

FORERUNNER[®] 210

Športové hodinky s GPS



© 2010 Garmin Ltd. alebo jej pobočky

Všetky práva vyhradené. Okrem toho, ako je výslovne uvedené v tomto dokumente, nesmie byť žiadna časť tejto príručky reprodukováná, kopírovaná, prenášaná, distribuovaná, načítavaná alebo uložená na akomkoľvek úložnom médiu, pre akýkoľvek účel, bez zvláštno predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Garmin týmto udeľuje povolenie pre načítanie jednej kópie tejto príručky na harddisk alebo iné elektronické úložné médium na prezeranie a vytlačenie jednej kópie tejto príručky alebo akékoľvek revízie k tejto príručke, za predpokladu, že takáto elektronická alebo vytlačená kópia tejto príručky musí obsahovať kompletný text tohto označenia autorského práva a ďalej je stanovené, že akákoľvek neschválená komerčná distribúcia tejto príručky alebo akékoľvek revízie k tejto príručke je prísne zakázaná.

Informácie v tomto dokumente môžu byť zmenené bez predchádzajúceho upozornenia. Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo zlepšovanie svojich produktov a na zmenu obsahu bez povinnosti upozorniť osobu alebo organizáciu na

takéto zmeny alebo zlepšenia. Navštívte webovú stránku Garmin (www.garmin.com) pre najnovšie aktualizácie a doplnkové informácie týkajúce sa používania a prevádzky tohto a iných produktov Garmin.

Garmin®, the Garmin logo, Garmin Training Center®, Forerunner®, and Auto Lap® sú obchodné značky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej pobočiek, registrované v USA a ďalších krajinách. Garmin Connect™, ANT™, and ANT+™ sú obchodné značky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej pobočiek. Tieto obchodné značky nesmú byť použité bez výslovného povolenia spoločnosti Garmin.

Windows® je obchodná značka Microsoft Corporation v USA a ďalších krajinách. Mac® je obchodná značka Apple Computer, Inc. Firstbeat a Analyzed by Firstbeat sú registrované alebo neregistrované obchodné značky Firstbeat Technologies Ltd. Ostatné obchodné značky a obchodné názvy sú vlastníctvom svojich príslušných majiteľov.

Obsah

Úvod	2	Presun histórie do počítača	13
Nastavenie zariadenia	2	Vedenie dát.....	13
Registrácia produktu.....	2	Natavenia času	15
Tlačidlá	2	Nastavenie budíka.....	15
Ikony.....	3	Nastavenie užívateľského profilu	15
Tréning	4	Zmena nastavenia systému.....	15
Začnite trénovať	4	Príloha	16
Uloženie behu.....	4	Špecifikácie	16
Zobrazenie tempa alebo rýchlosti	4	O batérii.....	18
Použitie Auto Lap.....	4	Batéria pulzomera a Foot Podu	19
Intervalový tréning	5	Starostlivosť o zariadenie	21
Párovanie snímačov	6	Problémy	22
Pulzomer	8	Index	24
Snímač Foot Pod.....	10		
Fitnessové zariadenia	11		
História	12		
Zobrazenie histórie	12		
Použitie Free Software	12		

Úvod

VAROVANIE

Predtým, ako začnete alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný program, vždy sa poraďte so svojim lekárom. Pozrite si návod *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v krabici s produktom pre výstrahy a ďalšie dôležité informácie

Nastavenie zariadenia

Pri použití Forerunner® 210 prvý krát, postupujte podľa pokynov tejto príručky a priloženého *Forerunner 210 Quick Start Manual*.

Registrácia zariadenia



Pomôžte nám lepšie vás podporovať vyplnením online registrácie ešte dnes.

- Choďte na: my.garmin.com.
- Uschovajte si účtenku alebo jej fotokópiu na bezpečnom mieste.



Tlačidlá

Každé tlačidlo ma niekoľko funkcií.



light	stlačením tlačidla zapnete podsvietenie. stlačte a držte pre párovanie s vašou váhou. stlačením a podržaním sa prístroj zapína a vypína.
start/stop	Stlačením start/stop zapnete stopky.
  *	Stlačením prechádzate položky menu a nastavenia.

lap/ reset	Stlačením lap začnete nový okruh. Stlačením a podržaním reset vynulujete stopky.
page/ menu	Stlačením page prepínate medzi zobrazením aktuálneho času, stopkami a srdečným pulzom. Stlačením a podržaním menu otvoríte položky v menu.
OK *	Stlačením OK volíte položky menu a potvrdzujete zobrazené informácie.

*OK, , a  sa zobrazia pri menu a v správach.

Ikony

	Úroveň nabitia batérie. Viac informácií o batérii na str.18.
	GPS je aktívne a prijíma signály.
	Načítavanie dát alebo párovanie si zariadením.
	Pulzomer je aktívny.
	Snímač Foot pod je aktívny.
	Budík zapnutý.

Tréning

Začnite trénovať

Pred tým ako začnete nahrávať históriu musíte lokalizovať satelitné signály alebo spárovať svoj Forerunner so snímačom foot pod.

1. Na stránke so stopkami stlačte **start** pre ich spustenie ①.

História tréningov sa ukladá len ak sú stopky zapnuté. Vaša vzdialenosť ② a tempo alebo rýchlosť ③ sa objaví na stránke časovača.



2. Po skončení tréningu stlačte **stop**.

Uloženie tréningu.

Stlačením a podržaním **reset** uložíte svoj tréning a vynulujete stopky.

Zobrazenie tempa alebo rýchlosti

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Vyberte **Nastavenie > Format**.
3. Vyberte **Tempo** alebo **Rychlost**.
4. Vyberte **Aktualne tempo**, **Priemerne tempo**, alebo **Tempo kola** pre typ tempa alebo rýchlosti dát, ktoré chcete zobraziť na stránke časovača..

Použitie Auto Lap

Môžete použiť funkciu Auto Lap® pre zaznamenanie okruhu po prejení zvolenej vzdialenosti.

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Vyberte **Auto Lap**.
3. Zadajte vzdialenosť, potvrďte **OK**.

Intervalový tréning

Môžete vytvárať intervalové tréningy založené na vzdialenosti alebo čase.

Vaše intervalové tréningy sú uložené a môžete vytvoriť iný tréning.

Vytvorenie intervalového tréningu

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Vyberte **Intervaly > Nastaviť**.
3. Zvoľte **Vzdialenosť** alebo **Čas**.
4. Zadaťte vzdialenosť alebo interval hodnôt a stlačte **OK**.

TIP: Ak chcete vytvoriť otvorený koniec intervalu, nastavte “Open.”

5. Zvoľte **Vzdialenosť** alebo **Čas** pre zvyšok intervalu.
6. Zadaťte vzdialenosť alebo časovú hodnotu pre interval a stlačte **OK**.
7. Vyberte počet opakovaní.
8. Zvoľte **Áno** pre začiatok/koniec zahrievania do vášho tréningu.

9. Zvoľte **Áno** pre začiatok/koniec ochladzovania do vášho tréningu.

10. Zvoľte **Intervaly > Zapnuté**.

Štart intervalového tréningu

1. Stlačte **start** pre začiatok tréningu.

Ak vykonávate zahrievanie stlačte LAP na konci zahrievacieho kola pre spustenie vášho prvého intervalu

2. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po dokončení všetkých intervalov sa zobrazí správa.

Ukončenie interval. tréningu





- Kedykoľvek stlačíte **lap** ukončíte interval.
- Kedykoľvek stlačíte **stop** zastavíte stopky.
- Po ukončení ochladzovania stlačte **lap** preukončenie intervalového tréningu.


Párovanie snímačov

Ak váš Forerunner nezobrazuje pulzomer alebo snímač Food Pod budete musieť príslušenstvo spárovať. Párovanie je spájanie ANT+™ a bezdrôtových senzorov, napríklad prepojenie snímaču Food Pod s Forerunnerom. Po prvom spárovaní váš prístroj automaticky rozpozná váš snímač vždy, keď je aktivovaný.

Pred tým ako začnete párovať je dôležité umiestniť pulzomer a snímač Food Pod. Viac informácií nájdete v pokynoch dodaných s príslušenstvom alebo na *Forerunner 210 Quick Start Manual*.

- Umiestnite váš snímač do požadovaného rozsahu (3 m) Premiestnite sa mimo (10 m) od ostatných snímačov ANT+ pokiaľ sa FR210 pokúša prvý krát spárovať s vašim snímačom.

- Ak  je vypnutý, stlačte a podržte **menu** a vyberte **Monitor ST > Zap**.
- Ak  bliká, od časovača stránky stlačte **page** aby ste zobrazili stránku srdcovej frekvencie. Forerunner hľadá signál tepovej frekvencie po dobu 30 sekúnd.
- Ak  je vypnutý, stlačte a podržte **menu**, a vyberte **Foot Pod > Zap**.
- Ak  bliká, uistite sa, že bol správne nainštalovaný a kráčajte aby sa aktivoval Foot Pod
- Ak sa vám stále nedarí spárovať príslušenstvo, vymeňte batérie podľa strán 19–20.

Ak je príslušenstvo spárované, zobrazí sa správa, a  alebo  sa objaví na obrazovke.

ANT+ snímač problémy

Problém	Riešenie
Mám snímač ANT+ ponúkaný inými výrobcami.	Uistite sa, že je to kompatibilné s Forerunnerom (www.garmin.com/intosports).
Nemôžem spárovať Food Pod.	GPS musí byť zablokované. <ol style="list-style-type: none"> 1. Chodte do vnútra 2. Kým sa Forerunner pokúša nájsť satelity, stlačte page. 3. Zvoľte áno.
Dátu z pulzomeru sú nepresné alebo chýbné.	<ul style="list-style-type: none"> • Uistite sa, že pulzomer prilieha na vaše telo • Zahrievajte sa 5–10 minút • Znovu navlhčite elektródy. Používajte vodu, sliny, alebo gél na elektródy. • Očistite elektródy. Nečistoty a zvyšky potu na elektródach môžu rušiť signály srdcovej frekvencie. • Umiestnite elektródy na chrbte namiesto vášho hrudníka. • Noste bavlnené tričko alebo navlhčenú košelu počas tréningu. Syntetické tkaniny, ktorých trenie s pulzometrom môže spôsobiť statickú energiu, narušajú signál pulzmetra. • Odklon od zdrojov silných elektromagnetických polí a približne 2,4 GHz bezdrôtové senzory môžu rušiť váš pulzomer. Zdrojom rušenia môže byť elektrické vedenie s vysokým napätím, elektrické motory, mikrovlnné rúry, bezdrôtové telefóny 2,4 GHz, a bezdrôtové prístupové body.

Pulzomer

O zónach srdcovnej frekvencie

Mnohí atléti používajú zóny srdcovej frekvencie na meranie a zvyšovanie svojej kardiovaskulárnej sily a zlepšenie úrovne trénovanosti. Zóna srdcovej frekvencie je nastavený rozsah tepov za minútu.

Päť bežne akceptovaných zón srdcovej frekvencie je označených číslami 1 - 5 podľa zvyšujúcej sa intenzit. Vo všeobecnosti sa zóny srdcovej frekvencie počítajú podľa percenta vašej maximálnej srdcovej frekvencie.

Fitness ciele

Poznanie zón srdcovej frekvencie vám môže pomôcť pri meraní a zlepšovaní vašej kondície pochopením a aplikáciou týchto princípov:

- Vaša tepová frekvencia je dobrý spôsob merania intenzity cvičenia.
- Tréning v určitých zónach srdcovej frekvencie vám pomôže pri zlepšovaní vašej kardiovaskulárnej

kapacity a sily

- Poznanie zón vašej srdcovej frekvencie vám môže pomôcť vyhnúť sa pretrénovaniu a môže znížiť riziko zranenia

Ak poznáte svoju maximálnu tepovú frekvenciu, môžete použiť tabuľku (strana 9) na určenie najlepšej zóny pre ciele vašej kondície.

Ak nepoznáte svoju frekvenciu, použite jeden z kalkulátorov, ktoré su k dispozícii na internete. Niektoré telocvičnice a zdravotnícke strediská môžu urobiť test, ktorý meria max. tepovú frekvenciu

Nastavenie srdcovej frekvencie

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Vyberte **Monitor ST > Nastavit zony**.
3. Zadaťte maximálnu srdcovú frekvenciu a stlačte **OK**.
4. Zadaťte minimálnu SF a stlačte **OK**.

Kalkulácia srdcovej frekvencie

Zóna	% maximálnej srdcovej frekvencie	Vnímané úsilie	Prínosy
1	50–60%	Uvoľnené, ľahké tempo, rytmické dýchanie	Začínajúca úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60–70%	Pohodlné tempo, trochu hlbšie dýchanie, možná konverzácia	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré regeneračné tempo
3	70–80%	Mierne tempo, ťažšie udržiavanie konverzácie	Zlepšená aeróbna kapacita, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80–90%	Rýchle a trochu nepohodlné tempo, prudké dýchanie	Zlepšená anaeróbna kapacita a prahová hodnota, zlepšená rýchlosť
5	90–100%	Šprint, nedá sa vydržať dlhú dobu, ťažké dýchanie	Anaeróbna a svalová výdrž, zvýšený výkon

Záznam srdcovej frekvencie

Pred nastavením záznamu srdcovej frekvencie, môžete prispôbiť svoje zóny srdcovej frekvencie (strana 8).

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Vyberte **Upozornenia ST**.
3. Zadaťte najvyššiu pohotovostnú hodnotu.

Môžete si vybrať oblasť, alebo zadať vlastnú hodnotu.

4. Stlačte **OK**.
5. Zadaťte najnižšiu varovnú hodnotu.

Môžete si vybrať oblasť, alebo zadať vlastnú hodnotu.

6. Stlačte **OK**.

Zaznamenávajúte zvuky, keď je vaša tepová frekvencia vyššia alebo nižšia ako v určenom rozsahu.

Foot Pod

Váš Forerunner je kompatibilný s krokomerom Foot Pod. Pomocou neho môžete odosielať dáta do Forerunnera, keď trénujete v uzavretých priestoroch, keď je GPS signál slabý, alebo keď stratíte satelitný signál. Krokomer je v režime pohotovosti a pripravený na odosielanie dát (podobne ako snímač pulzu). Musíte ho spárovať s Forerunnerom (strana 6).

Po 30 minútach nečinnosti sa snímač Foot Pod automaticky vypne, aby sa šetrila batéria. Keď je batéria vybitá, zobrazí sa správa na vašom Forerunnerovi. Batéria ma životnosť približne 5 hodín.

Kalibrácia Foot Pod

Ak sa vám zdá, že Food Pod pri každom kroku meria vzdialenosť o niečo menšiu/vačšiu než je reálne, môžete kalibráciu upraviť ručne. Kalibračný vzorec je skutočná vzdialenosť / zaznamenaná vzdialenosť × aktuálny kalibračný faktor = nový kalibračný faktor. Napríklad, 1600 m / 1580 m × 95 = 96.2.

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Zvoľte **Foot Pod > Kalibrovat**.
3. Nastavte kalibračný faktor, a stlačte **OK**.

Používanie váhy

Ak máte kompatibilnú váhu ANT+, Forerunner môže čítať dáta z váhy.

1. Stlačte **light**.
Zobrazí sa správa, keď váha načítá údaj.
2. Postavte sa na váhu.

POZNÁMKA: Ak používate váhu na telesnú analýzu, vyzujte si topánky a ponožky, aby bolo zabezpečené, že budú prečítané a zaznamenané všetky telesné parametre.

3. Zostúpte z váhy.

TIP: Ak sa vyskytne chyba, zostúpte z váhy a skúste to znovu.

Tréningové zariadenia

Technológia ANT+ prepája váš prístroj s tréningovým zariadením, takže môžete posilať dáta o tréningoch a prijímať a ukladať štatistiky tréningu.

Hľadajte toto logo na tréningovom



zariadení.

Navštívte www.garmin.com/antplus pre návod na spojenie..

História

Forerunner dokáže uložiť približne 180 hodín behu / 1000 okruhov s typickým použitím. Keď je pamäť plná Forerunner vaše najstaršie dáta prepíše. História pravidelne prenášajte do (strana 13) softvéru Garmin Connect™ alebo Garmin Training Center® aby ste mali prehľad o všetkých svojich dátach.

Zobrazenie histórie

Na Forerunneri si môžete nechať zobrazit' nasledujúce údaje: čas, vzdialenosť, priemerné tempo/rýchlosť, časový údaj, kalórie, priemernú srdcovú frekvenciu a kadenciu.

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Zvoľte **História**.
3. Použite **▲** a **▼** na listovanie medzi aktivitami
4. Stlačte **OK** pre zobrazenie informácií o okruhu.

Vymazanie behu

1. Stlačte a podržte menu **menu**.
2. Zvoľte **History**.
3. Zvoľte beh.
4. Stlačte a podržte **▲** a **▼** súčasne.
5. Stlačte **OK**.

Použitie Free Software

Garmin ponúka dva druhy softvéru pre ukladanie a analýzu vašej bežeckej histórie

- Garmin Connect je webová aplikácia dostupná cez prehliadač. Garmin Connect môžete použiť na ľubovoľnom počítači s prístupom na internet.
- Garmin Training Center je počítačový softvér, ktorý nevyžaduje internet po inštalácii. Tento softvér pôsobí priamo vo vašom počítači, nie na internete.

1. Navštívte www.garmin.com/intosports.
2. Vyberte svoj produkt.
3. Kliknite **Software**.
4. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Prenos histórie do počítača

1. Pripojte USB kábel do USB konektoru na vašom počítači
2. Zarovnajzte konektor na štyri kontakty na zadnej strane hodínok a spojte s klipom. (strana 19).
3. Otvorte Garmin Connect (www.garminconnect.com), alebo Garmin Training Center.
4. Postupujte podľa pokynov, ktoré sú súčasťou softvéru na stránke www.garminconnect.com.

Správa údajov

Forerunner je veľkokapacitné pamäťové zariadenie (pamäť na 1000 okruhov). Ak si nechcete spravovať vaše Forerunner súbory týmto spôsobom, môžete túto sekciu preskočiť.

POZNÁMKA: Forerunner nie je kompatibilný s Windows® 95, 98, Me, alebo NT. A nie je kompatibilný ani s Mac® OS 10.3 a skoršími.

Vymazanie histórie

UPOZORNENIE



Pamäť vašeho Forerunnera obsahuje dôležité systémové súbory a priečinky, ktoré by nemali byť zrušené.

1. Pripojte Forerunner k vášmu počítaču USB káblom (strana 13).

Váš Forerunner sa zobrazí ako vymeniteľný disk v priečniku Tento počítač v počítači so systémom Windows a ako pripojený zväzok na počítačoch Mac.

2. Otvorte “Garmin” zložku alebo zväzok.
3. Otvorte “Činnosti” zložku alebo zväzok
4. Vyberte súbory
5. Stlačte kláves **Delete** na vašej klavesnici.

Odpojenie USB kábla.

1. Dokončíte činnosť
 - Pre počítače s Windows kliknite na ikonu vysunutia  v systémovej lište.
 - Pre počítače s Mac, ťahajte ikonu zväzku do Koša .
2. Odpojte Forerunner z vášho počítača.



CONAN
satelitná navigácia

Nastavenia času

Nastavenie budíka

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Zvoľte **Budík > Nastaviť**.
3. Vložte požadovaný čas budenia.
4. Zvoľte **Alarm > Zapnúť**

Nastavenie užívateľského profilu

Forerunner používa vami zadané informácie pre presný výpočet tréningových údajov. Môžete editovať tieto údaje profilu: pohlavie, vek, výška, váha a triedu aktivity.

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Zvoľte **Profil používateľa**.
3. Zmeniť nastavenia.

Kalórie

Výpočet spálených kalórií a analýzy pulzu sú spracované

technológiou Firstbeat Technologies Ltd. Viac info nájdete na stránke: www.firstbeattechnologies.com

Zmena nastavenia systému

Môžete meniť čas, formát času, zvuky, jazyk, jednotky a formát zobrazenia tempa alebo rýchlosti. (strana 4).

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Zvoľte **Nastavenie**.
3. Zmeniť nastavenia.

Manuálne nastavenie času

Normálne sa čas nastaví automaticky, keď Forerunner lokalizuje satelity

1. Stlačte a podržte **menu**.
2. Vyberte **Nastavenie > Cas > Manuálny režim**.
3. Zadáajte čas a stlačte **OK**.

Príloha

Technické údaje

UPOZORNENIE

Forerunner je vodotesný podľa štandardu IEC Standard 60529 IPX7. Dlhotrvajúce ponorenie môže spôsobiť poškodenie prístroja. Po ponorení utrite prístroj dosucha alebo vysušte suchým vzduchom pred tým ako ho začnete nabíjať.

POZNÁMKA: Forerunner nie je určený na použitie pri plávaní.

Forerunner technické údaje	
Batéria	200 mAh nabíjateľná, lithium-ion, gombíková batéria
Životnosť batérie	Vid. strana 18.
Prevádzková teplota	od -20°C do 60°C
Teplotný rozsah pre výmenu batérie	od 5°C do 40°C
Radiová frekvencia / protokol	2.4 GHz ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie
Kompatibilné príslušenstvo	ANT+ bezdrôtová technológia funguje iba u pulzomera a snímača Food Pad.

Pulzomer	
Odolnosť voči vode	98.4 ft. (30 m) Tento produkt neprenáša dáta srdcovej frekvencie pri plávaní
Batéria	používateľom vymeniteľná CR2032, 3 V, (strana 19).
Životnosť batérie	približne 4.5 roka (1 hodina denne)
Prevádzková teplota	od -5°C do 50°C POZNÁMKA: V chladných podmienkach noste vhodný odev aby ste udržali snímač v teplote blízkej teplote vášho tela.
Radiová frekvencia / protokol	2.4 GHz ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie

Foot Pod	
Odolnosť voči vode	32.9 ft. (10 m)
Batéria	používateľom vymeniteľná CR2032, 3 V, (strana 19).
Životnosť batérie	Približne 400 hodín behu
Prevádzková teplota	-10°C do 60°C
Radiová frekvencia/ protokol	2.4 GHz ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie

Batéria

VAROVANIE

Tento produkt obsahuje lithium-ion batériu. Pozrite si príručku *Important Safety and Product Information* v balení, pre ostatné varovania a iné dôležité informácie.

Forerunner - výdrž batérie

Životnosť batérie*	Použitie Forerunnera
1 týždeň	Trénujete 45 min. každý deň. Zvyšný čas je prístroj v úspornom režime.
Do 3 týždňov	Používate Forerunner po celý čas v úspornom režime.
Do 8 hodín	Trénujete s GPS po celý čas.

*Aktuálna výdrž plne nabitej batérie závisí od použitia GPS, podsvietenia a úsporného režimu. Výdrž zvýšite taktiež, ak sa budete vyhýbať extrémnym chladom.

Úsporný režim


Po určitej dobe nečinnosti Forerunner prejde do režimu úspory energie. Prístroj zobrazuje čas a dátum ale nespojí sa so pulzomerom a taktiež nebude používať GPS prijímač. Stlačením **page** ukončíte úsporný režim.

Nabíjanie Forerunnera

UPOZORNENIE

Aby sa zabránilo korózii, vysušte kontakty a ich okolie pred nabíjaním alebo pripojením ku PC.


Forerunner nebude nabíjaný keď je batéria mimo rozsahu teplôt 5°C–40°C.

1. Zapojte koniec USB kábla do sieťového adaptéra .
2. Zapojte sieťový adaptér do štandardnej elektrickej zásuvky.
3. Zarovnajzte konektor na štyri kontakty na zadnej strane hodinek a spojte s nabíjačkou. .



Ak zapojíte Forerunner ku zdroju energie, Forerunner sa zapne a zobrazí sa stránka s informáciou o nabíjaní.



4. Forerunner úplne nabite.
Keď je Forerunner úplne nabitý, zobrazí sa plná ikonka batérie ().

Batérie pulzomera a snímača Food Pod

VARIOVANIE

Nepoužívajte ostré predmety na odstránenie krytu batérie. Na správny spôsob likvidácie batérií sa informujte u miestneho úradu na likvidáciu odpadu. Chloristanový materiál vyžaduje osobitné zaobchádzanie. Navštívte: www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Výmena batérie pulzomera

1. Použite malý skrutkovač na odstránenie štyroch skrutiek na zadnej strane modulu.
2. Odstráňte kryt batérie.



3. Počkajte 30 sekúnd.
4. Vložte novú batériu tak aby jej kladná strana smerovala nahor.
POZNÁMKA: Nepoškodte alebo nestráťte tesniaci krúžok na kryte
5. Vráťte kryt a prišrôbujte skrutky
Po výmene batérie je potrebné znovu spárovať pulzomer s vaším prístrojom.

Výmena batérie Foot Pod

1. Nájdite kruhový kryt batérie na zadnej strane snímača.
2. Pootočte kryt proti smeru hodinových ručičiek, až kým sa nebude dať otvoriť.
3. Odstráňte kryt a batériu.
4. Počkajte 30 sekúnd.
5. Vložte novú batériu tak aby jej kladná strana smerovala nahor.
6. Vráťte kryt a otáčajte v smere hodinových ručičiek.
Po výmene batérie musíte snímač Food Pod znovu spárovať so s prístrojom.



Starostlivosť o zariadenie

UPOZORNENIE

Nevystavujte prístroj extrémnym teplotám, lebo to môže viesť k jeho trvalému poškodeniu.

Vyhňte sa chemickým čističom a rozpúšťadlám, ktoré môžu poškodiť plastové diely.

Čistenie zariadenia

1. Použite handričku navlhčenú v slabom roztoku saponátu.
2. Utrite prístroj do sucha.

Starostlivosť o pulzomer

Pred čistením musíte odopnúť popruhy od modulu.

- Opláchnite popruh po každom použití.
- Popruh umývajte ručne v studenej vode s jemným čistiacim prostriedkom po každých piatich použitíach.
- Ak chcete predĺžiť životnosť vášho pulzomeru tak rozopnite modul vždy keď snímač nepoužívate.



COMAN
satelitná navigácia

Riešenie problémov

Problém	Riešenie
Tlačidlá neodpovedajú. Ako resetujem zariadenie?	<ol style="list-style-type: none">1. Stlačte a podržte light kým obrazovka zmizne.2. Stlačte a podržte light kým sa obrazovka zapne.
Moje zariadenie neprijíma satelitný signál.	<ol style="list-style-type: none">1. Zoberte zariadenie mimo dosah parkovacích garáží, vysokých budov a stromov.2. Niekoľko minút zotrvaťte na mieste.
Ako spoznám že moje zariadenie je pripojené v USB režime?	Mali by ste vidieť nový vymeniteľný disk v súbore Tento počítač v počítači so systémom Windows, alebo pripojený zväzok v počítačoch Mac.
Nevidím žiadne nové vymeniteľné jednotky v zozname diskov.	Ak máte niekoľko sieťových diskov v počítači, môže mať Windows problém priradiť písmená jednotiek ku Garmin diskom. Viac informácií nájdete v súbore Pomocník vášho operačného systému, ktorý vás naučí priradiť písmená jednotiek.
Niektoré moje dáta sa stratili z histórie.	Keď je pamäť prístroja plná, vaše najstaršie dáta sa prepíšu. Prenášajte dáta pravidelne do počítača, aby ste predišli ich strate..

Aktualizácia softvéru

1. Vyberte jednu z možností:
 - Použite WebUpdater. Navštívte: www.garmin.com/products/webupdater.
 - Použite GarminConnect. Navštívte: www.garminconnect.com.
2. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Získanie ďalších informácií

Viac informácií o tomto produkte nájdete na webovej stránke spoločnosti Garmin.

- Navštívte: www.garmin.com/intosports.
- Navštívte: www.garmin.com/learningcenter.

Spojte sa s Garmin

Môžete kontaktovať Podporu produktov spoločnosti Garmin ak máte akékoľvek otázky počas používania vášho prístroja.

- V USA navštívte www.garmin.com/support, alebo kontaktujte Garmin USA na telefónnom čísle (913) 397.8200 alebo (800) 800.1020.
- Vo Veľkej Británii, kontaktujte Garmin (Europe) Ltd. na telefónnom čísle 0808 2380000.
- V Európe, navštívte www.garmin.com/support a kliknite na **Contact Support** pre podporné informácie pre danú krajinu alebo kontaktujte spoločnosť Garmin (Europe) Ltd. bna čísle at +44 (0) 870.8501241.
- Slovensko:
zákaznícka linka 0800 135 000
Po-Pia 8.00-16.30
www.garmin.sk

Index

- A**
aktualizácie softvéru 23
ANT+
 treningové zariadenie 11
 foot pod 10
 pulzometer 8
 párovanie 6
 riešenie problémov 7
 váhový rozsah 11
Auto Lap 4
- B**
batéria
 nabíjanie 18
 foot pod 20
 Forerunner 18
 pulzometer 20
 úspora energie 18
budík 15
- C**
čistenie prístroja 21
- F**
foot pod
 batéria 20
 kalibrácia 11
 párovanie 6
- G**
Garmin Connect 12
Garmin Product Support 23
Garmin Training Center 12
- H**
história 22
 vymazanie 12–13
 presun 13
 zobrazenie 12
- I**
ikony 3
intervalový tréning 5
- J**
jazyk 15
jednotky 15
- K**
kalórie 15
- L**
lokalizácia satelitných signálov 22
- M**
mass storage 13–14, 22
- N**
nabíjanie 18
nastavenie času 15
- P**
párovanie 6
pulzometer
 batéria 20
 čistenie 21
presun histórie 13
produktová podpora 23
- R**
registrácia zariadenia 2
resetovanie zariadenia 22
riešenie problémov
 ANT+ príslušenstvo 7

Forerunner 22

rýchlosť 4

S

satelitné signály 22

softvér 23

starostlivosť 21

storing the device 21

systémové nastavenia 15

špecifikácie 16–17

T

tempo 4

tlačidlá 2

tóny 15

tréningové zariadenia 11

U

uloženie behu 4

upozornenia pulzomera 10

úsporný režim 18

USB mass storage 13–14,

22

užívateľský profil 15

V

váhový rozsah 11

vodeodolnosť 16-17

vymazanie histórie 12-13

Z

zobrazenie histórie 12

zóny srdcovej frekvencie 8



ZÁRUČNÝ LIST

Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

sériové číslo:

Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

Adresa:

Telefón:

Email:

Upozornenie:

Nie je potrebné aby bol záručný list potvrdený predajcom. Za relevantný doklad, pre uplatnenie záruky je stanovený nadobúdaci doklad. Záručný list však plní dôležitú sprievodnú funkciu počas reklamačného procesu a preto je ho potrebné pri uplatnení reklamácie pozorne vyplniť a poslať spolu s dokladom o kúpe.

Záručné podmienky

Firma Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky 24 mesačnú obmedzenú záruku.

V rámci záručnej doby sa firma Garmin zaväzuje opraviť alebo vymeniť všetky poškodené diely, prípadne celé zariadenie, ktorých porucha sa prejavila pri ich bežnom používaní v súlade s určením zariadenia.

Počas záručnej doby si zákazník uplatňuje reklamáciu prostredníctvom svojho predajcu alebo priamo v servisnom stredisku, kde zasiela poškodené zariadenie na vlastné náklady.

Reklamácia musí obsahovať:

1. **Poškodené zariadenie** s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
2. **Vyplnený záručný list a nadobúdaci doklad** (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
3. V prípade, ak zariadenie je darčekom, je potrebný doklad o kúpe produktu, ku ktorému bol darček dodaný.
4. **Výplnený reklamačný protokol**
 - reklamačný protokol nájdete na stránke www.garmin.sk v sekcii Download/Tlačivá alebo priamo na linku:
<http://www.garmin.sk/servis/reklamacny-protokol/>

Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

1. Ak je na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak bol prístroj doručený v rozobranom stave
3. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného používania - mechanické poškodenie
4. Ak bol v prístroji nahratý nelegálny ovládací program alebo mapa

Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platného Zákona o ochrane spotrebiteľa

Servisné stredisko pre Slovensko:

CONAN s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-7002900, fax: 041-7632 616, servis@garmin.sk

**bezplatná linka podpory
HOT-LINE: 0800 135 000**



CONAN
satelitná navigácia

Táto slovenská verzia anglickej príručky Forerunner 210 (katalógové číslo Garmin 190-01273-00, verzia A) je poskytnutá ako výhoda. Ak je to potrebné, konzultujte najnovšiu verziu anglickej príručky vzhľadom na prevádzku a používanie prístroja Forerunner 210.

SPOLOČNOSŤ GARMIN NIE JE ZODPOVEDNÁ ZA PRESNOSŤ TEJTO SLOVENSKEJ PRÍRUČKY A ODMIETA AKÚKOL'VEK ZODPOVEDNOSŤ VYPLÝVAJÚCU Z JEJ POUŽÍVANIA.

**Najnovšie informácie o výrobku a príslušenstve nájdete na webovej stránke
Garmin na www.garmin.sk**

GARMIN®



© 2010 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan