

# Forerunner 210

Спортивные часы с GPS-приемником

**Руководство пользователя**

© 2010 Garmin Ltd. или дочерние компании.

Все права защищены. Кроме тех случаев, когда иное явно выражено в данном документе, никакая часть данного руководства не может быть воспроизведена, копирована, передана, распространена, загружена или сохранена на любом носителе и для любой цели без явного письменного разрешения компании «Гармин». Компания «Гармин» дает разрешение на загрузку одной копии данного руководства и любой редакции данного руководства на жесткий диск или другой электронный носитель для личного использования при условии, что такая электронная или печатная копия данного руководства или его редакции содержит полный текст сообщения об авторских правах, и что любое

несанкционированное коммерческое распространение данного руководства или любой его редакции будет строго запрещено.

Информация в данном документе может быть изменена без предварительного уведомления. Компания «Гармин» оставляет за собой право на изменение или улучшение своих продуктов и на внесение изменений в содержимое без обязательного информирования любых лиц или организаций о подобных изменениях или улучшениях. Сведения о текущих обновлениях, а также вспомогательную информацию об использовании и эксплуатации данного и прочих продуктов «Гармин» Вы можете найти на сайте компании «Гармин» ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)).

Garmin®, логотип Garmin, Garmin Training Center®, Forerunner® и Auto Lap® являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний, зарегистрированных в США и других странах. Garmin Connect™, ANT™ и ANT+™ являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения компании «Гармин».

Windows® является зарегистрированной торговой маркой Microsoft Corporation в США и/или других странах. Mac® является зарегистрированной торговой маркой Apple Computer, Inc. Firstbeat и Analyzed by Firstbeat являются зарегистрированными или незарегистрированными торговыми марками Firstbeat Technologies Ltd. Прочие торговые марки и торговые названия являются собственностью соответствующих владельцев.

Содержание		Настройка часов	21
Введение	5	Настройка будильника	21
Настройка прибора	5	Настройка профиля	
Регистрация прибора	5	пользователя	21
Функции кнопок	5	Изменение системных	
Пиктограммы	6	настроек	22
Тренировка	7	Приложение	23
Начало тренировки	7	Технические характеристики	23
Сохранение результатов трени-		Информация о батарее	25
ровки	7	Батарея монитора сердечного	
Просмотр темпа или скорости	7	ритма и шагомера	27
Использование функции Auto Lap		Уход за прибором	29
(автоматическое начало круга)	8	Поиск неисправностей	30
Интервальная тренировка	8		
Подключение датчика ANT+	9		
Монитор сердечного ритма	13		
Электронный шагомер	16		
Использование весов	17		
Спортивное оборудование	18		
Архив	18		
Просмотр тренировки	18		
Использование бесплатного			
программного обеспечения	19		
Передача архива в компьютер	20		
Управление данными	20		

## ВВЕДЕНИЕ



### ВНИМАНИЕ

Перед началом или изменением программы тренировки обязательно проконсультируйтесь с Вашим врачом. Правила безопасности и важную информацию о приборе Вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

### Настройка прибора

При использовании прибора Forerunner в первый раз выполните процедуры настройки, приведенные в Краткой инструкции прибора Forerunner 210.

### Регистрация прибора

Зарегистрируйтесь, не откладывая, в режиме он-лайн, чтобы мы могли оказать Вам лучшую поддержку.

- Зайдите на сайт <http://my.garmin.com>.
- Храните оригинал или копию товарного чека в надежном месте.

### Функции кнопок

Каждая кнопка выполняет несколько функций.



<b>light</b>	Нажмите для включения подсветки. Нажмите для поиска совместимых весов. Нажмите и удерживайте в нажатом положении для включения и выключения устройства.
<b>start/ stop</b>	Нажмите для запуска и остановки секундомера
<b>Стрелка вверх/ стрелка вниз *</b>	Нажмите для прокрутки меню и настроек
<b>lap/reset</b>	Нажмите для отметки нового круга. Нажмите и удерживайте в нажатом положении для сброса секундомера.
<b>page/ menu</b>	Нажмите для переключения между страницами времени суток, секундомера и частоты пульса. Нажмите и удерживайте в нажатом положении для вызова меню
<b>OK *</b>	Нажмите для выбора опций меню и сброса сообщений

\* **OK**, стрелка вверх и стрелка вниз появляются вместе с меню или сообщением.

## Пиктограммы

	Уровень заряда батареи.
	GPS-приемник включен и принимает сигналы
	Спортивное оборудование активно
	Монитор сердечного ритма активен
	Электронный шагомер активен
	Сигнализация включена

## ТРЕНИРОВКА

### Начало тренировки

Перед тем, как начать запись показателей тренировки, GPS-приемник должен принять спутниковые сигналы, или устройство Forerunner должно подключиться к электронному шагомеру.

1. Находясь на странице секундомера, нажмите кнопку start для запуска секундомера (1).

Данные тренировки записываются в устройство только при работающем секундомере. На странице секундомера будут показаны значения пройденного расстояния (2) и темпа или скорости (3).

2. После завершения пробежки нажмите кнопку stop.



### Сохранение результатов тренировки

Нажмите кнопку reset и удерживайте ее в нажатом положении для сохранения результатов тренировки и сброса секундомера.

### Просмотр темпа или скорости

1. Нажмите кнопку **menu** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Setup > Format** (настройка > формат).
3. Выберите **Current** (текущий), **Average** (средний) или **Lap** (круг) для выбора типа данных темпа или скорости, которые Вы хотите просматривать на странице секундомера.

## **Использование функции Auto Lap (автоматическое начало круга)**

Вы можете использовать функцию Auto Lap® для автоматической отметки начала круга после прохождения определенного расстояния.

1. Нажмите кнопку **menu** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Auto Lap** (автоматическое начало круга).
3. Введите расстояние и нажмите **OK**.

## **Интервальная тренировка**

Вы можете создать интервальную тренировку на основе дистанции или времени. При создании второй интервальной тренировки предыдущая будет удалена.

## **Создание интервальной тренировки**

1. Нажмите кнопку **menu** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Intervals > Set** (интервалы > настройка).
3. Выберите **Distance** (расстояние) или **Time** (время).
4. Введите значение расстояния или времени и нажмите **OK**.



**СОБЕТ:** Для ввода интервала «с открытым концом» выберите настройку «Open» (открытый).

5. Выберите **Distance** (расстояние) или **Time** (время) для интервала отдыха.
6. Введите значение расстояния или времени для интервала отдыха и нажмите **OK**.
7. Выберите количество повторов.
8. При необходимости выберите опцию **Yes** (да) для добавления к тренировке периода разогрева «с открытым концом».



9. При необходимости выберите опцию **Yes** (да) для добавления к тренировке периода расслабления «с открытым концом».
10. Выберите **Intervals > On** (интервалы > вкл.)

### **Начало интервальной тренировки**

1. Нажмите кнопку **start** для начала интервальной тренировки. Если в Вашу тренировку включен период разогрева, Вы должны нажать на кнопку **lap** для начала первого интервала.
2. Следуйте экранным инструкциям.

После того, как Вы завершите все этапы тренировки, на экране появится соответствующее сообщение.

### **Остановка интервальной тренировки**

- Для досрочного завершения интервальной тренировки в любое время нажмите кнопку **lap**.
- Для остановки секундомера в любое время нажмите **stop**.
- Если в Вашу тренировку включен период расслабления, нажмите кнопку **lap** для окончания интервальной тренировки.

### **Подключение датчика ANT+**

Если на экране прибора Forerunner не показаны данные монитора сердечного ритма или электронного шагомера, Вы должны настроить подключение аксессуара к устройству Forerunner. При этом создается беспроводной канал связи между датчиком ANT+ (например, шагомером) и Forerunner. После установки канала связи в первый раз прибор Forerunner

будет распознавать Ваш шагомер при каждом включении.



Перед созданием подключения Вы должны закрепить монитор сердечного ритма на теле или зафиксировать электронный шагомер на кроссовке. Дополнительную информацию Вы можете найти в инструкциях, прилагающихся к аксессуарам, или в Краткой инструкции прибора Forerunner 210.

- Поднесите прибор Forerunner на расстояние не менее 3 метров к аксессуару. Во время создания подключения Вы должны находиться на расстоянии не менее 10 метров от других датчиков ANT+.
- Если пиктограмма  (сердечко) не показана, нажмите кнопку меню и удерживайте в нажатом положении. Затем выберите **HR Monitor > On** (монитор сердечного ритма > вкл.)
- Если пиктограмма  (сердечко)

мигает, нажмите кнопку page, находясь на странице секундомера, для вызова страницы частоты пульса.

Прибор Forerunner будет выполнять поиск сигнала от монитора сердечного ритма в течение 30 секунд.

- Если пиктограмма  (кроссовок) не показана, нажмите кнопку меню и удерживайте в нажатом положении. Затем выберите **Foot Pod > On** (шагомер > вкл.)
- Если пиктограмма  (кроссовок) мигает, убедитесь, что электронный шагомер установлен правильно. Пройдитесь, чтобы активировать шагомер.
- Если Вы не можете установить подключение, замените батарею в аксессуаре.

После установки подключения на экране появится соответствующее сообщение. Пиктограмма  (сердечко) или  (кроссовок) будет показана на экране постоянно.

## Поиск неисправностей датчика ANT+

Проблема	Решение
Я использую датчик ANT+, произведенный не компанией «Гармин».	Убедитесь, что Ваш датчик совместим с прибором Forerunner ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).
Я не могу подключить электронный шагомер.	Необходимо отключить GPS-приемник. 1. Зайдите в закрытое помещение. 2. Когда прибор Forerunner пытается принять спутниковые сигналы, нажмите кнопку page. 3. Выберите Yes (да).
Показания монитора сердечного ритма беспорядочные или неточные.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Убедитесь, что монитор сердечного ритма надежно прилегает к телу.</li><li>- Разогрейтесь в течение 5 – 10 минут.</li><li>- Увлажните электроды. Вы можете использовать воду, слюну или специальный гель для электродов.</li><li>- Очистите электроды. Грязь и пот на электродах могут ослаблять сигналы от датчика.</li><li>- Расположите монитор сердечного ритма на спине, а не на груди.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Носите хлопчатобумажную одежду или смачивайте футболку во время тренировки. Синтетическая ткань, трущаяся о датчик, может создавать статическое электричество и приводить к возникновению наводок.</li><li>- Сильные электромагнитные поля и беспроводные датчики, работающие на частоте 2.4 ГГц, могут создавать наводки. Источники наводок включают в себя линии электропередач, электрические моторы, микроволновые печи, беспроводные телефоны 2.4 ГГц и беспроводные точки доступа LAN.</li></ul>
--	--

Также Вы можете скачать последнюю версию руководства пользователя из сети.

1. Зайдите на сайт [www.garmin.ru/support/guide/](http://www.garmin.ru/support/guide/)
2. Выберите Ваш продукт.
3. Щёлкните руководство пользователя.

## **Монитор сердечного ритма**

### **Информация о зонах частоты пульса**

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для изменения нагрузки своей сердечно-сосудистой системы и улучшения спортивной формы. Зона частоты пульса представляет собой диапазон, измеренный в ударах в минуту.

Пять общепринятых зон пронумерованы от 1 до 5. Чем больше номер, тем выше интенсивность нагрузки. Как правило, зоны частоты пульса рассчитываются на основе процента от максимальной частоты пульса.

### **Спортивные цели**

Зная Ваши зоны частоты пульса, Вы можете определять и улучшать Вашу спортивную форму с помощью следующих принципов:

- Частота пульса является хорошим измерителем интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенной зоне частоты пульса помогает улучшить работу сердечно-сосудистой системы и общую физическую форму.
- Знание Ваших зон частоты пульса поможет Вам предотвратить перегрузку и снизить риск травм.

Если Вы знаете свое значение максимальной частоты пульса, то Вы можете ввести его в прибор Forerunner, чтобы устройство автоматически рассчитало зоны частоты пульса на основе процентных значений, показанных в таблице .

Если же Вам неизвестно свое значение максимальной частоты пульса, воспользуйтесь одним из калькуляторов в Интернете. Некоторые спортивные залы и центры

здоровья проводят тестирование для определения максимальной частоты пульса.

### ***Настройка зон частоты пульса***

1. Нажмите кнопку меню и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **HR Monitor > Set Zones** (монитор сердечного ритма > настройка зон).
3. Введите максимальную частоту пульса и нажмите **OK**.
4. Введите нижний предел частоты пульса для каждой зоны и нажмите **OK**.

## **Зоны частоты пульса**

	% от максимальной частоты пульса или частота пульса в состоянии покоя	Ощущения	Результат
1	50 – 60%	Расслабленный темп; ритмичное дыхание	Аэробная нагрузка начального уровня; снижение стресса
2	60 – 70%	Комфортный темп; более глубокое дыхание; можно разговаривать	Базовая тренировка сердечно-сосудистой системы; хороший восстановительный темп
3	70 – 80 %	Умеренный темп; разговаривать становится труднее	Повышенная аэробная нагрузка; оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80 – 90 %	Быстрый темп, не вполне комфортный; затрудненное дыхание	Улучшенная анаэробная нагрузка; улучшение скоростных показателей
5	90 – 100 %	Спринтерский темп, который невозможно поддерживать длительное время; сильно затрудненное дыхание	Анаэробная и мышечная нагрузка; повышенная мощность

## **Сигнализация частоты пульса**

Перед настройкой сигнализации частоты пульса Вы можете задать свои зоны частоты пульса .

1. Нажмите кнопку **меню** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **HR Alerts** (сигнализация частоты пульса).
3. Введите верхнее значение сигнализации. Вы можете выбрать зону или ввести конкретное значение.
4. Нажмите **ОК**.
5. Введите нижнее значение сигнализации. Вы можете выбрать зону или ввести конкретное значение.
6. Нажмите **ОК**.

Сигнализация срабатывает, когда частота пульса становится выше или ниже заданного значения.

## **Электронный шагомер**

Прибор Forerunner совместим с электронным шагомером. Вы можете использовать шагомер для передачи данных в устройство Forerunner во время тренировок в закрытых помещениях, при слабом сигнале GPS или при потере сигнала. Шагомер находится в режиме ожидания и готов к передаче данных (как монитор сердечного ритма). Вы должны создать канал связи между шагомером и прибором Forerunner.

После 30 минут без активности шагомер автоматически отключается для экономии заряда батареи. При низком уровне заряда батареи на экране прибора Forerunner появится соответствующее сообщение. Это означает, что заряда батареи хватит примерно на 5 часов работы.



## Калибровка электронного шагомера

Если шагомер завышает или занижает показания дистанции при каждой пробежке, Вы можете изменить коэффициент калибровки. Используется следующая формула: реальное расстояние (например, дорожка стадиона)/показания шагомера x текущий коэффициент калибровки = новый коэффициент калибровки. Например: 1600 м / 1580 м x 95 = 96,2.

1. Нажмите кнопку **меню** и удерживайте в нажатом положении.
2. Выберите **Foot Pod > Calibrate** (шагомер > калибровка).
3. Измените коэффициент калибровки и нажмите **OK**.

## Использование весов

Если у Вас есть ANT+-совместимые весы, прибор Forerunner может считывать данные с этих весов.

1. Нажмите кнопку **light**.  
Когда весы будут обнаружены, появится соответствующее сообщение.
2. Встаньте на весы.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если Вы используете весы с композиционным анализом состава тела, снимите обувь и носки для получения верных показаний.

3. После того, как появится Ваш вес, сойдите с весов.



**СОВЕТ:** При возникновении ошибки сойдите с весов и попробуйте взвеситься снова.

## Спортивное оборудование

Технология ANT+ обеспечивает автоматическое подключение прибора Forerunner и монитора сердечного ритма со спортивным оборудованием, чтобы Вы могли просматривать свои данные на панели оборудования. Ищите на совместимом спортивном оборудовании логотип “ANT+ Link Here”.



Дополнительные инструкции по подключению см. на сайте [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## АРХИВ

В памяти прибора Forerunner может храниться информация приблизительно за 180 часов тренировок при типовом режиме использования. Когда память устройства заполняется, новые данные будут записываться на место старых данных. Чтобы не терять информацию, советуем Вам периодически загружать архив тренировок (стр. 19) в программу Garmin Connect или Garmin Training Center.

### *Просмотр тренировки*

При просмотре архива тренировок Вы можете увидеть дату, время суток, расстояние, длительность тренировки, количество сожженных калорий и средний темп или скорость. Архив также может включать среднюю частоту пульса, если Вы дополнительно использовали монитор сердечного ритма.

1. Нажмите кнопку **меню** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **History** (архив).
3. Используйте стрелка вверх и стрелка вниз для прокрутки сохраненных тренировок.
4. Нажмите **OK** для просмотра информации о круге.

### **Удаление тренировки**

1. Нажмите кнопку **меню** и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **History** (архив).
3. Используйте стрелка вверх и стрелка вниз для выбора тренировки.
4. Нажмите одновременно на кнопки стрелка вверх и стрелка вниз и удерживайте их в нажатом положении.
5. Нажмите **OK**.

### **Использование бесплатного программного обеспечения**

Компания «Гармин» предлагает два варианта программного обеспечения для хранения и анализа данных тренировок:

- Garmin Connect – онлайн-программное обеспечение. Вы можете использовать Garmin Connect на любом компьютере с доступом к Интернету.
- Garmin Training Center – компьютерное программное обеспечение, не требующее доступа к Интернету после инсталляции. Эта программа работает непосредственно на Вашем компьютере, а не в Интернете.

1. Подключитесь к сайту **www.garmin.com/intosports**.
2. Выберите Ваш продукт.
3. Щелкните **Software** (программное обеспечение).

4. Следуйте экранним инструкциям по установке программного обеспечения.

## **Передача архива в компьютер**

1. Подключите USB-кабель к USB-порту Вашего компьютера.
2. Совместите все 4 контакта на задней поверхности прибора Forerunner с четырьмя контактами зарядного зажима.
3. Откройте программу Garmin Connect ([www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com)) или Garmin Training Center.
4. Следуйте инструкциям, прилагаемым к программе.

## **Управление данными**

Прибор Forerunner является запоминающим устройством USB. Если Вы не собираетесь выполнять операции с файлами Forerunner таким образом, Вы можете пропустить данный раздел.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Прибор Forerunner не совместим с Windows 95, 98, Me или NT. Также не совместим с Mac OS 10.3 и более ранними версиями.

## **Удаление файлов архива**



**ВНИМАНИЕ:** В памяти прибора Forerunner содержатся важные системные файлы и папки, которые не могут быть удалены.

1. Подключите прибор Forerunner к компьютеру, используя USB-кабель.

Прибор Forerunner появится в виде съемного диска в окне «Мой компьютер» (компьютеры Windows) или в виде установленного тома (компьютеры Mac).

2. Откройте папку или том “Garmin”.
3. Откройте папку или том “**Activities**” (тренировки).
4. Выберите файлы. Нажмите кнопку **Delete** на компьютерной клавиатуре.

### **Отключение USB-кабеля**

1. Выполните одно из следующих действий (в зависимости от типа Вашего компьютера):
  - На компьютерах Windows щелкните пиктограмму безопасно-го извлечения устройства.
  - На компьютерах Mac перетащите пиктограмму тома в «Корзину».
2. Отсоедините прибор Forerunner от компьютера.

## **НАСТРОЙКА ЧАСОВ**

### **Настройка будильника**

1. Нажмите кнопку меню и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Alarm > Set** (будильник > установить).
3. Введите время будильника.
4. Выберите **Alarm > On** (будильник > вкл.)

### **Настройка профиля пользователя**

Прибор Forerunner использует введенные Вами личные данные для расчета точной информации о тренировке. Вы можете задать следующие данные профиля пользователя: пол, возраст, рост, вес и класс активности.

1. Нажмите кнопку меню и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **User Profile** (профиль пользователя).
3. Измените настройки.

## **Информация о профессиональных спортсменах**

Профессиональным спортсменом (lifetime athlete) считается человек, который интенсивно тренируется в течение многих лет (за исключением перерывов из-за легких травм) и имеет частоту пульса в состоянии покоя 60 уд./мин. и меньше. Для этой категории спортсменов определение веса выполняется по-другому.

## **Информация о калориях**

Технологии расчета израсходованных калорий и анализа частоты пульса предоставлены и поддерживаются Firstbeat Technologies Ltd. Дополнительную информацию см. на сайте [http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy\\_Expenditure\\_Estimation](http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation).

## **Изменение системных настроек**

Вы можете изменить время суток, формат времени, звуковые сигналы, язык, единицы измерения и формат темпа или скорости.

1. Нажмите кнопку меню и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Setup** (настройка).
3. Измените настройки.

## **Ручная настройка времени**

По умолчанию время на часах устанавливается автоматически, когда прибор Forerunner принимает спутниковые сигналы.

1. Нажмите кнопку меню и удерживайте ее в нажатом положении.
2. Выберите **Setup > Time > Manual** (настройка > время > ручная настройка).
3. Введите время и нажмите **OK**.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Технические характеристики



#### ВНИМАНИЕ

Прибор Forerunner является водонепроницаемым по стандарту IEC 60529 IPX7. Устройство выдерживает погружение на глубину 1 метр в течение 30 минут. Более длительное пребывание в воде может вызвать повреждения. После погружения вытрите устройство и просушите его на воздухе перед использованием или зарядкой.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Прибор Forerunner не предназначен для использования во время плавания.

### Технические характеристики Forerunner

Тип батареи	200 mAh аккумуляторная литий-ионная батарея
Срок службы батареи	См. стр. 25
Диапазон рабочих температур	От -4°F до 140°F (от -20°C до 60°C)
Диапазон температур зарядки	От 41°F до 104°F (от 5°C до 40°C)
Радиочастота/протокол	Протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™
Совместимые аксессуары	Беспроводная технология ANT+ на этой модели Forerunner работает только с монитором сердечного ритма и электронным шагомером.

## **Технические характеристики монитора сердечного ритма**

Водонепроницаемость	98,4 фута (30 м). Этот продукт не передает данные частоты пульса в устройство GPS во время плавания.
Батарея	Заменяемая пользователем CR2032 (3 В)
Срок службы батареи	Около 4,5 лет (при использовании 1 час в день)
Диапазон рабочих температур	От 23°F до 122°F (от -5°C до 50°C) <b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> При холодной погоде носите теплую одежду, чтобы монитор сердечного ритма сохранял температуру тела.
Радиочастота/ протокол	Протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™

## **Технические характеристики электронного шагомера**

Водонепроницаемость	32,9 футов (10 м)
Батарея	Заменяемая пользователем CR2032 (3 В)
Срок службы батареи	Около 400 часов тренировки
Диапазон рабочих температур	От 14°F до 140°F (от -10°C до 60°C)
Радиочастота/ протокол	Протокол беспроводной связи 2.4 ГГц ANT+™



## Информация о батарее



### ВНИМАНИЕ!

Данный продукт содержит литий-ионную батарею. Правила безопасности и важную информацию о приборе Вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

### Период работы аккумуляторной батареи *Foregrrunner* без подзарядки

Период работы батареи без подзарядки*	Использование <i>Foregrrunner</i>
1 неделя	Вы тренируетесь по 45 минут каждый день с включенным GPS-приемником. В остальное время <i>Foregrrunner</i> находится в экономичном режиме
До 3 недель	Вы постоянно используете <i>Foregrrunner</i> в экономичном режиме
До 8 часов	Вы постоянно тренируетесь с включенным GPS-приемником

\* Действительный срок работы прибора с полностью заряженной аккумуляторной батареей зависит

от интенсивности использования GPS-приемника, подсветки и экономичного режима. Воздействие экстремально низких температур также сокращает срок службы батареи.

### **Экономичный режим**

После периода неактивности прибор Forerunner предлагает перейти в экономичный режим. При этом на экране отображается время и дата, но устройство не получает данные от монитора сердечного ритма и не использует GPS-приемник. Нажмите кнопку *page* для выхода из экономичного режима.

### **Зарядка прибора Forerunner**



#### **ПРИМЕЧАНИЕ**

Для защиты от коррозии тщательно просушите контакты и окружающую область перед зарядкой прибора или подключением к компьютеру.

Прибор Forerunner не может заряжаться, если температура воздуха выходит за диапазон 41°F to 104°F (5°C to 40°C).

1. Подключите кабель с USB-разъемом к адаптеру переменного тока.
2. Подключите адаптер переменного тока к стандартной стенной розетке.
3. Совместите четыре контакта на задней поверхности прибора Forerunner с четырьмя контактами на зажиме для зарядки.



При подключении устройства ForeRunner к источнику питания прибор включается, и начинается индикация экрана зарядки.



4. Зарядите ForeRunner полностью. Когда устройство заряжено полностью, анимационная пиктограмма батареи на экране становится неподвижной и полностью закрашенной.

## **Батарея монитора сердечного ритма и шагомера**



**ВНИМАНИЕ:** Не используйте острые предметы для извлечения батарей, заменяемых пользователем. Информацию о правилах утилизации использованных батарей Вы можете получить в местной организации, ведающей утилизацией технических отходов. Материал перхлорат – могут применяться специальные правила по обращению. См. [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

## **Замена батареи монитора сердечного ритма**

1. С помощью маленькой отвертки с крестовым жалом открутите четыре винта, расположенные на задней поверхности модуля.

2. Снимите крышку и извлеките батарею.



3. Подождите 30 секунд.
4. Вставьте новую батарею. Положительная сторона должна смотреть вверх.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Будьте осторожны, чтобы не повредить или не потерять уплотнительную прокладку в прокладке.

5. Установите обратно заднюю крышку и четыре винта.

После замены батареи монитора сердечного ритма Вы должны снова установить канал связи с устройством.

## **Замена батареи электронного шагомера**

1. Найдите круглую крышку батарейного отсека на задней поверхности устройства.
2. Поворачивайте крышку против часовой стрелки до тех пор, пока она не открутится.
3. Снимите крышку и извлеките батарею.
4. Подождите 30 секунд.
5. Вставьте новую батарею в крышку. Положительная сторона должна внутрь крышки.
6. Установите крышку на место. Для этого совместите точки и вращайте крышку по часовой стрелке.

После замены батареи шагомера Вы должны снова установить канал связи с устройством.

## Уход за прибором



### **ВНИМАНИЕ:**

Не храните прибор в местах, где он может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур (например, в багажнике автомобиля), поскольку это может привести к серьезным поломкам.

Не применяйте химические очистители и растворители, которые могут разрушить пластиковые компоненты.

### **Чистка устройства**

1. Протрите устройство и монитор сердечного ритма салфеткой, смоченной в несильном бытовом очистителе.
2. Вытрите насухо.

## Уход за монитором сердечного ритма

- Снимите модуль перед чисткой ленты монитора сердечного ритма.
- Промывайте ленту после каждого использования.
- Стирайте ленту вручную в холодной воде с несильным моющим средством после каждых 5 раз использования.
- Не стирайте ленту в машине; не сушите в сушилке.
- Для продления срока службы батареи снимайте модуль монитора сердечного ритма с ленты, когда не пользуетесь этим аксессуаром.

## Поиск неисправностей

Проблема	Решение
Прибор не реагирует на нажатия кнопок. Как выполнить перезагрузку устройства?	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Нажмите кнопку light и удерживайте в нажатом положении, пока не исчезнет изображение на экране.</li><li>2. Нажмите кнопку light и удерживайте в нажатом положении, пока экран не включится.</li></ol>
Прибор не может принять спутниковые сигналы.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Вынесите прибор на улицу и найдите площадку вдали от высоких зданий.</li><li>2. Оставайтесь неподвижными в течение нескольких минут.</li></ol>
Как узнать, что прибор находится в режиме запоминающего устройства USB?	Вы должны увидеть новый съемный диск в окне «Мой компьютер» (компьютеры Windows) или новый установленный том (компьютеры Mac).
Не могу найти новые съемные диски в списке дисков.	Если к компьютеру подключено несколько сетевых устройств, Windows может столкнуться со сложностями в присвоении буквенных обозначений для дисков «Гармин». См. инструкции по присвоению обозначений для дисков в файле «Справка» операционной системы.
Из архива пропали некоторые данные.	Устройство записывает новые данные на место старых данных, если Вы не переписали их в компьютер. Чтобы не терять информацию, регулярно передавайте данные в компьютер.

## **Обновление программного обеспечения**

1. Выберите один из следующих вариантов:
  - Используйте WebUpdater.  
Подключитесь к сайту **www.garmin.com/products/webupdater**.
  - Используйте Garmin Connect.  
Подключитесь к сайту **http://connect.garmin.com**.
2. Следуйте экранным инструкциям.

## **Получение дополнительной информации**

Вы можете найти дополнительную информацию о данном продукте на сайте «Гармин»:

- **www.garmin.com/intosports**.
- **www.garmin.com/learningcenter**.
- **www.garmin.ru/sportivnye-chasy-cat/**

## **Контактная информация «Гармин»**

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации Вашего прибора, обращайтесь в отдел технической поддержки компании «Гармин».

- В США заходите на сайт **www.garmin.com/support** звоните по тел. (913)397-8200 или (800)800-1020.
- В Великобритании свяжитесь с Garmin (Europe) Ltd. по тел. 0808 2380000.
- В Европе подключитесь к сайту **www.garmin.com/support** и щелкните Contact Support для получения информации о технической поддержке в Вашей стране. Также Вы можете позвонить в Garmin (Europe) Ltd. по тел. +44(0)870.8501241.







**NAVICOM**<sup>®</sup>  
navigation & communication

Модель:

Дата продажи:

Серийный номер:

Гарантийный период:

12 месяцев

6 месяцев

Печать продающей  
организации

Подпись \_\_\_\_\_

Дата продажи:

Гарантийный период:

6 месяцев

12 месяцев

Печать продающей организации

Подпись \_\_\_\_\_

Модель:

Серийный номер:

### Внимание!

- Убедитесь, что гарантийный талон заполнен полностью, содержит оригинальные печати продающей организации, серийный номер изделия соответствует номеру, указанному в талоне. Без правильно оформленной гарантии и при наличии исправлений в талоне претензии на качество изделия не принимаются.

Если в течение гарантийного периода в изделии появляется дефект по причине его несовершенной конструкции, недостаточной квалификации изготовления или некачественных материалов, мы гарантируем выполнение бесплатного гарантийного ремонта (замены) дефектного изделия (части или частей дефектного изделия) при соблюдении следующих условий:

- 1) Изделие должно эксплуатироваться только в бытовых целях в соответствии со стандартной инструкцией по эксплуатации, предусмотренной фирмой-изготовителем.
- 2) Настоящая гарантия не распространяется на изделия, поврежденные в результате:
  - природных катаклизмов, пожара, механических воздействий, попадания внутрь изделия инородных тел любого происхождения,
  - неправильной регулировки или некачественного ремонта, если они произведены лицом не имеющим полномочий на оказание таких услуг,
  - а также по причинам, возникшим в процессе установки, адаптации, освоения, модификации или эксплуатации с нарушением технических условий, или во время транспортировки изделия к покупателю.
- 3) Настоящая гарантия не распространяется на расходные материалы (батареи, аккумуляторы и т.п.).
- 4) Настоящая гарантия не распространяется на изделия с измененным, удаленным, стертым и т.п. серийным номером.

### **Гарантийное обслуживание производится по адресу:**

Москва, ул. Речников, дом 7, стр. 17

тел.: (495) 730-2140, 786-6506, факс: (499) 616-75-11

сервисный телефон: (495) 933-00-46, e-mail: support@navicom.ru

## СЕРВИСНЫЕ ЦЕНТРЫ

Полный список сервис-центров можно посмотреть на сайте по адресу: <http://garmin.ru/support/service/>

Название компании	Область, край	Координаты
Навиком	Московская обл.	115407, г. Москва, ул. Речников д. 7, стр. 17, тел.: (495) 933-00-46, e-mail: support@navicom.ru
Ассоциация - 27	Московская область	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д. 27, оф. 37 тел./факс: (495) 633-18-33, (916) 557-77-27 www.a27.ru, e-mail: gps@a27.ru
Тропход МСК	Московская область	г. Москва, Багратионовский проезд, д. 7/1, ТК "Горбушкин Двор", пав. D1-001. тел.: (495) 737-52-94. tropход@yandex.ru.
ИТЦ "Кибер"	Костромская область	156000 г. Кострома, Мелочные ряды, кор. "Ж" тел./факс: (4942) 311-415, 314-240
Мобифон (ООО "Радиомир")	Тульская обл.	г. Тула, пр-т Ленина, д. 64. тел.: (4872) 310-170
GPS-маркет	Приморский край	г. Владивосток, ул. Светланская 205 тел./факс +7(4232) 215-490, 68-22-38 www.navigatorvl.ru, e-mail: navigatorvl@mail.ru
Мир Связи	Камчатская область	683003, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Мишенная, д.9, +7(4152) 11-11-40 (т/ф), mirsvz@mail.kamchatka.ru
ООО "Валеста"	Хабаровский край	680045, г. Хабаровск, ул. Краснореченская, д.205, тел./ф +7(4212) 33-08-37, тел. +7(4212)603-503, www.doroga-dv.ru
ООО "Валеста"	Хабаровский край	681027, г. Комсомольск-на-Амуре, Проспект Ленина, д.7, тел./ф. +7(4217)57-37-47, тел. +7(4217) 516-615
Крит	Самарская область	443067, г. Самара, ул. Гагарина, 96а, т. (846)2-600-600
Клевое место	Самарская область	г. Тольятти, Приморский бульвар, магазин «Клёвое место» +7(8462) 35-67-67, 34-15-33

Экстрим	Кировская область	610002, г. Киров, ул Свободы, 131, +7(8332) 67-37-80
Инфорт	Ленинградская область	197110, г. Санкт-Петербург, ул. Пионерская, д.30 +7 (812) 703-49-49
Сталкер	Ленинградская область	г. Санкт-Петербург, Полюстровский пр-т, д.45 +7 (812) 600-11-86
Навилайн	Ленинградская область	г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 7, оф. 100, +7(812) 335-18-41, +7(812) 335-68-00 www.naviine.ru, info@naviine.ru
Тропоход	Ленинградская область	г. Санкт-Петербург, ул. Маршала Козакова, 35, Радиорынок "Юнона", тел.: (812) 742-29-46 г. Санкт-Петербург, Московский пр., 20, тел.: (812) 495-36-80, www.tropohod.ru, info@tropohod.ru
Ньюком Системы GPS навигации "Навиком"	Вологодская область	г. Вологда, ул.Гагарина, д. 83 а тел.: (921) 824-77-33 gps-vologda@yandex.ru
Калининград	Калининградская область	г. Калининград, ул. Горького, д. 55 Торговый центр "55", офис №236 тел./факс: (4012) 98-27-44
Навигатор Иркутск	Иркутская область	664007, г. Иркутск, ул. Декабрьских Событий, 55, оф. 12, тел. +7(3952) 258-229; 205-518 (т-ф), navigator@irk.ru
Геолазер – все кроме авто	Новосибирская область	630108, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10 +7(383) 315-18-30 (т-ф), Geolaser@ssga.ru
Автоконнекс Новосибирск - авто ООО "Техноком"	Новосибирская обл. Красноярский край	630017, г. Новосибирск, ул. Гаранина, д. 15, оф.33 +7(383) 211-96-69, 291-19-97, acxnsk@mail.ru 660036, г. Красноярск, Академгородок, 50, строение 44, офис 208 (3912) 96-85-99, rav@icm.krasn.ru
GPSPLUS	Свердловская обл.	г. Екатеринбург, ул. Малышева, 85А +7 (343) 216-11-78, ogi@gpsplus.ru
ХайТек	Краснодарский край	350007, г. Краснодар, ул. Песчаная, 9 +7 (861) 262-92-82, gpskuban@mail.ru
Геодом	Ростовская обл.	344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Братский 48/19, оф. 3-4, тел. +7 (863) 227-14-51, 227-14-52, gps@dongis.ru