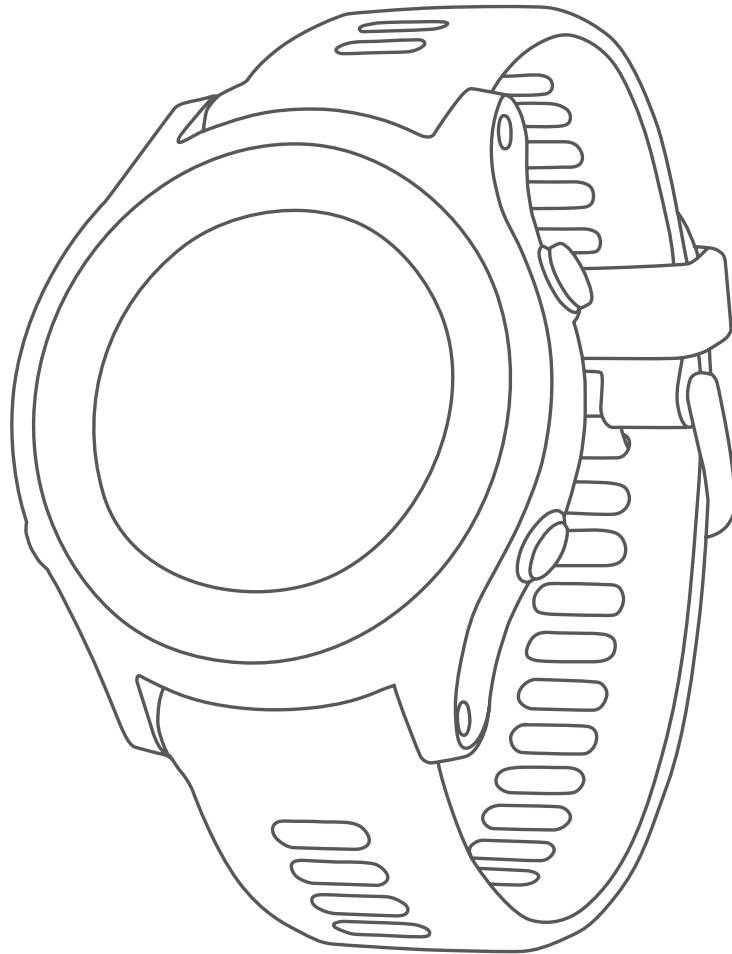


GARMIN®



FORERUNNER® 945

РЪКОВОДСТВО

© 2019 Garmin Ltd. or its subsidiaries

All rights reserved. Under the copyright laws, this manual may not be copied, in whole or in part, without the written consent of Garmin. Garmin reserves the right to change or improve its products and to make changes in the content of this manual without obligation to notify any person or organization of such changes or improvements. Go to www.garmin.com for current updates and supplemental information concerning the use of this product.

Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, VIRB®, Virtual Partner®, and Xero™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, QuickFit®, tempe™, TrueUp™, TruSwing™, Varia™, Varia Vision™, and Vector™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

Android™ is a trademark of Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes®, and Mac® are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. The Cooper Institute®, as well as any related trademarks, are the property of The Cooper Institute. Advance heartbeat analytics by Firstbeat. The Spotify® software is subject to third party licenses found here: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® and Di2™ are trademarks of Shimano, Inc. STRAVA and Strava™ are trademarks of Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™, and Normalized Power™ are trademarks of Peaksware, LLC. Wi-Fi® is a registered mark of Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® is a registered trademark of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+® certified. Visit www.thisisant.com/directory for a list of compatible products and apps.

M/N: A03525

Въведение

⚠ ВНИМАНИЕ

Вижте Important Safety and Product Information ръководство в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или промените всяка тренировъчна програма.

Преглед на устройството



① LIGHT	Изберете, за да включите устройството. Изберете, за да включите или изключите подсветката. Задръжте, за да видите менюто за управление.
② START STOP	Изберете, за да стартирате и спрете таймера. Изберете, за да изберете опция или за потвърждение.
③ BACK	Изберете, за да се върнете към предишния екран. Изберете, за да запишете обиколка.
④ DOWN	Изберете, за да преминете през виджети, екрани с данни, опции и настройки. Задръжте, за да отворите контролите за музика.
⑤ UP	Изберете, за да преминете през виджети, екрани с данни, опции и настройки. Задръжте, за да видите менюто.

Икони за състояние и статус на GPS

Пръстените за състоянието на GPS и иконите временно припокриват всеки екран с данни. За дейности на открито, пръстените стават зелени, когато GPS е готов. Мигаща икона означава, че устройството търси сигнал. Солидната икона означава, че сигналът е намерен или сензорът е свързан.

GPS	GPS статус
	Състояние на батерията
	Състояние на връзката на смартфон
	Wi-Fi статус
	Статус на пулсомера
	Статус на крачкомера
	Running Dynamics Pod статус
	Статус на скоростта и каданса
	Статус на фара
	Статус на радара
	Статус на силовите показания

	tempe™ статус
	VIRB® камера статус

Настройване на часовника

За да се възползвате напълно от функциите на Forerunner, изпълнете тези задачи.

- Свържете вашия смартфон с приложението Garmin Connect™.
- Настройте функциите за безопасност.
- Настройте музиката.
- Настройте Wi-Fi мрежата.
- Настройте вашия Garmin Pay™ портфейл.

Дейности и приложения

Вашето устройство може да се използва за дейности на закрито и открито, както и спортни и фитнес дейности. Когато стартирате дейност, устройството показва и записва данни от сензори.

Можете също да добавите дейности и приложения от Connect IQ™ към устройството си чрез уеб сайта Connect IQ.

За повече информация относно проследяването на дейностите и точността, посетете garmin.com/ataccuracy.

Стартиране на бягане

Когато стартирате дейност, GPS-а се включва автоматично (ако е необходимо). Ако имате допълнителен безжичен сензор, можете да го сдвоите с вашия Forerunner.

- 1 Изберете **START**, и изберете дейност.
- 2 Излезте навън и изчакайте докато устройството открие спътници.
- 3 Изберете **START**, за да стартирате таймера.
- 4 Отидете да бягате.



- 5 След като приключите, изберете STOP, за да спрете таймера.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете Resume, за да рестартирате таймера.
 - Изберете Save, за да запаметите бягането и възстановите таймера.





- Изберете **Resume Later** за да спрете бягането и да продължите записа по-късно.
- Изберете **Lap** за да маркирате обиколка.


- Изберете **Discard > Yes** , за да изтриете бягането.

Стартиране на дейност

Когато стартирате дейност, GPS-а се включва автоматично (ако е необходимо). Ако имате допълнителен безжичен сензор, можете да го сдвоите с вашия Forerunner.

- 1 Натиснете **START**.
- 2 Изберете дейност.
ЗАБЕЛЕЖКА: Дейностите, зададени като предпочитани, се появяват първи в списъка.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете дейност от предпочитаните си.
 - Избор  и изберете дейност от разширения списък с дейности.
- 4 Ако активността изисква GPS сигнал, излезте навън в област с ясен изглед към небето.
- 5 Изчакайте **GPS**  да се появи.
Устройството е готово, след като установи вашия пулс, придобие GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже с безжичните ви сензори (ако е необходимо).
- 6 Натиснете **START**, за да стартирате таймера за активности.
Устройството записва данни за дейността само докато работи таймерът за активност.
ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да задържите **DOWN** докато сте в дейност, за да отворите контролите за музика.

Съвети за записване на дейности

- Заредете устройството, преди да започнете дейност.
- Избор  за записване на обиколка.
- Изберете **UP** или **DOWN**, за да видите доп. данни.





Спиране на дейност

- 1 Изберете **STOP**.
 - 2 Изберете опция:
 - За да възобновите дейността си, изберете **Resume**.
 - За да запазите действието и да се върнете в режим на часовник, изберете **Save > Done**.
 - За да спрете дейността си и да я възобновите по-късно, изберете **Resume Later**.
 - За да маркирате обиколка, изберете **Lap**.
 - За да се върнете към началната точка на вашата дейност, изберете **Back to Start > TracBack**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само за дейности, които използват GPS.
 - За да се върнете към началната точка на вашата дейност по най-прекия път - **Back to Start > Route**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само за дейности, които използват GPS.
 - За да отхвърлите активността и да се върнете в режим на часовник, изберете **Discard > Yes**.
- ЗАБЕЛЕЖКА: След като спрете дейността, устройството я запаметява автоматично след 30 минути.

Функции за пулса

Устройството Forerunner има вграден пулсомер и е съвместим с ANT + пулсомери за гърдите. Можете да прегледате данните за пулса на уиджета за пулса. Когато са налице вграден и допълнителен ANT + пулсомери, вашето устройство използва данните от ANT + пулсомера.

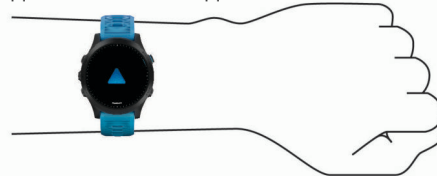
Има няколко функции, свързани със сърдечната честота, които са достъпни в уиджетите по подразбиране.

	Текущият ви сърдечен ритъм в удари в минута (bpm). Показва графика на сърдечния ви ритъм за последните четири часа, подчертавайки най-високия и най-ниския пулс.
	Вашето настоящо ниво на стрес. Устройството измерва Вашата вариабилност на пулса, докато сте неактивни, за да определите нивото на стреса.
	Body Battery™ нивото на енергия. Устройството изчислява вашите текущи енергийни резерви въз основа на данни за сън, стрес и активност.
	Настоящата наситеност на кислород в кръвта. Познването на кислородното насищане може да ви помогне да определите как тялото ви се адаптира към упражнения и стрес. ЗАБЕЛЕЖКА: сензора се намира на гърба на устройството.

Вграден пулсомер

Носене на устройството

- Носете устройството над костта на китката.
ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството трябва да е плътно, но удобно. За по-точни показания на пулса, устройството не трябва да се движи по време на движение или упражнения. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.




ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на устройството.

- За повече информация относно точността, отидете на garmin.com/ataccuracy.

Съвети за неравномерни данни за пулса

Ако данните за сърдечната честота са непостоянни или не се появяват, можете да опитате тези съвети.

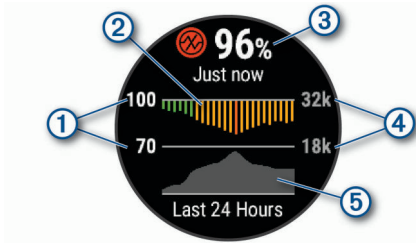
- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите устр.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти за насекоми под устройството.
- Избягвайте надраскване на сензора за пулс на гърба на устройството.
- Носете устройството над костта на китката. Устройството трябва да е плътно, но удобно.
- Изчакайте,  иконата да стане стабилна, преди дейност.
- Загрейте за 5 до 10 минути и получите четене на сърдечната честота, преди да започнете дейността си.
ЗАБЕЛЕЖКА: В студена среда загрейте на закрито.
- Изплакнете устр. с прясна вода след всяка тренировка.

Pulse Oximeter

Устройството има вграден пулсов оксиметър, за да се измерва насищането на кислорода в кръвта. Познаването на кислородното насищане може да ви помогне да определите как тялото ви се аклиматизира на високи височини за алпийски спорт и експедиции. Когато преглеждате уиджета на пулсовия оксиметър, докато не се движите, вашето устройство анализира наситеността на кислорода и височината. Профилът на височината помага да се определи как се променят показанията на пулсовия оксиметър, в сравнение с вашето на височина.

На устройството се появява като процент на насищане с кислород и цвят на графиката. В профила ви в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденциите за няколко дни.

За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.



①	Процентът на насищане с кислород.
②	Графика на вашите средни показатели за насищане с кислород за последните 24 часа.
③	Последното ви отчитане на кислородна сатурация.
④	Скалата на надморската височина.
⑤	Графика на вашите показания за последните 24 часа.

Body Battery

Вашето устройство анализира променливостта на пулса, нивото на стрес, качеството на съня и данните за дейността, за да определи общото Body Battery ниво. То показва количеството налична резервна енергия. Body Battery нивото на тялото е от 0 до 100, където 0 до 25 е ниска енергия, 26 до 50 е средна енергия, 51 до 75 е висока енергия, а 76 до 100 е много висока енергия.

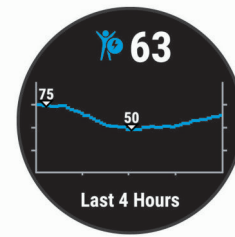
Можете да синхронизирате устройството си с профила си в Garmin Connect, за да видите най-актуалното Body Battery ниво, дългосрочните тенденции и допълнителните подробности.

Преглед на Body Battery уиджета

Body Battery уиджета показва текущото Body Battery ниво на тялото и графика на Body Battery нивото ви през последните няколко часа.

- 1 Избер. UP или DOWN за да видите Body Battery уиджета.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите уиджета към списъка си.



- 2 Изберете START за да видите комбинирана графика на вашето тяло и нивото на стрес.

Сините ленти показват периоди на почивка. Оранжевите ленти показват периоди на стрес. Сивите ленти показват времената, в които сте били твърде активни, за да се определи нивото на стрес.

Смарт функции

Свързване на вашия смартфон с устр.

За да използвате свързаните функции на устройството, то трябва да бъде сдвоено директно чрез приложението Garmin Connect™, вместо от Bluetooth на вашия смартфон.

- 1 От магазина за приложения на вашия смартфон инсталирайте и отворете приложението Garmin Connect.
- 2 Носете смартфона на разст. до 10 метра от вашето устр.
- 3 Изберете LIGHT за да включите устройството.

Първият път, когато вкл. устр., то е в режим на сдвояване. Можете да зад. LIGHT и да изберете и ръчно да въведете режим на сдвояване.

- 4 Изберете опция за добавяне на устройството към профила си в Garmin Connect:

- Ако за първи път свързвате устройство с приложението Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.
- Ако вече сте свързали друго устройство с приложението Garmin Connect, от или изберете Garmin Devices > Add Device и следвайте инструкциите на екрана.

Музика

Можете да изтеглите аудиосъдържание на устройството от компютъра си или от друг доставчик, така че да можете да слушате, когато смартфонът ви не е наблизо. За да слушате аудио съдържание, съхранено на вашето устройство, трябва да свържете слушалки с Bluetooth технология.

Можете да използвате контролите за музика, за да контролирате възпроизвеждането на музика.

Свързване с доставчик от трета страна

Преди да можете да изтеглите музика или други аудио файл в съвместимия ви часовник от поддържан доставчик, трябва да се свържете, като използвате Garmin Connect.

- 1 От Garmin Connect изберете или .
- 2 Изберете Garmin Devices, и изберете вашето устройство.
- 3 Изберете Music.
- 4 Изберете опция:
 - За да се свържете с инсталиран доставчик, изберете доставчик и следвайте инструкциите на екрана.
 - За да се свържете с нов доставчик, изберете Get Music Apps, и следвайте инструкциите на екрана.

Spotify®

Spotify е услуга за дигитална музика, която ви дава достъп до милиони песни.

Интеграцията на Spotify изисква приложението Spotify да бъде инсталирано на мобилния ви телефон. Изисква се съвместимо мобилно цифрово устройство и премиум абонамент, ако има такива. Отидете на www.garmin.com/.

Този продукт включва софтуер Spotify, който е предмет на лицензи на трети лица, намиращи се тук: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Саундтрак за всяко пътуване с Spotify. Пускате песни и изпълнители, които обичате, или оставете Spotify да ви забавлява.

Изтегляне на аудио съдържание от Spotify

Преди да можете да изтеглите аудио съдържание от Spotify, трябва да се свържете с Wi-Fi мрежа.

- 1 Задр. DOWN от всеки екран, за да отворите контр. за музика.
- 2 Задръжте UP.
- 3 Изберете Music Providers > Spotify.
- 4 Изберете Add music & podcasts.
- 5 Изберете плейлист или друг елемент за изтегляне в устр. Изтеглянето на аудио съдържание може да изтощи батерията. Може да се наложи да свържете устр. към външен източник на захр., ако оставащият живот на батерията е недостатъчен. Избраните плейлисти и други елементи се изтеглят в устройството.

Изтегляне на лично аудио съдържание

Преди да можете да изпратите личната си музика на устройството си, трябва да инсталирате приложението Garmin Express на вашия компютър (www.garmin.com/express).

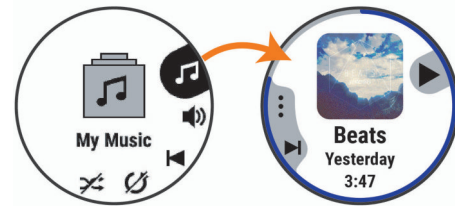
Можете да заредите личните си аудиофайлове, като .mp3 и .aac файлове, на вашия Forerunner от компютъра.

- 1 Свържете устройството към компютъра с помощта на включения USB кабел.
- 2 Отворете приложението Garmin Express на вашия компютър, изберете устройството и изберете Music. За Windows® компютри, можете да изб. и разглеждате в папката с вашите файлове. За Apple® компютри Garmin Express използва вашата iTunes® библиотека.
- 3 В списъка My Music или iTunes Library изберете категория аудиофайлове, като песни или плейлисти.
- 4 Поставете отметки в квадратчетата за аудио файловете и изберете Send to Device.
- 5 Ако е необходимо, в Forerunner 245 Music списъка изберете категория, поставете отметките и изберете Remove From Device, за да премахнете аудио файлове.

Слушане на музика

- 1 Задръжте DOWN от всеки екран, за да отворите контролите.
- 2 Свържете слушалките си с Bluetooth технология.
- 3 Задр. .
- 4 Изберете Music Providers и изберете опция:
 - За да слушате музика, изтеглена от часовника от компютъра, изберете My Music.
 - За да слушате музика от вашия смартфон, изберете Control Phone.
 - За да слушате музика от трети доставчик, изберете името на доставчика.
- 5 Избор за да отворите контролите за възпр. на музика.

Контроли за възпроизвеждане на музика




	Управление на съдържание от някои доставчици на трети страни.
	Изберете, за да прегледате аудио файловете и плейлистите за избрания източник.
	Изберете, за да регулирате силата на звука.
	Изберете, за да възпр. и поставите на пауза текущия аудио файл.
	Изберете, за да прескочите до следващия аудио файл. Задръжте за бързо превъртане през текущия аудио файл.
	Изберете, за да рестартирате текущия аудио файл. Изберете два пъти, за да преминете към предишния аудио файл. Задръжте, за да превъртите назад през текущия аудио файл.
	Изберете, за да промените режима на повторение.
	Изберете, за да промените режима на разбъркване.

Карта


Представява местоположението ви на картата. На картата се появяват имена и символи за местоположение. Когато навигирате към дестинация, маршрутът ви е маркиран с линия на картата.

Преглед на картата

- 1 Започнете дейност на открито.
- 2 Изберете UP или DOWN, до екрана с картата.
- 3 Задръжте  и изберете опция:
 - За да придв. или мащаб. картата, изберете **Pan/Zoom**.
СЪВЕТ: Можете да изберете START, за да превключвате между плъзгане нагоре и надолу, плъзгане наляво и надясно или мащабиране. Можете да задържите START, за да изберете точката, посочена от кръстовището.
 - За да видите близките интересни точки, изберете **Around Me**.

Запазване или придвижване до местоп. на картата

Можете да изберете всяко местоп. на картата. Можете да запазите местоп. или да започнете навигация към него.

- 1 От картата задръжте .
- 2 Изберете **Pan/Zoom**.
На картата се появяват контроли и кръстчета.

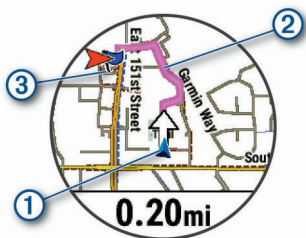
Интересни точки




Точка на интерес е място, което може да ви бъде полезно или интересно. Интересните места са организирани по категории и могат да включват популярни туристически дестинации, като бензиностанции, ресторанти, хотели и места за забавление.

Навигиране към началната точка по време на дейност

Можете да навигирате обратно към началната точка на текущата дейност по права линия или по пътя, по който сте преминали.

- 1 По време на дейност изберете **STOP > Back to Start**.
- 2 Изберете опция:
 - За да се върнете към началната точка на вашата дейност по пътя, по който сте минали - **TracBack**.
 - Ако нямате поддържана карта или използвате директна маршрутизация, изберете **Route**, за да се върнете към началната точка на вашата дейност по права линия.
 - Ако не използвате директна маршрутизация, изберете **Route**, за да се върнете към началната точка на дейността си, като използвате упътвания заповой по завой.



Текущото ви местоп.  следата, за следващото  и целта ви,  ще се покажат на картата.

Навигиране към началната точка на последната запазена дейност


Можете да се навигирате обратно към началната точка на последната запазена дейност по права линия или по пътя, по който сте преминали.

- 1 Изберете **START > Navigate > Activities**.
- 2 Изберете последната си запазена активност.
- 3 Изберете **Back to Start**.
- 4 Изберете опция:
 - За да се върнете към началната точка на вашата дейност по пътя, по който сте минали, изберете **TracBack**.
 - За да се върнете към началната точка на вашата дейност в права линия, изберете **Route**.
- 5 Изберете DOWN, за да видите компаса (по избор).
Стрелката сочи към началната точка.

Информация за устройството


Преглед на информация за устройството

Можете да видите информация за устройството, като например ID на устройството, версията на софтуера и др.

- 1 От часовника задръжте .
- 2 Изберете **Settings > System > About**.

Преглед на информация за нормативната и съответствието с изискванията на E-label

Етикетът за това устройство се предоставя по електронен път. Електронният етикет може да предостави регулаторна информация, като идентификационни номера, предоставени от FCC или регионалните маркировки и др.

- 1 От часовника задръжте .
- 2 Изберете **Settings > System > About**.

Зареждане на устройството

ВНИМАНИЕ

Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте Important Safety and Product Information ръководство в кутията на продукта за предупреждения и друга важна информация.

ЗАБЕЛЕЖКА

За да предотвратите корозия, старателно почистете и изсушете контактите и околността преди зареждане или свързване към компютър.

- 1 Включете малкия край на USB кабела в порта за зареждане на устройството.



- 2 Включете големия край на USB кабела в USB порта за зареждане.
- 3 Заредете напълно устройството.

Съвети за зареждане на устройството

- 1 Свържете здраво зарядното устройство към устр., за да го заредите с USB кабела.

Можете да зареждате устройството, като включите USB кабела в одобрен от Garmin AC адаптер със стандартен контакт или USB порт на компютъра. Зареждането на напълно изтощена батерия отнема до два часа.

- 2 Извадете зарядното устройство от устройството, след като нивото на зареждане на батерията достигне 100%.

Спецификации

Forerunner Спецификации

Вид батерия	Презар., вградена литиево-йонна батерия
Живот-режим часовник	До 2 седмици. с проследяване на дейността, смарт известия и включен вграден пулсомер
Живот на батерията - режим часовник с музика	До 14 часа с проследяване на дейността, смарт известия и включен вграден пулсомер и музика
Живот-режим дейности	До 36 часа. в режим GPS с включен вграден пулсомер
Живот-режим дейности с музика	До 10 часа. в режим GPS с включен вграден пулсомер и музика
Живот на батерията, режим UltraTrac, без музика	До 60 часа. До 50 часа. с пулсомер
Медийно хранилище	До 1000 песни
Воден рейтинг	Swim, 5 ATM*
Температура на зареждане	От -20° до 45°C
Температурен диапазон на зареждане	От 0° до 45°C
Безжична честота	2.4 GHz @ +9 dBm nominal

*Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Грижа за устройството

ЗАБЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши живота на продукта.

Избягвайте да натискате бутоните под вода.

Не използвайте остри предмети за почистване на устройството.

Избягвайте химически почистващи препарати, разтворители и репеленти, които могат да повредят компонентите и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди кейса.

Не съхранявайте устройството при продължително излагане на екстремни температури, тъй като това може да доведе до трайно увреждане.

Почистване на устройството

- 1 Избършете устройството с кърпа, напоена с мек почистващ разтвор.
- 2 Подсушете.

След почистване, оставете устройството да изсъхне напълно.

Съвет: За повече информация отидете на

www.garmin.com/fitandcare.

Рестартиране на устройството


Ако устр. спре да отговаря, може да се наложи да го рестарт. Рестарт. на устр. може да изтрие вашите данни или настройки.

- 1 Задръжте за 15 секунди.с
Устройството се изключва.
- 2 Задръжте за една секунда, за да включите устройството.

Нул. на всички настройки по подразбиране

Това изтрива всяка въведена от потребителя информация и история на дейностите. Ако сте настроили Garmin Pay, нулирането също изтрива портфейла от вашето устройство.

Можете да възстановите всички настройки на устройството до фабричните стойности по подразбиране.

- 1 От часовника задръжте 
- 2 Изберете **Settings > System > Reset**.
- 3 Изберете опция:
 - За да нулирате всички настройки на устр. до фабричните стойности и да запам. цялата информация за дейността и запамената музика, изберете **Reset Default Settings**.
 - За да изтриете всички дейности от историята си, изберете **Delete All Activities**.
 - За да нулирате всички стойности за разстояние и време, изберете **Reset Totals**.
 - За да нулирате всички настройки на устройството до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата информация за дейността и запамената музика, изберете **Delete Data and Reset Settings**.

