

GARMIN[®]

Forerunner 15 lühijuhend

Alustamine

Oma seadet esimest korda kasutades, peaksid selle seadistamiseks ja põhifunktsioonidega tutvumiseks läbi tegema järgmised sammud.

1. Lae täis seadme aku.
2. Lülita sisse aktiivsuse jälgimine.
3. Selle olemasolul, pane peale pulsivöö.
4. Mine jooksma.
5. Lae oma jooks Garmin Connect™ lehele üles.
6. Hangi lisainfot.

Olekuikoonid

Vilkuv ikoon tähendab, et seade otsib signaali. Ühtlaselt põlev ikoon tähendab, et signaal on leitud ja/või andur on ühendatud

	GPS signaali olek
	Pulsivöö olek
	Jalaanduri olek

Nupud



(1)		Vajuta nuppu taustvalgustuse sisse- ja väljalülitamiseks. Seadme sisse- ja väljalülitamiseks hoia nuppu all.
(2)		Vajuta nuppu taimeri käitamiseks ja peatamiseks. Kasuta nuppu ka tehtud menüüvaliku kinnitamiseks.
(3)		Kasuta nuppu andmekuvade, valikute ja sätete sirvimiseks.
(4)		Kasuta nuppu tegevuse jälgimisel saadud andmete sirvimiseks. Vajuta, et märkida uue ringi algust. Vajuta, et naaseda eelmisele kuvale.

Jooksma minnes

Seade on juba ostes osaliselt laetud. On võimalik, et pead enne jooksma minemist seadet laadima.

- 1 Selle olmasolul, pane peale pulsivöö.
- 2 Seadme sisselülitamiseks, hoia all .
3. Vajuta .
- 4 Mine õue ja oota kuni seade leiab ühenduse satelliitidega. Signaali leidmiseks võib kuluda mõni minut. Kui satelliidid on leitud, jääb ikoon ühtlaselt põlema.
- 5 Pulsivööd kasutades, oota kuni seade leiab anduriga ühenduse. Kui seade on pulsivööga ühendunud, ilmub ekraanile teade ja ikoon jääb ühtlaselt põlema.
- 6 Taimeri käitamiseks, vali **Start**.
- 7 Mine jooksma. Seni kuni taimer käib, salvestatakse Su jooksu aeg (1), vahemaa (2), tempo (3), kulutatud kalorite arv (4), südame löögisagedus minutis (5) ja südametöö tsoon (6).
- 8 Peale jooksu lõppu, vali taimeri peatamiseks .



<u>Aktiivsuse jälgimise sisselülitamine</u> Aktiivsuse jälgimise funktsioon salvestab igapäevaselt Sinu päeva jooksul tehtud sammude arvu, seatud eesmärgi, läbitud vahemaa ja põletatud kalorite arvu. Põletatud kalorite alla arvestatakse nii Sinu tavalise ainevahetuse käigus kuluvaid kaloreid kui aktiivsuse tõttu kuluvaid. Vali ▾ > Settings > Activity Tracking > Turn On. Seadme aku laadimine 1 Ühenda USB-kaabel oma arvuti USB-pessa 2 Sāti laadimispulgad kohakuti seadme tagaküljel olevate kontaktidega ja vajuta kuni käib klõpsatus. 3 Lae aku täiesti täis.	<u>Garmin Connect</u> Garmin Connecti abil saad suhelda oma sõpradega. Garmin Connect annab Sulle vahendid oma aktiivsuse jälgimiseks, analüüsimiseks, jagamiseks ja üksteise innustamiseks. Salvesta oma jooksusid, kõnde, sõitusid, ujumisi, triatloneid ja muid oma aktiivse elu sündmusi. Tasuta konto tegemiseks, mine lehele www.garminconnect.com/start. 1 Ühenda seade USB-kaabli abil arvutiga. 2 Mine lehele www.garminconnect.com/start. 3 Järgi ekraanile kuvatavaid juhiseid.
<u>ANT+™ andurite paaristamine</u> Esimest korda ANT+ andurit oma seadmega ühendades, tuleb Sul need omavahel paaristada. Edaspidi ühendub seade jooksma minnes anduriga automaatselt, juhul kui andur on sisselülitatud ja seadme leviulatuses.	<u>Ajalugu</u> Oma Forerunner seadmel saad vaadata viimase seitsme jooksu andmeid, kuid Garmin Connecti jooksusid üleslaadides ja neid sealt vaadates, saad seda teha lõputu arvu jooksudega. Kui seadme mälu maht saab täis, kirjutatakse üle vanimad leiduvad andmed. MÄRKUS: Jooksu andmeid ei salvestata, kui taimer on peatatud või pausil. Ajaloo kuvamine 1 Vali ▾ > History. 2 Vali üks võimalustest.
<u>Seadme lähtestamine</u> Kui seade lakkab reageerimast, tuleb see lähtestada. Lähtestamine ei kustuta Sinu andmeid ega seadeid. 1 Hoia nuppu all 15 sekundit. Seade lülitub välja. 2 Hoia nuppu all 1 sekund, et seade taaskäivitada. Lisainfo saamine Mine www.garmin.com/intosports. Mine www.garmin.com/learningcenter. Mine http://buy.garmin.com või pöördu oma Garmini edasimüüja poole, kui soovid infot lisavarustuse või vahetusosade kohta.	<u>Temperatuurivahemikud</u> Forerunneri töötemperatuuri vahemik on: Alates -15° kuni 60°C (alates 5° kuni 140°F) Forerunneri laadimistemperatuuri vahemik on: Alates 0° kuni 45°C (alates 32° kuni 113°F) Pulsivöö töötemperatuuri vahemik on: Alates -10° kuni 50°C (alates 14° kuni 122°F)