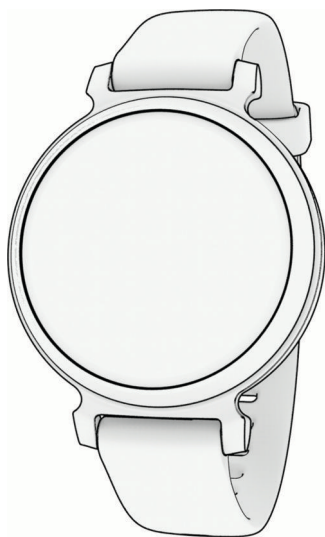


GARMIN®



LILY[®] 2

РЪКОВОДСТВО

Въведение

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

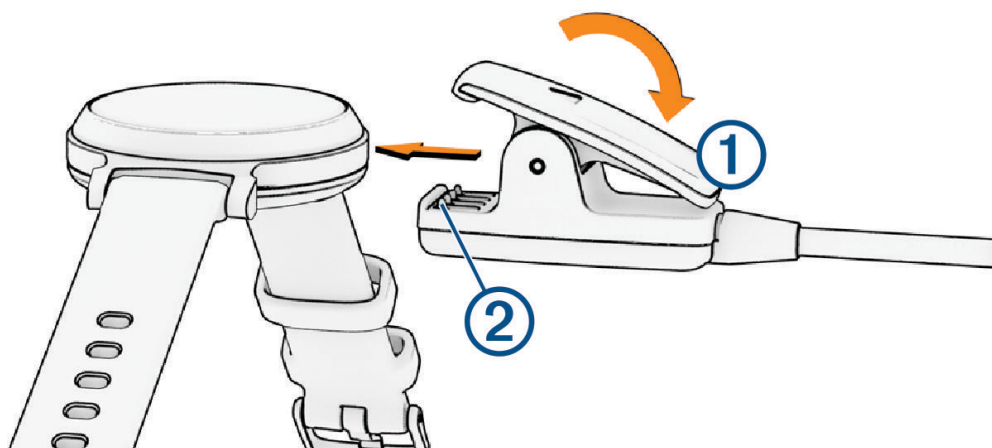
Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

Настройка на часовника

Преди да можете да използвате часовника, трябва да го включите в захранващ източник, за да го включите.

За да използвате свързаните функции на часовника Lily 2, той трябва да бъде сдвоен директно чрез приложението Garmin Connect™ вместо от настройките за Bluetooth® на Вашия телефон.

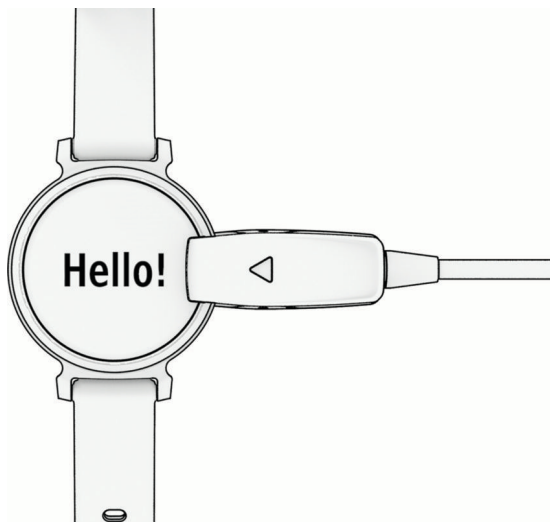
- 1 От магазина с приложения на Вашия телефон инсталирайте приложението Garmin Connect.
- 2 Прищипете скобата за зареждане ①.



- 3 Подравнете скобата с контактите на гърба на часовника ②.

- 4 Включете USB кабела в захранващ източник, за да включите часовника (*Зареждане на часовника, стр. 36*).

Hello! се появява, когато часовникът се включи.



- 5 Изберете опция, за да добавите часовника си към Вашия Garmin Connect акаунт:
- Ако това е първото устройство, което сдвоявате с приложението Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.
 - Ако вече сте сдвоили друго устройство с приложението Garmin Connect, изберете **••• > Устройства Garmin > Добавяне на устройство** и следвайте инструкциите на екрана.

След успешно сдвояване ще се появи съобщение и часовникът се синхронизира автоматично с Вашия телефон.

Събуждане на часовника

Часовникът Lily 2 се събужда автоматично, когато взаимодействате с него, докато е включен.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако часовникът е напълно изключен, трябва да го включите към източник на захранване (*Включване и изключване на часовника, стр. 3*).

- 1 За да включите екрана, изберете опция:
 - Завъртете и повдигнете китката към тялото си.
 - Докоснете два пъти сензорния екран ①.







- 2 За да изключите екрана, завъртете китката в обратна посока на тялото Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Екранът се изключва, когато не се използва. Когато екранът е заключен, часовникът все още е активен и записва данни.

Включване и изключване на часовника

Екранът на часовника се събужда автоматично, когато взаимодействате с него, докато часовникът е включен (*Събуждане на часовника, стр. 3*).

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > **Изключи**.
- 3 Включете часовника към източник на захранване, за да го включите отново.

Щом  се появи на екрана, можете да изключите часовника от електрическата мрежа.

Преглед на графични елементи и менюта

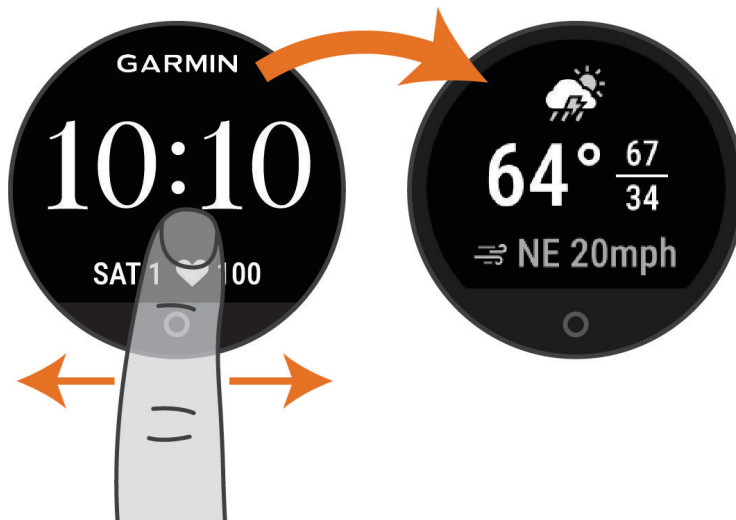
- От циферблата на часовника изберете , за да прегледате главното меню.



- От циферблата на часовника плъзнете надолу, за да прегледате менюто с органи за управление.



- От циферблата на часовника плъзнете наляво или надясно, за да прегледате графичните елементи.







Опции на менюто

Можете да натиснете , за да се покаже менюто.

СЪВЕТ: Плъзнете, за да превъртите през опциите на менюто.



	Показва опциите за дадена дейност.
	Извеждат се опциите на циферблата.
	Извежда се алармата, хронометърът и опциите за таймер.
	Показва настройките на устройството.

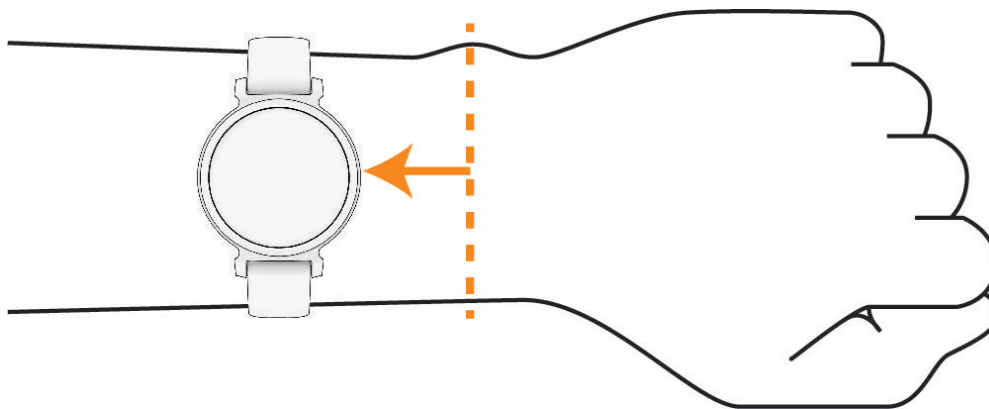
Носене на часовника

ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- Носете часовника над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно. За по-точни показания на пулса часовникът не трябва да се движи по време на бягане или упражнения. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте *Проблеми*, стр. 38 за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте *Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър*, стр. 41 за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.

Настройки на пол

Когато за първи път настройвате часовника, трябва да изберете пол. Повечето алгоритми за физическо състояние и тренировки важат и за двата пола. За най-добри резултати Garmin препоръчва да зададете пола си по рождение. След първоначалната настройка можете да персонализирате настройките на профила във Вашия Garmin Connect акаунт.

Профил & поверителност: Позволява Ви да персонализирате данните във Вашия обществен профил.

Потребителски настройки: Задава пола Ви. Ако изберете Не е указано, алгоритмите, които изискват въвеждане на неопределен пол, ще използват пола, който сте посочили при първоначалната настройка на часовника.

Информация за устройството

Зареждане на часовника

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

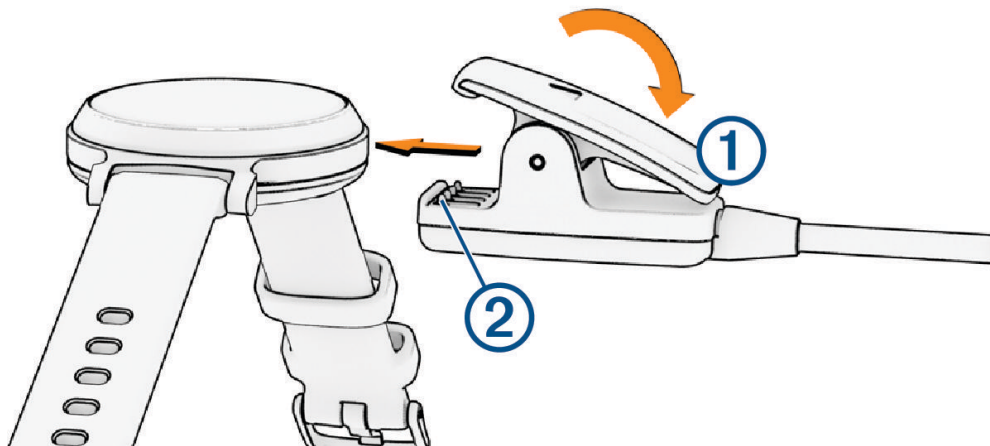
Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Не използвайте захранващ кабел, кабел за прехвърляне на данни и/или захранващ адаптер, които не са предоставени от Garmin или не са надлежно сертифицирани.

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване (*Почистване на часовника*, стр. 37).

- 1 Прищипете скобата за зареждане ①.



- 2 Подравнете скобата с контактите на гърба на часовника ②.
- 3 Включете USB кабела в захранващ източник.
- 4 Заредете часовника напълно.

Съвети за зареждане на Вашия часовник

- Свържете сигурно зарядното устройство към часовника, за да го заредите с помощта на USB кабела (*Зареждане на часовника*, стр. 36).
Можете да заредите часовника, като включите USB кабела в одобрен от Garmin AC адаптер със стандартен електрически контакт или USB порт на Вашия компютър.
- Плъзнете наляво, за да видите графиката на оставащата батерия в менюто с органи за управление.

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

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

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети за работа със сензорния екран, защото може да го повредят.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти 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 корпуса.

Пазете кожената лента чиста и суха. Не плувайте и не се къпете с кожената лента. Излагането на вода или пот може да повреди или обезцвети кожената лента. Като алтернатива може да използвате силиконови ленти.

Не поставяйте в среда с висока температура, като например в сушилня за дрехи.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремални температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Почистване на часовника

ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си.

БЕЛЕЖКА

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

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

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

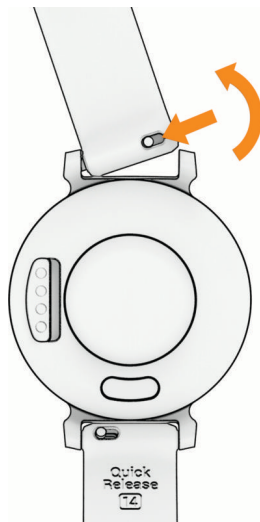
Почистване на кожените каишки

- 1 Избършете кожените каишки със суха кърпа.
- 2 Използвайте препарат за кожа, за да почистите кожените каишки.

Смяна на каишките

Часовникът е съвместим със стандартни каишки с бързо освобождаване с широчина от 14 mm.

1 Плъзнете щифта за бързо освобождаване на цилиндъра с пружина, за да свалите каишката.



2 Поставете в часовника едната страна на пружинния щифт за новата каишка.

3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете пружинния щифт със срещуположната страна на часовника.

4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата каишка.

Преглеждане на информация за устройството

Можете да прегледате ИД на устройството, версията на софтуера и регулаторната информация.

1 Натиснете , за да видите менюто.

2 Изберете  > .

3 Плъзнете, за да прегледате информацията.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Издръжливост на батерията	До 5 дни ¹
Диапазон на работната температура	От -20 ° до 60 °C (от -4 ° до 140 °F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Честоти за безжична връзка	2,4 GHz при -1,9 dBm максимум 13,56 MHz при -40 dBm максимум
Клас на защита от вода	5 ATM ²

Проблеми

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?

Часовникът Lily 2 е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на www.garmin.com/ble за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

¹ Изчисленият живот на батерията се базира на определени предположения за използване. За повече информация отидете на www.garmin.com/lily2batteryassumptions.

² Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Моят телефон не иска да се свърже към часовника

- Приближете часовника в обхвата на Вашия телефон.
- Ако часовникът и телефонът Ви вече са сдвоени, изключете технологията Bluetooth и на двете устройства и пак я включете.
- Ако часовникът и телефонът Ви не са сдвоени, активирайте Bluetooth технологията на Вашия смартфон.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect и изберете **••• > Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- На часовника си натиснете **O**, за да се покаже менюто, и изберете **⚙️ > ⚙️ > Телефон > Сдвояване на телефона**, за да влезете в режим на сдвояване.
- Отидете на www.garmin.com/bluetoothtroubleshooting за допълнителни стъпки за отстраняване на неизправности.

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
 - Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
 - Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

Броят на стъпките в часовника не съвпада с броя стъпки в моя акаунт в Garmin Connect

Броят на стъпките във Вашия акаунт в Garmin Connect се актуализира, когато синхронизирате часовника си.

- 1 Синхронизирайте броя на стъпките Ви с приложението Garmin Connect (*Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect*, стр. 30).
 - 2 Изчакайте, докато часовникът синхронизира Вашите данни.
Синхронизирането може да отнеме няколко минути.
- ЗАБЕЛЕЖКА:** Опресняването на приложението Garmin Connect няма да синхронизира данните Ви или да актуализира броя на стъпките Ви.

Моето ниво на стрес не се показва

Следенето на пулса, измервано от китката, трябва да е включено, преди часовникът да може да засече нивото Ви на стрес.

Часовникът отчита измененията на пулса Ви през деня по време на периоди на неактивност, за да определи нивото Ви на стрес. Часовникът не определя нивото Ви на стрес по време на дейности за време.

Ако се появяват тирета вместо нивото Ви на стрес, стойте неподвижно и изчакайте часовникът да измери изменението на пулса Ви.


Минутите на моята интензивност мигат

Когато се упражнявате на интензивно ниво, което се причислява към целта за минути на интензивност, минутите на интензивност мигат.

Съвети за сензорния екран

- Натиснете сензорния екран, за да направите избор.
- По време на дейност за плуване, докоснете два пъти сензорния екран, за да стартирате и спрете таймера.
- От циферблата докоснете сензорния екран, за да преминете през данни, като стъпки и пулс ①.



- От менюто с органи за управление задръжте сензорния екран, за да добавите, премахнете и препоредите органите за управление.
- От който и да е екран натиснете , за да се върнете на предишния екран.
- Докоснете екрана с графични елементи, за да прегледате допълнителните детайли за графичните елементи.
- За да изпратите сигнал за помощ, натискайте силно и бързо сензорния екран, докато часовникът не извибрира (*Заявяване на помощ, стр. 27*).

Пулсът на часовника ми не е точен

За повече информация относно сензора за пулс посетете www.garmin.com/hearttrate.

Съвети при нестабилни данни за пулса

Ако данните за пулса са нестабилни или не се показват, можете да опитате следните съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Пазете от надраскване сензора за пулс на гърба на часовника.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Загрейте за 5 до 10 минути и се уверете, че има отчитане на пулса, преди да започнете Вашата дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.
- По време на тренировки използвайте силиконова лента.

Съвети за подобрени данни за Body Battery

- За по-точни резултати носете устройството, докато спите.
- Хубавият сън зарежда Body Battery.
- Натоварващата активност и високите нива на стрес могат да доведат до по-бързото изтощаване на Body Battery.
- Приемът на храна, както и стимуланти като кофеин, не влияят на Вашата Body Battery.

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

Ако данните от пулсовия оксиметър са променливи или не се появяват, можете да опитате тези съвети.

- Останете неподвижни, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Използвайте силиконова или найлонова каишка.
- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Избягвайте надраскване на оптичния сензор на гърба на часовника.
- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Удължаване на живота на батерията

- Намаляване на яркостта и изчакването на екрана ([Настройки на дисплея, стр. 33](#)).
- Намаляване на нивото на вибрации ([Задаване на нивото на вибрация, стр. 33](#)).
- Изключване на жестовите с китка ([Настройки на дисплея, стр. 33](#)).
- В настройките на центъра за известия на телефона Ви ограничете известията, показващи се на Вашия часовник Lily 2 ([Управление на известия, стр. 24](#)).
- Изключване на интелигентните известия ([Настройки на предупреждения, стр. 34](#)).
- Изключете безжичната технология Bluetooth, когато не използвате свързани функции ([Настройки на телефона, стр. 34](#)).
- Изключете проследяване на пулсовия оксиметър по време на сън ([Включване на проследяване на съня чрез пулсов оксиметър, стр. 21](#)).
- Изключете следенето на пулса, измерван от китката ([Настройки за монитор на пулса на китката, стр. 20](#)).




ЗАБЕЛЕЖКА: Следенето на пулса, измерван от китката, се използва за изчисляване на минутите на висока интензивност, VO2 макс., статистики за body battery, ниво на стрес и изгорени калории.

Дисплеят на моя часовник се вижда трудно на открито

Часовникът засича околната светлина и автоматично регулира яркостта на подсветката, за да увеличи максимално живота на батерията. Под директна слънчева светлина екранът става по-светъл, но все още може да се разчита трудно. Функцията за автоматично откриване на дейност може да бъде полезна, когато започвате дейности на открито ([Настройки на проследяване на дейности, стр. 35](#)).




Моят часовник е на грешния език

Можете да промените избора на език, ако случайно сте избрали грешния език на часовника.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  > .
- 3 Превъртете надолу до осмия елемент в списъка и го изберете.
- 4 Изберете Вашия език.

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Можете да върнете всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > Нулирай.
- 3 Изберете опция:
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да запазите цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Възстановяване на настройките по подразбиране**.
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтриване на данните и възстановяване на настройките**.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Актуализации на продукта

Вашият часовник автоматично проверява за актуализации, когато е свързан чрез технология Bluetooth. На Вашия компютър можете да инсталирате Garmin Express (garmin.com/express). На телефона Ви можете да инсталирате приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера
- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт и да сдвоите устройството със съвместим смартфон (*Настройка на часовника, стр. 1*).

Синхронизирайте Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect (*Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 30*).

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашето устройство. Актуализацията се прилага, когато не използвате активно устройството. След завършване на актуализацията Вашето устройство ще се рестартира.

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство, трябва да изтеглите и инсталирате приложението Garmin Express и да добавите Вашето устройство (*Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви, стр. 30*).

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.
- 2 След като приложението Garmin Express завърши изпращането на актуализацията, разкачете устройството от компютъра.
Устройството Ви инсталира актуализацията.

Получаване на повече информация

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- Отидете на www.garmin.com/ataccuracy.
Това не е медицинско устройство. Пулсовият оксиметър не се предлага във всички държави.

