

GARMIN®

# Forerunner® 10

## Používateľská príručka



Všetky práva vyhradené. Vyplyvajúc z autorského zákona, nemôže byť táto príručka kopírovaná, úplne alebo čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. 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 [www.garmin.com](http://www.garmin.com) pre aktualizácie a doplnkové informácie týkajúce sa používania tohto alebo iných produktov Garmin.

Garmin®, Garmin logo, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner®, a Virtual Pacer™ sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek, registrované v USA a ďalších krajinách. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, GSC™, USB ANT Stick™, a Virtual Racer™ sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek. Tieto obchodné značky nesmú byť použité bez výslovného povolenia spoločnosti Garmin.



CONAM  
satelitná navigácia

## Obsah príručky

Úvod.....	1	Zmena dátových polí.....	7
Tlačidlá.....	1	Nastavenie alarmov.....	7
Pred spustením.....	1	Manuálne nastavenie času.....	7
Nabíjanie Forerunnera.....	1	Riešenie problémov.....	8
Použitie pri chôdzi/behu.....	2	Reset hodín.....	8
Použitie intervalov - Beh/Chôdza.....	3	Aktualizácia firmware hodín.....	8
Virtuálny partner (Virtual Pacer).....	3	Viac informácií.....	8
Beh s Virtual Pacer.....	3	Registrácia zariadenia.....	8
Použitie funkcie Auto Lap®.....	3	Index.....	9
Automatické pozastavenie aktivity.....	4	Záručný list.....	11
Garmin Connect (analýza a zdieľanie)...	4		
Použitie Garmin Connect.....	4		
História.....	5		
Osobné rekordy.....	5		
Zobrazenie histórie a osob. rekordov.....	5		
Vymazanie histórie.....	5		
Vymazanie osobných rekordov.....	5		
Obnovenie osobných rekordov.....	6		
Príloha.....	6		
Starostlivosť o zariadenie.....	6		
Čistenie a údržba.....	6		
Technická špecifikácia.....	6		
Nastavenia.....	7		



**CONAN**  
satelitná navigácia



# Úvod



## ⚠ VÝSTRAHA

Poradte sa so svojim lekárom vždy predtým, ako začnete s cvičením alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný program. Pozrite si príručku *Dôležité bezpečnostné informácie a informácie o produkte* v balení výrobku pre výstrahu o produkte a pre ďalšie dôležité informácie.

## Tlačidlá



①		Zapnutie prístroja. Zapnutie podsvietenia.
②		Zapnutie a vypnutie stopiek. Voľba zvýraznenej položky v menu.

③		Presun na ďalšiu položku v menu. Presun na ďalšie dátové stránky, keď sú stopky spustené.
④		Návrat späť bez voľby položky. Označenie okruhu (strana 3).

## Pred spustením

Predtým, ako prvýkrát použijete Váš Forerunner, uskutočnite nasledujúce:

- 1 Nabite Forerunner (strana 1).
- 2 Prispôbte si nastavenia behu (strana 3).
- 3 Choďte si zabehať (strana 2).
- 4 Nahrajte svoj beh na Garmin Connect™ (strana 4).

## Nabíjanie prístroja

Aby ste zabránili korózii, pred nabíjaním a pripojením k počítaču, dôkladne vysušte kontakty a okolie.

- 1 Zastrčte koncovku USB na jednom konci kábla do sieťového adaptéra AC.

- 2 Zarovnajzte kontakty na zadnej strane prístroja s kolímkmi nabijacieho klipu, kým nezapadnú.




- 3 Nabite Váš prístroj na 100%.


## Použitie pri behu

Prístroj je dodávaný čiastočne nabitý. Pravdepodobne budete musieť nabiť zariadenie (strana 1) pred prvým behom.

**POZNÁMKA:** Hodinky sa automaticky zapnú počas nabíjania. Ak hodinky pred použitím nenabijate a sú vypnuté, tak ich nezabudnite zapnúť stlačením

- 1 Stlačte 

- 2  Keď ikona bliká hodinky prijímajú satelitný signál.


Keď prístroj nájde vašu polohu,  ikona neblinká a zobrazuje sa.

- 3 Zvoľte **Start** pre spustenie stopiek.

Čas ①, vzdialenosť ②, spálené kalórie ③, a tempo ④ sa nahrávajú pri spustených stopkách.



**TIP:** Stlačte  pre zobrazenie spálených kalórií a tempa.

- 4 Stlačte  po dokončení vášho behu pre zastavenie stopiek.

5 Zvoľte možnosť:

- Zvoľte **Obnovit** pre reštart stopiek
  - Zvoľte **Uložit** pre uloženie aktivity a vynulovanie stopiek (záznamu). Teraz môžete Váš záznam nahrat' na Garmin Connect (strana 4).
- Zvoľte **Zahodit** pre vymazanie.

## Použitie intervalov - Beh / Chôdza

POZNÁMKA: Pred aktivitou si musíte nastaviť intervaly pre beh/chôdzu. Po spustení intervalovej aktivity (stopky), nie je možné spustený int. tréning meniť.

1 Zvoľte ▾ > **Moznosti behu > Beh/Chodza > Zapnut.**

2 Nastavte čas behu pre každý interval.

3 Nastavte čas chôdze pre každý interval.

4 Chod'te si zabehat' ;)

Po spustení intervalovej aktivity Beh/Chôdza, ostáva spustená až do manuálneho vypnutia alebo sa automaticky deaktivuje po spustení Virtual Pacer™ (strana 3).

## Virtual Pacer

Virtual Pacer je motivačná funkcia hodínok, ktorá používateľovi napomáha zlepšovať svoje výkony na základe sledovania nastaveného tempa behu.

### Beh s Virtual Pacer

POZNÁMKA: Pred použitím funkcie je potrebné nastaviť hodnotu TEMPO. Po spustení aktivity, nie je možná zmena.

1 Zvoľte ▾ > **Moznosti behu >**

**Virtual Pacer.**

2 Zvoľte **Zapnut** alebo **Upravit tempo** pre nastavenie tempa behu.

3 Vložte želané tempo.

Po spustení funkcie Virtual Pacer, ostáva spustená až do manuálneho vypnutia alebo sa automaticky deaktivuje po spustení Intervalovej aktivity (str. 3).

### Použitie funkcie Auto Lap®

Auto Lap je funkcia pre porovnanie okruhov behu. Okruh je vytváraný automaticky, každý kilometer alebo po označení bodu začiatku okruhu.

1 Zvoľte ▾ > **Moznosti behu > Okruhy.**

2 Zvoľte možnosť nastavenia:

- Zvoľte **Auto Lap > Zapnut** pre použitie funkcie Auto Lap.
- Zvoľte **Tlacidlo Okruhu > Zapnut** a stlačením tlačidla ↶ počas aktivity označíte miesto pre vyt-

3 Použitie pri behu (strana 2).

## Automatické pozastavenie aktivity

Funkciu Auto Pause® môžete použiť, aby ste napríklad pri behu nemuseli pri zastavení alebo znížení rýchlosti pod stanovenú hranicu manuálne pozastavovať stopky (záznam).

**POZNÁMKA:** Čas prestávky nie je uložený spolu vašimi údajmi do histórie.

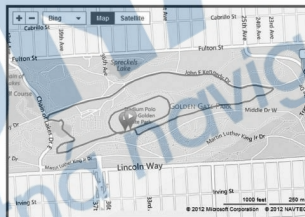
Zvoľte ▾ > **Možnosti behu > Auto Pause > Zapnut.**

## Garmin Connect

Garmin Connect vám poskytuje jednoduchý spôsob, ako ukladať a sledovať vaše aktivity, analyzovať dáta a zdieľať ich s ostatnými. Ak sa chcete zaregistrovať na bezplatný účet, prejdite na [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

Uložte svoje aktivity: Po dokončení a uložení činnosti s prístrojom, môžete nahrať túto činnosť na Garmin Connect a uložiť na takú dlhú dobu, akú budete chcieť. Analyzujte dáta: Môžete zobrazit' podrobnejšie informácie o vašej aktivite, vrátane zobrazenia na mape, grafy tempa, rýchlosti a nastavenia správy.

Podelite sa o svoje činnosti:



vaše aktivity môžete zdieľať e-mailom alebo prostredníctvom sociálnych sietí.

## Použitie Garmin Connect

1 Pripojte Forerunner s počítačom prostredníctvom USB kábla (strana 2)  
2 Navštívte [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com) a zaregistrujte sa!



3 Zvoľte **Začínáme**.

4 Postupujte podľa inštrukcií na

## História

Vo Forerunneri 10 si môžete zobraziť posledných sedem tréningov, ale po nahratí údajov do Garmin Connect je k dispozícii kompletná história. Keď je pamäť plná, vaše najstaršie údaje sú prepísané.

POZNÁMKA: História sa nenahráva, ak sú stopky pozastavené.

## Osobné rekordy

Po dokončení behu, prístroj zobrazí všetky nové osobné rekordy dosiahnuté počas tohto behu. Osobné rekordy obsahujú najrýchlejší čas za posledné odbehnuté obdobie a najdlhší beh.

## Zobrazenie histórie a osobné rekordy.

História behu zobrazuje dátum, čas, vzdialenosť, rýchlosť, kalórie a údaje o okruhu. Prístroj tiež zobrazuje vaše

rekordné časy, vzdialenosti, rýchlosť a iné.

1 Stlačte **2x** ▽ > **Historia**.

2 Zvoľte možnosť:

- Zvoľte **Behy** pre zobrazenie informácií o uložených behoch.
- Zvoľte **Rekordy** pre zobrazenie osobných rekordov.

## Vymazanie behu z histórie

POZNÁMKA: Vymazaním behu z histórie prístroja, sa história nevymaže z Garmin Connect.

1 Stlačte **2x** ▽ > **Historia**.

2 Zvoľte **Behy**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Stlačte **✕** > **Zahodit** > **Ano**.

## Vymazanie osob. rekordov

1 Stlačte **2x** ▽ > **Historia** > **Zaznamy**.

2 Zvoľte záznam, ktorý chcete vymazať.

3 Zvoľte **Vymazať** > **Ano**.

## Obnovenie osobných rekordov

Váš osobný rekord si môžete nastaviť na vami zvolenú hodnotu (napr. predchádzajúci rekord).

1 **Stlačte** ▾ > **Historia** > **Zaznamy**.

2 Vyberte záznam pre zobrazenie.

3 Zvoľte **Pouzi predchadzajuci** >

**Pouzi zaznam**.

## Príloha

### Starostlivosť o prístroj

Vyhýbajte sa extrémom a bezohľadnému zaobchádzaniu! Výrazne to môže ovplyvniť životnosť výrobku.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou!

Nepoužívajte ostré predmety na čistenie zariadenia. Nepoužívajte chemické čističe a rozpúšťadlá, ktoré môžu poškodiť plastové diely. Dôkladne opláchnite zariadenie s čistou vodou po vystavení prístroja chlôru, slanej vode, opaľovaciemu krému, repelentu

proti hmyzu, kozmetike, alkoholu, alebo iným chemikáliám. Dlhodobé vystavenie týmto látkam môže prístroj poškodiť. Vždy utrite prístroj do sucha po vyčistení alebo po použití a uložte ho na chladnom, suchom mieste. Neskladujte prístroj na miestach, kde môže byť vystavený vysokým teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie.

### Čistenie zariadenia

- 1 Utrite prístroj handričkou navlhčenou v slabom roztoku čistiaceho prostriedku.
- 2 Utrite do sucha.

### Technická špecifikácia

Batéria	dobijateľná Lithium-iónová, 4.2 V
Výdrž batérie	Použitie GPS 30 minút denne -až do 10 dní Použitie GPS nepretržite: do 5 hodín iba hodinky: až do 5 týždňov

Odolnosť voči vode	50 m (povrchové plávanie)
Prevádzková teplota	od -20° do 60°C

## Nastavenia

Pre nastavenie hodinek, stlačte 3x ▾  
 > **Nastavenia** pre nastavenie parametrov a funkcií.

**Alarm:** Nastavenie denného budíka.

**Tony:** Vypnutie/zapnutie zvukových upozorení. Môžete nastaviť zvuky tlačidiel a zvukových upozorení.

**Hmotnosť:** Nastavenie hmotnosti používateľa. **POZNÁMKA:** Prepočet spálených kalórií je presnejší po zadaní reálnej hmotnosti používateľa (str. 2)

**Format:** Nastavenie zobrazovania údajov - rýchlosť alebo tempo

**Nastavenie:** Nastavenie času, dátumu, jazyka a jednotiek.

## Zmena dátových polí

Prí použití máte k dispozícii dve stránky s rozdielnym obsahom. Stlačením ▾ si počas aktivity môžete stránky listovať.

1 Zvoľte >**Moznosti behu** > **Datove polia**.  
 2 Vyberte kombináciu údajov pre zobrazovanie na prvej stránke.

3 Vyberte kombináciu údajov pre zobrazovanie na druhej stránke.

## Nastavenie alarmov

1 **Stlačte** ▾ > **Nastavenia** >

**Alarm.**

2 Vyberte jednu z možností:

- Zvoľte **Upraviť Alarm**, ak alarm je už nastavený a chcete zmeniť čas.
- Vyberte možnosť **Zapnúť**, ak alarm nie je doteraz nastavený.

3 Nastavte čas a stlačte  pre potvrdenie.

## Nastavenie času manuálne

V predvolenom nastavení je čas nastavený automaticky, keď zariadenie získava signály zo satelitov. Môžete tiež nastaviť čas manuálne.

1 Stlačte ▾ > **Nastavenia** > **Nastavenie** > **Čas**


2 Vyberte jednu z možností:


- Vyberte **Automaticky** pre automatické nastavenie času a dátumu pripojení ku GPS.

- Zvoľte **Manualne**, ak chcete nastaviť čas ručne a zadajte čas.

## Riešenie problémov

### Reset zariadenia

Ak prístroj prestane reagovať, môžete ho reštartovať podržaním tlačidla .

1 Podržte  po dobu najmenej 15 sekúnd.

2 Podržte po dobu jednej sekundy po zapnutí zariadenia.

### Aktualizácia softvéru pomocou Garmin Connect

Musíte mať účet na Garmin Connect (strana 4) a prístroj musí byť pripojený k počítaču (strana 1).

- 1 Navštívte [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com). Ak bude k dispozícii nový softvér Garmin Connect Vás upozorní na aktualizáciu softvéru
- 2 Postupujte podľa pokynov.
- 3 Prístroj neodpájajte od počítača počas aktualizácie.

## Viac informácií

O produkte nájdete na [Garmin@](mailto:Garmin@) webovej stránke.

- Navštívte [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)
- Navštívte [www.garmin.com](http://www.garmin.com)
- Navštívte <http://klub.garmin.sk>, alebo sa obráťte na svojho predajcu Garmin pre informácie o voľiteľnom príslušenstve a náhradných dieloch.

Aktualizovaná verzia manuálu

Aktuálnu verziu používateľskej príručky si môžete stiahnuť z webu.

- 1 Navštívte [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)
- 2 Zvoľte váš produkt.
- 3 Kliknite na "Súvisiace dokumenty"

## Registrácia zariadenia

Zaregistrujte si vaše zariadenie na stránkach výrobcu vyplnením registračného formulára

- Navštívte <http://my.garmin.com>.
- Uschovejte originál účtenky alebo jej fotokópiu, na bezpečnom mieste.

# Index

A alarmy 7  
aktivity 5  
Auto Lap 3  
Auto Pause 4

B  
budík 7

C čas, dátum, budík 7  
connect.garmin.com 4  
čistenie hodínok 6

D dáta a údaje  
dátové polia 2

H história 5  
vymazanie 5  
nahrávanie do PC 4  
zobrazenie 5  
hmotnosť 5

I intervaly 3  
interval chôdze / behu 3

J jazyk 7

L laps (okruhy) 3

N nabíjanie 1  
nastavenie hodínok 7

O osobné rekordy 5  
vymazanie 5  
obnovenie 6

P prenos do PC 4  
príslušenstvo 8  
použitie jednotky 7  
pozastavenie aktivity 2

R registrácia produktu 8  
resetovanie hodínok 8  
riešenie problémov 8

S stopy 5  
softvér, aktualizácie 8  
špecifikácie 6  
spustenie aktivity 2

T tempo behu 3  
tlačidlá 6  
hodinky 1  
tempo 3

U uloženie aktivity 2

V Virtual Pacer 3  
vymazanie histórie 5  
vodotesnosť 6

Z zvuky a upozornenia 7  
zobrazovanie údajov 2



**CONAN**  
satelitná navigácia

# 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.*

TU ODSTRINIÚT

## ZÁRUČNÝ LIST

# Záručné podmienky

**Značka Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky určené pre slovenský trh 24 mesačnú obmedzenú záruku.**

V rámci záručnej doby sa značka 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 svoje náklady.

### Reklamácia musí obsahovať:

1. Poškodené zariadenie s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
  2. Nadobúdaci doklad (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
  3. Reklamačný protokol (meno, adresa a telefonický kontakt, popis závady a obsah zásielky)  
odporúčame používať elektronický formulár uvedený na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk), ktorý je dostupný po prihlásení do systému v menu Moje dokumenty - Vytvorenie reklamácie
- Pred odoslaním zariadenia do servisu Vám odporúčame kontaktovať našu technickú podporu na bezplatnom čísle 0800 135 000 alebo prostredníctvom e-mailu: [podpora@garmin.sk](mailto:podpora@garmin.sk).

### Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

1. Ak bol na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného používania - mechanické poškodenie
3. Ak bol v prístroji nahraný nelegálny ovládací program alebo mapa

Miestna nedostupnosť signálu GPS, RDS-TMC alebo iných služieb, ako aj obmedzená podrobnosť, či aktuálnosť mapových podkladov pre špecifické územie, nie sú považované za chybu navigačného prístroja, a preto nemôžu byť predmetom záručnej opravy.

Podrobné a aktualizované znenie záručných podmienok je uvedené na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk).

Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platných zákonov.

Servisné stredisko pre Slovensko:

CONAN, s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-700 29 00, [servis@garmin.sk](mailto:servis@garmin.sk)

**bezplatná linka podpory**

**HOT-LINE: 0800 135 000**





**CONAN**  
satelitná navigácia



**CONAN**  
satelitná navigácia



**CONAN**  
satelitná navigácia

**www.garmin.sk**  
**0800 135 000**



913-397-8200  
1-800-800-1020



00 32 2 672 52 54



0180 5 / 42 76 46 - 880



00800 4412 454



0808 2380000  
+44 870 850 1242



00 45 4810 5050



00 39 02 3669 9699



00 35 1214 447 460



1-866-429-9296



00 358 9 6937 9758



0800-0233937



00 34 902 007 097



43 (0) 3133 3181 0



00 331 55 69 33 99



815 69 555



00 46 7744 52020

**Pre najnovšie bezplatné aktualizácie softvéru (nie aktualizácie map) počas životnosti zariadenia Garmin, navštívte webovú stránku [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk).**

**GARMIN®**

Táto slovenská verzia anglickej príručky série Forerunner 10 (katalógové číslo Garmin 190-01472-00, revízia A) je poskytnutá kupujúcemu ako výhoda. Ak je to potrebné, pozrite si najnovšiu revíziu slovenskej príručky pre prevádzku a používanie série Forerunner 10.

SPOLOČNOSŤ GARMIN NIE JE ZODPOVEDNÁ ZA PRESNOSŤ TEJTO SLOVENSKEJ PRÍRUČKY A ODMIETA AKÚKOLIEK ZODPOVEDNOSŤ VYPLÝVAJÚCU Z JEJ OBSAHU.

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street Olathe,  
Kansas 66062, USA Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK  
Garmin Corporation  
No. 68, Zangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)  
[www.garmin.sk](http://www.garmin.sk)