

MARQ (Gen 2)

Carbon Edition

Athlete

Quick Start Manual	1
คู่มือ Quick Start	25
Panduan Cepat Penggunaan.....	49
Hướng dẫn khởi động nhanh.....	75

© 2023 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin, the Garmin logo, MARQ, and QuickFit are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ, Firstbeat Analytics, HRM-Pro, Garmin Connect, Garmin Express, and Garmin Pay are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

M/N: AA4263

EN

MARQ (GEN 2) CARBON EDITION ATHLETE

EN

Take your performance to the highest spot on the podium.
MARQ Athlete (Gen 2) – Carbon Edition is a modern tool watch like no other.
With an ultra-strong lightweight fused carbon fiber case and a stunning
AMOLED touchscreen display, this watch is as unique as its owner.

Button Operations

Power on



Turn flashlight on/off



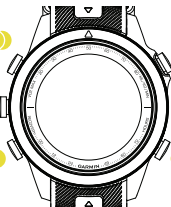
Turn display on/off



Go up



Go down



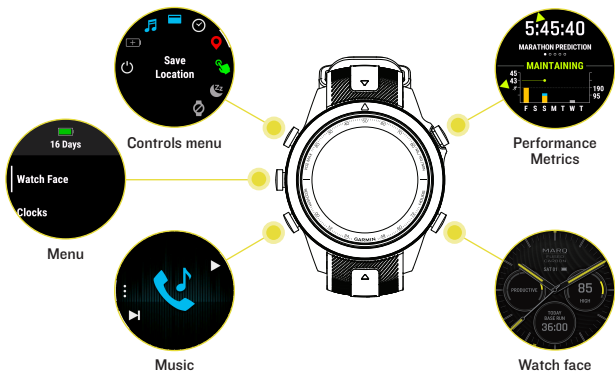
Start/Select



Go back



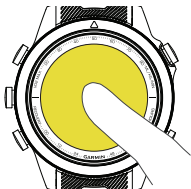
Hot Keys








Enable/disable touchscreen



Touch Operations



-  Select
-  Menu
-  Scroll/Pan
-  Go back
-  Action menu



Scroll through items



Loop through items



Select an item



Open the menu

Primary Watch Face



Getting Started



Glances



Activities/Apps

Introduction

WARNING

See the *Important Safety and Product Information* guide in the Quick Start Manual for product warnings and other important information.

Always consult your physician before you begin or modify any exercise program.

Take your performance to the highest spot on the podium. MARQ Athlete (Gen 2) - Carbon Edition is a modern tool watch like no other, featuring an ultrastrong and lightweight fused carbon fiber case and a stunning AMOLED touchscreen display. Train with a variety of built-in sports apps, then push your limits with performance metrics and endurance tracking. With the MARQ Athlete watch, victory is within your grasp.

Getting Started

When using your watch the first time, you should complete these tasks to set it up and get to know the basic features.

- 1 Hold **LIGHT** to turn on the watch ([page 8](#)).
- 2 Follow the on-screen instructions to complete the initial setup.
During the initial setup, you can pair your phone with your watch to receive notifications, sync your activities, and more ([page 10](#)). If you are upgrading from a compatible watch, you can migrate your watch settings, saved courses, and more when you pair your new MARQ Athlete watch with your phone.
- 3 Charge the watch ([page 17](#)).
- 4 Start an activity ([page 12](#)).

Device Overview



① Touchscreen

- Tap to choose an option in a menu.
- Hold the watch face data to open the glance or feature.
NOTE: This feature is not available on all watch faces.
- Swipe up or down to scroll through the glance loop and menus.
- Swipe right to return to the previous screen.
- Cover the screen with your palm to return to the watch face and turn down the screen brightness.

② LIGHT

- Hold to turn on the watch.
- Press to turn down the screen brightness.
- Quickly press twice to turn on the flashlight.
- Hold to view the controls menu.

③ UP · MENU

- Press to scroll through the glance loop and menus.
- Hold to view the menu.

④ DOWN

- Press to scroll through the glance loop and menus.
- Hold to view the music controls from any screen.

⑤ START · STOP

- Press to choose an option in a menu.
- Press to view the activity list and start or stop an activity.
- Hold to open the performance glance.


⑥ BACK · LAP

- Press to return to the previous

screen.

- Press to record a lap, rest, or transition during a multisport activity.

Enabling and Disabling the Touchscreen

- Hold **DOWN** and **START**.
- Hold **LIGHT**, and select .
- Hold **MENU**, select **System** > **Touch**, and select an option.

Using the Watch

- Hold **LIGHT** to view the controls menu.
The controls menu provides quick access to frequently used functions, such as turning on do not disturb mode, saving a location, and turning the watch off.
- From the watch face, press **UP** or **DOWN** to scroll through the glance loop (page 8).
- From the watch face, press **START** to start an activity or open an app

(page 8).

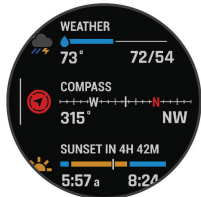
- Hold **MENU** to customize the watch face, adjust settings, and pair wireless sensors.

Viewing the Glance Loop

Glances provide quick access to health data, activity information, built-in sensors, and more. When you pair your watch, you can view data from your phone, such as notifications, weather, and calendar events.

1 Press **UP** or **DOWN**.

The watch scrolls through the glance loop and displays summary data for each glance.



TIP: You can also swipe to scroll or


tap to select options.

- 2 Press **START** to view more information.
- 3 Select an option:
 - Press **DOWN** to view details about a glance.
 - Press **START** to view additional options and functions for a glance.

Smart Features

Pairing Your Phone

To use the connected features on your watch, you must pair it directly through the Garmin Connect app, instead of from the Bluetooth® settings on your phone.

- 1 During the initial setup on your watch, select  when you are prompted to pair with your phone.
- 2 Scan the QR code with your phone, and follow the on-screen instructions to complete the pairing and setup process.

Syncing the Time with GPS

Each time you turn on the device

and acquire satellites, the device automatically detects your time zones and the current time of day. You can also manually sync the time with GPS when you change time zones, and to update for daylight saving time.

- 1 Hold **MENU**.
- 2 Select **System > Time > Time Sync**.
- 3 Wait while the device locates satellites.

Setting Up Your Garmin Pay Wallet

NOTICE

This feature is not available for/in all regions.

The Garmin Pay feature allows you to use your watch to pay for purchases in participating stores. You can add one or more participating credit or debit cards to your Garmin Pay wallet. Go to garmin.com/garminpay/banks to find participating financial institutions.

- 1 From the Garmin Connect app, select  or .

2 Select **Garmin Pay > Get Started**.

3 Follow the on-screen instructions.

You can open your Garmin Pay wallet from the controls menu on your watch. See the owner's manual for more information on using the Garmin Pay feature.

Music

NOTICE

The copyright of music provided by third-party music services are owned by the record companies. The record companies license the music tracks or albums to third-party music services with a time limit, and the music license must be periodically updated and renewed. If you often listen to downloaded music offline, you will need to reconnect your watch to the internet every 7 days (via Wi-Fi or Garmin Connect) so that you can continue to make use of third-party offline music services.

You can download audio content to your device, so you can listen when your smartphone is not nearby. The Garmin Connect app and Garmin Express application allow you to download audio content from a third-party provider or your computer.

You can use the music controls to control music playback on your smartphone or to play music stored on your device. To listen to audio content stored on your device, you must connect headphones with Bluetooth technology.

Connect IQ Features

You can add Connect IQ apps, data fields, glances, music providers, and watch faces to your watch using the Connect IQ store on your watch or phone (Garmin.com/connectiqapp).

Activities and Apps

Your watch can be used for indoor, outdoor, athletic, and fitness activities. When you start an activity, the watch displays and records sensor data. You

can create custom activities or new activities based on default activities. When you finish your activities, you can save and share them with the Garmin Connect community.

Starting an Activity

- 1 From the watch face, press **START**.
- 2 Select an activity.
- 3 If the activity requires GPS, go outside, and wait while the watch locates satellites.
- 4 Press **START** to start the activity timer.

NOTE: The watch does not record your activity data until you start the activity timer.

- 5 After you complete your activity, press **STOP** to stop the activity timer.
- 6 Select **Save** to save the activity and review the activity summary.

Going for a Run

- 1 Press **START**.
- 2 Select an activity.

- 3 Go outside, and wait while the device locates satellites.
- 4 If necessary, wait while the device connects to your wireless sensors.
- 5 Press **START** to start the activity timer.
NOTE: The device does not record your activity data until you start the activity timer.
- 6 Go for a run.
- 7 After you complete your run, press **STOP** to stop the activity timer.
- 8 Select **Save**.

Triathlon Training

When you participate in a triathlon, you can use the triathlon activity to quickly transition to each sport segment, to time each segment, and to save the activity.

- 1 Press **START**.
- 2 Select **Triathlon**.
- 3 Press **START** to start the activity timer.
- 4 Press **LAP** at the beginning and end of each transition.

- 5 After you complete your activity, press **STOP**, and select **Save**.

Physiological Measurements

These performance measurements are estimates that can help you track and understand your training activities and race performances. These estimates are provided and supported by Firstbeat Analytics.

- Daily suggested workouts
- Functional threshold power (FTP)
- Heat and altitude acclimation
- HRV status
- Lactate threshold
- Performance condition
- Predicted race times
- Recovery time
- Training Effect
- Training Effect and primary benefit
- Training load (acute load)
- Training load focus
- Training status
- VO2 max.

NOTE: The estimates may seem inaccurate at first. The watch requires you to complete a few activities to learn about your performance. For more information, go to garmin.com/performance-data/running.

Training Status

Training status shows you how your training affects your fitness level and performance. Your training status is based on changes to your VO2 max., acute load, and HRV status over an extended time period. You can use your training status to help plan future training and continue improving your fitness level.

- Peaking
- Productive
- Maintaining
- Recovery
- Unproductive
- Detraining
- Overreaching
- Strained

- No Status

HRM-Pro Plus

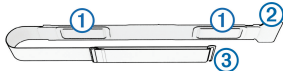
Your watch is compatible with the HRM-Pro Plus accessory. The HRM-Pro Plus accessory is a chest heart rate monitor that you can pair with compatible devices using ANT+ and Bluetooth technology. You can wear the heart rate monitor to record heart rate data and receive real-time feedback on your running form. The heart rate monitor's activity tracking feature records your step count, calories, intensity minutes, and all-day heart rate. You must pair the heart rate monitor with your watch to view your heart rate data. If your MARQ watch was packaged with the HRM-Pro Plus accessory, the devices are already paired.

Putting On the Heart Rate Monitor

You should wear the heart rate monitor directly on your skin, just below your sternum. It should be snug enough to stay in place during your activity. If necessary, you can purchase a strap

extender at Garmin.com.sg/buy.

- 1 Wet the electrodes ① on the back of the heart rate monitor to create a strong connection between your chest and the transmitter.



- 2 Wear the heart rate monitor with the Garmin logo facing right-side up. The loop ② and hook ③ connection should be on your right side.
- 3 Wrap the heart rate monitor around your chest, and connect the strap hook to the loop.

NOTE: Make sure the care tag does not fold over.

After you put on the heart rate monitor, it is active and sending data.

Running Dynamics

You can use your compatible MARQ device paired with the HRM-Pro Plus accessory or other running dynamics

accessory to provide realtime feedback about your running form. If your MARQ device was packaged with the HRM-Pro Plus accessory, the devices are already paired.

The running dynamics accessory has an accelerometer that measures torso movement in order to calculate six running metrics. For more information about running dynamics, see your owner's manual.

Cadence: Cadence is the number of steps per minute. It displays the total steps (right and left combined).

Vertical oscillation: Vertical oscillation is your bounce while running. It displays the vertical motion of your torso, measured in centimeters.

Ground contact time: Ground contact time is the amount of time in each step that you spend on the ground while running. It is measured in milliseconds.

NOTE: Ground contact time and balance are not available while

walking.

Ground contact time balance: Ground contact time balance displays the left/right balance of your ground contact time while running. It displays a percentage. For example, 53.2 with an arrow pointing left or right.

Stride length: Stride length is the length of your stride from one footfall to the next. It is measured in meters.

Vertical ratio: Vertical ratio is the ratio of vertical oscillation to stride length. It displays a percentage. A lower number typically indicates better running form.

Device Information

Viewing Device Information

You can view device information, such as the E-label, unit ID, software version, regulatory information, and license agreement.

- 1 Hold **MENU**.
- 2 Select **System > About**.

About the AMOLED Display

By default, the watch settings are optimized for battery life and performance.

Image persistence, or pixel “burn-in,” is normal behavior for AMOLED devices. To extend the display life, you should avoid displaying static images at high brightness levels for long time periods. To minimize burn-in, the MARQ Athlete display turns off after the selected timeout. You can turn your wrist toward your body, tap the touchscreen, or press a button to wake the device.

Wearing the Watch

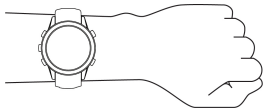
CAUTION

Some users may experience skin irritation after prolonged use of the watch, especially if the user has sensitive skin or allergies. If you notice any skin irritation, remove the watch and give your skin time to heal. To help prevent skin irritation, ensure the watch is clean and dry, and do not overtighten

the watch on your wrist. For more information, go to Garmin.com.sg/legal/fit-and-care.

- Wear the watch above your wrist bone.

NOTE: The watch should be snug but comfortable. For more accurate heart rate readings, the watch should not shift while running or exercising. For pulse oximeter readings, you should remain motionless.



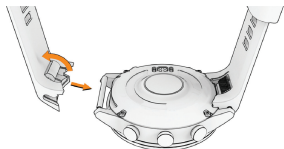
NOTE: The optical sensor is located on the back of the watch.

- See the owner's manual for more information.

Changing Integrated QuickFit Accessories

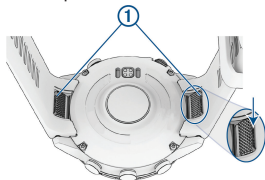
- 1 Pull to open the latch, and remove

the integrated QuickFit strap or bracelet from the watch.



- 2 Pull to open the latch on the integrated strap or bracelet, and align it with the watch.
- 3 Close the latch over the watch pin.

NOTE: Make sure the strap or bracelet is secure. There should be a small gap ① between the latch and the strap or bracelet.



Charging the Device

WARNING

This device contains a lithium-ion battery. See the *Important Safety and Product Information* guide in Quick Start Manual for product warnings and other important information.

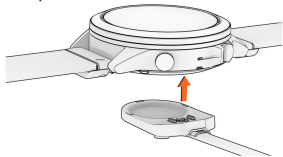
Both the device and its charger contain magnets. Under certain circumstances, magnets may cause interference with some medical devices, including pacemakers and insulin pumps. Devices and chargers that contain magnets should be kept away from such medical devices.

NOTICE

Both the device and its charger contain magnets. Under certain circumstances, magnets may cause damage to some electronic devices, including hard drives in laptop computers. Use caution when devices and chargers that contain magnets are near electronic devices.

To prevent corrosion, thoroughly clean and dry the contacts and the surrounding area before charging or connecting to a computer. Refer to the cleaning instructions in the owner's manual.

- 1 Align the charger with the back of the device, and press the charger into place.



- 2 Plug the USB cable into a USB charging port.
The watch displays the current battery charge level.

MARQ Specifications

NOTE: Visit the product page for full specifications.

Operating temperature range: From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)

Charging temperature range: From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)

HRM-Pro Plus Specifications

Battery type: User-replaceable CR2032, 3 V

Battery life: Up to 1 yr. at 1 hr./day

Water resistance: 5 ATM¹

Operating temperature range: From 0° to 40°C (from 32° to 104°F)
Troubleshooting

Restarting Your Watch

- 1 Hold **LIGHT** until the watch turns off.
- 2 Hold **LIGHT** to turn on the watch.

Getting the Owner's Manual

The owner's manual includes instructions for using device features and accessing regulatory information.

Go to Garmin.com/manuals/MARQAthleteGen2.

¹ The device withstands pressure equivalent to a depth of 50 m. For more information, go to Garmin.com.sg/legal/waterrating.



Getting More Information

You can find more information about this product on the Garmin website.

- Go to support.Garmin.com/en-SG/ for additional manuals, articles, and software updates.
- Go to Garmin.com.sg/buy, or contact your Garmin dealer for information about optional accessories and replacement parts.
- Go to Garmin.com.sg/legal/atdisclaimer for information about feature accuracy.

This is not a medical device.

Important Safety and Product Information



WARNING

Failure to heed the following warnings could result in an accident or medical event resulting in death or serious injury.

Marine Warnings

If your device provides tide information, this feature is for informational purposes only. It is the user's responsibility to heed all posted tide or water related guidance, to remain aware of your surroundings, and to use safe judgment around the water at all times. Failure to heed this warning could result in property damage, serious personal injury, or death.

If your device includes the anchor feature, you should use it as a tool for situational awareness only, as it may not prevent groundings or collisions in all circumstances. You are responsible for safe and prudent operation of your vessel, for remaining aware of your surroundings, and for using safe judgment on the water at all times. Failure to heed this warning could result in property damage, serious personal injury, or death.

Battery Warnings

A lithium-ion battery can be used in this device. Coin cell batteries are used in the accessory.

If these guidelines are not followed, batteries may experience a shortened life span or may present a risk of damage to the device, fire, chemical burn,

electrolyte leak, and/or injury.

- Do not expose the device or batteries to fire, explosion, or other hazard.



- **BATTERIES ARE HAZARDOUS AND MUST BE KEPT AWAY FROM CHILDREN.**



- **NEVER PUT NEW OR USED BATTERIES IN MOUTH OR IN ANY PART OF THE BODY.**

Severe or fatal injuries can occur within 2 hours if swallowed or placed inside the body. If this occurs or is suspected, seek medical attention immediately.

- Do not disassemble, modify, remanufacture, puncture or damage the device or batteries.
- Do not remove or attempt to remove the non-user replaceable battery.

Device Warnings

- To avoid possible device damage, do not leave the device exposed to a heat source or in a high-temperature location, such as in the sun in an unattended vehicle.
- Do not operate or store the device for an extended time period outside of the applicable temperature range listed in the printed manual in the product packaging.
- Do not use a power cable, data cable, and/or power adapter that is not supplied by Garmin or is not properly certified.

Health Warnings

- If you have a pacemaker or other internal electronic device, consult your physician before using a heart rate monitor.

- The optical wrist heart rate monitor and pulse oximeter emit lights and flash occasionally. Consult your physician if you have epilepsy or are sensitive to bright or flashing lights.
 - Always consult your physician before beginning or modifying any exercise program.
 - The device, accessories, heart rate monitor, pulse oximeter, and related data are intended to be used only for recreational purposes, not medical purposes, and are not intended to diagnose, monitor, treat, cure, or prevent any disease or condition.
 - The heart rate and blood oxygen saturation readings are for reference only, and no responsibility is accepted for the consequences of any erroneous readings.
 - While the optical wrist heart rate monitor and pulse oximeter technologies typically provide accurate estimates of a user's heart rate and blood oxygen saturation respectively, there are inherent limitations with the technologies that may cause some of the readings to be inaccurate under certain circumstances, including the user's physical characteristics, device fit and position, and type and intensity of activity.
 - Activity trackers rely on sensors that track your movement and other metrics. The data provided by these devices is intended to be a close estimation of your activity and metrics tracked, but may not be completely accurate.
-

Safety and Tracking Warning

The assistance feature allows you to send your location to an emergency contact. This is a supplemental feature and should not be relied upon as a primary method to obtain emergency assistance. The Garmin Connect app does not contact emergency services on your behalf.

The incident detection feature is only available during certain outdoor activities. For more information, see the device owner's manual.

Bicycle Warnings

- Always use your best judgement, and operate the bicycle in a safe manner.
 - Make sure your bicycle and hardware are properly maintained and that all parts are correctly installed.
-

Navigation Warnings

If your Garmin device uses or accepts map data, follow these guidelines to ensure safe navigating.

- Always carefully compare information displayed on the device to all available navigation sources, including weather conditions, maps, street/trail signs and conditions, waterway restrictions, and other factors that may affect safety. Always resolve any discrepancies or questions before continuing navigation, and defer to posted signs and conditions.
- Use this device only as a navigational aid. Do not attempt to use the device for any purpose requiring precise measurement of direction, distance, location, or topography.

- Always use your best judgment and exercise common sense when making off-road navigational decisions. The device is designed to provide route suggestions only. It is not a replacement for attentiveness and proper preparation for outdoor activities. Do not follow the route suggestions if they suggest an illegal course or would put you in an unsafe situation.
- Always be mindful of the effects of the environment and the inherent risks of the activity before embarking on off-road activities, especially the impact that weather and weather-related trail conditions can have on the safety of your activity. Ensure that you have the proper gear and supplies for your activity before navigating unfamiliar paths and trails.

Magnet Warning

Both the device and its charger may contain magnets. Under certain circumstances, magnets may cause interference with some medical devices, including pacemakers and insulin pumps. Devices and chargers that contain magnets should be kept away from such medical devices.



Failure to heed the following cautions could result in minor or moderate injury, or property damage.

Skin Irritation

Some users may experience skin irritation after prolonged use of the watch, especially if the user has sensitive skin or allergies. If you notice any skin irritation, remove the watch and give your skin time

to heal. To help prevent skin irritation, ensure the watch is clean and dry, and do not overtighten the watch on your wrist. For more information, go to Garmin.com.sg/legal/fit-and-care.

NOTICE

Failure to heed the following notice could result in personal or property damage, or negatively impact the device functionality.

Battery Notices

- Replaceable coin cell batteries may contain perchlorate material. Special handling may apply. See www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- Contact your local waste disposal department to dispose of the device/batteries in accordance with applicable local laws and regulations.

GPS Notice

The navigation device may experience degraded performance if you use it in proximity to any device that uses a terrestrial broadband network operating close to the frequencies used by any Global Navigation Satellite System (GNSS), such as the Global Positioning Service (GPS). Use of such devices may impair reception of GNSS signals.

Magnet Notice

Both the device and its charger may contain magnets. Under certain circumstances, magnets may cause damage to some electronic devices, including hard drives in laptop computers. Use caution when devices and chargers that contain

magnets are near electronic devices.

Product Environmental Programs

Information about the Garmin product recycling program and WEEE, RoHS, REACH, and other compliance programs can be found at Garmin.com/aboutGarmin/environment.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its thirdparty providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software.

You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Map Data Information

Garmin uses a combination of governmental and private data sources. Virtually all data sources contain some inaccurate or incomplete data. In some countries, complete and accurate map information is either not available or is prohibitively expensive.

MARQ Limited Warranty

MARQ series are warranted to be free from defects in materials or workmanship for two years from the date of purchase. The Garmin standard limited warranty. For more information, go to Garmin.com.sg/support/warranty.

© 2023 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

Garmin, โลโก้ Garmin, และ QuickFit เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา, ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Connect IQ, Firstbeat Analytics, HRM-Pro, Garmin Connect, Garmin Express, และ Garmin Pay เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

Bluetooth® เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

M/N: AA4263

TH

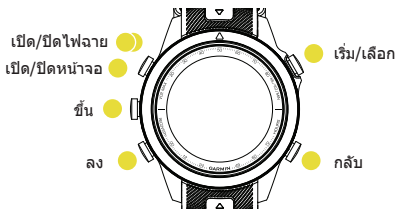
TH

MARQ (GEN 2) CARBON EDITION ATHLETE

นำพาสมรรถนะของคุณขึ้นสู่จุดสูงสุดบนโพเดียม
MARQ Athlete (Gen 2) – Carbon Edition คือนาฬิกานาฬิกาแนวสปอร์ต Tool Watch ที่ทันสมัยไม่เหมือนใคร ด้วยตัวเรือนคาร์บอนไฟเบอร์แบบผสมที่แข็งแรงเป็นพิเศษและน้ำหนักเบา และหน้าจอสัมผัส AMOLED อันยอดเยี่ยม นาฬิกาเรือนนี้จึงมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวเหมือนเจ้าของ

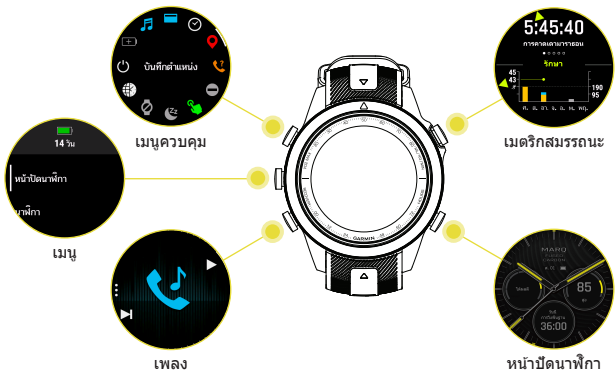
TH

การใช้งาน (ปุ่ม)



ปุ่มลัด

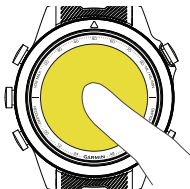
TH



เปิด/ปิดใช้งานหน้าจอสัมผัส



การใช้งาน (หน้าจอสัมผัส)



- เลือก
- เมนู
- ☀️ เลื่อน/แพน
- ย้อนกลับ
- เมนูการทำงาน



เลือกรายการ



เรียกรายการ



เลือกรายการ



เปิดเมนู

หน้าปัดนาฬิกาหลัก



เริ่มต้นใช้งาน



ภาพรวม



กิจกรรม/แอป

บทนำ

คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้คู่มือ Quick Start เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ของคุณเสมอก่อนที่จะเริ่มหรือปรับเปลี่ยนโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

นำสมรรถภาพของคุณไปสู่จุดสูงสุดบนโพเดียม MARQ Athlete (Gen 2) - Carbon Edition เป็นนาฬิกาเครื่องมือสมัยใหม่ที่ไม่ใครเหมือน โดดเด่นด้วยตัวเรือนคาร์บอนไฟเบอร์แบบผสมผสานที่มีน้ำหนักเบาและแข็งแรงมารวมไปถึงหน้าจอสัมผัส AMOLED ที่น่าทึ่ง ผักด้วยแอปกีฬาในตัวมากมายจากนั้นผลักดินขีดจำกัดของคุณด้วยเมตริกสมรรถภาพและการติดตามความอดทน ชัยชนะอยู่ในมือของคุณด้วยนาฬิกา MARQ Athlete

เริ่มต้นใช้งาน

หากใช้นาฬิกาเป็นครั้งแรก ควรทำขั้นตอนเหล่านี้เพื่อตั้งค่าและดูคุณสมบัติพื้นฐาน

- 1 กดค้าง **LIGHT** เพื่อเปิดนาฬิกา (หน้า 32)
- 2 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อตั้งค่าเริ่มต้นให้เสร็จสมบูรณ์
ระหว่างการตั้งค่าเริ่มต้น คุณสามารถจับคู่สมาร์ทโฟนของคุณกับนาฬิกาของคุณเพื่อรับการแจ้งเตือนต่าง ๆ ซึ่งคึกิจกรรมของคุณและอื่น ๆ อีกมาก (หน้า 33)
หากคุณทำการอัปเดตจากนาฬิกาที่รองรับ คุณสามารถย้ายการตั้งค่านาฬิกาคอร์สที่บันทึกไว้ และอื่น ๆ ได้เมื่อคุณจับคู่นาฬิกา MARQ Athlete ใหม่ของคุณกับโทรศัพท์ของคุณ
- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์ (หน้า 42)
- 4 เริ่มต้นทำกิจกรรม (หน้า 37)

ภาพรวมของอุปกรณ์



① หน้าจอแบบสัมผัส

- แตะเพื่อเลือกตัวเลือกในเมนู
- กดค้างข้อมูลหน้าปัดนาฬิกา เพื่อเปิดภาพรวมหรือคุณสมบัติ
หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ไม่มีให้ใช้สำหรับทุกหน้าปัดนาฬิกา
- เลื่อนขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูรูปภาพรวมและเมนู
- บัดขวาเพื่อกลับสู่หน้าจอก่อนหน้า
- ใช้ฝ่ามือบังหน้าจอนาฬิกา เพื่อกลับสู่หน้าปัดนาฬิกาและลดความสว่างหน้าจอ

② LIGHT

- กดค้างเพื่อเปิดนาฬิกา

- กดเพื่อลดความสว่างหน้าจอ
- กดอย่างรวดเร็วสองครั้งเพื่อเปิดไฟฉาย
- กดค้างเพื่อดูเมนูการควบคุม

③ UP • MENU

- กดเพื่อเลื่อนดูรูปภาพรวมและเมนูต่าง ๆ
- กดค้างเพื่อดูเมนู

④ DOWN

- กดเพื่อเลื่อนดูรูปภาพรวมและเมนูต่าง ๆ
- กดค้างเพื่อดูการควบคุมเพลงจากหน้าจอใด ๆ

⑤ START • STOP


- กดเพื่อเลือกตัวเลือกในเมนู
- กดเพื่อดูรายการกิจกรรมและเริ่มหรือหยุดกิจกรรม
- กดค้างเพื่อเปิดภาพรวมประสิทธิภาพ

⑥ BACK • LAP

- กดเพื่อกลับสู่หน้าจอก่อนหน้า
- กดเพื่อบันทึกรอบ การพัก หรือการเปลี่ยนผ่านระหว่างกิจกรรมมัลติสปอร์ต

การเปิดปิดการใช้งานหน้าจอสัมผัส

- กดค้าง **DOWN** และ **START**

- กดค้าง **LIGHT** และเลือก 
- กดค้าง **MENU** เลือก ระบบ > สัมผัส และเลือกตัวเลือก

การใช้นาฬิกา

- กดค้าง **LIGHT** เพื่อดูเมนูควบคุมเมนูการควบคุมให้การเข้าถึงฟังก์ชันที่ถูกใช้บ่อยอย่างรวดเร็ว เช่น การเปิด Garmin Pay wallet การเปิดโหมดห้ามรบกวน บันทึกลับตำแหน่งที่ตั้ง และการปิดนาฬิกา
- จากหน้าปัดนาฬิกา เลือก **UP** หรือ **DOWN** เพื่อเลื่อนดูประวัติ (หน้า 32)
- จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START** เพื่อเริ่มต้นหนึ่งกิจกรรมหรือเปิดแอป (หน้า 32)
- กดค้าง **MENU** เพื่อปรับแต่งหน้าปัดนาฬิกา ปรับการตั้งค่าและจับคู่เซนเซอร์ไร้สาย

การดูรูปภาพรวม

การเลื่อนดูรูปภาพรวมให้คุณเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ ข้อมูลกิจกรรม เช่น เซอร์รับนอุปกรณ์ และอื่น ๆ หากคุณจับคู่กับนาฬิกาของคุณ คุณสามารถดูข้อมูลต่าง ๆ จากโทรศัพท์ของคุณได้ เช่น การแจ้งเตือน สภาพอากาศ และปฏิทินกิจกรรม

1 กด UP หรือ DOWN

นาฬิกาเลื่อนผ่านการดูรูปภาพรวม และแสดงข้อมูลสรุปสำหรับการดูในแต่ละรูปภาพรวม



ข้อแนะนำ: คุณสามารถปิดเพื่อเลื่อนหรือแตะ เพื่อเลือกตัวเลือก

- 2 กด **START** เพื่อดูรายละเอียดเพิ่มเติม
- 3 เลือกตัวเลือก:

- กด **DOWN** เพื่อดูรายละเอียดเกี่ยวกับการดูรูปภาพรวม
- เลือก **START** เพื่อดูตัวเลือกและฟังก์ชันต่าง ๆ เพิ่มเติมสำหรับภาพรวม


คุณสมบัติอัจฉริยะ

การจับคู่โทรศัพท์

เพื่อใช้คุณสมบัติการเชื่อมต่อนาฬิกาของคุณ คุณต้องจับคู่นาฬิกาโดยตรงผ่าน

TH

แอป Garmin Connect แทนการตั้งค่า Bluetooth® บนโทรศัพท์ของคุณ

- 1 ระหว่างการตั้งค่าเริ่มต้นบนนาฬิกาของคุณ ให้เลือก  เมื่อคุณได้รับการแจ้งให้จับคู่กับโทรศัพท์ของคุณ
- 2 สแกน QR code ด้วยโทรศัพท์ของคุณ และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อทำการจับคู่และติดตั้งให้เสร็จสมบูรณ์

การซิงค์เวลากับ GPS

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียม อุปกรณ์จะรวบรวมข้อมูลของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์เวลากับ GPS ด้วยตนเองได้เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง

- 1 กดค้าง MENU
- 2 เลือก ระบบ > เวลา > ซิงค์เวลา
- 3 ระยะเวลาอุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม

การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ

ข้อสังเกต

คุณสมบัตินี้ไม่สามารถใช้งานได้ในช่วงประเทศ

คุณสมบัตินี้ Garmin Pay ช่วยให้คุณสามารถใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระการจับจ่ายในร้านค้าที่ร่วมรายการได้ คุณสามารถเพิ่มหนึ่งบัตรเครดิตหรือบัตรเดบิตหรือมากกว่าที่ร่วมโครงการกับ Garmin Pay wallet ของคุณ ไปที่ [Garmin.co.th/minisite/garmin-pay](https://www.garmin.co.th/minisite/garmin-pay) เพื่อค้นหาสถาบันการเงินต่าง ๆ ที่เข้าร่วมได้

- 1 จากแอป Garmin Connect เลือก  หรือ 
- 2 เลือก **Garmin Pay** > เริ่มต้นใช้งาน
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

คุณสามารถเปิด Garmin Pay wallet ของคุณได้จากเมนูควบคุมบนนาฬิกาของคุณ ดูคู่มือการใช้งานสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้ Garmin Pay

การชำระเงินแบบเคลื่อนที่ด้วยบัตรแบบมิต

ข้อสังเกต

บัตรแบบมิตเป็นผลิตภัณฑ์ที่ต้องได้รับอนุญาต และไม่สามารถชำระรหัสใหม่ได้หลังจากบัตรถูกบล็อก

หากไม่สามารถชำระเงินหรือไม่สามารถใช้งานบัตรแบบมิต โปรดลองอีกครั้งหรือถาม

ผู้ให้บริการเกี่ยวกับการรองรับคุณสมบัตการ
ชำระเงินด้วยบัตรรบบบิทหรือไมในเครื่อง
ทำรายการ

หากปัญหาการทำธุรกรรมและข้อมูล
เกี่ยวข้องไม่ได้เกิดจากการตรวจจบบนาฬิกา
โปรดดูคำแนะนำเกี่ยวกับบัตรรบบบิทหรือ
ติดต่อทางบริษัทบัตรรบบบิทโดยตรงเพื่อ
ขอคำปรึกษา

ข้อแนะนำ: สำหรับรายละเอียดเกี่ยวกับ
ขอบเขตและการใช้งานของบัตรรบบบิท
สามารถดูได้ที่เว็บไซต์ Rabbit.co.th/where-to-use-rabbit-card

เริ่มใช้งานบัตรรบบบิท

หมายเหตุ: ก่อนใช้บัตรรบบบิท คุณต้อง
ทำตามขั้นตอนการลงทะเบียนให้เรียบร้อย
สำหรับขั้นตอนการลงทะเบียนโดยละเอียด
โปรดดูที่ support.Garmin.com/th-TH/?faq=5c2GqjnhTe6Nw72zn61Iv7

- 1 โปรดไปยังสถานที่ให้บริการที่
คุณสามารถใช้บริการเสริมหรือเปิด
ใช้แอปพลิเคชัน My Rabbit อย่าง
เป็นทางการเพื่อเติมเงิน สำหรับราย
ละเอียดขั้นตอนการเติมเงิน โปรด
ดูที่ [\[TH/?faq=5c2GqjnhTe6Nw72zn61Iv7\]\(https://support.Garmin.com/th-TH/?faq=5c2GqjnhTe6Nw72zn61Iv7\)](https://support.Garmin.com/th-</div><div data-bbox=)

- 2 เมื่อทำการชำระเงินหรือทำธุรกรรมต่าง ๆ
เพียงนำด้านหน้าของนาฬิกามาสัมผัส
ใกล้เครื่องอ่านบัตรเพื่อทำการเติมเงิน
หรือหักเงินเพื่อทำธุรกรรมให้เสร็จสิ้น

โหมดประหยัดแบตเตอรี่

เมื่อนาฬิกามีแบตเตอรี่ต่ำ นาฬิกาจะเปิด
โหมดประหยัดแบตเตอรี่โดยอัตโนมัติ คุณยัง
สามารถใช้งานบัตรรบบบิทในการชำระสินค้า
หรือใช้สำหรับการชำระค่าโดยสารได้เล็กน้อย

การดูหมายเลขบัตรรบบบิท

- 1 กด MENU ค้างไว้เพื่อเข้าสู่เมนูการตั้งค่า
- 2 เลือก ระบบ > เกี่ยวกับ เพื่อดูหมายเลข
บัตรรบบบิท

การเปิดและปิดการใช้งานคุณสมบัต บัตรรบบบิท

หากคุณไม่ได้ใช้คุณสมบัตบัตรรบบบิทเป็น
เวลานานหรือไม่สามารถใช้ฟังก์ชันบัตรรบบ
บิทในพื้นที่ของคุณได้ คุณสามารถเลือกปิด
คุณสมบัตบัตรรบบบิทได้ ตัวเลือกนี้จะปิด
เฉพาะคุณสมบัตที่เกี่ยวข้องเท่านั้นและจะ
ไม่ทำการลบบัตรออก คุณสามารถเปิดใช้
งานบัตรรบบบิทอีกครั้งได้ทุกเมื่อ สถานะการ

TH

ทำงานของบัตรจะกลับไปใช้งานเหมือนตอน
ก่อนปิดการใช้งาน

เข้าไปที่ **GCM > รายละเอียดบัตร**
เลือก **เปิด** หรือ **ปิด**

คำแนะนำที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม

ไปที่เว็บไซต์ด้านล่างหรือสแกน QR โค้ดเพื่อ
ดูข้อมูลอ้างอิงของคำถามที่พบบ่อย

[https://discover.garmin.com/th-TH/
minisite/rabbit/user-guide/](https://discover.garmin.com/th-TH/minisite/rabbit/user-guide/)



เพลง

ข้อสังเกต

ลิขสิทธิ์ของเพลงที่มอบให้โดยบริการเพลง
ภายนอกนั้นเป็นของบริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ
บริษัทค่ายเพลงต่าง ๆ ออกใบอนุญาต
แทรกเพลงหรืออัลบั้มให้กับบริการ
เพลงภายนอกในระยะเวลาจำกัด และใ
อนุญาตให้ใช้เพลงต้องถูกอัปเดตและต่อ

อายุใหม่เป็นระยะ ๆ หากคุณมักฟังเพลงที่
ดาวน์โหลดแบบออฟไลน์ คุณจะต้องเชื่อมต่อ
ต่อนาฬิกาของคุณกับอินเทอร์เน็ตทุก ๆ
7 วัน (ผ่าน Wi-Fi หรือ Garmin Connect)
เพื่อที่คุณจะสามารถใช้บริการเพลงออฟไลน์
ภายนอกได้ต่อไป

คุณสามารถดาวน์โหลดเนื้อหาเสียงลงใน
อุปกรณ์ของคุณเพื่อให้คุณสามารถเปิดฟังได้
เมื่อสมาร์ตโฟนของคุณไม่ได้อยู่ใกล้ ๆ แอป
Garmin Connect และแอปพลิเคชัน Garmin
Express ช่วยให้คุณสามารถดาวน์โหลด
เนื้อหาเสียงจากผู้ให้บริการภายนอกหรือ
คอมพิวเตอร์ของคุณได้

คุณสามารถใช้การควบคุมเพลงเพื่อควบคุม
การเล่นเพลงบนสมาร์ตโฟนของคุณหรือเพื่อ
เล่นเพลงที่จัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของคุณ เพื่อ
ฟังข้อความเสียงที่จัดเก็บไว้บนอุปกรณ์ของ
คุณ คุณต้องเชื่อมต่อหูฟังด้วยเทคโนโลยี
Bluetooth

คุณสมบัติ Connect IQ

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติของ Connect IQ
ให้กับนาฬิกาของคุณจาก Garmin และผู้ให้
บริการอื่น ๆ โดยการใช้อัปโหลด Connect IQ
(garmin.com/connectiqapp)

กิจกรรมและแอป

นาฬิกาของคุณสามารถใช้สำหรับกิจกรรมในร่ม กลางแจ้ง การกีฬา และฟิตเนสได้ เมื่อคุณเริ่มต้นกิจกรรม นาฬิกาจะแสดงและบันทึกข้อมูลเช่นเซอร์ คุณสามารถสร้างกิจกรรมได้เองหรือกิจกรรมใหม่ตามกิจกรรมในค่าเริ่มต้น เมื่อคุณเสร็จสิ้นกิจกรรม คุณสามารถบันทึกและแชร์ไปยังชุมชน Garmin Connect ได้

การเริ่มกิจกรรม

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา กด **START**
- 2 เลือกกิจกรรม
- 3 หากกิจกรรมต้องการใช้ GPS ให้ออกไปข้างนอกและรอในขณะที่นาฬิกาหาตำแหน่งดาวเทียม
- 4 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
หมายเหตุ: นาฬิกาไม่บันทึกข้อมูลกิจกรรมของคุณจนกว่าคุณเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 5 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมของคุณเสร็จแล้ว กด **STOP** เพื่อหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 6 เลือก บันทึก เพื่อบันทึกกิจกรรมและทบทวนการสรุปกิจกรรม

การฝึกซ้อมไตรกีฬา

เมื่อคุณได้เข้าร่วมไตรกีฬา คุณสามารถใช้กิจกรรมไตรกีฬาเพื่อทำการเปลี่ยนผ่านอย่างรวดเร็วไปยังแต่ละเซกเมนต์กีฬาเพื่อจับเวลาแต่ละเซกเมนต์และบันทึกกิจกรรมได้

- 1 กด **START**
- 2 เลือก **ไตรกีฬา**
- 3 กด **START** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- 4 กด **LAP** ที่จุดเริ่มต้นและจุดจบของแต่ละการเปลี่ยนผ่าน
- 5 หลังจากที่คุณทำกิจกรรมเสร็จแล้ว กด **STOP** และเลือก **บันทึก**

การวัดทางสรีรวิทยา

การวัดสมรรถนะเหล่านี้เป็นการคาดคะเนที่สามารถช่วยให้คุณติดตามและทำความเข้าใจกิจกรรมการฝึกซ้อมและสมรรถนะการแข่งขันของคุณได้ การคาดคะเนเหล่านี้ได้รับการจัดหาและสนับสนุนโดย Firstbeat Analytics

- ค่าแนะนำการออกกำลังกายรายวัน
- Functional threshold power (FTP)
- การปรับตัวเข้ากับความร้อนและความสูง
- สถานะ HRV

- Lactate threshold
- ข้อจำกัดด้านสมรรถนะ
- ประเมินเวลาการแข่งขัน
- เวลาพักฟื้น
- Training Effect
- ผลกระทบการฝึกและประโยชน์พื้นฐาน
- ปริมาณการฝึกซ้อม(โหลดแบบ-เฉียบพลัน)
- โฟกัสโหลดการฝึก
- สถานะการฝึกซ้อม
- VO2 max.

หมายเหตุ: การประมาณการอาจไม่ถูกต้องในตอนแรก นาฬิกาต้องการให้คุณทำกิจกรรมบางอย่างเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสมรรถนะของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ [Garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running)

สถานะการฝึกซ้อม

สถานะการฝึกซ้อมแสดงให้เห็นว่าการฝึกซ้อมของคุณส่งผลกระทบต่อระดับฟิตเนสและสมรรถนะของคุณอย่างไร สถานะการฝึกซ้อมของคุณขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงใน VO2 max, โหลดแบบเฉียบพลัน และสถานะ HRV ของคุณผ่านหนึ่งช่วงระยะเวลาที่ยาวขึ้น คุณสามารถใช้สถานะการฝึกซ้อม

ของคุณเพื่อช่วยวางแผนการฝึกซ้อมในอนาคตและพัฒนาระดับฟิตเนสของคุณอย่างต่อเนื่อง

- จุดสูงสุด
- ได้ผลดี
- คงที่ไว้
- การฟื้นตัว
- ไม่ก่อผล
- ฝึกซ้อมน้อยลง
- มากเกินไป
- ความเครียด
- ผินเกินไป

HRM-Pro Plus

นาฬิกาของคุณรองรับอุปกรณ์เสริม HRM-Pro Plus อุปกรณ์เสริม HRM-Pro Plus คือเครื่องติดตามอัตราการเต้นของหัวใจแบบหน้าอกที่คุณสามารถจับคู่กับอุปกรณ์ที่รองรับโดยใช้เทคโนโลยี ANT+ และ Bluetooth คุณสามารถสวมใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อบันทึกข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจและรับคำแนะนำแบบเรียลไทม์ในรูปแบบการวิ่งของคุณ คุณสมบัติการติดตามกิจกรรมของเครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจจะบันทึกจำนวนก้าว แคลอรี นาฬิกาความเข้มข้น และ

ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง: ค่าการโยกตัวขณะวิ่ง (vertical oscillation) คือการสะท้อนของคุณขณะกำลังวิ่ง โดยแสดงการเคลื่อนไหวแนวตั้งของลำตัวของคุณ ถูกวัดเป็นเซนติเมตร

ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่ง (ground contact time) เป็นจำนวนของเวลาในแต่ละก้าวของคุณ ใช้สัมผัสพื้นขณะกำลังวิ่ง โดยถูกวัดเป็นมิลลิวินาที

หมายเหตุ: ระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นขณะวิ่งและสมดุลไม่มีให้ใช้ขณะกำลังเดินอยู่

ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง: ความสมดุลในการลงเท้าทั้งสองข้าง (ground contact time balance) แสดงความสมดุลข้างซ้าย/ขวาของระยะเวลาที่เท้าเหยียบพื้นของคุณขณะกำลังวิ่ง โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ ตัวอย่างเช่น 53.2 พร้อมลูกศรชี้ไปทางซ้ายหรือขวา

ช่วงก้าวยาว: ช่วงก้าวยาว (stride length) คือความยาวของก้าวของคุณจากการก้าวเท้าไปยังก้าวถัดไป โดยถูกวัดเป็นเมตร

Vertical ratio: Vertical ratio คืออัตราของ

ค่าโยกตัวขณะวิ่งกับของระยะวิ่งต่อก้าว โดยแสดงเป็นเปอร์เซ็นต์ โดยปกติแล้วเลขที่ต่ำกว่าแสดงฟอร์มการวิ่งที่ดีขึ้น

ข้อมูลอุปกรณ์

การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูข้อมูลอุปกรณ์ เช่น unit ID เวอร์ชันของซอฟต์แวร์ ข้อมูลกฎระเบียบ และสัญญาอนุญาตสิทธิ์

1 กดค้าง **MENU**

2 เลือก ระบบ > เกี่ยวกับ

เกี่ยวกับจอแสดงผล AMOLED

โดยค่าเริ่มต้น การตั้งค่านาฬิกาถูกปรับให้เหมาะสมสำหรับระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่และสมรรถนะ

ภาพค้าง หรืออาการรอยภาพใหม่ค้างติดหน้าจอเป็นเรื่องปกติของอุปกรณ์ที่ใช้หน้าจอ AMOLED เพื่อยืดอายุการใช้งาน คุณควรหลีกเลี่ยงการแสดงผลนิ่งค้างไว้โดยใช้แสงจำเป็นเวลานาน เพื่อลดอาการรอยภาพใหม่ค้างติดหน้าจอ MARQ จะปิดการแสดงผลหน้าจอเมื่อถึงเวลาที่ตั้งไว้ คุณสามารถพลิกข้อมือเข้าหาร่างกาย และหน้าจอสองครั้งติดกัน หรือกดปุ่มเพื่อปลุกอุปกรณ์ให้ตื่น

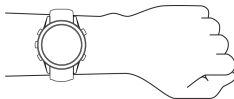
เพื่อลดอาการรอยภาพใหม่ค้างติดหน้าจอ MARQ Athlete จะปิดการแสดงผลหน้าจอเมื่อถึงเวลาที่ตั้งไว้ คุณสามารถพลิกข้อมือเข้าหาร่างกาย และหน้าจอสองครั้งติดกัน หรือกดปุ่มเพื่อปลุกอุปกรณ์ให้ตื่น

การสวมนาฬิกา

⚠ คำเตือน

ผู้ใช้งานบางคนอาจพบอาการระคายเคืองผิวหนังหลังจากใช้นาฬิกาเป็นเวลานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้ใช้มีผิวที่บอบบางหรือแพ้ง่าย หากคุณสังเกตเห็นการระคายเคืองบนผิวหนังใด ให้ถอดนาฬิกาออกและปล่อยให้เวลาเยียวยาผิวของคุณ เพื่อช่วยป้องกันการระคายเคืองผิวหนัง โปรดแน่ใจว่านาฬิกาสะอาดและแห้งและอย่ารัดนาฬิกาไว้บนข้อมือของคุณแน่นเกินไป สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมไปที่ Garmin.com/fitandcare

- สวมนาฬิกาเหนือกระดูกข้อมือของคุณ
หมายเหตุ: นาฬิกาควรสวมได้กระชับ แต่สบาย สำหรับการอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจที่แม่นยำยิ่งขึ้น นาฬิกาไม่ควรเลื่อนไปมาระหว่างกำลังวิ่งหรือกำลังออกกำลังกาย สำหรับการอ่านค่าออกซิเจนในเลือด คุณควรอยู่นิ่งกับที่

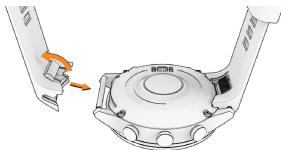


หมายเหตุ: เซนเซอร์แบบออปติคัลอยู่ที่ด้านหลังของนาฬิกา

- ดูคู่มือการใช้งานสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

การเปลี่ยนอุปกรณ์เสริม QuickFit แบบ Integrated

- 1 ดึงเพื่อเปิดสลัก และถอดสายรัดหรือสายนาฬิกาข้อมือ QuickFit แบบ integrated ออกจากนาฬิกา

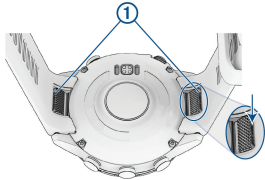


- 2 ดึงเพื่อเปิดสลักบนสายรัดหรือสายนาฬิกาข้อมือแบบ integrated และเรียงให้ตรงกับนาฬิกา

- 3 ปิดสลักครอบหุมนาฬิกา

หมายเหตุ: ดูให้แน่ใจว่าสายรัดหรือสายนาฬิกาข้อมือแน่นหนาแล้ว ควรมีช่องว่าง

เล็ก ๆ ① ระหว่างสลักและสายรัดหรือสายนาฬิกาข้อมือ



TH

การชาร์จอุปกรณ์

⚠ คำเตือน

ผลิตภัณฑ์นี้มีแบตเตอรี่ลิเธียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในคู่มือ Quick Start เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

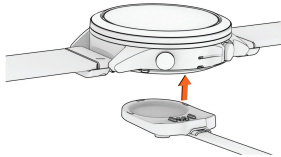
ทั้งอุปกรณ์และตัวชาร์จอาจประกอบด้วยแม่เหล็ก ในบางกรณี แม่เหล็กอาจทำให้เกิดการรบกวนอุปกรณ์ทางการแพทย์บางอย่างที่ใช้ภายใน รวมทั้งเครื่องกระตุ้นหัวใจและเครื่องปั๊มอินซูลิน อุปกรณ์และตัวชาร์จที่ประกอบด้วยแม่เหล็กควรถูกเก็บให้ห่างจากอุปกรณ์ทางการแพทย์ดังกล่าว

ข้อสังเกต

ทั้งอุปกรณ์และตัวชาร์จอาจประกอบด้วยแม่เหล็ก ในบางกรณี แม่เหล็กอาจทำให้เกิดความเสียหายแก่อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์บางอย่าง รวมไปถึงฮาร์ดไดรฟ์ในคอมพิวเตอร์แล็ปท็อป ให้ความระมัดระวังเมื่ออุปกรณ์และตัวชาร์จที่ประกอบด้วยแม่เหล็กอยู่ใกล้กับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ

เพื่อป้องกันการลึกรอก ให้เช็ดบริเวณหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งสนิทก่อนการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ โปรดอ่านคำแนะนำการทำความสะอาดในคู่มือการใช้งาน

- 1 จัดวางตัวชาร์จให้ตรงกับส่วนหลังของอุปกรณ์ และกดตัวชาร์จให้เข้าที่



- 2 เสียบสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ USB นาฬิกาแสดงระดับการชาร์จแบตเตอรี่ในปัจจุบัน

ข้อมูลจำเพาะ MARQ

หมายเหตุ: โปรดดูที่หน้าสินค้าเพื่อข้อมูลที่สมบูรณ์ทั้งหมด

ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน: -20 ~ 60°C
(-4 ~ 140°F)

ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ: 0 ~ 45°C (32 ~ 113°F)

ข้อมูลจำเพาะของเครื่อง HRM-Pro Plus

ประเภทแบตเตอรี่: ผู้ใช้เปลี่ยนเองได้แบบ CR2032, 3 โวลต์

ระยะเวลาการใช้งานแบตเตอรี่: ได้ถึง 4.5 ปีที่ 1 ชม./วัน

ระดับการกันน้ำ: 5 ATM¹

ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน: 0 ~ 40°C (32 ~ 104°F)

การแก้ไขปัญหา

การรีเซ็ตรทอุปกรณ์ของคุณ

- กดค้าง **LIGHT** จนกว่านาฬิกาปิดลง
- กดค้าง **LIGHT** เพื่อเปิดนาฬิกา

¹อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 50 ม. สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.com/waterrating

การขอรับคู่มือการใช้งาน

คู่มือการใช้งานรวมถึงคำแนะนำสำหรับการใช้งานคุณสมบัติต่าง ๆ ของอุปกรณ์และการเข้าถึงข้อมูลกฎระเบียบ

ไปที่ Garmin.com/manuals/MARQAthleteGen2



การหาข้อมูลเพิ่มเติม

คุณสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์นี้ได้บนเว็บไซต์ Garmin

- ไปที่ support.Garmin.com สำหรับคู่มือการใช้งาน บทความ และการอัปเดตซอฟต์แวร์ต่าง ๆ เพิ่มเติม
- ไปที่ buy.Garmin.com หรือติดต่อผู้แทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมที่จำหน่ายแยกและอะไหล่ต่าง ๆ
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแม่นยำ ไปที่ Garmin.com/ataccuracy ผลิตภัณฑ์นี้ไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์

ข้อมูลผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญ

คำเตือน

การไม่ใส่ใจต่อการเตือนต่อไปนี้อาจเป็นผลให้เกิดอุบัติเหตุหรือเหตุการณ์ทางการแพทย์ที่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงหรือเสียชีวิตได้

การเตือนทางทะเล

หากอุปกรณ์ของคุณบอกข้อมูลกระแสน้ำ คุณสมบัตินี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นข้อมูลเท่านั้น เป็นความรับผิดชอบของผู้ใช้ที่จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับกระแสน้ำที่ประกาศไว้ทั้งหมดและตระหนักถึงสภาพแวดล้อมของคุณ ควรใช้จรวดสัญญาณอย่างปลอดภัยในน้ำและบริเวณรอบน้ำตลอดเวลา การไม่ปฏิบัติตามคำเตือนนี้อาจส่งผลให้เกิดความเสียหายทางทรัพย์สิน การบาดเจ็บสาหัส หรือเสียชีวิตได้

หากอุปกรณ์ของคุณมีคุณสมบัติสมอ คุณควรใช้คุณสมบัตินี้เป็นเครื่องมือสำหรับการรับรู้อาการแจ้งเตือน และอาจไม่สามารถป้องกันการกระเด็นหรือการชนในทุกกรณี คุณมีหน้าที่รับผิดชอบในการดำเนินการอย่างปลอดภัยและระมัดระวังเรือของคุณ โดยยังคงตระหนักถึงสภาพล้อมรอบของคุณ การไม่ปฏิบัติตามคำเตือนนี้อาจส่งผลให้ทรัพย์สินเสียหาย ได้รับความบาดเจ็บสาหัส หรือเสียชีวิตได้

คำเตือนเกี่ยวกับแบตเตอรี่

อุปกรณ์ที่ใช้แบตเตอรี่ลิเทียมไอออน สามารถใช้แบตเตอรี่แบบถ่านกระดุมในอุปกรณ์เสริมได้

หากไม่ปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ อาจทำให้แบตเตอรี่มีช่วงอายุการใช้งานที่สั้นลง หรืออาจทำให้เกิดการชำรุดเสียหายของอุปกรณ์ เกิดไฟไหม้ เกิดแผลไหม้จากสารเคมี เกิด

การรั่วไหลของสารอิเล็กทรอนิกส์ และ/หรือได้รับบาดเจ็บ

- อย่าปล่อยให้อุปกรณ์หรือแบตเตอรี่สัมผัสกับเปลวไฟ การระเบิด หรืออันตรายอื่น ๆ

-  แบตเตอรี่เป็นอันตรายและต้องเก็บให้พ้นมือเด็ก

 ห้ามใส่แบตเตอรี่ลงในปากหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายไม่ว่าจะเป็นแบตเตอรี่ใหม่หรือที่ใช้แล้วก็ตาม

- การบาดเจ็บรุนแรงหรือถึงแก่ชีวิตอาจเกิดขึ้นได้ภายใน 2 ชั่วโมงหากกลืนกินหรือเข้าไปอยู่ในร่างกาย หากสิ่งนี้เกิดขึ้นหรือสงสัย ให้ไปพบแพทย์ทันที
- อย่าถอดและใส่ส่วน ตัดแปลง ผลิตภัณฑ์ เจะหรือทำความสะอาดเสียหายต่ออุปกรณ์หรือแบตเตอรี่
- อย่าถอดหรือพยายามถอดแบตเตอรี่ที่ใช้ไม่สามารถเปลี่ยนเองได้

คำเตือนเกี่ยวกับอุปกรณ์

- เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้อุปกรณ์เกิดความเสียหาย อย่าปล่อยให้อุปกรณ์นี้สัมผัสกับแหล่งกำเนิดความร้อนหรืออยู่ในบริเวณที่มีอุณหภูมิสูง เช่น บริเวณที่มีแดดจัดในยานพาหนะที่ไม่มีคนอยู่
- อย่าใช้งานอุปกรณ์หรือเก็บอุปกรณ์เป็นระยะเวลานาน นอกเหนือจากช่วงอุณหภูมิที่ใช้ได้ซึ่งระบุไว้ในคู่มือที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของอุปกรณ์
- อย่าใช้สายไฟ สายข้อมูลและ/หรืออะแดปเตอร์ไฟที่ไม่ได้มาจาก Garmin หรือไม่ผ่านการรับรองอย่างถูกต้อง

คำเตือนเรื่องสุขภาพ

- หากคุณมีการใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจ (pacemaker) หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ภายในแบบอื่นอยู่ ให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนการใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ

- เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือแบบออปติคอลและออกซิเจนในเลือด จะเปล่งแสงและกะพริบเป็นครั้งคราว ให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณหากคุณเป็นโรคลมชักหรืออ่อนไหวง่ายต่อแสงสว่างหรือแสงกะพริบ
- ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนการเริ่มหรือการเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ เสมอ
- อุปกรณ์ อุปกรณ์เสริม เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจวัดออกซิเจนในเลือด และข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ใช้เพื่อวัตถุประสงค์ด้านสุขภาพเท่านั้นและไม่ใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ และไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อวินิจฉัย ติดตาม รักษา เยียวยา หรือป้องกันโรคหรืออาการป่วยใด ๆ
- การอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจและการวัดความอิ่มตัวของออกซิเจนในกระแสเลือดใช้สำหรับเป็นการอ้างอิงเท่านั้น และไม่มีการรับประกันหรือการรับประกันค่าที่ผิดพลาดใด ๆ
- ในขณะที่เทคโนโลยีตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจที่ข้อมือแบบออปติคอลและเทคโนโลยีเครื่องวัดค่าออกซิเจนในเลือดของชีพจรมักจะให้การประมาณอัตราการเต้นของหัวใจและความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดของผู้ใช้ได้อย่างแม่นยำ แต่ก็มีข้อจำกัดของเทคโนโลยีที่อาจทำให้ค่าที่อ่านได้บางส่วนไม่ถูกต้องภายใต้สถานการณ์บางอย่าง รวมถึงลักษณะทางกายภาพของผู้ใช้ ความพอดีและตำแหน่งของอุปกรณ์ ตลอดจนประเภทและความเข้มข้นของกิจกรรม
- เครื่องติดตามกิจกรรมใช้เซนเซอร์ที่ติดตามการเคลื่อนไหวของคุณและเมตริกอื่น ๆ ข้อมูลที่ได้รับจากอุปกรณ์เหล่านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินกิจกรรมและเมตริกของคุณที่ติดตามอย่างใกล้ชิด แต่อาจไม่แม่นยำทั้งหมด

แจ้งเดือนความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ

ในคุณสมบัติของความปลอดภัยของคุณสามารถส่งตำแหน่งของคุณไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน สิ่งนี้เป็นคุณสมบัติเสริมและไม่ควรพึ่งพาให้เป็นวิธีการหลักเพื่อขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดตามหรือเรียกดูเงินในนามของคุณ

คุณลักษณะการตรวจจับเหตุการณ์ใช้ได้เฉพาะในระหว่างกิจกรรมกลางแจ้งบางอย่างเท่านั้น สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมโปรดดูคู่มืออุปกรณ์

คำเตือนเกี่ยวกับจักรยาน

- ใช้คลยที่นิยที่สุดที่สุดของคุณเสมอ และใช้งานจักรยานอย่างปลอดภัย
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าจักรยานและฮาร์ดแวร์ของคุณได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสมและขึ้นสนัทั้งหมดได้รับการติดตั้งอย่างถูกต้อง

คำเตือนเรื่องการเดินทาง

หากอุปกรณ์ Garmin ของคุณใช้ได้หรือรองรับข้อมูลแผนที่ในปฏิบัติการตามคำแนะนำเพื่อให้แน่ใจว่าการนำทางปลอดภัย

- เปรียบเทียบข้อมูลที่แสดงบนอุปกรณ์อย่างระมัดระวังเสมอกับแหล่งที่มาของการนำทางที่มีอยู่ทั้งหมด รวมถึงสภาพอากาศ แผนที่ ป้ายบอกทางและเงื่อนไขของถนน เส้นทาง ข้อจำกัดทางน้ำ และปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัย แก้อัปเดตข้อมูลหรือสงสัยก่อนดำเนินการเดินทางหรือต่อเสมอ และปฏิบัติตามเครื่องหมายและเงื่อนไขที่แจ้งไว้
- ใช้อุปกรณ์นี้เป็นเครื่องช่วยการนำทางเท่านั้น อย่าพยายามใช้อุปกรณ์นี้เพื่อจุดมุ่งหมายใด ๆ ที่ต้องการการวัดที่แม่นยำของทิศทาง ระยะทาง ตำแหน่ง หรือลักษณะภูมิประเทศ
- ควรพิจารณาความปลอดภัยที่ดีที่สุดของคุณและปฏิบัติตามสัญญาสามัญเมื่อต้องตัดสินใจเกี่ยวกับเส้นทาง

TH

แบบออฟโรดเสมอ อุปกรณ์ถูกออกแบบมาเพื่อให้คำแนะนำเส้นทางเท่านั้น โดยไม่สามารถแทนที่ความเอาใจใส่และการเตรียมการที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง อย่าทำตามคำแนะนำเส้นทางหากอุปกรณ์แนะนำเส้นทางที่ผิดกฎหมายหรืออาจทำให้คุณอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย

- ให้เทียบข้อมูลที่แสดงบนอุปกรณ์กับแหล่งข้อมูลการเดินทางที่มีอยู่ทั้งหมดเสมอ ซึ่งรวมถึงป้ายถนนป้ายสภาพถนน สภาพอากาศ และปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความปลอดภัยขณะกำลังนำทาง เพื่อความปลอดภัย ให้แก้ไขข้อมูลที่ขัดแย้งใด ๆ เสมอก่อนนำทางต่อ และปฏิบัติตามป้ายถนนและสภาพท้องถิ่นที่ประกาศไว้
- ให้ความสนใจต่อผลกระทบของสภาพแวดล้อมและความเสี่ยงโดยธรรมชาติของกิจกรรมเสมอก่อนการเริ่มทำกิจกรรมออฟโรดต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบจากสภาพอากาศและสภาพเส้นทางที่เกี่ยวข้องกับสภาพอากาศซึ่งสามารถมีผลต่อความปลอดภัยของกิจกรรมของคุณได้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์และเสบียงต่าง ๆ ที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมของคุณก่อนการนำทางเส้นทางและทางที่ไม่คุ้นเคย

คำเตือนเกี่ยวกับแม่เหล็ก

ทั้งอุปกรณ์และตัวชาร์จอาจประกอบด้วยแม่เหล็ก ในบางกรณี แม่เหล็กอาจทำให้เกิดการรบกวนอุปกรณ์ทางการแพทย์บางอย่างที่ใช้ภายใน รวมทั้งเครื่องกระตุ้นหัวใจและเครื่องมืออื่น ๆ อุปกรณ์และตัวชาร์จที่ประกอบด้วยแม่เหล็กควรถูกเก็บให้ห่างจากอุปกรณ์ทางการแพทย์ดังกล่าว



คำเตือน

การไม่ปฏิบัติตามคำเตือนดังต่อไปนี้ อาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บเล็กน้อยถึงปานกลางหรือความเสียหายต่อทรัพย์สิน

การระคายเคืองผิวหนัง

ผู้ใช้งานบางคนอาจพบอาการระคายเคืองผิวหนังหลังจากใช้งานนาฬิกาเป็นเวลานาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้ใช้มีผิวหนังบอบบางหรือแพ้ง่าย หากคุณสังเกตเห็นการระคายเคืองบนผิวหนังใด ให้ถอดนาฬิกาออกและปล่อยให้เวลาเยียวยาผิวของคุณ เพื่อช่วยป้องกันการระคายเคืองผิวหนัง โปรดแน่ใจว่านาฬิกาสะอาดและแห้งและอย่ารดนาฬิกาไว้บนข้อมือของคุณแบบเกินไป สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมไปที่ Garmin.com/fitandcare

ข้อสังเกต

การไม่ปฏิบัติตามข้อสังเกตต่อไปนี้ อาจเป็นผลให้ร่างกายบาดเจ็บหรือทรัพย์สินเสียหายได้ หรือส่งผลกระทบต่อการทำงานของอุปกรณ์ในเชิงลบ

ข้อสังเกตเกี่ยวกับแบตเตอรี่

- แบตเตอรี่แบบก่อนการคุมที่เปลี่ยนได้อาจมีสารเปอร์คลอเรตบรรจุอยู่ อาจต้องใช้การจัดการแบบพิเศษ ดูที่ www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate
- ติดต่อบริษัทกำจัดของเสียในท้องถิ่นของเคาน์ตีกำจัดอุปกรณ์/แบตเตอรี่ตามกฎหมายและกฎระเบียบที่มีผลบังคับในท้องถิ่น

ข้อสังเกตเกี่ยวกับ GPS

อุปกรณ์นำทางอาจมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลงหากคุณใช้ในพื้นที่เดียวกับอุปกรณ์ใด ๆ ที่ใช้เครือข่ายบรอดแบนด์ภาคพื้นดินโดยทำงานอยู่ใกล้กับความเร็วที่ใช้โดยระบบ Global Navigation Satellite System (GNSS) ใด ๆ เช่น Global Positioning System (GPS) การใช้อุปกรณ์ดังกล่าวอาจทำให้การรับสัญญาณ GNSS แย่ลง

ข้อสังเกตเกี่ยวกับแม่เหล็ก

ทั้งอุปกรณ์และตัวชาร์จอาจประกอบด้วยแม่เหล็ก ในบางกรณี แม่เหล็กอาจทำให้เกิดความเสียหายแก่

อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์บางอย่าง รวมไปถึงฮาร์ดไดรฟ์ ในคอมพิวเตอร์แล็ปท็อป ไขควงเครื่องมือช่างเมื่ออุปกรณ์ และตัวชาร์จที่ประกอบด้วยแม่เหล็กอยู่ใกล้กับอุปกรณ์ อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ

โปรแกรมเพื่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์

ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมนำผลิตภัณฑ์ของ Garmin มา รีไซเคิลใหม่ และโปรแกรม WEEE RoHS REACH และ โปรแกรมที่ปฏิบัติตามอื่น ๆ สามารถดูได้ที่ Garmin.com/aboutGarmin/environment

ข้อตกลงการใช้งานซอฟต์แวร์

โดยการใช้อุปกรณ์นี้ คุณตกลงที่จะปฏิบัติตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของข้อตกลงการใช้งานซอฟต์แวร์ดังต่อไปนี้ โปรดอ่านข้อตกลงนี้ให้เข้าใจอย่างรอบคอบ

Garmin Ltd. และบริษัทสาขา ("Garmin") ให้การอนุญาตแก่คุณในวงจำกัดในการใช้งานซอฟต์แวร์ที่ติดตั้งมาพร้อมกับอุปกรณ์นี้ ("ซอฟต์แวร์") ในรูปแบบใดก็ได้ที่สิ่งทำการใดในการทำงานตามปกติของผลิตภัณฑ์ กรรมสิทธิ์ สิทธิการครอบครอง และสิทธิในทรัพย์สินทางปัญญาที่มีต่อซอฟต์แวร์ยังคงเป็นของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น

คุณยอมรับว่าซอฟต์แวร์นี้เป็นทรัพย์สินของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และได้รับการคุ้มครองภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์ของประเทศสหรัฐอเมริกาและสนธิสัญญาลิขสิทธิ์สากล นอกจากนี้คุณยังยอมรับอีกว่าโครงสร้าง องค์ประกอบ และรหัสของซอฟต์แวร์ ที่ไม่ได้ให้รหัสต้นฉบับไว้ ถือว่าเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และซอฟต์แวร์ในรูปแบบรหัสต้นฉบับก็ยังคงเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่นเช่นกัน คุณตกลงที่จะไม่แปลกลับ แยกส่วน ปรับแต่ง ประกอบย้อนกลับ ทำวิศวกรรมย้อนกลับ หรือลดรูปแบบซอฟต์แวร์ให้เป็นภาษาที่คนทั่วไปอ่านออกได้ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใด หรือสร้างงานที่ถูกต้องแปลงจากซอฟต์แวร์ต้นแบบ คุณตกลงที่จะไม่ส่งออกหรือส่งออกซ้ำซอฟต์แวร์ไป

ยังประเทศใด ๆ ที่จะเป็นการละเมิดต่อกฎหมายคุ้มครองการส่งออกของประเทศสหรัฐอเมริกา หรือกฎหมายคุ้มครองการส่งออกของประเทศอื่นใดที่กฎหมายดังกล่าวมีผลบังคับใช้

ข้อมูลแผนที่

Garmin ใช้แหล่งข้อมูลรวมกันของรัฐบาลและเอกชน แหล่งข้อมูลเกือบทั้งหมดมีบางข้อมูลที่ไม่ต้องขอหรือไม่สมบูรณ์ ในบางประเทศข้อมูลแผนที่ที่ครอบคลุมสมบูรณ์และแม่นยำยังไม่ให้บริการหรือราคาแพงมาก

การรับประกันแบบจำกัดเงื่อนไข MARQ

ซีรีส์ MARQ ได้รับการรับประกันว่าปราศจากข้อบกพร่องในด้านวัสดุหรือฝีมือการผลิตเป็นเวลาสองปีจากวันที่ซื้อ การรับประกันแบบจำกัดเงื่อนไขตามมาตรฐานของ Garmin สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.com/support/warranty



TH

© 2023 Garmin Ltd. atau anak perusahaannya

Garmin, logo Garmin, MARQ dan QuickFit adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya, yang terdaftar di Amerika Serikat dan negara-negara lainnya. Connect IQ, Firstbeat Analytics, HRM-Pro, Garmin Connect, Garmin Express, dan Garmin Pay adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya. Merek dagang ini tidak dapat digunakan tanpa izin tertulis dari Garmin.

Tanda tulisan dan logo Bluetooth® dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc. dan penggunaan merek tersebut oleh Garmin berada di bawah lisensi. Merek dagang dan nama dagang lainnya adalah milik masing-masing pemegang merek.

M/N: AA4263

ID

ID

MARQ (GEN 2) CARBON EDITION ATHLETE

Bawa performa Anda ke puncak tertinggi podium.
MARQ Athlete (Gen 2) - Carbon Edition adalah perangkat jam tangan modern yang tiada duanya. Dengan rangka serat karbon yang super kuat dan ringan, serta layar sentuh AMOLED yang menakjubkan, jam tangan ini seunik pemiliknya.

ID

Menggunakan Tombol

Menyalakan Jam Tangan

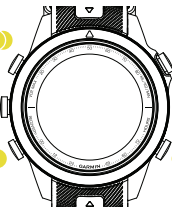


Menyalakan/mematikan
lampu latar

Menyalakan/mematikan layar

Geser naik

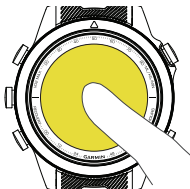
Geser turun



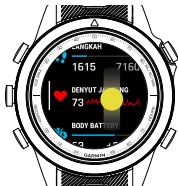
Mulai/Pilih

Kembali

Pengoperasian Layar Sentuh



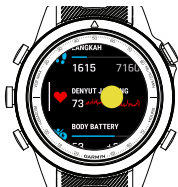
- Pilih
- Menu
- ☼ Gulir/Pan
- Kembali
- Menu tindakan



Menelusuri item



Menelusuri item



Memilih item



Membuka menu

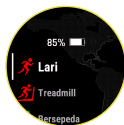
Tampilan Jam Utama



Memulai Penggunaan



Kilasan



Aktivitas/Apps

Pengenalan

PERINGATAN

Lihat panduan *Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan* dalam Panduan Cepat Penggunaan untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

Konsultasikan selalu dengan dokter sebelum Anda memulai atau memodifikasi program latihan apapun.

Bawa performa Anda ke puncak tertinggi podium. MARQ Athlete (Gen 2) - Carbon Edition adalah perangkat jam tangan modern yang tiada duanya, dengan rangka serat karbon yang super kuat dan ringan, serta layar sentuh AMOLED yang menakjubkan. Berlatihlah dengan beragam aplikasi olahraga bawaan, dan dorong batas kemampuan Anda dengan metrik performa dan pelacakan ketahanan. Dengan jam tangan MARQ Athlete, kemenangan berada dalam genggaman.

Memulai Penggunaan

Saat menggunakan jam tangan Anda pertama kali, Anda harus menyelesaikan langkah-langkah ini untuk mengaturnya dan mengenal fitur-fitur dasar.

- 1 Tahan **LIGHT** untuk menghidupkan perangkat (*halaman 56*).
- 2 Ikuti instruksi di layar untuk menyelesaikan pengaturan awal. Selama penyetelan awal, Anda dapat menghubungkan smartphone dengan jam tangan untuk menerima notifikasi, menyinkronkan aktivitas, dan lainnya (*halaman 58*). Jika Anda melakukan upgrade dari jam tangan kompatibel, Anda dapat memindahkan pengaturan jam, lapangan yang disimpan, dan pengaturan lainnya saat menghubungkan jam tangan MARQ Athlete yang baru ke ponsel Anda.
- 3 Isi daya perangkat (*halaman 66*).
- 4 Pilih profil aktivitas Anda (*halaman 60*).

Untuk Memulai



ID

① **Layar Sentuh**

- Ketuk untuk memilih opsi dalam menu.
- Tahan untuk melihat detail dari sebuah kilasan atau fitur.
CATATAN: Fitur ini tidak tersedia untuk semua tampilan jam.
- Geser ke atas atau bawah untuk menggulir kilasan dan menu.
- Geser ke kanan untuk kembali ke layar sebelumnya.
- Tutup layar jam dengan telapak tangan Anda untuk kembali ke tampilan jam awal dan

mengurangi tingkat kecerahan layar.

② **LIGHT**

- Tahan untuk menyalakan jam tangan.
- Tekan untuk menurunkan kecerahan layar.
- Tekan cepat dua kali untuk menyalakan senter.
- Tahan untuk melihat menu kontrol.

③ **UP · MENU**

- Tekan untuk menelusuri lingkaran kilasan dan menu.
- Tahan untuk melihat menu.

④ **DOWN**

- Tekan untuk menelusuri lingkaran kilasan dan menu.
- Tahan dari layar manapun untuk melihat kontrol musik.

⑤ **START · STOP**


- Tekan untuk memilih opsi dalam menu.
- Tekan untuk melihat daftar aktivitas dan memulai atau menghentikan suatu kegiatan.

- Tahan untuk membuka kilasan performa.

⑥ BACK · LAP

- Tekan untuk kembali ke layar sebelumnya.
- Tekan untuk merekam lap, istirahat, atau transisi selama aktivitas multisport.

Mengaktifkan atau Menonaktifkan Layar Sentuh

- Tahan **DOWN** dan **START**.
- Hahan **LIGHT**, pilih .
- Tahan **MENU**, pilih **Sistem** > **Sentuh**, lalu pilih opsi.

Menggunakan Jam Tangan

- Tahan **LIGHT** untuk melihat menu kontrol.
Menu kontrol menyediakan akses cepat ke berbagai fungsi yang sering digunakan, seperti membuka dompet Garmin Pay, menyalakan mode jangan ganggu, menyimpan lokasi, dan mematikan jam tangan.

- Dari tampilan jam, tekan **UP** atau **DOWN** untuk menelusuri lingkaran kilasan (*halaman 56*).
- Dari tampilan jam, tekan **START** untuk memulai suatu aktivitas atau membuka aplikasi (*halaman 56*).
- Tahan **MENU** untuk menyesuaikan tampilan jam, menyesuaikan pengaturan, dan menghubungkan sensor nirkabel.

Melihat Lingkaran Kilasan

Kilasan menyediakan akses cepat ke data kesehatan, informasi aktivitas, sensor internal, dan lainnya. Ketika Anda menghubungkan jam tangan, data-data dari ponsel seperti notifikasi, cuaca, dan acara kalender juga dapat dilihat.

1 Tekan **UP** atau **DOWN**.

Jam tangan menelusuri lingkaran kilasan dan menampilkan data ringkasan untuk tiap kilasan.



TIPS: Geser untuk menelusuri atau tekan layar untuk memilih opsi.

- 2 Tekan **START** untuk melihat detail lebih lanjut.
- 3 Pilih opsi:
 - Tekan **DOWN** untuk melihat detail sebuah kilasan.
 - Tekan **START** untuk melihat opsi tambahan dan fungsi dari sebuah kilasan.

Fitur Pintar

Menghubungkan Ponsel Anda

Untuk menggunakan fitur yang terhubung pada jam tangan Anda, Anda harus menghubungkannya langsung

melalui aplikasi Garmin Connect, bukan dari pengaturan Bluetooth® pada ponsel Anda.

- 1 Pada proses pengaturan awal jam tangan, pilih **✓** saat Anda diminta untuk menghubungkan ponsel.
- 2 Pindai kode QR dengan ponsel Anda dan ikuti petunjuk pada layar untuk menyelesaikan proses penghubungan dan pengaturan awal.

Sinkronisasi Waktu dengan GPS

Setiap kali Anda menghidupkan perangkat dan memperoleh sinyal satelit, perangkat secara otomatis mendeteksi zona waktu Anda dan waktu hari ini. Anda juga dapat menyinkronkan waktu secara manual dengan GPS ketika Anda mengubah zona waktu, dan untuk memperbarui daylight saving time.

- 1 Tahan **MENU**.
- 2 Pilih **Sistem > Waktu > Sinkronisasi Waktu**.
- 3 Tunggu sementara perangkat

mencari sinyal satelit.

Menyiapkan Dompet Garmin Pay Anda

PEMBERITAHUAN

Fitur ini tidak tersedia di semua negara.

Fitur Garmin Pay memungkinkan Anda menggunakan jam tangan Anda untuk membayar pembelian di toko yang berpartisipasi. Anda dapat menambahkan satu atau lebih kartu kredit atau debit yang berpartisipasi ke dompet Garmin Pay Anda. Kunjungi Garmin.com/garminpay/banks untuk menemukan lembaga keuangan yang berpartisipasi.

1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih  atau ●●●.

2 Pilih **Garmin Pay > Memulai**.

3 Ikuti petunjuk pada layar.

Anda dapat membuka dompet Garmin Pay dari menu kontrol pada jam tangan. Lihat panduan pengguna untuk informasi lebih lanjut tentang

penggunaan Garmin Pay.

Musik

PEMBERITAHUAN

Hak cipta musik yang disediakan oleh layanan musik pihak ketiga dimiliki oleh perusahaan rekaman. Perusahaan rekaman melisensi lagu atau album musik untuk layanan musik pihak ketiga dengan batas waktu, dan lisensi musik harus diperbarui secara berkala. Jika Anda sering mendengarkan musik unduhan secara offline, Anda harus menyambungkan ulang jam tangan Anda ke internet setiap 7 hari (via Wi-Fi atau Garmin Connect) agar dapat terus menggunakan layanan musik offline pihak ketiga.

Anda dapat mengunduh konten audio ke perangkat Anda, sehingga Anda dapat mendengarkan saat ponsel cerdas Anda tidak berada di sekitar. Aplikasi Garmin Connect dan Garmin Express memungkinkan Anda mengunduh

konten audio dari penyedia pihak ketiga atau komputer Anda.

Anda dapat menggunakan kontrol musik untuk mengontrol pemutaran musik pada ponsel cerdas Anda atau untuk memutar musik yang tersimpan pada perangkat Anda. Untuk mendengarkan konten audio yang tersimpan pada perangkat Anda, Anda harus menghubungkan headphone dengan teknologi Bluetooth.

Fitur Connect IQ

Anda dapat menambahkan aplikasi Connect IQ, kolom data, kilasan, penyedia musik, dan tampilan jam ke jam tangan Anda menggunakan Connect IQ store di jam tangan atau ponsel Anda (garmin.com/connectiqapp).

Aktivitas dan Apps

Perangkat Anda dapat digunakan untuk aktivitas dalam ruangan, luar ruangan, atletik, dan kebugaran. Saat Anda memulai aktivitas, perangkat akan menampilkan dan mencatat

data sensor. Anda dapat membuat aktivitas custom atau aktivitas baru berdasarkan aktivitas default. Saat Anda menyelesaikan aktivitas, Anda dapat menyimpan dan berbagi aktivitas dengan komunitas Garmin Connect.

Memulai Aktivitas

- 1 Dari tampilan jam tangan, tekan **START**.
- 2 Pilih aktivitas.
- 3 Jika aktivitas memerlukan GPS, pergilah ke luar, dan tunggu sementara jam tangan mencari lokasi satelit.
- 4 Tekan **START** untuk memulai timer aktivitas.
CATATAN: Perangkat tidak akan merekam data aktivitas sampai Anda memulai timer aktivitas.
- 5 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, tekan **STOP** untuk menghentikan timer aktivitas.
- 6 Pilih **Simpan** untuk menyimpan aktivitas dan mengulas ringkasan

aktivitas.

Pelatihan Triathlon

Saat Anda ikut serta dalam triathlon, gunakan aktivitas triathlon untuk berpindah antar setiap segmen olahraga dengan cepat, mencatat waktu, dan menyimpan aktivitas.

- 1 Tekan **START**.
- 2 Pilih **Triathlon**.
- 3 Tekan **START** untuk memulai timer aktivitas.
- 4 Tekan **LAP** di awal dan akhir setiap transisi.
- 5 Setelah menyelesaikan aktivitas Anda, tekan **STOP**, dan pilih **Simpan**.

Pengukuran Fisiologis

Pengukuran performa ini adalah perkiraan yang dapat membantu Anda melacak dan memahami aktivitas pelatihan dan performa balapan Anda. Perkiraan ini disediakan dan didukung penuh oleh Firstbeat Analytics.

- Saran latihan harian
- Daya ambang fungsional (FTP)

- Aklimatisasi panas dan ketinggian
- Status HRV
- Ambang laktat
- Kondisi performa
- Prediksi waktu tanding
- Waktu pemulihan
- Efek Pelatihan
- Efek Pelatihan dan manfaat utama
- Beban pelatihan (beban jangka panjang)
- Fokus beban pelatihan
- Status pelatihan
- VO2 max.

CATATAN: Perkiraan mungkin terlihat tidak akurat saat pertama kali. Jam tangan akan meminta Anda menyelesaikan beberapa aktivitas untuk mempelajari performa Anda. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.co.id/minisite/runningscience](https://garmin.co.id/minisite/runningscience).

Status Pelatihan

Status pelatihan menunjukkan bagaimana pelatihan mempengaruhi

tingkat kebugaran dan performa Anda. Status pelatihan Anda didasarkan pada perubahan VO2 max., beban jangka panjang, dan status HRV selama periode waktu yang panjang. Anda dapat menggunakan status pelatihan untuk membantu merencanakan pelatihan masa depan dan terus meningkatkan tingkat kebugaran Anda.

- Memuncak
- Produktif
- Mempertahankan
- Pemulihan
- Tidak produktif
- Penurunan Latihan
- Berlebihan
- Tegang
- Tidak ada Status

HRM-Pro Plus

Jam tangan Anda kompatibel dengan aksesori HRM-Pro Plus. Aksesori HRM-Pro Plus adalah monitor denyut jantung dada yang dapat dihubungkan dengan perangkat kompatibel lain

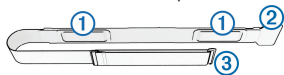
menggunakan ANT+ dan Bluetooth. Anda dapat mengenakan monitor denyut jantung untuk merekam data denyut jantung dan menerima umpan balik real-time tentang bentuk lari Anda. Fitur pelacakan aktivitas dari monitor denyut jantung mencatat jumlah langkah, kalori, menit intensitas, dan denyut jantung sepanjang hari. Anda harus menghubungkan monitor denyut jantung dengan jam tangan untuk melihat data denyut jantung Anda. Jika jam tangan MARQ Anda dikemas dengan aksesori HRM-Pro Plus, makanya keduanya sudah terhubung.

Mengenakan Monitor Denyut Jantung

Anda harus mengenakan monitor denyut jantung secara langsung pada kulit Anda, tepat di bawah dada Anda. Atur sedemikian rupa hingga Anda merasa nyaman selama beraktivitas. Jika diperlukan, Anda dapat membeli sabuk ekstender di [Garmin.co.id/buy](https://www.garmin.co.id/buy).

- 1 Basahi elektrode ① di bagian

belakang monitor denyut jantung untuk membuat koneksi yang kuat antara dada Anda dan pemancar.



- 2 Kenakan monitor denyut jantung dengan logo Garmin menghadap ke depan.

Lubang ② dan pengait ③ harus berada di sebelah kanan Anda.

- 3 Ikatkan monitor denyut jantung di sekeliling dada Anda, dan hubungkan pengait ke lubang.

CATATAN: Pastikan label perawatan tidak terlipat-lipat.

Setelah Anda memakai monitor denyut jantung, perangkat akan aktif dan mengirim data.

Dinamika Lari

Anda dapat menggunakan perangkat MARQ kompatibel yang dihubungkan dengan aksesoris HRM-Pro Plus atau aksesoris dinamika lari untuk

memberikan hasil secara real-time terkait bentuk lari Anda. Jika jam tangan MARQ Anda dikemas dengan aksesoris HRM-Pro Plus, makanya keduanya sudah terhubung.

Aksesoris dinamika lari memiliki akselerometer yang mengukur pergerakan tubuh untuk menghitung enam metrik lari. Untuk informasi lebih lanjut, lihat panduan pengguna Anda.

Cadence: Cadence adalah jumlah langkah per menit yang menampilkan total langkah (kombinasi kanan dan kiri).

Osilasi Vertikal: Osilasi vertikal adalah pantulan tubuh Anda saat berlari. Fitur ini menampilkan gerak vertikal torso Anda, yang diukur dalam sentimeter.

Waktu Kontak Tanah: Waktu kontak tanah adalah lama waktu dalam tiap langkah yang Anda habiskan di atas permukaan tanah saat lari. Diukur dalam satuan millidetik.

CATATAN: Waktu kontak tanah dan

keseimbangan tidak tersedia ketika berjalan.

Keseimbangan waktu kontak tanah:

Keseimbangan waktu kontak tanah akan menampilkan keseimbangan kiri/kanan waktu kontak tanah Anda saat lari. Ditampilkan dalam persentase. Contoh, 53,2 dengan panah menunjuk kiri atau kanan.

Panjang langkah: Panjang langkah Anda dari satu langkah kaki ke langkah berikutnya, diukur dalam meter.

Rasio vertikal: Rasio vertikal menampilkan rasio osilasi vertikal terhadap panjang langkah Anda dalam bentuk persentase. Rasio yang lebih rendah biasanya menunjukkan bentuk lari yang lebih baik.

Informasi Perangkat

Melihat Informasi Perangkat

Anda dapat melihat informasi perangkat, seperti ID unit, versi perangkat lunak, informasi peraturan, dan perjanjian

lisensi.

1 Tahan **MENU**.

2 Pilih **Sistem > Tentang**.

Tentang Tampilan AMOLED

Secara default, pengaturan jam dioptimalkan untuk memaksimalkan masa pakai dan performa baterai.

Screen burn-in merupakan sesuatu yang normal bagi perangkat AMOLED. Untuk memperpanjang umur tampilan, hindari menampilkan gambar statis pada tingkat kecerahan tinggi selama periode yang lama.

Untuk meminimalisir burn-in, tampilan MARQ Athlete akan mati setelah timeout yang ditentukan. Anda dapat memutar pergelangan tangan ke arah tubuh Anda, mengetuk dua kali layar, atau menekan tombol untuk membangunkan perangkat.

Memakai Jam Tangan

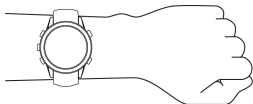


Beberapa pengguna dapat mengalami

iritasi kulit setelah penggunaan jam tangan dalam waktu lama, terutama jika pengguna memiliki kulit sensitif atau alergi. Jika Anda melihat adanya iritasi kulit, lepaskan jam tangan dan jangan digunakan hingga kulit Anda sembuh. Untuk membantu mencegah iritasi kulit, pastikan jam tangan selalu dalam keadaan bersih dan kering, dan jangan mengenakan jam tangan terlalu kencang di pergelangan tangan Anda. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi Garmin.co.id/legal/fit-and-care.

- Kenakan jam tangan di atas tulang pergelangan tangan Anda.

CATATAN: Jam tangan harus pas tetapi nyaman. Untuk pembacaan denyut jantung yang lebih akurat, perangkat tidak boleh bergerak saat berlari atau berolahraga. Untuk pembacaan pulse oximeter, Anda tidak boleh bergerak.

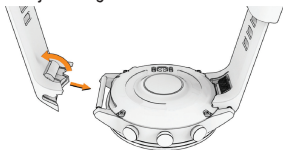


CATATAN: Sensor optik terletak di bagian belakang jam tangan.

- Lihat panduan pengguna untuk informasi lebih lanjut.

Mengganti Aksesori QuickFit Terintegrasi

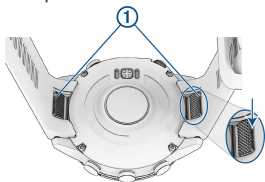
- 1 Tarik untuk membuka kait, dan lepas tali atau gelang Quickfit terintegrasi dari jam tangan.



- 2 Tarik untuk membuka kait pada tali atau gelang terintegrasi, dan sejajarkan dengan jam.
- 3 Kancingkan kait ke pin jam tangan.

CATATAN: Pastikan tali atau gelang

terpasang kencang. Di antara kait dan tali atau gelang seharusnya terdapat sedikit celah ①.



ID

Mengisi Daya Perangkat

PERINGATAN

Lihat panduan *Informasi Penting Terkait Produk* dan Keselamatan dalam Panduan Cepat Penggunaan untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

Perangkat dan pengisi dayanya mungkin mengandung magnet. Dalam keadaan tertentu, magnet dapat menyebabkan gangguan pada beberapa perangkat medis, termasuk alat pacu jantung dan pompa insulin. Perangkat dan pengisi daya yang

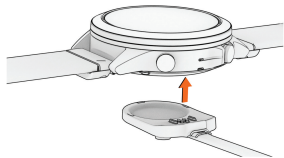
mengandung magnet harus dijauhan dari perangkat medis tersebut.

PEMBERITAHUAN

Perangkat dan pengisi dayanya mungkin mengandung magnet. Dalam keadaan tertentu, magnet dapat menyebabkan kerusakan pada beberapa perangkat elektronik, termasuk hard drive di komputer laptop. Berhati-hatilah saat perangkat dan pengisi daya yang mengandung magnet berada di dekat perangkat elektronik.

Untuk mencegah korosi, bersihkan secara menyeluruh dan keringkan kontak dan area di sekitarnya sebelum melakukan pengisian daya atau menghubungkan ke komputer. Lihat petunjuk pembersihan di panduan pengguna.

- 1 Sejajarkan pengisi daya dengan bagian belakang perangkat, lalu tekan pengisi daya ke tempatnya.



- 2 Hubungkan perangkat ke komputer menggunakan kabel USB. Jam tangan menampilkan tingkat pengisian daya saat ini.

Spesifikasi MARQ

CATATAN: Kunjungi halaman produk untuk spesifikasi lebih lengkap.

Rentang suhu pengoperasian: -20° - 60°C (-4° - 140°F)

Rentang suhu pengisian: 0° - 45°C (32° - 113°F)

Spesifikasi HRM-Pro Plus

Jenis baterai: CR2032, 3V yang dapat diganti

Masa pakai baterai: Hingga 1 tahun (kurang lebih 1 jam / hari)

Ketahanan air: 5 ATM¹

Rentang suhu pengoperasian: 0° - 40°C (32° - 104°F)

Pemecahan Masalah

Mengatur Ulang Jam Tangan Anda

- 1 Tahan **LIGHT** hingga jam tangan mati.
- 2 Tahan **LIGHT** untuk menyalakan jam tangan.

Mendapatkan Panduan Pengguna

Panduan pengguna mencakup instruksi penggunaan fitur-fitur perangkat dan akses informasi tentang pengaturan regulasi.

Kunjungi Garmin.com/manuals/MARQAthleteGen2.



¹Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 50 meter. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi Garmin.co.id/legal/waterrating.

Mendapatkan Informasi Lebih Lanjut

Anda dapat menemukan informasi lebih lanjut tentang produk ini di website Garmin.

- Kunjungi [support.Garmin.com/id-ID](https://support.garmin.com/id-ID) untuk mendapatkan manual, artikel, dan pembaruan perangkat lunak tambahan.
- Kunjungi Garmin.co.id/buy, atau hubungi dealer Garmin Anda untuk mendapatkan informasi tentang aksesori opsional dan suku cadang pengganti.
- Kunjungi Garmin.co.id/legal/atdisclaimer untuk melihat informasi mengenai akurasi fitur.
Ini bukan perangkat medis.

Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan

PERINGATAN

Kegagalan menghindari situasi yang berpotensi bahaya berikut dapat mengakibatkan kematian atau cedera serius.

Peringatan Kelautan


Jika perangkat menyediakan informasi pasang surut, maka fitur ini hanya berfungsi sebagai referensi Anda saja. Anda wajib mengikuti semua petunjuk yang ada mengenai kondisi pasang surut air, tetap waspada terhadap lingkungan sekitar, dan gunakan penilaian terbaik Anda setiap saat ketika berada di wilayah perairan. Kelalaian untuk mengindahkan peringatan berikut dapat mengakibatkan kerusakan properti, cedera serius atau kematian.


Jika perangkat Anda dilengkapi fitur jangkar, gunakan hanya sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran situasi, dan tidak dapat mencegah terjadinya kecelakaan akibat terdampar atau tabrakan dalam semua keadaan. Anda bertanggung jawab atas pengoperasian kapal secara aman dan hati-hati, tetap awas terhadap keadaan sekitar, dan senantiasa mempertimbangkan keamanan setiap tindakan di wilayah perairan. Kelalaian dalam memperhatikan peringatan ini dapat mengakibatkan kerusakan properti, cedera serius, atau kematian.

Peringatan Baterai

Baterai lithium-ion dapat digunakan pada perangkat ini. Baterai koin digunakan pada aksesoris.

Jika pedoman ini tidak diikuti, masa pakai baterai litium-ion internal mungkin menjadi lebih pendek atau mungkin menimbulkan risiko kerusakan pada perangkat GPS, kebakaran, luka bakar akibat bahan kimia, kebocoran elektrolit, dan/atau cedera.

- Jangan membiarkan perangkat atau baterai terkena api, ledakan, atau bahaya lainnya.
-  **BATERAI BERBAHAYA DAN HARUS DIJAUHKAN DARI JANGKAUAN ANAK-ANAK.**

 **JANGAN PERNAH MEMASUKKAN BATERAI BARU ATAU YANG SUDAH DIGUNAKAN KE DALAM MULUT ATAU BAGIAN TUBUH LAINNYA.**

Cedera serius atau fatal dapat terjadi dalam 2 jam jika baterai tertelan atau masuk ke dalam tubuh. Jika hal ini terjadi atau mungkin terjadi, segera cari bantuan medis.

- Jangan membongkar, memodifikasi, memproduksi ulang, menusuk, atau merusak perangkat.
- Jangan melepas atau coba-coba melepas baterai yang tidak dapat diganti oleh pengguna.

Peringatan Perangkat

- Untuk menghindari kerusakan perangkat, jangan biarkan perangkat terkena sumber panas atau berada di lokasi bersuhu tinggi, seperti kendaraan yang berada di bawah sinar matahari tanpa pengawasan.
- Jangan mengoperasikan atau menyimpan perangkat untuk jangka waktu lama di luar rentang suhu yang ditentukan dalam manual

yang dicetak dalam kemasan produk.

- Jangan menggunakan kabel daya, kabel data dan/atau adaptor daya yang tidak disediakan oleh Garmin atau tidak disertifikasi dengan benar.

Peringatan Kesehatan

- Jika Anda memiliki alat pacu jantung atau perangkat elektronik internal lainnya, konsultasikan dengan dokter Anda sebelum menggunakan monitor denyut jantung.
- Monitor jantung pergelangan tangan optik dan pulse oximeter memancarkan cahaya dan dapat berkedip sesekali. Konsultasikan dengan dokter Anda jika Anda memiliki epilepsi atau sensitif terhadap cahaya terang atau berkedip.
- Selalu konsultasikan dengan dokter Anda sebelum memulai atau memodifikasi program latihan apa pun.
- Perangkat, aksesoris, monitor denyut jantung, pulse oximeter, dan data terkait lainnya hanya ditujukan sebagai perangkat konsumen dan bukan perangkat medis. Perangkat ini tidak ditujukan untuk mendiagnosa, memantau, merawat, menyembuhkan atau mencegah penyakit atau kondisi apa pun.
- Pembacaan denyut jantung dan saturasi oksigen dalam darah adalah untuk referensi saja, dan kami tidak bertanggung jawab atas konsekuensi dari sebuah pembacaan yang salah.
- Meski teknologi monitor denyut jantung pergelangan optik dan teknologi pulse oximeter biasanya memberikan perkiraan yang akurat dari

denyut jantung dan saturasi oksigen pengguna, ada keterbatasan yang melekat dengan teknologi yang dapat menyebabkan beberapa pembacaan denyut jantung tidak akurat dalam keadaan tertentu, seperti karakteristik fisik pengguna, posisi dan pemakaian perangkat, serta jenis dan intensitas kegiatan.

- Pelacak aktivitas mengandalkan sensor yang melacak gerakan Anda dan metrik lainnya. Data yang disediakan oleh perangkat ini dimaksudkan untuk menjadi estimasi dekat terhadap aktivitas dan metrik Anda yang terlacak, tetapi mungkin tidak sepenuhnya akurat.

Peringatan Keselamatan dan Pelacakan

Fitur bantuan memungkinkan Anda mengirim lokasi Anda ke suatu kontak darurat. Ini adalah fitur tambahan dan tidak boleh diandalkan sebagai metode utama untuk mendapatkan bantuan darurat. Aplikasi Garmin Connect tidak akan menghubungkan layanan darurat atas nama Anda.

Fitur deteksi insiden hanya tersedia selama aktivitas luar ruangan tertentu. Lihat panduan pengguna untuk informasi lebih lanjut.

Peringatan Terkait Sepeda

- Selalu gunakan penilaian terbaik Anda, dan operasikan sepeda dengan cara yang aman.
- Pastikan sepeda Anda dan perangkat keras dirawat dengan baik dan semua bagian-bagian dipasang dengan benar.

Peringatan Navigasi

Jika perangkat Garmin Anda menggunakan atau

menerima data peta, ikuti panduan ini untuk memastikan navigasi yang aman.

- Selalu bandingkan informasi yang ditampilkan pada perangkat secara cermat terhadap semua sumber navigasi yang tersedia, termasuk kondisi cuaca, peta, tanda dan kondisi jalan/trail, restriksi jalan air, dan faktor lainnya yang dapat memengaruhi keselamatan. Selalu atasi masalah ketidaksesuaian sebelum melanjutkan navigasi, serta patuhi tanda dan ketentuan yang tersedia.
- Gunakan perangkat ini hanya sebagai alat bantu navigasi. Jangan mencoba untuk menggunakan perangkat untuk tujuan apapun yang memerlukan pengukuran tepat dari arah, jarak, lokasi, atau topografi.
- Selalu gunakan penilaian terbaik Anda, dan gunakan akal sehat saat mengambil keputusan navigasi di luar jalur. Perangkat didesain untuk menyediakan saran rute saja. Saran rute tersebut bukan merupakan pengganti perhatian dan persiapan yang tepat untuk kegiatan di luar rumah. Jangan ikuti saran rute jika saran tersebut memberikan jalur ilegal atau menempatkan Anda dalam situasi yang tidak aman.
- Selalu sadari efek lingkungan dan risiko yang ada pada kegiatan sebelum memulai aktivitas off-road, terutama dampak cuaca dan kondisi jejak yang berhubungan dengan cuaca pada keamanan aktivitas Anda. Pastikan bahwa Anda memiliki aksesoris yang tepat dan perlengkapan untuk aktivitas Anda sebelum melakukan navigasi sepanjang jalan dan jejak yang belum pernah ditelusuri.

Pemberitahuan Magnet

Perangkat dan pengisi daya mungkin mengandung magnet. Dalam keadaan tertentu, magnet dapat menyebabkan gangguan pada beberapa perangkat medis, termasuk alat pacu jantung dan pompa insulin. Perangkat dan pengisi daya yang mengandung magnet harus dijauhkan dari perangkat medis tersebut.



Tidak menghiraukan peringatan berikut dapat menyebabkan cedera ringan hingga cukup serius, atau kerusakan properti.

Iritasi Kulit

Beberapa pengguna dapat mengalami iritasi kulit setelah penggunaan jam tangan dalam waktu lama, terutama jika pengguna memiliki kulit sensitif atau alergi. Jika Anda melihat adanya iritasi kulit, lepaskan jam tangan dan jangan digunakan hingga kulit Anda sembuh. Untuk membantu mencegah iritasi kulit, pastikan jam tangan selalu dalam keadaan bersih dan kering, dan jangan mengenakan jam tangan terlalu kencang di pergelangan tangan Anda. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.co.id/legal/fit-and-care](https://www.garmin.com/pt-br/legal/fit-and-care).

PEMBERITAHUAN

Kegagalan untuk memperhatikan pemberitahuan berikut dapat mengakibatkan cedera pribadi atau kerusakan properti, atau berdampak negatif terhadap fungsionalitas perangkat.

Pemberitahuan Baterai

- Baterai sel koin yang dapat diganti mungkin mengandung bahan perklorat. Lihat www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- Hubungi departemen pembuangan limbah setempat untuk membuang perangkat/baterai sesuai dengan undang-undang dan peraturan setempat yang berlaku.

Pemberitahuan GPS

Perangkat navigasi dapat mengalami penurunan performa produk Garmin jika Anda menggunakannya dekat dengan segala perangkat yang menggunakan jaringan broadband terestrial yang beroperasi pada frekuensi yang digunakan oleh Global Navigation Satellite System (GNSS), seperti Global Positioning Service (GPS). Penggunaan perangkat semacam itu dapat mengganggu penerimaan sinyal GNSS.

Pemberitahuan Magnet

Perangkat dan pengisi dayanya mungkin mengandung magnet. Dalam keadaan tertentu, magnet dapat menyebabkan kerusakan pada beberapa perangkat elektronik, termasuk hard drive di komputer laptop. Berhati-hatilah saat perangkat dan pengisi daya yang mengandung magnet berada di dekat perangkat elektronik.

Program Lingkungan Produk

Informasi tentang program daur ulang produk Garmin dan WEEE, RoHS, REACH, dan program kesesuaian lainnya dapat Anda temukan di Garmin.com/aboutGarmin/environment.

Perjanjian Lisensi Perangkat Lunak

DENGAN MENGGUNAKAN PERANGKAT INI, BERARTI ANDA SETUJU UNTUK TERIKAT OLEH PERSYARATAN DAN KETENTUAN DALAM PERJANJIAN LISENSI PERANGKAT LUNAK BERIKUT. BACA PERJANJIAN INI DENGAN CERMAT.

Garmin Ltd. beserta anak perusahaannya ("Garmin") memberikan lisensi terbatas kepada Anda untuk menggunakan perangkat lunak tertanam di perangkat ini ("Perangkat Lunak") dalam format eksekusi biner untuk pengoperasian produk secara normal. Kepentingan, hak kepemilikan, dan hak kekayaan intelektual dalam dan pada Perangkat Lunak akan tetap menjadi milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya.

Anda memahami bahwa Perangkat Lunak ini dimiliki oleh Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya dan dilindungi berdasarkan undang-undang hak cipta Amerika Serikat dan pakta hak cipta internasional. Lebih lanjut, Anda memahami bahwa struktur, organisasi, dan kode Perangkat Lunak, yang kode sumbernya tidak disediakan, adalah rahasia dagang Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya yang sangat berharga, dan bahwa Perangkat Lunak dalam format kode sumber akan tetap menjadi rahasia dagang berharga milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya. Anda setuju untuk tidak mendekompilasi, membongkar, memodifikasi, membongkar balik, merekayasa balik, atau menurunkan kemampuan Perangkat Lunak ke format yang dapat dibaca pengguna, atau bagian apapun darinya atau membuat karya turunan berdasarkan Perangkat Lunak ini. Anda setuju untuk tidak mengeksport atau mengeksport kembali

Perangkat Lunak ke negara mana pun yang melanggar undang-undang kontrol ekspor Amerika Serikat atau undang-undang kontrol ekspor negara manapun yang berlaku.

Informasi Data Peta

Garmin menggunakan perpaduan antara sumber data pemerintah dan swasta. Hampir semua sumber data berisikan sejumlah data yang tidak akurat atau tidak lengkap. Di beberapa negara, informasi yang lengkap dan akurat tidak tersedia atau sangat mahal.

Garansi Terbatas MARQ

Seri MARQ terjamin kualitasnya baik dari segi material dan pembuatan selama dua tahun sejak tanggal pembelian. Garansi terbatas standar Garmin. Untuk informasi lebih lanjut, buka Garmin.co.id/support/warranty.

ID

© 2023 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

Garmin, logo Garmin, MARQ và QuickFit là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Connect IQ, HRM-Pro, Garmin Connect, Firstbeat Analytics, Garmin Express, và Garmin Pay là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

M/N: AA4263

VN

VN

MARQ (GEN 2) CARBON EDITION ATHLETE

Vượt qua giới hạn, chinh phục đỉnh cao.

MARQ Athlete (Thế hệ 2) - Phiên bản Carbon là một chiếc đồng hồ công cụ hiện đại độc nhất vô nhị. Nổi bật với vỏ đồng hồ được làm bằng sợi carbon hợp nhất siêu bền và nhẹ cùng màn hình cảm ứng AMOLED tuyệt đẹp.

Tất cả, dành cho người đẳng cấp.

Thao tác nút

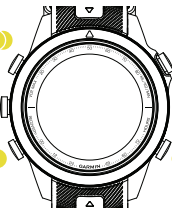
Bật nguồn



Bật/Tắt đèn Pin
Bật/Tắt màn hình

Lên

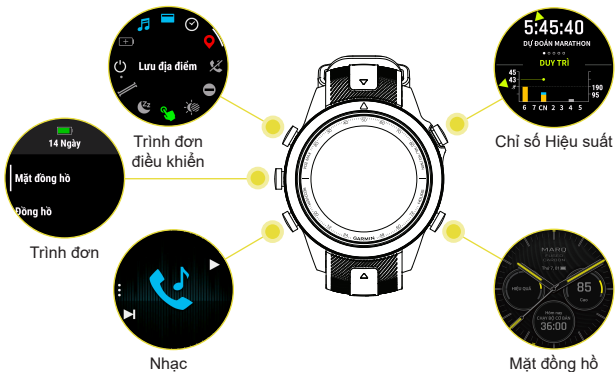
Xuống



Bắt đầu/Chọn

Quay lại

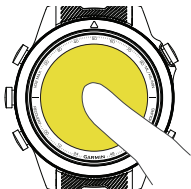
Phím nhanh



Kích hoạt/Tắt cảm ứng



Thao tác cảm ứng



- Chọn
- Trình đơn
- ☼ Cuộn/Quét
- ◐ Quay lại
- ◑ Trình đơn hoạt động



Cuộn qua các mục



Duyệt qua các mục



Chọn một mục



Mở trình đơn

VN

Mặt đồng hồ chính



VO2 Max

Thang đo
VO2 Max

Thời gian
phục hồi

Thang đo
thời gian
phục hồi

VN

Bắt đầu



Xem nhanh



Hoạt động/Ứng dụng

Giới thiệu

CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng* và *Thông tin sản phẩm* trong hướng dẫn sử dụng nhanh để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

Luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc thay đổi bất kỳ chương trình luyện tập nào.

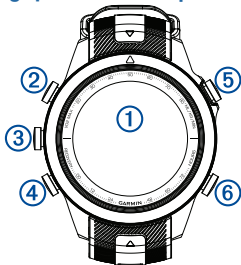
Vượt qua giới hạn, chinh phục đỉnh cao. MARQ Athlete (Thế hệ 2) - Phiên bản Carbon là chiếc đồng hồ công cụ hiện đại độc nhất vô nhị, nổi bật với vỏ đồng hồ được làm bằng sợi carbon hợp nhất siêu bền và nhẹ cùng màn hình AMOLED tuyệt đẹp. Hãy tập luyện với nhiều ứng dụng thể thao tích hợp sẵn và đẩy giới hạn bản thân thông qua các chỉ số hiệu suất và tính năng theo dõi sức bền. Cùng đồng hồ MARQ Athlete, chiến thắng nằm trong tầm tay của bạn.

Bắt đầu

Khi sử dụng đồng hồ lần đầu tiên, bạn nên hoàn thành các thao tác này để thiết lập đồng hồ và làm quen các tính năng cơ bản.

- 1 Giữ **LIGHT** để bật đồng hồ (*trang 82*).
- 2 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn thành thiết lập ban đầu. Trong quá trình thiết lập ban đầu, bạn có thể kết nối điện thoại thông minh với đồng hồ để nhận thông báo, đồng bộ hóa hoạt động và nhiều tính năng khác (*trang 84*). Nếu bạn nâng cấp từ đồng hồ tương thích, bạn có thể chuyển cài đặt đồng hồ, tuyến đường đã lưu, v.v. khi kết nối đồng hồ MARQ Athlete mới với điện thoại của mình.
- 3 Sạc thiết bị (*trang 91*).
- 4 Bắt đầu hoạt động (*trang 86*).

Tổng quan về thiết bị



VN

① Màn hình cảm ứng

- Chạm để chọn một tùy chọn trong trình đơn.
- Giữ dữ liệu mặt đồng hồ để mở công cụ tổng quan hoặc tính năng.

LƯU Ý: Tính năng này không khả dụng trên tất cả mặt đồng hồ.

- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và trình đơn.
- Vuốt sang phải để trở lại màn hình trước.
- Dùng lòng bàn tay che màn hình

để quay trở lại mặt đồng hồ và giảm độ sáng màn hình.

② LIGHT

- Giữ để bật đồng hồ.
- Nhấn để giảm độ sáng màn hình.
- Nhấn nhanh hai lần để bật đèn pin.
- Giữ để xem trình đơn điều khiển.

③ UP · MENU

- Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và các trình đơn.
- Giữ để xem trình đơn.

④ DOWN

- Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và các trình đơn.
- Giữ màn hình bất kỳ để mở trình điều khiển nhạc.


⑤ START · STOP

- Nhấn để chọn một tùy chọn trong trình đơn.
- Nhấn để xem danh sách hoạt động và bắt đầu hoặc dừng một hoạt động.
- Giữ để mở giao diện công cụ tổng quan hiệu suất.

⑥ BACK · LAP

- Nhấn để trở về màn hình trước.
- Nhấn để ghi lại vòng hoạt động, lúc nghỉ ngơi hoặc chuyển tiếp trong một hoạt động nhiều môn thể thao.

Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa màn hình cảm ứng

- Giữ **DOWN** và **START**.
- Giữ **LIGHT**, và chọn .
- Giữ **MENU**, chọn **Hệ thống** > **Cảm ứng**, và chọn một tùy chọn.

Sử dụng đồng hồ

- Giữ **LIGHT** để xem trình đơn điều khiển.
Trình đơn điều khiển cung cấp truy cập nhanh vào các chức năng thường dùng, như bật chế độ không làm phiền, lưu vị trí, và tắt đồng hồ.
- Từ mặt đồng hồ, nhấn **UP** hoặc **DOWN** để cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan (*trang 82*).
- Từ mặt đồng hồ, nhấn **START** để bắt đầu hoạt động hoặc mở một

ứng dụng (*trang 82*).

- Giữ **MENU** để tùy chỉnh mặt đồng hồ, điều chỉnh thiết lập và kết nối các cảm biến không dây.

Xem vòng lặp công cụ tổng quan

Công cụ tổng quan giúp truy cập nhanh vào dữ liệu sức khỏe, thông tin hoạt động, cảm biến tích hợp trên thiết bị và hơn thế nữa. Khi bạn kết nối đồng hồ, bạn có thể xem dữ liệu từ điện thoại của bạn, chẳng hạn như thông báo, thời tiết và sự kiện lịch.

VN

1 Nhấn **UP** hoặc **DOWN**.

Đồng hồ cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan và hiển thị dữ liệu tổng hợp cho từng công cụ tổng quan.



MEO: Bạn cũng có thể vuốt để cuộn hoặc chạm để chọn tùy chọn.

2 Nhấn **START** để xem thêm thông tin.


3 Chọn một tùy chọn:

- Nhấn **DOWN** để xem chi tiết về công cụ tổng quan.
- Nhấn **START** để xem tùy chọn và chức năng bổ sung cho công cụ tổng quan.

VN Tính năng thông minh

Kết nối điện thoại

Để sử dụng các tính năng kết nối trên đồng hồ của bạn, bạn phải kết nối đồng hồ trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth® trên điện thoại.

- 1 Trong quá trình thiết lập ban đầu trên đồng hồ, chọn  khi bạn được nhắc nhở ghép nối với điện thoại của bạn.
- 2 Quét mã QR bằng điện thoại và làm theo hướng dẫn trong ứng dụng để hoàn tất quy trình kết nối và thiết lập.

Đồng bộ thời gian với GPS

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh, thiết bị tự động phát hiện các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Bạn cũng có thể điều chỉnh thủ công đồng bộ hóa thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Thời gian > Đồng bộ thời gian**.

3 Dợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.


Thiết lập ví điện tử Garmin Pay

LƯU Ý

Tính năng này không khả dụng ở tất cả các khu vực.

Tính năng Garmin Pay cho phép sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại các cửa hàng tham gia. Bạn có thể thêm một hoặc nhiều thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ cho ví điện tử Garmin Pay. Truy cập Garmin.com/en-US/garminpay/

banks/ để tìm các tổ chức tài chính tham gia.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc ●●●.
- 2 Chọn **Garmin Pay** > **Bắt đầu**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bạn có thể mở ví điện tử Garmin Pay từ trình đơn điều khiển trên đồng hồ. Xem hướng dẫn sử dụng để biết thêm thông tin về việc sử dụng tính năng Garmin Pay.

Nhạc

LƯU Ý

Bản quyền âm nhạc do các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba cung cấp thuộc sở hữu của các công ty thu âm. Các công ty thu âm cấp phép các bản nhạc hoặc album cho các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba với thời gian giới hạn và giấy phép âm nhạc phải được cập nhật và gia hạn định kỳ. Nếu bạn thường nghe nhạc đã tải xuống ngoại tuyến, bạn sẽ cần kết nối lại đồng hồ

với internet 7 ngày một lần (bằng Wi-Fi hoặc Garmin Connect) để bạn có thể tiếp tục sử dụng các dịch vụ nhạc ngoại tuyến của bên thứ ba.

Bạn có thể tải nội dung âm thanh xuống thiết bị của mình để có thể nghe khi không có điện thoại thông minh ở gần. Ứng dụng Garmin Connect và ứng dụng Garmin Express cho phép bạn tải nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba hoặc máy tính của bạn.

Bạn có thể sử dụng các nút điều khiển âm nhạc để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại thông minh hoặc phát nhạc được lưu trữ trên thiết bị. Để nghe nội dung âm thanh được lưu trữ trên thiết bị, bạn phải kết nối tai nghe với công nghệ Bluetooth.

Tính năng Connect IQ

Bạn có thể thêm ứng dụng Connect IQ, trường dữ liệu, công cụ tổng quan, nhà cung cấp phát nhạc và mặt đồng hồ vào đồng hồ của mình bằng cách sử dụng cửa hàng Connect IQ trên đồng hồ hoặc

VN

điện thoại (Garmin.com/connectiqapp).

Hoạt động và Ứng dụng

Đồng hồ của bạn có thể được sử dụng cho các hoạt động trong nhà, ngoài trời, thể dục thể thao. Khi bạn bắt đầu một hoạt động, thiết bị sẽ hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến. Bạn có thể tạo các hoạt động tùy chỉnh hoặc các hoạt động mới dựa trên các hoạt động mặc định. Khi hoàn thành các hoạt động của mình, bạn có thể lưu và chia sẻ chúng với cộng đồng Garmin Connect.

Bắt đầu hoạt động

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn **START**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Nếu hoạt động yêu cầu GPS, hãy đi ra ngoài và chờ trong khi đồng hồ định vị vệ tinh.
- 4 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
LƯU Ý: Đồng hồ không ghi lại dữ liệu hoạt động đến khi bạn bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn

STOP để ngừng bộ hẹn giờ hoạt động.

- 6 Chọn **Lưu** để lưu hoạt động và xem lại tóm tắt hoạt động.

Luyện tập ba môn phối hợp

Khi tham gia ba môn phối hợp, bạn có thể sử dụng hoạt động ba môn phối hợp để nhanh chóng chuyển sang từng phân đoạn môn thể thao, bấm thời gian từng phân đoạn, và để lưu hoạt động.

- 1 Nhấn **START**.
- 2 Chọn **Triathlon**.
- 3 Nhấn **START** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Nhấn **LAP** khi bắt đầu và kết thúc mỗi lần chuyển đổi.
- 5 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **STOP**, và chọn **Lưu**.

Trạng thái thể chất

Đo lường hiệu suất là những ước tính có thể giúp bạn theo dõi và hiểu các hoạt động luyện tập và hiệu suất đua xe của bạn. Các ước tính này được Firstbeat Analytics cung cấp và hỗ trợ.

- Các bài luyện tập được đề xuất hàng ngày
- Ngưỡng công suất hoạt động thể lực (FTP)
- Thích nghi với nhiệt và độ cao
- Tình trạng biến đổi của nhịp tim
- Ngưỡng lactate
- Trạng thái hiệu suất
- Thời gian đua dự đoán
- Thời gian phục hồi
- Ảnh hưởng tập luyện
- Hiệu quả luyện tập và lợi ích chính
- Tải luyện tập (cường độ cao)
- Trọng tâm tải luyện tập
- Trạng thái luyện tập
- VO2 tối đa

LƯU Ý: Các ước tính có thể không chính xác lúc ban đầu. Đồng hồ yêu cầu bạn hoàn tất một số hoạt động để tìm hiểu về hiệu suất. Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com/performance-data/running/](https://garmin.com/performance-data/running/).

Trạng thái luyện tập

Trạng thái luyện tập cho biết việc luyện tập ảnh hưởng đến mức thể chất và hiệu suất của bạn như thế nào. Trạng thái luyện tập của bạn dựa trên các thay đổi về tải luyện tập, VO2 tối đa và trạng thái thay đổi nhịp tim trong khoảng thời gian kéo dài. Bạn có thể sử dụng trạng thái luyện tập để lên kế hoạch tập luyện trong tương lai và tiếp tục cải thiện mức thể chất của bạn.

- Cao
- Hiệu quả
- Duy trì
- Phục hồi
- Không hiệu quả
- Giảm luyện tập
- Vượt xa
- Căng thẳng
- Không có trạng thái

HRM-Pro Plus

Đồng hồ của bạn tương thích với phụ kiện HRM-Pro Plus. Phụ kiện HRM-Pro Plus là thiết bị theo dõi nhịp tim ở

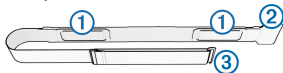
ngực, có thể kết nối với các thiết bị tương thích bằng công nghệ ANT+ và Bluetooth. Bạn có thể đeo thiết bị theo dõi nhịp tim để ghi lại dữ liệu nhịp tim và nhận phản hồi theo thời gian thực về trạng thái chạy của mình. Tính năng theo dõi hoạt động của thiết bị theo dõi nhịp tim ghi lại số bước, lượng calo, số phút luyện tập cường độ cao và nhịp tim cả ngày của bạn. Bạn phải kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim với đồng hồ để xem dữ liệu nhịp tim của mình. Nếu đồng hồ MARQ của bạn được bán kèm trong hộp cùng với phụ kiện HRM-Pro Plus, các thiết bị đã được kết nối sẵn.

Đeo cảm biến nhịp tim

Cảm biến theo dõi nhịp tim nên được đeo dưới xương ức và tiếp xúc trực tiếp với da. Nên đeo vừa đủ chặt để cố định thiết bị trong quá trình hoạt động. Nếu cần, bạn có thể mua bộ nối rộng dây đeo tại buy.Garmin.com.

- 1 Làm ướt điện cực ① ở mặt sau của thiết bị theo dõi nhịp tim để tạo sự kết nối mạnh mẽ giữa ngực và thiết

bị truyền dẫn.



- 2 Mang thiết bị theo dõi nhịp tim với logo Garmin hướng về phía trước. Đầu nối giữa dây ② và móc ③ phải ở bên phải.
- 3 Quấn cảm biến nhịp tim quanh ngực đồng thời gắn móc và vòng dây lại với nhau.

LƯU Ý: Phải chắc chắn nhãn bảo dưỡng không gấp chồng lên nhau.

Sau khi mang cảm biến nhịp tim, thiết bị hoạt động và gửi dữ liệu.

Trạng thái chạy bộ

Bạn có thể sử dụng thiết bị MARQ tương thích được kết nối với phụ kiện HRM-Pro Plus hoặc phụ kiện động lực học chạy bộ khác để cung cấp phản hồi theo thời gian thực về hình thức chạy bộ của bạn. Nếu thiết bị MARQ của bạn được trang bị phụ kiện HRM-Pro Plus, thiết bị đã được kết nối.

Phụ kiện trạng thái chạy bộ có gia tốc kế đo lường sự chuyển động phần thân người để tính toán 6 số liệu chạy bộ. Để biết thêm thông tin, xem hướng dẫn sử dụng.

Guồng chân: Guồng chân là số bước trong mỗi phút. Hiện thị tổng số bước (kết hợp cả chân trái và phải).

Dao động dọc: Dao động dọc là độ bật người khi đang chạy. Số liệu hiển thị sự chuyển động dọc của phần thân người, được đo theo đơn vị centimet.

Thời gian tiếp đất: Thời gian tiếp đất là thời gian trong mỗi bước mà chân của bạn tiếp đất trong khi chạy. Thời gian được tính bằng milli giây.

LƯU Ý: Thời gian tiếp đất và sự cân bằng không khả dụng khi đi bộ.

Cân bằng thời gian tiếp đất: Cân bằng thời gian tiếp đất hiển thị sự cân bằng thời gian tiếp đất của chân trái/phải trong khi chạy bộ. Dữ liệu hiển thị dưới dạng phần trăm. Ví dụ, 53,2 với mũi tên chỉ bên trái hoặc phải.

Chiều dài sải chân: Chiều dài sải chân là chiều dài từ bước chân này đến bước chân kia. Dữ liệu được tính theo đơn vị mét.

Tỷ lệ dọc: Tỷ lệ dọc là tỷ lệ giữa dao động dọc với chiều dài sải chân. Tỷ lệ được hiển thị theo phần trăm. Số phần trăm càng nhỏ thể hiện kiểu chạy càng hiệu quả.

Thông tin thiết bị

Xem thông tin thiết bị

Có thể xem thông tin thiết bị, như nhãn điện tử, ID thiết bị, phiên bản phần mềm, thông tin quy định và hợp đồng cấp phép.

1 Giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Giới thiệu**.

Giới thiệu màn hình AMOLED

Theo mặc định, cài đặt đồng hồ được tối ưu hóa thời lượng pin và hiệu suất.

Sự tồn tại của hình ảnh, hay “burn-in” điểm ảnh là hành vi bình thường đối với các thiết bị AMOLED. Để kéo dài tuổi

thọ màn hình, bạn nên tránh hiển thị hình ảnh tĩnh ở mức độ sáng cao trong thời gian dài.

Để giảm thiểu burn-in, màn hình MARQ Athlete sẽ tắt sau khi hết thời gian đã chọn. Bạn có thể xoay cổ tay về phía cơ thể, chạm hai lần vào màn hình cảm ứng hoặc nhấn nút để khởi động đồng hồ.

VN

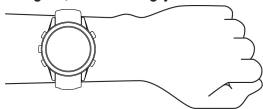
Đeo đồng hồ

⚠ CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để chữa lành. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Garmin.com/fitandcare.

- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.

LƯU Ý: Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, đồng hồ không nên dịch chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. Để có được chỉ số đo oxy xung, bạn nên đứng yên.

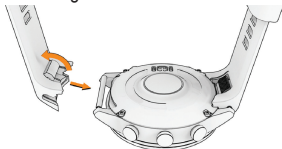


LƯU Ý: Cảm biến quang được đặt ở mặt sau đồng hồ.

- Xem hướng dẫn sử dụng để biết thêm thông tin chi tiết.

Thay phụ kiện QuickFit tích hợp

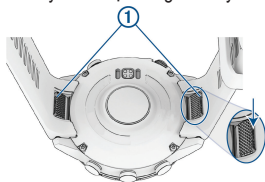
1 Kéo để mở chốt và tháo dây đeo hoặc vòng đeo tay QuickFit tích hợp khỏi đồng hồ.



2 Kéo để mở chốt trên dây đeo hoặc vòng đeo tay tích hợp và căn chỉnh với đồng hồ.

3 Đóng chốt trên pin đồng hồ lại

LƯU Ý: Đảm bảo dây đeo hoặc vòng đeo tay được an toàn. Cần có một khoảng cách nhỏ ① giữa chốt và dây đeo hoặc vòng đeo tay.



Sạc thiết bị

CẢNH BÁO

Thiết bị bao gồm pin Li-ion. Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng* và *Thông tin sản phẩm* trong hướng dẫn sử dụng nhanh để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

Cả thiết bị và bộ sạc đi kèm đều chứa nam châm. Trong các trường hợp nhất định, nam châm có thể gây ra nhiễu với một vài thiết bị y tế bên trong bao gồm máy trợ tim và máy bơm insulin. Các thiết bị và bộ sạc có chứa nam châm phải được để khỏi các thiết bị y tế.

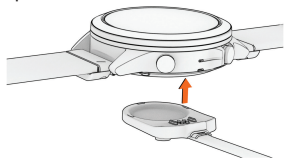
LƯU Ý

Cả thiết bị và bộ sạc đi kèm đều chứa nam châm. Trong các trường hợp nhất định, nam châm có thể gây hư hại với một vài thiết bị điện tử bao gồm cả ổ cứng máy tính xách tay. Hãy cẩn trọng khi để các thiết bị và bộ sạc có chứa nam châm ở gần thiết bị điện tử.

Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm sạch kỹ và làm khô phần tiếp xúc và khu vực xung quanh trước khi sạc điện hoặc kết nối với máy tính. Tham khảo các hướng dẫn làm sạch trong sổ tay hướng dẫn sử dụng.

1 Căn chỉnh bộ sạc với mặt sau của thiết bị và nhấn bộ sạc vào đúng

vị trí.



- 2** Cắm cáp USB vào cổng sạc USB.
Đồng hồ hiển thị mức sạc pin hiện tại.

VN

Thông số kỹ thuật MARQ

LƯU Ý: Truy cập trang sản phẩm (Garmin.com) để biết thông số kỹ thuật chi tiết.

Phạm vi nhiệt độ hoạt động: -20° ~ 60°C (-4° ~ 140°F)

Phạm vi nhiệt độ sạc: 0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)

Thông số kỹ thuật HRM-Pro Plus

Loại pin: Người dùng có thể thay thế CR2032, 3 viên.

Thời lượng pin: Lên đến 1 năm (1 giờ mỗi ngày)

Khả năng chống nước: 5 ATM¹

Phạm vi nhiệt độ hoạt động: 0 ~ 40°C
(32 ~ 104°F)

Khắc phục sự cố

Khởi động lại đồng hồ của bạn

- 1 Giữ **LIGHT** cho đến khi đồng hồ tắt.
- 2 Giữ **LIGHT** để bật đồng hồ.

Sổ tay Hướng Dẫn Sử Dụng

Hướng dẫn sử dụng bao gồm các hướng dẫn về cách sử dụng các tính năng thiết bị và truy cập các thông tin quản lý.

Truy cập Garmin.com/manuals/MARQAthleteGen2.



¹Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50m. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập Garmin.com/waterrating.

Thông tin chi tiết

Bạn có thể biết thêm thông tin về sản phẩm này trên trang web Garmin.

- Truy cập [support.Garmin.com](https://support.garmin.com) để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập [buy.Garmin.com](https://buy.garmin.com), hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.
- Truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy) để biết thông tin về độ chính xác của tính năng.

Đây không phải là thiết bị y tế.

An Toàn Quan Trọng và Thông Tin Sản Phẩm

CẢNH BÁO

Việc không chú ý đến các cảnh báo sau đây có thể dẫn đến tai nạn hoặc sự cố y khoa không mong muốn dẫn đến tử vong hoặc thương tích nghiêm trọng.

Cảnh báo hàng hải



Nếu thiết bị của bạn cung cấp thông tin thủy triều, tính năng này chỉ dành cho mục đích tham khảo. Người dùng có trách nhiệm chú ý đến tất cả các hướng dẫn liên quan đến biển hoặc thủy triều đã đăng, luôn nhận thức được môi trường xung quanh bạn và luôn sử dụng phán đoán an toàn xung quanh mặt nước. Việc không chú ý đến cảnh báo này có thể dẫn đến thiệt hại tài sản, thương tích cá nhân nghiêm trọng hoặc tử vong.

Nếu thiết bị của bạn bao gồm tính năng neo, bạn chỉ nên sử dụng tính năng này như một công cụ để nhận biết tình huống, vì tính năng này có thể không ngăn được việc tiếp đất hoặc va chạm trong mọi trường hợp. Bạn chịu trách nhiệm vận hành tàu của mình một cách an toàn và thận trọng, luôn nhận thức được môi trường xung quanh và luôn sử dụng phán đoán an toàn trên mặt nước. Việc không chú ý đến cảnh báo này có thể dẫn đến thiệt hại tài sản, thương tích cá nhân nghiêm trọng hoặc tử vong.

Cảnh báo Pin

Có thể sử dụng pin Li-ion cho thiết bị này. Có thể sử dụng pin cúc áo trong phụ kiện.

Nếu không tuân theo các hướng dẫn này, pin có thể bị giảm tuổi thọ hoặc có nguy cơ gây hư hại thiết bị, cháy, bùng hóa chất, rò rỉ chất điện phân, và/hoặc hư tổn.

- Không để thiết bị hoặc pin tiếp xúc với ngọn lửa, tiếng nổ hoặc mối nguy hiểm khác.
-  **PIN RẤT NGUY HIỂM & CẦN ĐỀ XA TÂM TAY TRẺ EM.**
 **KHÔNG BAO GIỜ CHO PIN MỚI HOẶC PIN ĐÃ TỪNG SỬ DỤNG VÀO MIỆNG HOẶC BẤT KỲ BỘ PHẬN NÀO CỦA CƠ THỂ.**

Chấn thương nghiêm trọng hoặc tử vong có thể xảy ra trong vòng 2 giờ nếu nuốt phải hoặc đặt bên trong cơ thể. Nếu điều này xảy ra hoặc nghi ngờ, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.

- Không tháo dỡ, chỉnh sửa, tái chế, đâm thủng hoặc làm hư hại thiết bị hoặc pin.
- Không tháo hoặc cố gắng tháo pin thay thế không sử dụng được.

Cảnh báo thiết bị

- Để tránh khả năng hư hại đến thiết bị, không để thiết bị tiếp xúc với nguồn nhiệt hoặc tại vị trí có nhiệt độ cao, ví dụ như để dưới ánh nắng mặt trời trong phương tiện không có người chú ý.
- Không vận hành hoặc lưu trữ thiết bị trong một khoảng thời gian kéo dài, ngoài khoảng nhiệt độ cho phép, được xác định rõ trong sổ tay hướng dẫn được in trong gói sản phẩm.
- Không sử dụng cáp nguồn, cáp dữ liệu và/hoặc bộ đổi nguồn không do Garmin cung cấp hoặc

không được chứng nhận phù hợp.

Cảnh báo sức khỏe

- Nếu có máy trợ tim hoặc thiết bị điện tử khác bên trong, phải tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi sử dụng máy theo dõi nhịp tim.
- Cảm biến nhịp tim quang học ở cổ tay và cảm biến nồng độ oxy trong máu sẽ thỉnh thoảng phát ra ánh sáng và nhấp nháy. Tham khảo ý kiến bác sĩ nếu bạn bị động kinh hoặc nhạy cảm với ánh sáng chói hoặc nhấp nháy.
- Phải luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc thay đổi bất kỳ chương trình luyện tập nào.
- Thiết bị, các phụ kiện, cảm biến nhịp tim, cảm biến nồng độ oxy trong máu, và các dữ liệu liên quan chỉ dành cho các mục đích giải trí và không được sử dụng cho mục đích y khoa và không nhằm mục đích sử dụng để chẩn đoán, giám sát, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh hoặc tình trạng bệnh nào.
- Các chỉ số nhịp tim và độ bão hòa oxy trong máu chỉ nhằm mục đích tham khảo và nhà sản xuất không phải chịu trách nhiệm đối với các hậu quả của bất kỳ chỉ số không chính xác nào.
- Trong khi công nghệ cảm biến theo dõi nhịp tim ở cổ tay quang học và đo nồng độ oxy trong máu thường cung cấp sự ước tính chính xác về nhịp tim và độ bão hòa oxy trong máu của người dùng, có các giới hạn cố hữu với công nghệ này ở chỗ nó có thể gây ra một số lần đọc nhịp tim không chính xác trong một số trường hợp nhất định, bao gồm các đặc điểm cơ thể

của người sử dụng, vị trí và sự phù hợp của thiết bị, loại và cường độ hoạt động.

- Máy theo dõi hoạt động Garmin dựa vào các bộ cảm biến theo dõi sự vận động và các số đo khác. Dữ liệu được cung cấp bởi những thiết bị này nhằm mục đích ước tính gần đúng về hoạt động và các số đo được theo dõi, nhưng có thể không phải là dữ liệu chính xác hoàn toàn.

Cảnh báo An toàn và Theo dõi

Tính năng hỗ trợ cho phép gửi vị trí của bạn đến điểm liên hệ khẩn cấp. Đây là tính năng bổ sung và không được xem là cách thức chủ yếu để nhận được sự trợ giúp khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect không thay mặt bạn liên hệ với dịch vụ khẩn cấp.

Tính năng phát hiện sự cố chỉ khả dụng trong một số hoạt động ngoài trời nhất định. Để biết thêm thông tin, hãy xem hướng dẫn sử dụng thiết bị.

Cảnh báo về xe đạp

- Luôn vận dụng khả năng phán đoán tốt nhất của bạn và điều khiển xe đạp một cách an toàn.
- Phải đảm bảo xe đạp và phần cứng được bảo trì đúng cách và tất cả bộ phận được lắp đặt đúng.

Cảnh báo về điều hướng

Nếu thiết bị Garmin của bạn sử dụng hoặc chấp nhận dữ liệu bản đồ, hãy làm theo hướng dẫn để đảm bảo điều hướng an toàn.

- Luôn so sánh cẩn thận thông tin được hiển thị trên thiết bị với tất cả các nguồn điều hướng sẵn có, bao gồm điều kiện thời tiết, bản đồ, biển

VN

bảo vệ tình trạng đường mòn/con đường, các hạn chế đường thủy và các yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến sự an toàn. Luôn giải quyết mọi sự sai lệch hoặc nghi vấn trước khi tiếp tục điều hướng và làm theo các biển báo và tình trạng được hiển thị.

- Chỉ sử dụng thiết bị này để hỗ trợ điều hướng. Không nên sử dụng thiết bị cho bất kỳ mục đích nào đòi hỏi sự đo hướng, khoảng cách, địa điểm hoặc địa hình chính xác.
- Luôn sử dụng sự phán đoán tình huống tốt nhất và giác quan luyện tập thông thường khi đưa ra các quyết định điều hướng trên các cung đường phức tạp. Thiết bị được thiết kế để chỉ cung cấp các gợi ý tuyến đường. Thiết bị không phải là một sự thay thế cho sự chú ý và sự chuẩn bị thích hợp cho các hoạt động ngoài trời. Không đi theo các tuyến đường gợi ý nếu các tuyến đường này gợi ý hành trình không đúng luật hoặc có thể đặt bạn vào tình huống không an toàn.
- Luôn lưu ý đến những tác động của môi trường và những rủi ro vốn có của hoạt động này trước khi bắt tay vào các hoạt động trên tuyến đường phức tạp, đặc biệt là tác động mà thời tiết và điều kiện đường mòn liên quan đến thời tiết có thể gây ra đối với sự an toàn của hoạt động của bạn. Đảm bảo rằng bạn có thiết bị và vật tư thích hợp cho hoạt động của mình trước khi điều hướng những con đường và lối mòn lạ.

Cảnh báo về nam châm

Cả thiết bị và bộ sạc đi kèm đều chứa nam châm. Trong các trường hợp nhất định, nam châm có thể

gây ra nhiễu với một vài thiết bị y tế bên trong bao gồm máy trợ tim và máy bơm insulin. Các thiết bị và bộ sạc có chứa nam châm phải được để khỏi các thiết bị y tế.

CHÚ Ý

Việc không chú ý đến các cảnh báo sau đây có thể dẫn đến thương tích nhẹ hoặc vừa phải hoặc thiệt hại tài sản.

Kích ứng da

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để chữa lành. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập Garmin.com/fitandcare.

LƯU Ý

Việc không chú ý đến thông báo sau đây có thể gây tổn thương cá nhân hoặc hư hỏng tài sản, hoặc ảnh hưởng tiêu cực đến chức năng thiết bị.

Thông báo về pin

- Pin của áo thay thế được có thể chứa vật liệu perchlorat. Có thể áp dụng việc xử lý đặc biệt. Xem www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- Liên hệ với bộ phận xử lý rác thải địa phương của bạn để thải bỏ thiết bị/pin tuân theo luật

pháp và quy định địa phương hiện hành.

Thông báo GPS

Thiết bị điều hướng có thể bị suy giảm hiệu suất nếu sử dụng thiết bị điều hướng này gần với bất kỳ thiết bị nào sử dụng mạng băng thông rộng trên mặt đất vận hành gần với các tần số bởi bất kỳ Hệ thống vệ tinh điều hướng toàn cầu (Global Navigation Satellite System-GNSS), như Dịch vụ định vị toàn cầu (Global Positioning Service-GPS) sử dụng. Việc sử dụng các thiết bị như vậy có thể làm suy yếu sự thu nhận tín hiệu GNSS.

Lưu ý về nam châm

Cả thiết bị và bộ sạc đi kèm đều chứa nam châm. Trong các trường hợp nhất định, nam châm có thể gây hư hại với một vài thiết bị điện tử bao gồm cả ổ cứng máy tính xách tay. Hãy cẩn trọng khi để các thiết bị và bộ sạc có chứa nam châm ở gần thiết bị điện tử.

Chương trình sản phẩm vì môi trường

Thông tin về chương trình tái chế sản phẩm Garmin và WEEE, RoHS, REACH cũng như các chương trình tương tự khác được đăng tải trên Garmin.com/aboutGarmin/environment.

Hợp đồng thỏa thuận phần mềm

TRƯỚC KHI SỬ DỤNG THIẾT BỊ, PHẢI ĐỒNG Ý BỊ RÀNG BUỘC BỞI CÁC ĐIỀU KHOẢN VÀ CÁC ĐIỀU KIỆN CỦA HỢP ĐỒNG THỎA THUẬN PHẦN MỀM SAU ĐÂY. XIN ĐỌC MỘT CÁCH CẨN THẬN HỢP ĐỒNG NÀY.

Công ty Trách nhiệm hữu hạn Garmin và các chi

nhánh của nó (sau đây được gọi là "Garmin") cấp cho bạn giấy phép giới hạn để sử dụng phần mềm được đưa vào thiết bị này (sau đây được gọi là "Phần mềm") ở dạng có thể thực thi nhúng trong vận hành thông thường của sản phẩm. Quyền, các quyền sở hữu và các quyền sở hữu trí tuệ trong và đối với Phần mềm vẫn còn hiệu lực với Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó.

Phải thừa nhận rằng Phần mềm là tài sản của Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó và được bảo vệ theo luật bản quyền tác giả của Mỹ và các hiệp định bản quyền tác giả quốc tế. Hơn nữa phải thừa nhận rằng cấu trúc, tổ chức và mã Phần mềm, mà đối với mã nguồn không được cung cấp, là các bí mật thương mại có giá trị của Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó và Phần mềm ở dạng mã nguồn vẫn là bí mật thương mại có giá trị của Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó. Phải đồng ý không dịch ngược, tháo rời, sửa đổi, lắp ráp ngược, thiết kế ngược hoặc rút gọn Phần mềm ở dạng có thể đọc được của con người hoặc bất kỳ phần nào của nó hoặc tạo ra các tác phẩm phái sinh dựa trên Phần mềm này. Phải đồng ý không được xuất khẩu hoặc xuất khẩu lại Phần mềm sang bất kỳ quốc gia nào xâm phạm luật kiểm soát xuất khẩu của Mỹ hoặc luật kiểm soát xuất khẩu của bất kỳ quốc gia nào có thể áp dụng khác.

Thông tin dữ liệu bản đồ

Garmin sử dụng kết hợp các nguồn dữ liệu từ chính phủ và tư nhân. Hầu hết tất cả các nguồn dữ liệu đều có dữ liệu không chính xác hoặc không hoàn chỉnh. Tại một số quốc gia, thông tin bản đồ hoàn chỉnh và chính xác hoặc không thể sử dụng hoặc có giá cao

VN

đến mức không thể mua được.

Thời hạn bảo hành MARQ

Dòng sản phẩm MARQ được bảo hành lỗi về vật liệu hoặc tay nghề trong vòng hai năm kể từ ngày mua. Thời hạn bảo hành tiêu chuẩn của Garmin. Để biết thêm thông tin, truy cập Garmin.com/support/warranty.



support.Garmin.com
September 2023
190-02971-AC_0A

