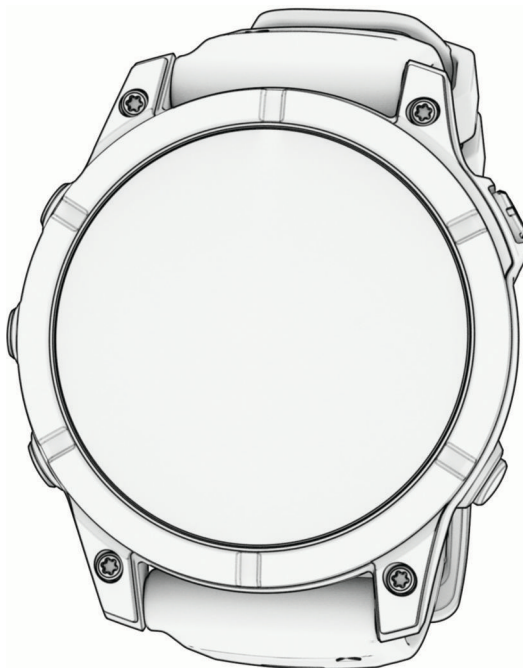


GARMIN®



FĒNIX® E

РЪКОВОДСТВО

Въведение


ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството за Важна информация за безопасност и информация за продукта в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с вашия лекар, преди да започнете или промените каквато и да е тренировъчна програма.






Първи стъпки

Когато използвате часовника си за първи път, трябва да изпълните тези задачи, за да го настроите и да се запознаете с основните функции.

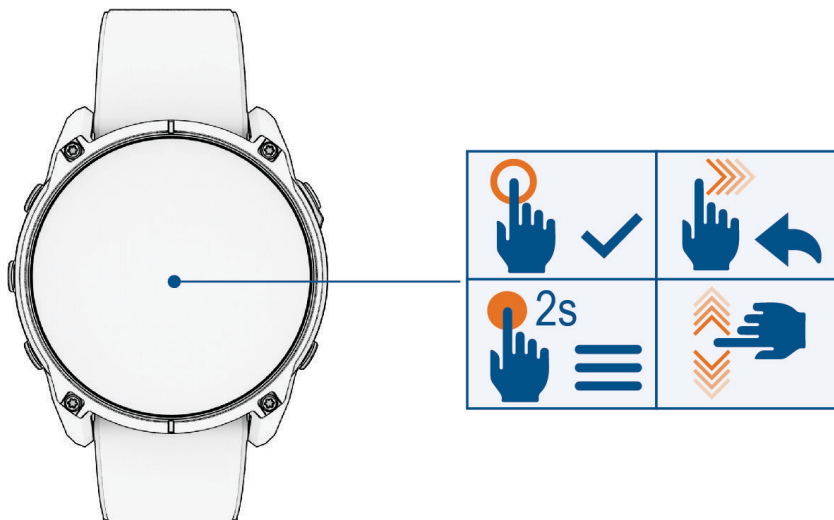
- 1 Задръжте  да включи часовника (*Функции на бутоните, стр. 1*).
- 2 Следвайте инструкциите на екрана, за да завършите първоначалната настройка.
По време на първоначалната настройка можете да сдвоите телефона си с часовника си, за да получавате известия, да синхронизирате дейностите си и други (*Сдвояване на вашия телефон, стр. 103*). Ако надградите от съвместим часовник, можете да мигрирате настройките на часовника си, запазените трасета и други, когато сдвоите новия си часовник fēnix с телефона си.
- 3 Заредете часовника (*Зареждане на часовника, стр. 141*).
- 4 Започнете дейност (*Стартиране на дейност, стр. 21*).

Функции на бутоните








<p>①</p>  <p>Горен ляв бутон</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Натиснете, за да осветите екрана. • Натиснете бързо два пъти, за да включите или изключите фенерчето (<i>Използване на LED фенерче, стр. 67</i>). • Задръжте за три секунди, за да включите устройството. • Задръжте за две секунди, за да видите менюто с контроли (<i>Контроли, стр. 63</i>). • Задръжте за пет секунди, за да поискате помощ (<i>Искане на помощ, стр. 128</i>).
<p>②</p>  <p>Среден ляв бутон</p>	<ul style="list-style-type: none"> • От циферблата натиснете, за да видите известията (<i>Преглед на известия, страница 104</i>). • Натиснете, за да преминете през менютата или екраните с данни. • От циферблата задръжте за достъп до главното меню. • Задръжте за достъп до контекстно меню, ако има такова в тази част на потребителския интерфейс.
<p>③</p>  <p>Долен ляв бутон</p>	<ul style="list-style-type: none"> • От циферблата на часовника натиснете, за да превъртите през списъка с изгледи. • Натиснете, за да преминете през менютата или екраните с данни. • Задръжте, за да видите музикалните контроли (<i>Слушане на музика, стр. 131</i>).
<p>④</p>  <p>Горен десен бутон</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Натиснете, за да изберете опция в менюто. • От циферблата натиснете, за да отворите менюто с приложения и дейности (<i>Приложения и дейности, страница 4</i>). • Натиснете, за да започнете или спрете дейност (<i>Стартиране на дейност, стр. 21</i>). • Задръжте, за да отворите функцията за гласови команди (<i>Използване на гласови команди, стр. 13</i>).
<p>⑤</p>  <p>Долен десен бутон</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Натиснете, за да се върнете към предишния екран. • По време на дейност натиснете, за да запишете обиколка, да си починете или да преминете към следващата стъпка от тренировката. • Задръжте, за да видите списък с наскоро използвани приложения.

Сензорен екран





- Докоснете, за да изберете опция в меню.
- Задръжте, за да видите менюто.
- Задръжте данните за циферблата на часовника, за да отворите изгледа или функцията.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички циферблати.
- От циферблата на часовника плъзнете надолу, за да видите центъра за известия.
- От циферблата на часовника плъзнете нагоре, за да превъртите през списъка с изгледи.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите през менютата.
- Плъзнете надясно, за да се върнете към предишния екран.
- Покрийте екрана с дланта си, за да се върнете към циферблата и намалете яркостта на екрана.

Активиране и деактивиране на сензорния екран

- Задръжте  и .
- Задръжте  и изберете .
- Задръжте , изберете Настройки на часовника > Дисплей и яркост > Докосване и изберете опция.

Дейности

От циферблата натиснете , изберете Дейности и натиснете  за превъртане през дейностите. Вашият списък с любими дейности се появява в горната част на списъка ([Персонализиране на вашия списък с любими дейности, стр. 55](#)).



ЗАБЕЛЕЖКА: Някои дейности се появяват в повече от една категория.









Категория	Дейности
На открито	Стрелба с лък, Боулдъринг, Диск Голф, Експедиция, Рибa, Голф, Поход, Конна езда, Лов, Кънки, Алпинизъм, Разходка
Бягане	Писта на закрито, бягане, бягане на писта, бягане по пътека, бягаща пътека, състезание с препятствия, ултра бягане, виртуално бягане
Колоездене	Велосипед, Пътуване с велосипед, Велосипед на закрито, Велосипедна обиколка, BMX, Велокрос, eBike, eMTB, Gravel Bike, MTB, Шосеен велосипед
Плуване	Открита вода, плуване в басейн, плуване, триатлон
Фитнес зала	Бокс, кардио, катерене на закрито, елиптичен, катерене на етаж, HIIT, скачане на въже, смесени бойни изкуства, пилатес, гребане на закрито, степер, сила, разходка на закрито, йога
Гмуркане	Гмуркане апнея, гмуркане с акваланг, шнорхел
Зимни спортове	Backcountry ски, Backcountry сноуборд, кънки на лед, ски, сноуборд, моторни шейни, снегоходки, XC класически ски, XC скейт ски
Водни спортове	Лодка, каяк, кайтборд, гребане, SUP, сърф, уейкборд, уейксърф, водни ски, уиндсърф
Отборни спортове	Американски футбол, бейзбол, баскетбол, крикет, хокей на трева, хокей на лед, ръгби, футбол, софтбол, волейбол, Ultimate Disc
Спортове с ракети	Бадминтон, падел, пикълбол, тенис, ракетбол, скуош, тенис на маса
Моторни спортове	ATV, Мотокрос, Мотоциклет
Други	Дишане, Темпо Тренировка, Track Me

Стартиране на дейност

Когато започнете дейност, GPS се включва автоматично (ако е необходимо).

- 1 От циферблата натиснете .
- 2 Изберете Дейности.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете дейност от любимите си.
 - Превъртете до списъка Още дейности, изберете категория дейност и изберете дейност.
- 4 Ако дейността изисква GPS сигнали, излезте навън в зона с ясна видимост към небето и изчакайте, докато лентата на състоянието на GPS се запълни.
Часовникът е готов, след като установи пулса ви, получи GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже с вашите безжични сензори (ако е необходимо).
- 5 Натиснете  за да стартирате таймера за активност.
Часовникът записва данни за активност само докато таймерът за активност работи.


Съвети за Записване на дейност

- Заредете часовника преди да започнете дейност ([Зареждане на часовника, стр. 141](#)).
- Натиснете  за запис на обиколки, започнете нова серия или преминете към следващата стъпка от тренировката.
Можете да изберете  да отхвърлите обиколка за определени дейности ([Как мога да отменя натискане на бутон за обиколка?, стр. 148](#)).
- Натиснете  или  за преглед на допълнителни екрани с данни.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да видите допълнителни екрани с данни.
СЪВЕТ: Можете да плъзнете надолу от горната част на екрана, за да отключите сензорния екран по време на дейност.
- Плъзнете надясно или наляво, за да видите музикалните контроли или настройките за активност.
- По време на дейност задръжте  и изберете Промяна на спорта, за да преминете към различен тип дейност. Когато вашата дейност включва два или повече спорта, тя се записва като мултиспортова дейност.
- Задръжте  и изберете Опции за активност > Режим на хранване, за да използвате режим на хранване, за да удължите живота на батерията ([Персонализиране Режими на хранване, стр. 136](#)).

Спиране на дейност

1 Натиснете .

2 Изберете опция:

- За да възобновите дейността си, изберете Възобнови.
- За да запишете активността и да видите подробностите, изберете Запази, натиснете  и изберете опция.

ЗАБЕЛЕЖКА: След като запазите дейността, можете да въведете данни за самооценка ([Оценяване на дейност, стр. 22](#)).

- За да спрете дейността си и да я възобновите по-късно, изберете Възобнови по-късно.
- За да маркирате обиколка, изберете Обиколка.

Можете да изберете  да отхвърлите обиколка за определени дейности .

- За да се върнете обратно към началната точка на вашата дейност по пътя, който сте изминали, изберете Назад към началото > **TracBack**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само за дейности, които използват GPS.

- За да навигирате обратно до началната точка на вашата дейност по най-прекия път, изберете Назад към началото > Маршрут. **ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази функция е достъпна само за дейности, които използват GPS.
- За да измерите разликата между сърдечната честота в края на дейността и сърдечната честота две минути по-късно, изберете Сърдечна честота за възстановяване и изчакайте, докато таймерът отброи ([Сърдечен ритъм за възстановяване, страница 84](#)).
- За да отхвърлите дейността, изберете Отхвърляне.

ЗАБЕЛЕЖКА: След спиране на активността, часовникът я запазва автоматично след 30 минути.

Оценяване на дейност

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

Можете да персонализирате настройката за самооценка за определени дейности ([Настройки на активността, стр. 56](#)).

1 След като завършите дейност, изберете Запазване ([Спиране на дейност, стр. 22](#)).

2 Изберете число, което съответства на вашето възприемано усилие.


ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да изберете  да пропуснете самооценката.

3 Изберете как се чувствате по време на дейността.

Можете да видите оценките в приложението Garmin Connect.




Изгледи

Glances осигурява бърз достъп до здравни данни, информация за дейността, вградени сензори и др. Когато сдвоите часовника си, можете да преглеждате данни от телефона си, като здравна информация, време и събития в календара.






- 1 От циферблата натиснете  за превъртане през списъка с изгледи.



СЪВЕТ: Можете също да плъзнете, за да превъртите или да докоснете, за да изберете опции.







- 2 Натиснете  за да видите повече информация.
- 3 Изберете опция:
 - Натиснете  за да видите подробности за един изглед.
 - Натиснете  за да видите допълнителни опции и функции за един изглед.

Персонализиране на списъка с изгледи

- 1 От циферблата натиснете  за да видите списъка с изгледи.
- 2 Изберете Редактиране.
- 3 Изберете опция:
 - За да промените местоположението на изглед в списъка, изберете изглед, натиснете  или  да преместите изгледа и натиснете  за да изберете новото местоположение.
 - За да премахнете изглед от списъка, изберете изглед и изберете .
 - За да добавите изглед към списъка, изберете Добавяне и изберете един или повече изгледи.








СЪВЕТ: Можете да изберете Създаване на папка, за да създадете папка, която съдържа множество изгледи.

Използване на хронометъра

- 1 Изберете опция:
 - От циферблата на часовника задръжте .
 - От циферблата натиснете .
 - Задръжте .
- 2 Изберете Часовници > Хронометър.
- 3 Натиснете  за да стартирате таймера.
- 4 Натиснете  за да рестартирате таймера за обиколка .



Общото време на хронометъра  продължава да работи.

- 5 Натиснете  за да спрете и двата таймера.
- 6 Изберете опция:
 - За да нулирате двата таймера, натиснете .
 - За да запишете времето на хронометъра като дейност, натиснете  и изберете Запазване на дейността.
 - За да нулирате таймерите и да излезете от хронометъра, натиснете  и изберете Готово.
 - За да прегледате таймерите за обиколка, натиснете  и изберете Преглед.
ЗАБЕЛЕЖКА: Опцията Преглед се появява само ако е имало няколко обиколки.
 - За да се върнете към циферблата без нулиране на таймерите, натиснете  и изберете Go to Watchface.
 - За да активирате или деактивирате записа на обиколка, натиснете , и изберете Lap Key.

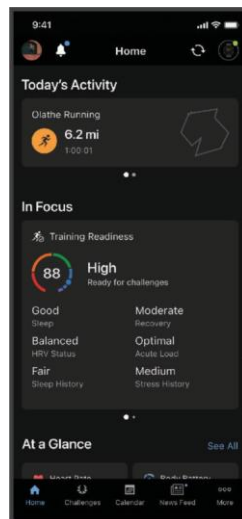
Garmin Connect

Можете да се свържете с приятелите си в Garmin Connect. Garmin Connect ви дава инструментите за проследяване, анализиране, споделяне и взаимно насърчаване. Записвайте събитията от вашия активен начин на живот, включително бяганя, разходки, езда, плуване, походи, триатлони и други. За да се регистрирате за безплатен акаунт, можете да изтеглите приложението от магазина за приложения на телефона си (garmin.com/connectapp), или отидете на connect.garmin.com.

Съхранявайте вашите дейности: След като завършите и запазите дейност с часовника си, можете да качите тази дейност във вашия акаунт в Garmin Connect и да я запазите толкова дълго, колкото желаете.

Анализирайте вашите данни: Можете да видите по-подробна информация за вашата дейност, включително време, разстояние, надморска височина, сърдечен ритъм, изгорени калории, каданс, динамика на бягане, изглед на карта отгоре, диаграми на темпото и скоростта и персонализирани отчети.

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои данни изискват допълнителен аксесоар, като например пулсомер.



Планирайте обучението си: Можете да изберете фитнес цел и да заредите един от ежедневните тренировъчни планове.

Проследявайте напредъка си: Можете да проследявате ежедневните си стъпки, да се присъедините към приятелско състезание с връзките си и да постигнете целите си.

Споделете дейностите си: Можете да се свържете с приятели, за да следите дейностите на другия или да споделяте връзки към вашите дейности.

Управлявайте вашите настройки: Можете да персонализирате вашия часовник и потребителски настройки във вашия акаунт в Garmin Connect.

Използване на приложението Garmin Connect

След като сдвоите часовника си с телефона си ([Сдвояване на вашия телефон, стр. 103](#)), можете да използвате приложението Garmin Connect, за да качите всичките си данни за дейността във вашия акаунт в Garmin Connect.

1 Проверете дали приложението Garmin Connect работи на вашия телефон.

2 Доближете часовника си до 10 м (30 фута) от телефона.

Вашият часовник автоматично синхронизира вашите данни с приложението Garmin Connect и вашия акаунт в Garmin Connect.

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на вашия часовник с помощта на приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и трябва да сдвоите часовника със съвместим телефон ([Сдвояване на вашия телефон, стр. 103](#)).

Синхронизирайте часовника си с приложението Garmin Connect ([Използване на приложението Garmin Connect, стр. 108](#)).

Когато е наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до вашия часовник.

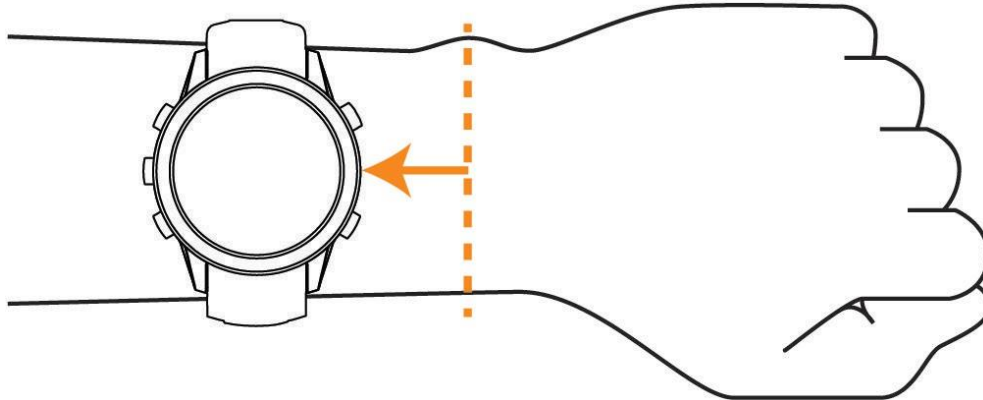
Носене на часовника

⚠ВНИМАНИЕ!

Някои потребители може да изпитат дразнене на кожата след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите дразнене на кожата, махнете часовника и дайте време на кожата си да заздравее. За да предотвратите дразнене на кожата, уверете се, че часовникът е чист и сух и не го натягайте прекалено много на китката си. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- Носете часовника над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът трябва да е плътно прилепнал, но удобен. За по-точни показания на сърдечния ритъм, часовникът не трябва да се мести, докато бягате или тренирате. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.



ЗАБЕЛЕЖКА: Докато се гмуркате, часовникът трябва да остане в контакт с кожата ви и не трябва да се блъска в други устройства, носени на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор е разположен на гърба на часовника.

- Вижте [Съвети за нестабилни данни за сърдечната честота](#), стр. 114 за повече информация относно пулса на китката.
- Вижте [Съвети за нестабилни данни от пулсов оксиметър](#), стр. 117 за повече информация относно сензора за пулсов оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно носенето и грижата за часовника посетете garmin.com/fitandcare.

Съвети за нестабилни данни за сърдечната честота


Ако данните за пулса са непостоянни или не се показват, можете да опитате тези съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да сложите часовника.
- Избягвайте да носите слънцезащитен крем, лосион и репелент против насекоми под часовника.
- Избягвайте да надраскате сензора за пулс на гърба на часовника.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е плътно прилепнал, но удобен.
- Изчакайте, докато ❤️ иконата е твърда, преди да започнете дейността си.
- Загрейте за 5 до 10 минути и вземете отчитане на пулса, преди да започнете дейността си.

ЗАБЕЛЕЖКА: В студена среда загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с прясна вода след всяка тренировка.
- Докато тренирате, използвайте силиконова лента.

Настройки на вграденият пулсомер

От циферблата на часовника задръжте  и изберете Настройки на часовника > Здраве и уелнес > Сърдечен ритъм на китката.

Статус: Активира монитора за пулс на китката. Стойността по подразбиране е Auto, която автоматично използва монитора за пулс на китката, освен ако не сдвоите външен монитор за пулс.

ЗАБЕЛЕЖКА: Деактивирането на монитора за пулс на китката също деактивира базирания на китката сензор за пулсов оксиметър. Можете да извършите ръчно отчитане от погледа на пулсовия оксиметър.

Излъчване на сърдечната честота: Излъчва данните за вашия пулс към сдвоено устройство (*Излъчване на данни за сърдечния ритъм, страница 115*).




Излъчване на пулс

Можете да излъчвате данните за пулса си от часовника си и да ги преглеждате на сдвоени устройства. Излъчването на данни за пулса намалява живота на батерията.

СЪВЕТ: Можете да персонализирате настройките за активност, за да излъчвате автоматично данните за сърдечната си честота, когато започнете дейност (*Настройки на активността, стр. 56*). Например, можете да излъчвате данните за пулса си към устройство Edge, докато карате велосипед.

ЗАБЕЛЕЖКА: Излъчването на данни за пулса не е налично за дейности по гмуркане.

1 Изберете опция:

- 1 • Задръжте  и изберете Настройки на часовника > Здраве и уелнес > Сърдечен ритъм на китката > Излъчване на сърдечен ритъм.
- Задръжте  за да отворите менюто с контроли и изберете .


ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавите опции към менюто с контроли (*Персонализиране на менюто с контроли, стр. 66*).

2 Натиснете .

Часовникът започва да излъчва данни за вашия пулс.

3 Сдвоете часовника си с вашето съвместимо устройство.

ЗАБЕЛЕЖКА: Инструкциите за сдвояване се различават за всяко Garmin съвместимо устройство. Вижте ръководството на вашия собственик.

4 Натиснете  за да спрете да излъчвате данни за вашия пулс.

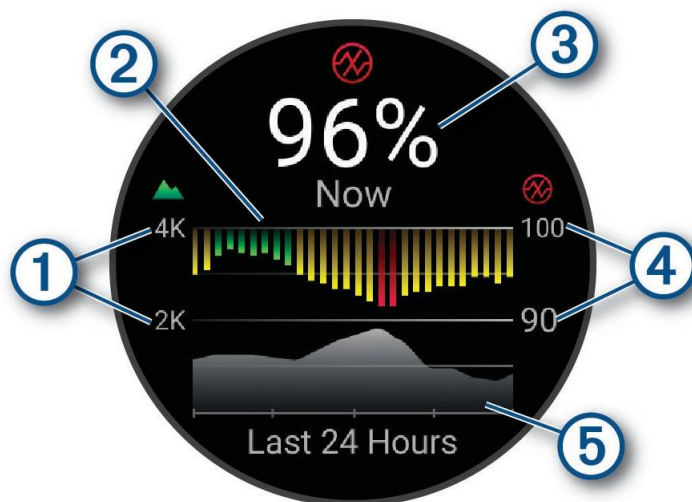
Пулсов оксиметър

Вашият часовник има базиран на китката импулсен оксиметър за измерване на периферното насищане на кислород в кръвта ви (SpO₂). С увеличаване на надморската височина нивото на кислород в кръвта може да намалее. Познаването на вашето насищане с кислород може да ви помогне да определите как тялото ви се аклиматизира към голяма надморска височина за алпийски спорт и експедиция.

Можете ръчно да започнете отчитане на пулсов оксиметър, като гледате погледа на пулсовия оксиметър (*Получаване на пулсов оксиметър, стр. 116*). Можете също да включите целодневните четения (*Настройка на режим на пулсов оксиметър, стр. 117*). Когато гледате погледа на пулсовия оксиметър, докато не се движите, часовникът ви анализира кислородната ви сатурация и височината ви. Профилът на надморската височина помага да се посочи как се променят показанията на вашия пулсов оксиметър спрямо вашата надморска височина.

На часовника показанията на вашия пулсов оксиметър се появяват като процент на насищане с кислород и цвят на графиката. Във вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на вашия пулсов оксиметър, включително тенденции за няколко дни.

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



① Скалата на надморската височина.

② Графика на вашите средни показания за насищане с кислород за последните 24 часа.

③ Вашето последно отчитане на кислородната сатурация.

④ Процентната скала на насищане с кислород.

⑤ Графика на вашите показания за надморска височина за последните 24 часа.

Получаване на показания на пулсов оксиметър

Можете ръчно да започнете отчитане на пулсов оксиметър, като гледате погледа на пулсовия оксиметър. Погледът показва най-скорошния ви процент на насищане с кислород в кръвта, графика на средночасовите ви показания за последните 24 часа и графика на надморската ви височина за последните 24 часа.


ЗАБЕЛЕЖКА: Първият път, когато видите погледа на пулсовия оксиметър, часовникът трябва да получи сателитни сигнали, за да определи надморската ви височина. Трябва да излезете навън и да изчакате, докато часовникът открие сателитите.

1 Докато сте седнали или неактивни, натиснете  от циферблата на часовника, за да видите погледа на пулсовия оксиметър.

2 Натиснете  за да видите подробности за погледа и да започнете отчитане на пулсов оксиметър.

3 Останете неподвижни до 30 секунди.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте твърде активни, за да може часовникът да получи показания на пулсовия оксиметър, се появява съобщение вместо процент. Можете да проверите отново след няколко минути неактивност. За най-добри резултати дръжте ръката на часовника на нивото на сърцето, докато часовникът отчита насищането на кръвта ви с кислород.

4 Натиснете , за да видите графика на показанията на вашия пулсов оксиметър за последните седем дни.

Зареждане на часовника

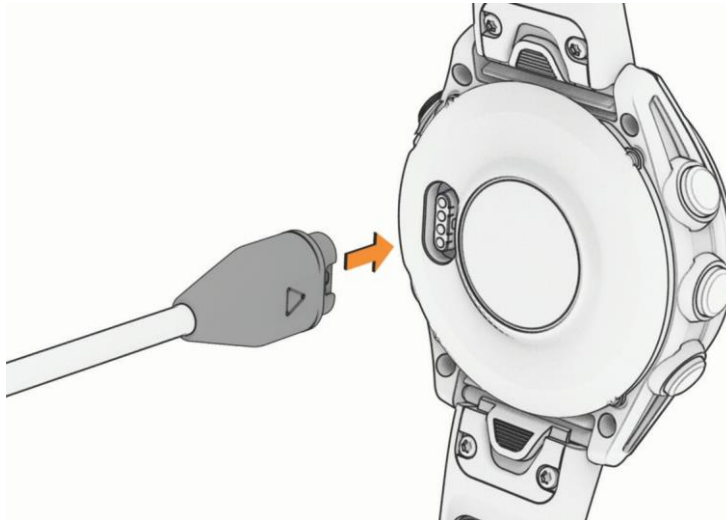
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството за важна информация за безопасност и информация за продукта в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

ЗАБЕЛЕЖКА

За да предотвратите корозия, старателно почистете и подсушете контактите и околното пространство преди зареждане или свързване към компютър. Вижте инструкциите за почистване (*Грижа за устройството*, стр. 144).

- 1 Включете кабела (▲ край) в порта за зареждане на вашия часовник.



- 2 Включете другия край на кабела в USB-C® компютърен порт или AC адаптер (15 W минимална изходна мощност). Часовникът показва текущото ниво на заряд на батерията.
- 3 Ако е необходимо, отидете на buy.garmin.com, или се свържете с вашия дилър на Garmin за информация относно допълнителни аксесоари и резервни части.
- 4 Изключете часовника, след като нивото на заряд на батерията достигне 100%.

Слънчево зареждане

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички модели.

Възможността за слънчево зареждане на часовника ви позволява да зареждате часовника си, докато го използвате.

Съвети за слънчево зареждане

За да увеличите максимално живота на батерията на вашия часовник, следвайте тези съвети.

- Когато носите часовника, избягвайте да покривате лицето с ръкава си.
- Редовната употреба на открито при слънчеви условия може да удължи живота на батерията ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът се предпазва от прегряване и спира зареждането автоматично, ако вътрешната температура надвиши прага на температурата на слънчево зареждане (*Спецификации*, стр. 142).

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът не се зарежда от слънчева енергия, когато е свързан към външен източник на захранване или когато батерията е пълна.

Почистване на часовника

⚠ВНИМАНИЕ!

Някои потребители може да изпитат дразнене на кожата след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите дразнене на кожата, махнете часовника и дайте време на кожата си да заздравее. За да предотвратите дразнене на

ЗАБЕЛЕЖКА

кожата, уверете се, че часовникът е чист и сух и не го натягайте прекалено много на китката си.

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани със зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и преноса на данни.

СЪВЕТ: За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

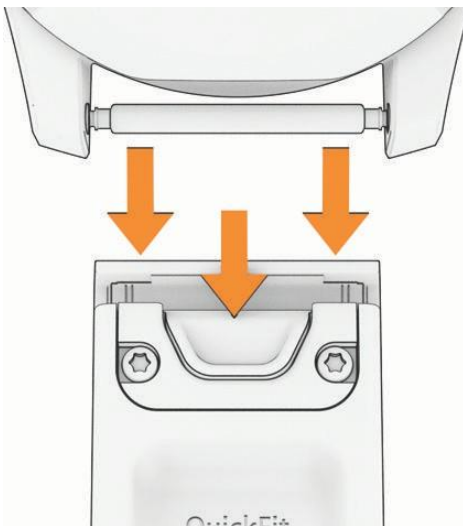
- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без мъх.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

Почистване на кожените каишки

- 1 Избършете кожените ленти със суха кърпа.
- 2 Използвайте кожен балсам за почистване на кожените каишки.

Смяна на QuickFit® каишка

- 1 Плъзнете ключалката на лентата QuickFit и свалете лентата от часовника.



- 2 Подравнете новата лента с часовника.
- 3 Натиснете лентата на място.
ЗАБЕЛЕЖКА: Уверете се, че лентата е защитена. Резето трябва да се затваря над щифта на часовника.
- 4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата лента.

Регулиране на металната каишка

Ако вашият часовник включва метална каишка, трябва да занесете часовника си на бижутер или друг специалист, за да регулира дължината на металната каишка.

