

Forerunner[®] 205/305

Manuál



© 2006 Autorské práva Garmin Ltd. alebo pridružené firmy.

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, U.S.A.
Tel. 913/397.8200 or
800/800.1020
Fax 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle, Abbey
Park Industrial Estate, Romsey,
SO51 9DL, U.K.
Tel. 44/0870.8501241
Fax 44/0870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County, Taiwan
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Všetky práva vyhradené. Okrem uvedeného na tomto mieste žiadna časť tejto príručky nesmie byť reprodukováná, kopírovaná, prenášaná, šírená, stiahnutá alebo uložená na akékoľvek pamäťové médium z akýchkoľvek dôvodov bez výhradného písomného súhlasu firmy Garmin.. Garmin týmto dáva povolenie k stiahnutiu jednej kópie tejto príručky a novších vydaní tejto príručky na pevný disk alebo iné elektronické pamäťové médium pre prezeranie a vytlačenie jednej kópie tejto príručky alebo novšieho vydania k tomu. Garmin stanovuje aby tak elektronická ako aj papierová kópia tejto príručky obsahovala celý text týchto autorských práv. Okrem toho je prísne zakázaná akákoľvek ďalšia neautorizovaná komerčná distribúcia tejto príručky či jej novšieho vydania.

Informácie v tomto dokumente podliehajú zmene bez predchádzajúceho upozornenia. Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo vylepšenie produktu alebo zmenu technickej špecifikácie bez predchádzajúceho upozornenia a súhlasu majiteľa. Navštívte internetové stránky firmy Garmin (www.garmin.com) pre získanie najnovších informácií a doplnkových informácií týkajúcich sa použitia a prevádzkovania tohto a iných prístrojov firmy Garmin.

Garmin®, Forerunner®, Auto Lap®, a Auto Pause® sú registrované obchodné značky a Virtual Partner™ a Garmin Training Center™ sú obchodné značky firmy Garmin Ltd. alebo pridružených firiem a nesmú byť použité bez predchádzajúceho výslovného súhlasu firmy Garmin.

Tento prístroj obsahuje technológiu patriacu SiRF Technology, Inc. SiRF's technológia je chránená U.S.A a inými krajinami. SiRF, SiRFstar a SiRF logo sú registrované obchodné značky firmy SiRF Technology, Inc. SiRFstarIII a SiRF Powered sú obchodné značky firmy SiRF Technology, Inc



Obsah

Predstavenie	i	Vymazanie histórie.....	32
Kontakt na firmu Garmin.....	ii	Navigácia	33
Začíname	1	Zobrazenie mapy	33
Nabíjanie batérie.....	1	Zaznamenanie polohy	34
Zachytenie satelitných signálov ..	2	Vytvorenie a používanie	
Používanie snímača srdcovej		navigačných ciest.....	36
frekvencie.....	3	Zobrazenie GPS informácií.....	38
Predĺženie remienka	5	Nastavenia	39
Tlačidlá	6	Základné nastavenie	39
Stránky.....	7	Zaznamenávanie údajov.....	42
Používateľské profily.....	8	Zmena nastavenia športov	45
Trénovanie	9	Nastavenie zón Tempa/Rýchlosti.	
Výstrahy	9	46	
Auto Pause®	12	Nastavenia zón srdcovej frekven-	
Auto Lap®	13	cie.....	47
Virtual Partner™	15	Prílohy	49
Tréningy: Rýchly, Intervalový, a		Čistenie a údržba	49
Pokročilý	16	Údajové polia	50
Trasy	24	Informácie o srdcovej frekvencii53	
Multi-športový tréning	26	Garmin Training Center	57
História	29	Špecifikácia.....	58
Zobrazenie histórie tréningu	30	Záručné podmienky	59

Kontakt na firmu Garmin

Ak ste narazili na problémy s používaním prístroja Forerunner 301, alebo ak máte nejaké otázky, v USA kontaktujte Garmin Product Support - phone: 913/397.8200 alebo 800/800.1020, Po–Pi, 8 – 17 Central Time; alebo e-mail: techsupp@garmin.com.

V Európe, kontaktujte Garmin (Europe) Ltd. tel 44/0870.8501241 alebo na Slovensku tel +421 41 700 2900.

Registrácia prístroja

Pomôžte nám ešte lepšie sa o Vás postarať tým, že ešte dnes vyplníte online registračný formulár! Poznačte si sériové číslo Vášho prístroja Forerunner a pripojte sa na našu internetovú stránku (www.garmin.com). Vyhľadajte odkaz pre registráciu prístrojov na našej domovskej stránke.

Do políčok nižšie zapíšte sériové číslo prístroja (8-miestne číslo vyznačené na spodnej strane prístroja pod remienkom). Toto číslo budete potrebovať v prípade straty, krádeže alebo servisu prístroja. Starostlivo si uschovajte originál pokladničného dokladu na bezpečné miesto, prípadne jeho fotokópiu si priložte k tomuto návodu.

Sériové číslo: ___ ___ ___ ___ ___ ___ ___

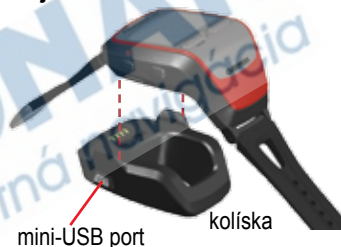
Začíname

Nabíjanie batérie

Prístroj Forerunner je treba nabíjať aspoň po dobu tri hodiny pred jeho používaním. V prípade plno nabitej batérie je výdrž napájania približne 10 hodín. **Aby ste sa vyhli riziku korózie, uistite sa či je Forerunner suchý pred pripojením k PC alebo nabíjaním.**

Nabíjanie prístroja Forerunner:

1. Umiestnite Forerunner do nabíjacej kolísky.
2. Zasuňte menší koniec kábla sieťového adaptéra do mini-USB portu kolísky. Druhý koniec zapojte do štandardnej zásuvky.



UPOZORNENIE: Forerunner nenabíjajte mimo pracovného teplotného rozsahu 0°C–50°C (32°F–122°F).

Taktiež Forerunner môžete nabíjať z osobného počítača pomocou priloženého USB kábla. V tom prípade však predtým musíte nainštalovať Garmin Training Center program. Ako inštalovať Training Center program si pozrite na strane 57.

Zachytenie satelitných signálov

Predtým než začnete používať Forerunner, tento musí zachytiť GPS satelitné signály. Pre dostatočné zachytenie satelitných signálov choďte na otvorené priestranstvo, ďalej od vysokých bodov a stromov. Zachytenie satelitných signálov zvyčajne trvá 30–60 sekúnd.

Zachytenie satelitných signálov:

Choďte na otvorenú plochu a stlačte tlačidlo Zapnutie - **Power**  čím zapnete Forerunner.



Čakajte pokiaľ Forerunner vyhľadá satelitné signály. Pre najlepší príjem majte GPS anténu natočenú smerom nahor. Zotrvajte na otvorenom priestranstve bez zmeny polohy, pokiaľ na displeji nezmizne stránka so zachytávaním satelitov.



GPS anténa je umiestnená tu

Po zachytení signálov a spočítaní polohy stránka so zachytením satelitov zmizne a Vy môžete začať s Vašou plánovanou aktivitou.

Pre vypnutie GPS príjmu a použitie Forerunnera vo vnútri si pozrite stranu 40.

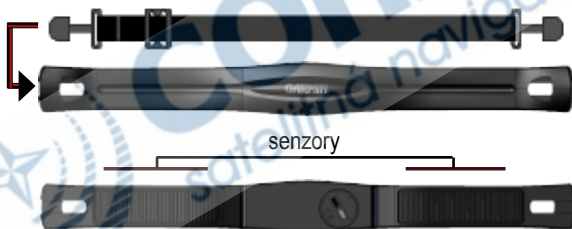
Používanie snímača srdcovej frekvencie

UPOZORNENIE: Snímač srdcovej frekvencie nespôlpracuje s prístrojom Forerunner 205.

Upevnite snímač srdcovej frekvencie priamo na telo pod hrudník. Pás musí dostatočne priliehať na telo počas celého tréningu.

Upevnenie snímača srdcovej frekvencie:

1. Zasuňte jeden koniec pružného pásu cez otvor na snímači a zatlačte.



2. Navlhčite oba senzory na zadnej strane snímača aby sa vytvorilo vodivé spojenie pre spoľahlivý prenos srdcovej frekvencie do snímača.

- Okolo hrude oviňte pružný pás a pripnite ho na druhú stranu vysielača.

UPOZORNENIE: Ak vznikajú výpadky zaznamenávania Vašej SF, priložte pás vysielača na chrbát namiesto na hrud' alebo skúste naniesť ne elektródy vodivý gel.

- Zapnite Forerunner a umiestnite ho do dosahu snímača srdcovej frekvencie (<3 metre).

Ikona srdcovej frekvencie na displeji prestane blikať a začne trvale svietiť keď Forerunner začne prijímať údaje o SF.



Uistite sa, že ste v dostatočnej vzdialenosti od iných snímačov srdcovej frekvencie pokiaľ sa Forerunner pokúša “spárovať” s Vaším snímačom. Po spárovaní Forerunner so snímačom sa môžete pohybovať aj v tesnej blízkosti iného snímača SF bez rizika ovplyvnenia meraných údajov. Pre viac informácií o párovaní a riešenia problémov si pozrite strany 55-56.

Predĺženie remienka

V prípade, že remienok Forerunnera je príliš krátky, môžete ho nahradiť dlším remienkom ktorý je súčasťou balenia.


Predĺženie rmiienka:

1. Odstráňte kratší remienok (so sponou). Použite pritom vhodný nástroj pre stlačenie pružiny, čím uvoľníte jednu stranu púzdra.

2. Prichystajte dlhší remienok, nasuňte pružinu a vložte do jednej dierky na púzdre prístroja.
3. Stlačte pružinu a umiestnite druhý koniec do dierky.



Tlačidlá

- 1 Zapnutie - power** 
 - Stlačte a podržte pre zapnutie/vypnutie
 - Stlačte pre zap/vyp podsvietenia.
- 2 Režim - mode**
 - Stlačte pre zobrazenie stopiek v hlavnej ponuke.
 - Stlačte pre ukončenie ponuky alebo stránky.
 - Stlačte a podržte pre zmenu športu.

- 3 Medzičas/vynulovať - lap/reset**
 - Stlačte pre zaznamenanie medzičasu.
 - Stlačte a podržte pre vynulovanie stopiek.

- 4 Start/stop**

Stlačte pre štart/stop stopiek.

- 5 Potvrdiť - enter**

Stlačte pre výber voľby alebo reakciu na správu.

- 6 ▲▼ šípky**
 - Stlačte pre výber voľby.
 - Stláčaním prechádzajte cez ponuky a údajové polia

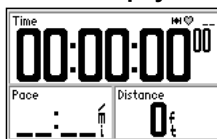
Upozornenie: Ak prístroj prestane reagovať na stláčanie tlačítok, súčasným stláčením **mode** a **lap/reset** prístroj resetnete.



Stránky

Stlačte **mode** pre prepnutie medzi stopkami a Hlavnou ponukou.

Timer - stopky



mode
režim

Hlavná ponuka



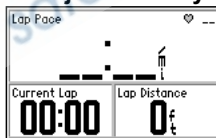
Srdcová
frekvencia
(FR 305)

Stav
batérie

Typ športu

Ak pozeráte stránku Stopky, šípkami ▲▼ prepínate ďalšie stránky s údajmi. Pre automatické prepínanie týchto stránok si pozrite stranu 41. Pre zmenu údajov na stránkach pozrite stranu 39.

Údajové stránky



Stlačte a podržte **mode** pre zmenu športu.



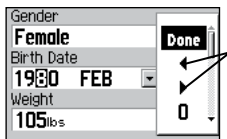
Používateľské profily

Forerunner pre výpočet spotrebovaných kalórií používa Vami zadané údaje. Preto nastavte Váš používateľský profil ešte predtým než začnete používať Forerunner a skontrolujte správnosť údajov.

Nastavenie používateľského profilu:

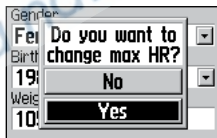
1. Stlačte **mode** pre prístup na stránku Hlavná ponuka.
2. Vyberte **Settings - nastavenie** > **General - základné** > **User Profile - používateľský profil**.
3. Šípkami ▲▼ **arrows** a **enterom** zadajte pohlavie, dátum narodenia a hmotnosť.

TIP: Stlačte **mode** pre odchod z ponuky alebo stránky. Opakovaným stlačením **mode** sa vrátite na stránku údajov alebo Hlavnej ponuky.



Šípkami sa pohybujete poliami vľavo alebo vpravo

Len Forerunner 305: Pri prvom nastavení používateľského profilu sa zobrazí správa Max HR (Max SF). Vyberte **Yes** pre nastavenie Vašej maximálnej srdcovej frekvencie pre Váš profil.



Tréningovanie

UPOZORNENIE: Pred každým novým tréningovým programom alebo jeho modifikácií sa vždy poraďte s lekárom.

Používajte Váš Forerunner pre naplnenie cieľov a sledovanie limitov, trénujte s Virtual Partner™, programujte jednoduché alebo pokročilé tréningy, a plánujte s ním trasy podľa už uskutočnených tréningov.

Výstrahy

Používajte výstrahy vo Forerunneri pre sledovanie tréningu podľa časových, vzdialenostných, rýchlostných alebo tepových cieľov. Pre každý šport je možné nastaviť osobitné výstrahy.

POZNÁMKA: Výstrahy nie sú aktívované počas rýchleho, intervalového alebo pokročilého tréningu.

Forerunner® 205/305 Manuál

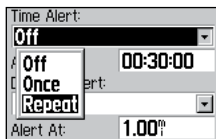
Časová a vzdialenostná výstraha

Časové a vzdialenostné výstrahy sú užitočné počas dlhých tréningov, keď chcete trénovať počas určitej doby alebo vzdialenosti.

Keď dosiahnete cieľ, Forerunner zapípa a zobrazí sa o tom správa.

Nastavenie časovej alebo vzdialenostnej výstrahy:

1. Stlačte **mode** - režim pre vstup na hlavnú ponuku a vyberte **Training - Tréningovanie**.
2. Vyberte **Training Options - voľby > Alerts - výstrahy > Time/Dist Alert - čas/vzdial.**
3. V poli **Time Alert** výstraha, vyberte **Once** - raz alebo **Repeat** - opakovane.



4. Zadajte čas pre **Alert At** - výstraha po.
5. V poli **Distance Alert** - vzdialenostná výstraha, vyberte **Once** - raz alebo **Repeat** - opakovane.
6. Zadajte vzdialenosť v poli **Alert At** výstraha po.

TIP: Stlačte **mode** - režim opakovane pre ukončenie.

Používanie Pace/Speed - Tempo/Rýchlosť výstrahy

Výstraha tempa (v Cyklo alebo Inom režime nazývaná rýchlostná výstraha) Vás upozorní na prekročenie alebo pokles tempa mimo určenú hranicu.

Výstraha tempa využíva výhody rýchlostných zón, ktoré sú rozsahmi tempa ktoré si nastavíte vo Forerunneri. Pre viac informácií si pozrite stranu 46.

Nastavenie výstrahy pace/speed - tempo/rýchlosť:

1. Stlačte **mode** - režim pre prístup na hlavnú ponuku. Vyberte **Training** - Trénovanie.
2. Vyberte **Training Options** - voľby > **Alerts** - výstrahy > **Pace (Speed) Alert** - tempo/ rýchlosť výstraha.
3. V poli **Fast Pace Alert** - horná hranica tempa , vyberte požadovanú zónu z ponuky alebo **Custom** - vlastné pre zadanie vlastných hodnôt.
4. To isté zopakujte pre **Slow Pace Alert** - spodná hranica tempa.

Výstraha Srdcovej frekvencie

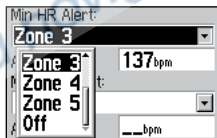
UPOZORNENIE: Túto funkciu obsahuje len Forerunner 305.

Výstraha Srdcovej frekvencie upozorňuje, ak sa vaša srdcová frekvencia pohybuje mimo Vami definovaných hodôt.

Výstraha srdcovej frekvencie takisto môže upozorniť na odchýlku od definovanej štandardnej zóny — rozsahu úderov za minútu. Päť bežne používaných zón srdcovej frekvencie Vám pomôže stanoviť optimálne zaťaženie počas tréningu. Pre viac informácií o práci so zónami srdcovej frekvencie si pozrite stranu 47.

Nastavenie výstrahy srdcovej frekvencie:

1. Stlačte **mode - režim** pre vstup na hlavnú ponuku. Vyberte **Training - trénovanie**.
2. Vyberte **Training Options - voľby > Alerts - Výstrahy > HR Alert - výstraha SF**.
3. V poli **Min HR Alert** minimum, vyberte zónu z ponuky alebo vyberte **Custom** - vlastné pre zadanie Vami požadovanej hodnoty.



4. To isté zopakujte pre **Max HR Alert - maximum**. Maximálna hodnota môže byť 235 bpm.

UPOZORNENIE: Pri zadávaní vlastných hodnôt hraníc SF musí byť rozdiel medzi hornou a dolnou hranicou minimálne 5 úderov.

Používanie Výstrahy Kadencie

UPOZORNENIE: *Výstraha kadencie je len pre Forerunner 305 v Cyklo režime.*

Ak vlastníte voliteľný Garmin senzor kadencie, môžete si nastaviť aj túto výstrahu. Táto Vás upozorní na odchýlenie rýchlosti otáčania kľúk mimo stanovený rozsah (otáčky/min).

Nastavenie je podobné ako u Výstrahy srdcovej frekvencie. Maximálna hranica môže byť 255 otáčok za minútu. Uistite sa, že ste v Cyklo režime, keď nastavujete túto výstrahu.

Pre viac informácií o Garmin senzore kadencie si pozrite www.garmin.com.

Funkcia Auto Pause®

Forerunner môžete nastaviť tak, aby sa pri zastavení vášho pohybu automaticky pozastavili aj stopky (alebo ak vaša rýchlosť poklesne pod určitú hranicu). Toto je užitočné ak váš tréning prebieha miestami, kde je nevyhnutné spomaliť alebo zastaviť.

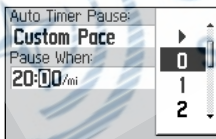
Keď zapnete funkciu Auto Pause, Forerunner zaznamenáva čas zastavenia ako Rest Time - čas oddychu a prípadnú vzdialenosť ako Rest Distance - vzdialenosť pri oddychu. Pre pridanie týchto údajov na stránky stopiek si pozrite stranu 39.

UPOZORNENIE: *čas oddychu a vzdialenosť pri oddychu sa nezaznamenávajú do histórie.*

UPOZORNENIE: *funkciu Auto Pause nie je možné použiť pri Intervalovom alebo Pokročilom tréningu.*

Nastavenie funkcie Auto Pause:

1. Stlačte **mode - režim** pre vstup na hlavnú ponuku.
2. Vyberte **Training - Trénovanie > Training Options - voľby > Auto Pause**.
3. V poli **Auto Timer Pause** vyberte **When Stopped - po zastavení**, alebo vyberte **Custom Pace - vlastné tempo** a zadajte hodnotu.



TIP: Stlačte **mode - režim** opakovane pre ukončenie.

Funkcia Auto Lap®

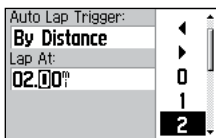
Funkciu Auto Lap - automatický medzičas môžete použiť pre zaznamenanie medzičasu po prejdení určitej vzdialenosti alebo po prekonaní určitého bodu na Vašej trase. Toto nastavenie je užitočné pre porovnanie Vašej výkonnosti v rozličných častiach naplánovanej trasy (napríklad každý kilometer alebo veľký kopec).

UPOZORNENIE: funkcia Auto Lap nepracuje počas Rýchleho, Intervalového alebo Pokročilého tréningu.

Nastavenie funkcie Auto Lap:

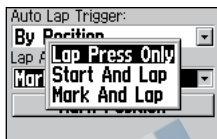
1. Stlačte **mode - režim** pre vstup na hlavnú ponuku.
2. Vyberte **Training - tréning > Training Options - voľby > Auto Lap**.

3. V poli **Auto Lap Trigger** - záznam medzičas, vyberte **By Distance** - podľa vzdialenosti a zadajte hodnotu.



Auto Lap podľa vzdialenosti

Ak vyberiete **By Position** - podľa polohy, Forerunner zaznamená medzičas automaticky vždy, keď prejdete určitým miestom počas tréningu. Vyberte si z nasledujúcich volieb:




Auto Lap by position

- **Lap Press only** - len stlačením tlačidla – zaznamená medzičas len keď stlačíte tlačidlo **lap** - medzičas a vždy, keď prejdete touto lokalitou.
- **Start And Lap** – štart a ručné stlačenie - zaznamená medzičas vždy, keď prejdete miestom štartu tréningu, vždy, keď stlačíte tlačidlo **lap** - medzičas a každý krát, keď prejdete týmito miestami.

- **Mark And Lap - označená poloha a ručné stlačenie** – zaznamená medzičas na polohe - Bode - ktorý ste označili pred spustením tréningu, vždy keď stlačíte tlačidlo **lap** - medzičas a každý krát, keď prejdete týmito miestami.

Ak vyberiete **Mark And Lap - označená poloha a ručné stlačenie**, choďte na miesto kde chcete zaznamenať prvý medzičas. Potom vyberte **Mark Position - Zaznamenať polohu**. Keď tedaľto prejdete počas tréningu, Forerunner zaznamená automaticky medzičas.

Funkcia Virtual Partner™

Funkcia Virtual Partner  je jedinečný nástroj navrhnutý tak aby Vám pomohol dosiahnuť vytýčené ciele. Ak zapnete túto funkciu, Virtuálny Partner s Vami bude súťažiť počas rýchlych tréningov a po trasách. Pozrite si nasledujúce stránky pre viac informácií o rýchlych tréningoch a trasách.



Ak ste pred Virtualným Partnerom, spodné pole je svetlé. Ak sta za ním, pozadie spodného poľa je tmavé ako na obrázku.

Zobrazenie údajov Virtual Partnera:

1. Nastavte rýchly tréning alebo trasu.
2. Stlačte **start**.
3. Šípkami **▲▼** prepínate údajové stránky stopiek.

Vypnutie Virtual Partnera:

1. Stlačte **mode -režim** pre vstup na hlavnú ponuku.
2. Vyberte **Training - tréningovanie > Training Options - voľby > Virtual Partner**.
3. V poli **Virtual Partner** vyberte **Off - vypnutý**.

Tréninky: Rýchly, Intervalový, a Pokročilý

Vo Forerunneri môžete nastaviť rýchly, intervalový alebo pokročilý tréning. Ak zvolíte pokročilý tréning, tento môžete uložiť do pamäti, upraviť alebo preniesť z pc pomocou programu Garmin Training Center™.

Rýchly tréning

Pre rýchly tréning zadajte čas, vzdialenosť alebo tempo pre ktoré chcete dosiahnuť cieľ a Forerunner zobrazí Virtual Partnera pre jeho ľahšie dosiahnutie.

Vzdialenosť & Čas—zadajte ako ďaleko chcete ísť a ako dlho by to malo trvať.

Čas & Tempo—zadajte ako dlho chcete trénovať a ako rýchlo chcete ísť.

Vzdialenosť & Tempo—zadajte ako ďaleko chcete ísť a ako rýchlo chcete ísť.

UPOZORNENIE: *Funkcia Auto Lap - auto medzičas a výstrahy nie sú použiteľné pri týchto tréningoch.*

Nastavenie rýchleho tréningu:

1. Stlačte **mode** - režim pre vstup na hlavnú ponuku, potom vyberte **Training** - trénovanie > **Workouts - tréningy** > **Quick Workouts - rýchly tréning**.
2. Vyberte typ tréningu, ktorý chcete absolvovať.
3. Zadajte hodnoty do horných dvoch polí. Hodnoty môžete vybrať zo zoznamu alebo vybrať **Custom - vlastné** pre vlastné hodnoty.

4. Skontrolujte tretie pole a presvedčíte sa, či všetky údaje majú rozumné hodnoty. Ak nie, upravte horné dve polia.

Distance:	3.11 ^m
Time:	00:22:00
Pace:	07:04/mi
Done?	

5. Vyberte **Done? - hotovo?**.
6. Stlačte **start** pre začiatok tréningu.

Intervalový Tréning

Pre intervalový tréning zadajte čas alebo vzdialenosť, ktorú chcete prejsť a počet opakovaní ktoré chcete absolvovať:

- Beh na určitú vzdialenosť a oddych po určitú dobu.
- Beh na určitú vzdialenosť

a oddych po určitú vzdialenosť.

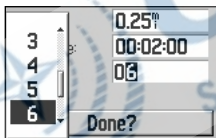
- Beh po určitú dobu a oddych po určitú dobu.
- Beh po určitú dobu a oddych na určitú vzdialenosť.

Vytvorenie Intervalového tréningu:

1. Stlačte **mode** - režim pre prístup na hlavnú ponuku. Vyberte **Training - Trénovanie**.
2. Vyberte **Workouts - tréning > Interval - intervalový**.
3. Vyberte na stránke intervalového tréningu voľbu podľa ktorej chcete nastaviť intervaly.



- Zadajte hodnoty pre vzdialenosť alebo čas do príslušných polí.
- V poli **Reps - opakovaní**, zadajte hodnotu koľkokrát chcete opakovať každý interval.



- Vyberte **Done? - Hotovo?**.
- Stlačte **start** pre začiatok tréningu.

Akonáhle sa priblížite ku koncu kola, zaznie výstražný tón a zobrazí sa správa odpočítavajúca čas do začatia ďalšieho kola.

UPOZORNENIE: Funkcie *Auto Pause*, *Auto Lap*, a *Výstrahy* nie sú v tomto tréningu použiteľné.

Pokročilý Tréning

Forerunner umožňuje vytvárať a ukladať pokročilé tréningy ktoré obsahujú ciele pre každý tréningový krok a môžu mať rozličné vzdialenosti, časy a oddychové úseky. Po tom ako vytvoríte a uložíte takýto tréning, môžete použiť Garmin Training Center™ pre naplánovanie takéhoto tréningu pre určitý deň. Plánovanie Vám ušetrí čas pri ďalšom nastavovaní a ukladaní do pamäti Forerunnera. Viac informácií o inštalácii Training Centra nájdete na strane 57.

Vytvorenie Pokročilého Tréningu

Garmin odporúča aby ste na tento účel používali program Training Center a v ňom vytvárali a prenášali takýto tréningový plán do Forerunnera. Avšak takisto môžete vytvoriť pokročilý

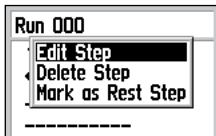
tréning aj priamo v prístroji. Forerunner však nemôžete použiť pre plánovanie tréningov, pre tento účel musíte použiť Training Center.

UPOZORNENIE: Ak vytvoríte tréning vo Forerunneri, uistite sa, že ste ho preniesli do Training Centra. Ak natiahnete do Forerunnera tréningy z Training Centra, predchádzajúce tréningy v ňom sa vymažú.

Vytvorenie pokročilého tréningu s použitím Forerunnera:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup na hlavnú ponuku. Vyberte **Training - trénovanie**.
2. Vyberte **Workouts - Tréningy > Advanced - Pokročilé > <Create New> - vytvoriť nový**.
3. Zadajte názov vo vrchnom poli.

4. Vyberte **“1. Open No Target.”**
- 1. cieľ. Potom vyberte **Edit Step**
- **upraviť krok.**



5. V poli **Duration** - trvanie, vyberte ako dlho má tento krok trvať.
Ak vyberiete **Open - Otvoriť**, môžete tento krok ukončiť počas tréningu stlačením tlačidla **lap** - **medzičas.**
6. Pod **Duration** - trvanie, zadajte hodnotu, kedy chcete tento krok ukončiť.
7. V poli **Target - cieľ**, vyberte Váš cieľ v tomto kroku (rýchlosť, srdcovú frekvenciu, kadenciu alebo žiaden).

8. Pod **Target - cieľom**, zadajte hodnotu Vášho cieľa v tomto kroku (ak treba). Napríklad ak je cieľom SF, vyberte zónu srdcovej frekvencie alebo zadajte vlastný rozsah
9. Ak ste tento krok ukončili, stlačte tlačidlo **mode** - režim.
10. Pre zadanie ďalšieho kroku vyberte **<Add New Step>** - **pridať nový krok.** Potom opakujte body 5–9.
11. Pre označenie niektorého z krokov ako oddychový vyberte požadovaný krok. Potom vyberte z ponuky **Mark as Rest Step** - **označiť ako oddychový krok.** Oddychové kroky sú označené aj v histórii tréningov.

UPOZORNENIE: Cieľ pre SF a kadenciu je možné zvoliť len v Forerunner 305.

Opakovanie krokov:

1. Vyberte **<Add New Step>**
- pridať nový krok.
2. V poli **Duration**- trvanie, vyberte **Repeat - opakovať.**
3. V poli **Back to Step - späť na krok**, vyberte krok, na ktorý sa chcete vrátiť.
4. V poli **Number of Reps - počet opakovaní**, zadajte ich počet.
5. Stlačte tlačidlo **mode - režim** pre pokračovanie.

Spustenie pokročilého tréningu

Odkedy spustíte pokročilý tréning, Forerunner zobrazí prebiehajúci krok vrátane názvu kroku, jeho cieľa (ak je) a okamžitých údajov.

Spustenie pokročilého tréningu:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup na hlavnú ponuku. Vyberte **Training - tréning > Workouts - tréning > Advanced - pokročilý.**



táto ponuka sa zobrazí ak máte nahraté tréningy z Training Centra.

2. Vyberte tréning ktorý chcete absolvovať.
3. Vyberte **Do Workout - spustiť tréning.**

Počas tréningu šipkami ▲▼ môžete prepínať jednotlivé údajové stránky.

Keď sa priblíži koniec kroku, zaznie zvukový alarm. Tiež sa zobrazí správa a začne sa odpočítavať čas alebo vzdialenosť k ďalšiemu kroku.

Pre skoršie ukončenie kroku a prechod na ďalší stlačte tlačidlo **lap - medzičas**.

UPOZORNENIE: Funkcie *Auto Pause*, *Auto Lap*, a *výstrahy* nie sú použiteľné v pokročilom tréningu.

Pokročilý tréning je pre každý šport individuálny, a teda je možné vytvoriť pokročilý tréning pre špecifický šport a toto musíte robiť v tomto športe. Napríklad, ak chcete vytvoriť v prístroji pokročilý tréning pre cyklistiku, musíte sa prepnúť do Cyklo režimu.

Forerunner sa automaticky prepne do správneho režimu, keď si vyberiete niektorý pokročilý tréning. Napríklad, ak spustíte bežecký tréning v Cyklo režime, Forerunner sa automaticky prepne do bežeckého režimu.

Úprava pokročilého tréningu

Tréningy môžete upravovať v programe Training Center alebo priamo v prístroji Forerunner. Upozorňujeme Vás, že Training Center slúži ako “hlavný zoznam” tréningov. Ak upravíte tréning priamo v prístroji, tieto zmeny sa prepíšu pri najbližšom prenose tréningov z Training Centra. Pre trvalú zmenu tréningu preto tento upravte v programe Training Center a preneste do Forerunnera.

Úprava pokročilého tréningu:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup do hlavnej ponuky. Vyberte **Training - tréovanie > Workouts - tréningy > Advanced - pokročilý**.
2. Vyberte tréning, ktorý chcete zmeniť. Potom vyberte **Edit Workout - Upraviť tréning**.

3. Vyberte krok, ktorý chcete upraviť. Potom vyberte **Edit Step - Upraviť krok**.
4. Vykonaťe potrebné zmeny a stlačte **mode - režim**.
5. Ak treba upravte ostatné kroky.

Vymazanie pokročilého tréningu:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup k hlavnej ponuke. Vyberte **Training - tréovanie > Workouts - tréning > Advanced - pokročilý**.
2. Vyberte tréning, ktorý chcete vymazať. Potom vyberte **Delete Workout - vymazať tréning**. Vyberte **Yes** pre potvrdenie.

Trasy

Iný spôsob použitia Forerunnera pre vlastný tréning je vytvorenie Trasy na základe predtým zaznamenatej aktivity. Potom môžete súťažiť na tejto trase a pokúsiť sa dosiahnuť alebo prekročiť predtým dosiahnuté ciele. Taktiež môžete využiť funkciu Virtual Partner keď trénujete podľa Trasy. Pre zapnutie funkcie Virtual Partner, si pozrite stranu 15.

Vytvorenie Trasy

Garmin odporúča, aby ste pre vytvorenie Trasy používali program Training Center software a následne ju preniesli do Forerunneru. Avšak takisto môžete vytvoriť a uložiť Trasu priamo v prístroji Forerunner.

Vytvorenie Trasy s pomocou prístroja Forerunner:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup na hlavnú ponuku. Vyberte **Training - trénovanie > Courses - Trasy > <Create New> - vytvorenie novej**.
2. Zo stránky Histórie vyberte záznam na základe ktorého chcete vytvoriť Trasu.

Days		Laps
DEC22	10:12 ^h	1
DEC20	10:19 ^h	3
DEC18	4:05 ^h	1
00:43:48		4.26 ^m
10:17 ^m		7.14 ^{cal}

3. Zadajte názov Trasy na vrchu poľa.
4. Stlačte **mode - režim** pre ukončenie.

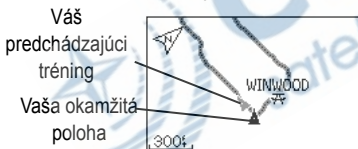
Spustenie Trasy:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup do hlavnej ponuky. Potom vyberte **Training - trénovanie > Courses - trasy**.
2. Vyberte trasu, ktorú chcete spustiť.
3. Vyberte **Do Course - Chod' po Trase**.

Po tom ako spustíte Trasu šípkami

▲ ▼ zobrazujete údaje po Trase.

Stlačením **mode - režim** zobrazíte na mape sledovanie pohybu po trase.



Course map

Ručné ukončenie tréningu po trase:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup do hlavnej ponuky.

2. Vyberte **Training - trénovanie > Stop Course - Zastaviť trasu**.

Úprava názvu Trasy:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup do Hlavnej ponuky. Potom vyberte **Training - trénovanie > Courses - Trasy**.
2. Vyberte Trasu, ktorú chcete premenovať. Potom vyberte **Edit Course - Upraviť trasu**.
3. Upravte názov Trasy.

Vymazanie Trasy:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup do hlavnej ponuky. Potom vyberte **Training - Trénovanie > Courses - Trasy**.
2. Vyberte Trasu, ktorú chcete vymazať. Potom vyberte **Delete Course - Vymazať Trasu**. Vyberte **Yes** pre potvrdenie.

Multi-športový Tréning

Triatlonisti, duatlonisti ale aj iní multi-športoví pretekári môžu naplno využiť výhodu Forerunner multi-športového tréningu. Keď si zvolíte multi-športový tréning, môžete sa prepínať medzi športami a pritom stále uvidíte Váš celkový čas tréningu a vzdialenosti pre všetky športy. Napríklad pri prenutí sa z Cyklo režimu do bežeckého režimu môžete sledovať celkový čas a vzdialenosť počas tréningu spoločný pre oba športy.

Forerunner zaznamenáva multi-športový tréning do História ako aj zaznamenáva celkový čas, vzdialenosť, priemernú srdcovú frekvenciu a kalórie pre všetky športy ako aj každý šport osobitne. Pre zobrazenie

podrobností v jednotlivom športe sa musíte prepnúť do príslušného športu. Napríklad pre zobrazenie podrobností cyklistickej časti multi-športového tréningu sa prepnite do Cyklo režimu.

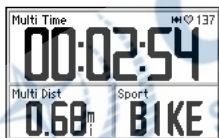
Môžete si vytvoriť vlastný multi-športový tréning alebo použiť prednastavený určený pre preteky a obdobné udalosti.

Ručné používanie Multi-športu

Môžete vytvoriť ručný multi-športový tréning zmenou športového režimu počas tréningu bez vynulovania stopiek. Keď zmeníte šport, stlačte šípky ▲▼ pre zobrazenie stránky s Multi-športovými údajmi.

Ručné vytvorenie multi-športového tréningu:

1. Začnite a ukončíte tréning nejakého športu. Stlačte **stop** pre ukončenie tréningu, ale nevyvnuľujte stopy.
2. Stlačte a podržte **mode -režim** pokým sa nezobrazí ponuka zmeny športu.
3. Vyberte iný šport. Zobrazí sa nová multi-športová stránka s údajami.



Multi-športová stránka s údajami

4. Stlačte **start** pre spustenie tréningu v novom športe.

Auto Multi-športový tréning

Ak sa zúčastňujete preteku alebo inej udalosti, môžete nastaviť auto multi-športový tréning, ktorý zahŕňa všetky športy. Môžete tiež prenášať celkový čas medzi športami. Prepnutie medzi športami vykonáte tlačidlom medzičasu **lap**.

Nastavenie auto multi-športového tréningu:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup do hlavnej ponuky. Vyberte **Training - trénovanie > Auto Multisport**.
2. Vyberte šport, do ktorého sa chcete prepnúť.



História

Forerunner automaticky ukladá všetky tréningové údaje (ak sú spustené stopky) a je schopný držať záznamy zberané počas dvoch rokov (1000 medzičasov) v pamäti. Tieto údaje si môžete zobrazit' priamo vo Forerunner alebo preniesť do Training Center softvéru, kde ich môžete podrobne skúmať.

Ak sa zaplní pamäť, Forerunner začne prepisovať najstaršie údaje. Pravidelným sťahovaním údajov do Training Center programu zarchivujete priebeh všetkých Vašich aktivít.

Údaje v Historii obsahujú čas, vzdialenosť, priemernú rýchlosť, maximálne hodnoty, spálené kalórie a podrobné údaje o

medzičasoch. Forerunner 305 takisto ukladá údaje o srdcovej frekvencii. Ak sú stopky pozastavené, žiadne údaje sa do pamäti neukladajú.

O podrobnosti Historie

Forerunner zobrazuje podrobnosti Historie rôzne, v závislosti od typu tréningu. Podrobnosti o jednoduchom tréningu sú zobrazené na jednej sumárnej stránke. Podrobnosti o rýchlom, intervalovom a pokročilom tréningu ako aj trasách sa zobrazujú v tabuľkách, ktoré zobrazujú údaje po sekciách. Pre zobrazenie rozličných tabuliek sa prepínajte šipkami ▲▼.

Total:	01:00:29
1005cal	6.30/mi
Avg:	09:36/mi
Max:	08:18/mi
View Laps?	

História Intervalového tréningu

Zobrazenie Histórie

Históriu môžete zobrazit' podľa dní, týždňov alebo celkovo.

Zobrazenie histórie po dňoch:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup na hlavnú ponuku. Vyberte **History -História > By Day - po dňoch**.
2. Šipkou ▼ pohybujte po zozname. Ako sa pohybujete po dňoch na spodnej strane sa zobrazujú príslušné sumárne údaje.

Days		Laps
DEC20	4:05 ^h	1
DEC19	3:51 ^h	1
DEC18	2:59 ^h	1
00:43:48		4:26 ^m
10:17 ^m		714cal

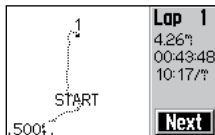
3. Vyberte si požadovaný deň. Vyberte **View Laps - zobrazit' medzičasy** pre zobrazenie podrobnejších údajov.

Laps	Accrued
Lap 3	00:19:31
↓Lap 4	00:20:01
00:09:21	1.00 ^m
09:22 ^m	145cal
Best: 08:53 ^m	

Medzičasy intervalového tréningu. Šípka znamená oddychový úsek

Zobrazenie úseku na Mape:

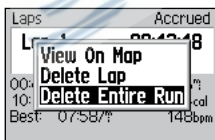
1. Pri prezeraní podrobností Histórie vyberte **View Laps - Zobrazit' medzičasy**.
2. Vyberte si požadovaný úsek a vyberte **View on Map - Zobrazit' na mape**.



3. Šípkami ▲ ▼ meníte mierku mapy. Vyberte **Next - Ďalší** pre zobrazenie ďalšieho úseku.

Vymazanie medzičasu alebo celého záznamu z História:

1. Pri prezeraní podrobností tréningu vyberte **View Laps - Zobrazit' medzičasy**.
2. Vyberte medzičas, ktorý chcete vymazať.
3. Vyberte **Delete Lap - Vymazať medzičas** alebo **Delete Entire Run - Vymazať celý tréning**. Vyberte **Yes - Áno** pre potvrdenie.



Zobrazenie Históriae po týždňoch:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup na hlavnú ponuku. Vyberte **History - História > By Week - po týždňoch**.
2. Šípkou ▼ sa pohybujete po zozname. Ako sa pohybujete, na spodnej strane sa zobrazujú príslušné sumárne údaje.
3. Vyberte týždeň, pre ktorý chcete vidieť denné podrobnosti.

Zobrazenie celkovej Históriae:

1. Stlačte **mode- režim** pre prístup na hlavnú ponuku. Vyberte **History - História > History Totals - Celková História**. Zobrazia sa celkové sumáre pre vzdialenosť, čas a spálené kalórie zo všetkých uložených aktivít.
2. Vyberte **View Weeks - Zobrazit' týždne** pre zobrazenie zoznamu týždňov.

Vymazanie Histórie

Po tom ako prenesiete údaje z Forerunnera do programu Training Center, môžete celú históriu z prístroja vymazať.

Vymazanie Histórie:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup do hlavnej ponuky. Potom vyberte **History - História > Delete....** - Vymazať.
2. Vyberte **Keep 1 Month** - zachovať 1 mesiac, **Keep 3 Months** - zachovať 3 mesiace, alebo **Delete All** - vymazať všetko. Vyberte **Yes -Áno** pre potvrdenie.

Navigácia

Používajte GPS navigačné funkcie Forerunnera pre zobrazenie vášho pohybu na mape, uloženie zaujímavej polohy ako Bod, vytvorenia navigačnej cesty, ako aj vyhľadanie cesty späť.

Zobrazenie Mapy

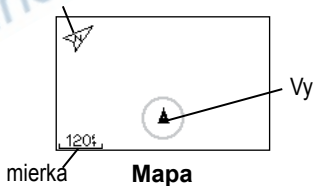
Predtým, než použijete navigačné funkcie, nakonfigurujte si Forerunner pre zobrazenie mapovej stránky.

Pridanie mapovej stránky:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup na hlavnú ponuku.
2. Vyberte **Settings - Nastavenia** > **General - Celkové** > **Map - Mapa**.
3. V poli **Show Map - zobrazit' mapu** vyberte **Yes**.

Keď stlačíte **mode - režim**, uvidíte Údajovú stránku, Mapu a Hlavnú ponuku. Keď spustíte stopky a začnete sa pohybovať, na mape sa zobrazí tenká bodkovaná čiara zobrazujúca presný priebeh Vášho pohybu. Táto čiara sa nazýva track - Trasa. Pre zmenu mierky mapy použite šípky ▲▼. Pre zmenu nastavenia mapy si pozrite stranu 43.

Ukazovateľ na Sever

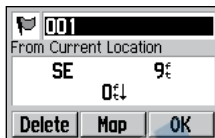


Označenie polohy

Poloha - navigačný Bod je zemepisná poloha, ktorú ste si uložili do pamäti. Ak si chcete zapamätať nejaké miesto, alebo sa niekde vrátiť, zaznamenajte si tam polohu. Poloha - Bod sa na mape zobrazí s názvom a symbolom. Bod môžete vyhľadať, zobraziť, kedykoľvek sa k nemu vrátiť.

Zaznamenanie Vašej polohy:

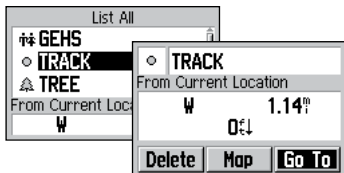
1. Choďte na miesto kde chcete zaznamenať navigačný Bod.
2. Stlačte **mode - režim** pre prístup do Hlavnej ponuky. Vyberte **Navigation - Navigácia > Mark Location - uložte Bod**.



3. Vložte názov do poľa vpravo hore. Takisto môžete zmeniť symbol Bodu vľavo hore.
4. Vyberte **OK**.

Vyhľadanie Bodu a navigácia k nemu:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup do Hlavnej ponuky. Vyberte **Navigation - Navigácia > Find - Vyhľadať**.
2. Šipkami **▲▼** vyhľadajte Bod v zozname a stlačte **enter - potvrdiť** pre výber.



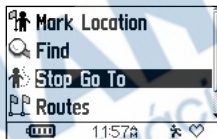
3. Vyberte **Go To - Chod' na**.
Nasledujte čiaru na mape k
Bodu.

Pri navigácii k Bodu sa automaticky pridá Mapová a kompasová stránka. Stlačte **mode - režim** pre zobrazenie týchto stránok. Na kompase šípka ukazuje smerom k Bodu. Chodte tým smerom a dosiahnete cieľ.



Kompas

Zastavenie navigácie k Bodu:
Stlačte **mode -režim** pre prístup do Hlavnej ponuky. Vyberte **Navigation - Navigácia > Stop Go To - Zastavenie navigácie**.



Úprava alebo vymazanie Bodu:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup do Hlavnej ponuky. Vyberte **Navigation - Navigácia> Find - Vyhľadať**.
2. Vyberte Bod, ktorý chcete upraviť
3. Zmeňte potrebné údaje. Pre vymazanie vyberte **Delete - Vymazať**.

Vytvorenie a použitie Ciest.

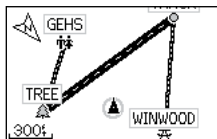
Cesta - Route je priame spojenie medzi dvoma alebo viacerými Bodmi na mape. Po tom ako zaznamenáte Bod, tento môžete použiť pre vytvorenie cesty skladajúcej sa z viacerých Bodov. Takto vytvorenú cestu môžete uložiť a kedykoľvek použiť na navigáciu.

Vytvorenie Cesty:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup do Hlavnej ponuky. Vyberte **Navigation - Navigácia > Routes - Cesty**.
2. Vyberte **New - Nová**.
3. Vyberte čiarkovanú čiaru a stlačte **enter - potvrdiť** pre pridanie Bodu do Cesty.

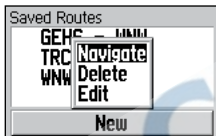


4. Vyberte Bod zo zoznamu a vyberte **Use - Použiť**.
5. Opakujte kroky 3 a 4 Pre pridanie ďalších Bodov do Cesty.
6. Keď ukončíte pridávanie Bodov, vyberte **Navigate - Navigovať**. Vaša Cesta sa zobrazí na mape ako tmavá čiara spájajúca Body.



Používanie uloženej Cesty:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup do Hlavnej ponuky. Vyberte **Navigation - Navigácia > Routes - Cesty**.
2. Vyberte Cestu ktorú chcete nasledovať. Vyberte **Navigate - Navigovať**.



Zastavenie navigácie Cestou:

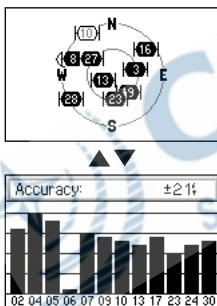
1. Stlačte **mode - režim** pre prístup do Hlavnej ponuky.
2. Vyberte **Navigation - Navigácia > Stop Route - Ukončenie Cesty**.

Úprava alebo vymazanie Cesty:

1. Stlačte **mode - režim** pre prístup do Hlavnej ponuky. Vyberte **Navigation - Navigácia > Routes - Cesty**.
2. Vyberte Cestu, ktorú chcete upraviť. Vyberte **Edit - Upraviť**. Pre vymazanie Cesty vyberte **Delete - Vymazať**.
3. Vyberte Bod pre úpravu:
 - Review**—Zobraziť na mape.
 - Insert**—Vložiť Bod pred tento Bod.
 - Remove**—Odstrániť z Cesty.
 - Change**—Zameniť za iný Bod
 - Move**—Presunúť poradie v Ceste.
4. Po dokončení úpravy zvolte **Navigate - Navigovať** alebo stlačte **mode - režim** pre ukončenie.

Zobrazenie GPS Informácií

Satelitná stránka zobrazuje informácie o GPS signáloch ktoré Forerunner prijíma. Z Hlavnej ponuky vyberte **Navigation - Navigácia > Satellite - Satelity** pre zobrazenie Satelitnej stránky.



Každý GPS satelit vo vesmíre ma pridelené špecifické číslo. Na zobrazenej kružnici sú zobrazené niektoré čísla satelitov. Tieto čísla zobrazujú polohu satelitov na oblohe s priradeným číslom. Každé číslo na tmavom pozadí korešponduje so satelitom z ktorého Forerunner prijíma signál

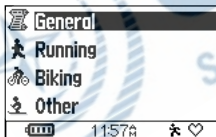
Šípkami ▲ ▼ **arrows** na Satelitnej stránke sa môžete presunúť na stránku so zobrazením sily prijímaných signálov. Čierne stĺpce reprezentujú silu signálu z každého satelitu (pod každým stĺpcom je číslo satelitu).

Nastavenia

Tu si môžete prispôbiť základné nastavenia Forerunnera, nastavenia jednotlivých športov, ako sú zóny srdcovej frekvencie a rýchlostné zóny.

Základné nastavenia

Pre zmenu základných nastavení vyberte **Settings - Nastavenia** > **General - základné** z Hlavnej ponuky.



Zmena údajových polí

Na týchto údajových stránkach môžete zmeniť zobrazované údaje: Hlavná 1, Hlavná 2, a Beh/Cyklistika/

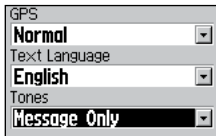
Iné. Zmeny, ktoré spravíte na špecifických stránkach športu sa zobrazia len pri príslušnom športe. Napríklad ak zmeníte Cyklo stránku, tieto údaje sa zobrazia len v cyklo režime.

Pozrite stranu 50 pre zoznam možných údajov.

Zmena údajových polí:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia** > **General - základné** > **Data Fields - údajové polia**.
2. Vyberte stránku, ktorú chcete zmeniť.
3. Vyberte počet polí, ktoré chcete na stránke vidieť.
4. Šipkami **▲ ▼ arrows** a **enter - potvrdiť** zmeňte údajové polia. Stlačte **mode - režim** pre ukončenie.
5. Opakujte pre každú stránku, ktorú chcete prispôbiť.

Zmena nastavenia systému



Nastavenia systému

Vypnutie GPS pre používanie vo vnútri:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia > General - základné > System.**
2. Stlačte **enter - potvrdiť** a vyberte **GPS Off - vypnuté z GPS** ponuky.

UPOZORNENIE: Keď je GPS vypnuté, údaje o vzdialenosti a tempe sú nedostupné. Po opätovnom zapnutí Forerunnera, tento opäť začne vyhľadávať satelity.

Zmena jazyka:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia > General - základné > System - systém.**
2. Vyberte jazyk z poľa **Text Language - jazyk.**

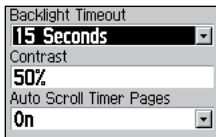
Vypnutie/zapnutie zvukov:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia > General - základné > System - systém.**
2. Vyberte voľbu v poli **Tones - zvuk** pre zapnutie/vypnutie zvuku vo Forerunneri.

Zmena používateľského profilu

Pozrite stranu 8 ako sa mení používateľský profil.

Zmena nastavenia displeja



Zmena podsvietenia a kontrastu:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia** > **General - základné** > **Display - displej**.
2. Vyberte dĺžku podsvietenia a mieru kontrastu.

Stlačte **power - zapnutie** raz pre zapnutie podsvietenia. Po tom, čo sa podsvietenie automaticky vypne, stlačením ľubovoľného tlačidla sa podsvietenie opäť zapne. Pre ručné vypnutie podsvietenia stlačte **power - zapnutie**.

***TIP:** Používajte kratšiu dobu podsvietenia čím ušetríte výdrž batérie.*

Automatické prepínanie údajových stránok:

Vyberte **On - zapnuté** v poli **Auto Scroll Timer Pages** - automatické prepínanie stránok.

Záznam údajov

Nastavenie záznamu údajov riadi ako podrobne Forerunner zaznamenáva údaje z Vašej aktivity. Štandardne Forerunner používa Smart Recording - inteligentný záznam pre sledovanie pohybu a tvorby podrobnej histórie. Inteligentný záznam zberá kľúčové body kedy zmeníte smer, rýchlosť alebo srdcovú frekvenciu.

Môžete však nastaviť záznam údajov každú sekundu. Týmto dosiahnete maximálnu presnosť záznamu, avšak v tomto režime dokáže Forerunner zaznamenávať len 3.5 hodiny údajov.

UPOZORNENIE: Keď sa zaplní pamäť História, najstaršie údaje sa automaticky začnú prepisovať. Preto tieto údaje prenášajte do programu Training Center čo najčastejšie.

Zmena záznamu údajov:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia > General - základné > Data Recording - záznam údajov**.
2. V poli **Record Data Points - záznam údajových polí**, vyberte **Every Second - každú sekundu** alebo **Smart Recording - inteligentný záznam**.

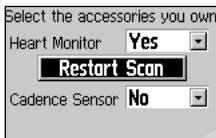
Pridanie príslušenstva

Forerunner 305 má dve možné príslušenstvá: snímač srdcovej frekvencie a voliteľný snímač kadencie. Tieto príslušenstvá môžete z tejto ponuky povoliť alebo znova spustiť ich vyhľadávanie pri problémoch so spojením s nimi.

Prehľadávanie príslušenstva:

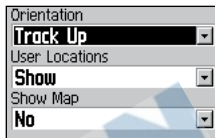
1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia > General - základné > Accessories - príslušenstvá**.

2. Vyberte príslušenstvo a vyberte **Yes** -áno pre vyhľadanie spojenia s ním. Pre opätovné spustenie prehľadávania príslušenstva vyberte **Restart Scan - Znova prehľadávať**.



Pozrite stránky 55-56 pre viac informácií o párovaní a riešení problémov s príslušenstvom.

Zmena nastavenia Mapy



Zmena nastavenia mapy:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia > General - základné > Map**.
2. Pre zmenu orientácie mapy stlačte **enter - potvrdiť** a vyberte z volieb.

North Up—Severom nahor
- orientácia mapy je sever na vrchu obrazovky.

Track Up— v smere pohybu
- orientácia mapy sa mení tak, že smer pohybu je vždy nahor.

3. Pre zobrazenie/skrytie Bodov na mape vyberte **Show - zobrazit'** alebo **Hide - skryť** v poli **User Locations** - Polohy používateľa.
4. Pre zobrazenie Mapovej stránky v rotačnom cykle zobrazenia stránok vyberte **Yes - Áno** v poli **Show Map - zobrazit' Mapu**.

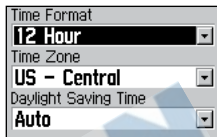
TIP: Mapa je automaticky viditeľná pri navigácii k bodu alebo navigácii pozdĺž trasy.

Zmena jednotiek

Zmena jednotiek merania:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia > General - základné > Units - jednotky**.
2. Vyberte jednotky merania pre vzdialenosť, rýchlosť a srdcovú frekvenciu.

Zmena časového pásma



Zmena časového pásma:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia > General - základné > Time - čas**.
2. Vyberte časový formát a časové pásmo a povoľte alebo zakážete automatickú zmenu letného času.

O prístroji Forerunner

Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia > General - základné > About Forerunner** - o prístroji - sa zobrazí verzia softvéru, GPS verzia a unit ID.

Zmena nastavení športu

Pre každý šport osobitne môžete zmeniť jednotky rýchlosti, zadať extra zariadenia alebo zadať hmotnosť bicykla, ktorá ovplyvňuje výpočet spálených kalórií. Môžete tiež nastaviť pre každý šport individuálne rýchlostné zóny a zóny srdcovej frekvencie.

Nastavenie hmotnosti náčinia:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia**.
2. Vyberte šport a vyberte **Extra Weight - extra hmotnosť**.
3. Zadajte hmotnosť športového náčinia ktoré nesiete.

Zmena rýchlostných jednotiek pre šport:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia**.
2. Vyberte šport a vyberte **Speed Units - jednotky rýchlosti**.
3. Vyberte **Pace - tempo** alebo **Speed - rýchlosť**.



4. Ak vyberiete tempo - **Pace**, vyberte mieru vyhladenia zmien tempa, ktorú chcete použiť.

Vyhľadanie tempa spriemerováva vaše zobrazované tempo po určitú dobu pre odstránenie vplyvu chýb nastávajúcich pri kolísaní kvality príjmu GPS signálu. Ak zapnete alebo zvýšite vyhľadanie tempa, zobrazovanie údajov je statickejšie (menej väčších krokov). Pre používanie vyhľadania tempa musíte nastaviť v prístroji jednotky na tempo.

UPOZORNENIE: *Vyhľadanie tempa ovplyvní zobrazenie tempa a spúšťa výstrahu tempa a funkciu Auto Pause, ale neovplyvní údaje zaznamenávané do História.*

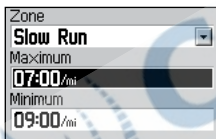
Nastavenie zón tempa/rýchlosti

Vo Forerunneri môžete nastaviť zóny tempa/rýchlosti pre každý šport osobitne v rozsahu od veľmi pomalého po maximálnu rýchlosť. Hodnoty týchto zón sú prednastavené a tieto nemusia zodpovedať Vaším schopnostiam. Po zadaní predpokladaných hodnôt môžete využívať tieto zóny pre výstrahy tempa/rýchlosti alebo ako ciele v pokročilom tréningu.

Slow Jog	14:00/??	11:00/??
Jog	12:00/??	09:00/??
Fast Jog	10:00/??	08:00/??
Slow Run	09:00/??	07:00/??

Zmena zón tempa/rýchlosti:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia**.
2. Vyberte šport a vyberte **Pace/Speed Zones - Zóny tempa/rýchlosti**.
3. Vyberte zónu, ktorú chcete zmeniť. Zadaťte minimálnu a maximálnu hranicu zóny.



4. Opakujte krok 3 pre každú zónu ktorú chcete zmeniť.

Nastavenie zón srdcovej frekvencie

Zóny srdcovej frekvencie sú jednoducho určité rozsahy v tepoch za minútu. Zóny srdcovej frekvencie sú zvyčajne percentuálne pásma z maximálnej srdcovej frekvencie a sú očíslované 1 - 5 podľa intenzity (1–najnižšia, 5–najvyššia).

Ak poznáte Vašu maximálnu srdcovú frekvenciu, túto zadajte a Forerunner dokáže vypočítať tieto zóny automaticky. Takisto hranice môžete zadať aj ručne. Pre každý šport môžete nastaviť individuálne hodnoty pre zóny.

Nastavenia zón podľa maximálnej srdcovej frekvencie:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia**.

2. Vyberte šport, pre ktorý nastavujete zóny. Vyberte **HR Zones - zóny SF**.
3. Vyberte pole **Zones - Zóny**. Potom vyberte **Based on Max - na základe maxima**.

Max:	205bpm	
Zones	Based on Max	
1	103bpm	123bpm
2	123bpm	144bpm
3	144bpm	164bpm
4	164bpm	185bpm
5	185bpm	205bpm

4. Vyberte pole **Max** a zadajte Vašu maximálnu srdcovú frekvenciu. Forerunner na základe maximálnej SF automaticky spočíta zóny srdcovej frekvencie.

Ručná zmena zón srdcovej frekvencie:

1. Z hlavnej ponuky vyberte **Settings - Nastavenia**.
2. Vyberte šport pre ktorý nastavujete zóny. Vyberte **HR Zones - zóny SF**.
3. Vyberte pole **Zones - Zóny**. Potom vyberte **Custom - Vlastné**.
4. V jednotlivých zónach vyberte hodnotu ktorú chcete zmeniť a zadajte novú hodnotu. Toto opakujte pre každú zónu, ktorú chcete nastaviť.

Max:		
Zones		
1	098bpm	111
2	111bpm	130
3	130bpm	148
4	148bpm	167
5	167bpm	185

Prílohy

Starostlivo si prečítajte Upozornenia a výstrahy pre poučenie ako správne a bezpečne používať Váš Forerunner.

Čistenie a údržba

Forerunner a snímač srdcovej frekvencie čistite navlhčenou utierkou s minimálnym množstvom čistiacich prostriedkov a dosucha utrite. Nepoužívajte chemické čistenie a rozpúšťadlá, ktoré by mohli poškodiť plastové časti.

Aby ste predišli trvalému poškodeniu, Forerunner neodkladajte na miesta vystavené teplotným extrémom alebo miestam, kde také prostredie môže vzniknúť (napr. v kabíne auta). Zozbierané informácie,

ako sú poloha, záznam trasy, či história záznamov sú zaznamenané v pamäti prístroja, ktorá nevyžaduje externé napájanie. Doporučujeme zálohovať údaje stiahnutím dát do počítača pomocou programu Training Center. Pozrite stránku 57 pre viac informácií o programe Training Center.

Odolnosť voči vode

Forerunner je vodovzdorný prístroj v súlade so štandardom IEC Standard 60529 IPX7. Môže byť vystavený pôsobeniu vody do hĺbky 1 meter po dobu 30 minút. Prekročením niektorého z týchto parametrov môže prísť k trvalému poškodeniu prístroja. Po ponorení prístroj utrite a nechajte dôkladne vyschnúť pred ďalším použitím alebo nabíjaním..

Výmena batérie snímača srdcovej frekvencie

Snímač srdcovej frekvencie obsahuje vymeniteľnú batériu typu CR2032. Pre výmenu batérie nájdite na zadnej strane snímača kruhový kryt batérie. Pomocou mince otočte krytom proti smeru hodinových ručičiek pokiaľ sa krytka neuvoľní. Odstráňte krytku a vymeňte batériu. Dajte pozor pritom na kruhové tesnenie, aby ste ho nestratili alebo nepoškodili. Nakoniec s pomocou mince otočte krytkou v smere hodinových ručičiek čím batériový priestor uzavriete.

Údajové polia

Údajové polia prístupne z údajových stránok sa môžu meniť podľa príslušenstva, ktoré vlastníte a jednotiek rýchlosti, ktoré ste pre ten ktorý šport vybrali. Hviezdičkou (*) označené údaje sú dostupné len pri prístroji Forerunner 305.

Cadence*— Kadencia - frekvencia otáčania klúk za minútu.

Cadence – Avg*— priemerná kadencia počas celej doby jazdy.

Cadence – Lap*—priemerná kadencia v úseku medzičasou.

Calories— spálené kalórie.

Distance—Vzdialenosť, ktorú ste prešli počas prebiehajúceho tréningu.

Dist – Lap—vzdialenosť ktorú ste prešli od posledného medzičas.

Dist – Last Lap—Vzdialenosť úseku po posledný medzičas.

Dist – Paused—vzdialenosť ktorú ste prekonalí počas Auto Pause.

Elevation— nadmorská výška.

GPS Accuracy—nepresnosť určenia polohy (napríklad, +/-7m)

Grade—strmosť stúpania - napríklad ak vystúpate 10m (stúpanie) na vzdialenosti 200m (vzdialenosť), stúpanie je 5%.

Heading—kurz - smer vášho okamžitého pohybu.

Heart Rate*—počet úderov srdca za minútu (bpm).

Heart Rate – Avg*—priemerná hodnota srdcovej frekvencie počas tréningu.

Heart Rate – Lap*—priemerná hodnota srdcovej frekvencie od posledného medzičasu.

Heart Rate Zone*—nastavená zóna srdcovej frekvencie (1–5). Zóny sú počítané podľa maximálnej frekvencie a používateľského profilu.

Laps—počet medzičasov.

Pace—aktuálne tempo.

Pace – Average—priemerné tempo počas tréningu.

Pace – Best—najvyššie dosiahnuté tempo počas tréningu.

Pace – Lap—priemerné tempo od posledného medzičasu.

Pace – Last Lap—priemerné tempo v úseku pred posledným medzičasom.

Pace Zone—aktuálne nastavená zóna tempa. Vid' stranu 46.

Speed—okamžitá rýchlosť.

Speed – Avg—priemerná rýchlosť tréningu.

Speed – Lap—priemerná rýchlosť od posledného medzičasu.

Speed – Last Lap—priemerná rýchlosť úseku pred posledným medzičasom

Speed – Max—maximálna rýchlosť v tréningu.

Speed Zone—aktuálne nastavená zóna rýchlosti (str 46).

Sunrise—vypočítaný čas východu slnka podľa GPS polohy.

Sunset—vypočítaný čas západu slnka podľa GPS polohy.

Time—čas stopiek.

Time – Avg Lap—priemerný čas ukončenia úsekov medzičasov.

Time – Lap—ubehnutý čas od posledného medzičasu.

Time – Last Lap—čas úseku pred posledným medzičasom.

Time – Paused—čas ktorý ubehol počas Auto Pause.

Time of Day—Hodiny.

Informácie o srdcovej frekvencii

Mnoho bežcov, cyklistov alebo iných športovcov pri tréningu využívajú zóny srdcovej frekvencie pre meranie a zvyšovanie kardiovaskulárnej sily a zlepšenie úrovne trénovanosti.

Čo sú zóny srdcovej frekvencie?

Zóna srdcovej frekvencie je rozsah úderov srdca meraný v úderoch za minútu (bpm). Bežne sa udáva päť zón SF označených od 1–5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Obecne je zóna SF vypočítaná podľa percent maximálnej srdcovej frekvencie. Pozrite si ďalšiu stránku pre poznanie výsledkov tréningu v jednotlivých zónach SF.

Ako zóny SF pomáhajú pri dosahovaní výkonnostných cieľov?

Poznaním Vašich zón SF môžete merať a zlepšovať Vašu výkonnosť s poznaním a používaním nasledujúcich princípov:

- Vaša srdcová frekvencia je dobrým merítkom intenzity Vášho tréningu.
- Tréning v určitých zónach SF môže pomôcť zlepšiť Vašu srdcovocievnu kapacitu a silu, teda aj výkonnosť.
- Poznanie Vašich zón SF vám pomôže zabrániť pretrénovaniu a znížiť riziko zranenia z toho vyplývajúce.

Pozrite ďalšiu stranu pre poznanie účelu tréningu v jednotlivých zónach.

Ako môžete stanoviť zóny srdcovej frekvencie?

Ak poznáte Vašu maximálnu srdcovú frekvenciu, môžete ju zadať do prístroja a umožniť

Forerunnerovi nech spočíta Vaše zóny SF podľa percent uvedených nižšie. Pre viac informácií o nastavení zón SF si pozrite stranu 47.

Zóna	% Max. SF	Vnímané úsilie	Prínos
1	50%–60%	Uvoľnene, ľahké tempo; rytmické dýchanie	Začiatková úroveň aerobného (vytrvalostného) tréningu, odbúravanie stresu a relaxácia síl
2	60%–70%	Pohodlné tempo; jemne hlbšie dýchanie, možná konverzácia počas tréningu	Základný srdcovocievny tréning; dobré tempo pre zotavenie
3	70%–80%	Stredné tempo; zložitejšie udržiavanie konverzácie počas tréningu	Zlepšovanie aerobnej kapacity a vytrvalosti; optimálny srdcovocievny tréning
4	80%–90%	rýchle a trochu nepohodlné tempo; mocné dýchanie	Zlepšovanie anaerobnej kapacity a prahov; Zlepšovanie rýchlosti
5	90%–100%	Tempo na úrovni šprintu, neudržateľné po dlhší čas; namáhavé dýchanie	Anaerobná a svalová vytrvalosť; zvyšovanie sily

O párovaní

Párovanie je proces rozpoznania snímačov, ako napríklad snímača srdcovej frekvencie s prístrojom Forerunner 305. Tento proces vznikne automaticky pri zapnutí Forerunnera a potrvá len pár sekúnd kým snímače sú schopné vysielat' signály k tomu správne mu prístroju.

Po spárovaní Forerunner bude prijímať informácie len z týchto snímačov. Forerunner automaticky vyhľadáva signál snímačov, ktoré sú v prístroji nakonfigurované (viď "Pridanie príslušenstva," strana 42) Každý snímač má jedinečné ID. Forerunner sa naučí a uloží toto jedinečné ID pri prvom párovaní. Po ďalšom zapnutí Forerunner sa pokúsi spárovať len so

snímačom s týmto jedinečným ID. Ak Forerunner nenájde takýto snímač, mali by ste reštartovať prehľadnvanie nového jedinečného ID snímača.

Rušenie

Silné elektromagnetické pole môže ovplyvňovať a rušiť komunikáciu medzi Vaším snímačom SF a prístrojom Forerunner. Bežnými zdrojmi rušenia môžu byť napr. vysokonapäťové vedenia, elektromotory, počítače, televízia či mobilné telefóny. Rušenie môže zapríčiniť, že zobrazovaná hodnota SF je neobvykle vysoká, zamrzne alebo zmizne. Akonáhle sa presuniete preč od zdroja rušenia, zobrazovanie Vašej SF sa vráti do normálu.

Riešenie problémov so snímačom SF

Ak sa Vám vyskytli problémy pri párovaní alebo ak je čítanie Vašej srdcovej frekvencie nespoľahlivé, skúste niektorý z nasledujúcich návrhov.

- Pri párovaní umiestnite Forerunner do vzdialenosti 3 metre od snímačov.
- Zostaňte ďalej od iných snímačov pri párovaní.
- Presuňte sa ďalej od zdrojov rušenia (viď predchádzajúca stránka).
- Opätovne spustíte prehľadávanie snímačov vo Forerunneri keď sa Vám bude zdať že je spárovaný s iným snímačom (viď strana 42).
- Presvedčíte sa či je povolené prehľadávanie snímača srdcovej frekvencie (viď strana 42).
- Vymeňte batériu.
- Vyčistite snímač. Nečistoty môžu spôsobiť slabšiu intenzitu signálu.
- Navlhčíte elektródy. Použite elektródový gel, vodu alebo sliny.
- Uistite sa že snímač srdcovej frekvencie prilieha obopína telo. Ak máte problémy s výpadkami čítania srdcovej frekvencie, umiestnite vysieláč na chrbát.
- Obliekajte si bavlnené tričko alebo navlhčíte ho. Umelé vlákna môžu vytvárať statický náboj, ktorá môže zrušiť signál zo snímača.

Garmin Training Center

Program Garmin Training Center software je súčasťou balenia prístroja Forerunner. Vyberte Training Center CD a nainštalujte program Training Center do Vášho osobného počítača.

Training Center ponúka analytické nástroje pre priebeh Vášho tréningu a umožňuje Vám vytvoriť a naplánovať trasy a tréningové programy a preniesť ich do Forerunnera.

Inštalácia programu Training Center:

1. Vložte Training Center CD do CD-ROM mechaniky počítača.

Ak sa neobjaví uvítacia obrazovka, stlačte **Start** a **Run...**

Napište písmeno pod ktorým máte CD-ROM s príkazom "setup" (napríklad: D:\setup). Stlačte **Enter - potvrdiť**.

2. Po zobrazení uvítacej stránky postupujte podľa inštrukcií na obrazovke pre nainštalovanie programu Training Center.

Použite priložený USB kábel pre prepojenie počítača s prístrojom Forerunner. Potom spustíte program Training Center. Pre nápovedu o programe Training Center, kliknite **Help** - nápoveda a vyberte **Contents - obsah**, alebo stlačte funkčnú klávesu **F1**.

Špecifikácia

GPS: Vysoko citlivá SiRFstarIII™ architektúra

Aktivačný čas:

horúci štart: < 1 sekunda

teplý štart: < 38 sekúnd

studený štart: < 45 sekúnd

Aktualizácia pozície: 1x za sekundu pravidelne

GPS presnosť*:

< 10 metrov 50%, typicky

Presnosť rýchlosti*:

< 0.05 m/s

*Presnosť závisí od voľného výhľadu na oblohu. 99%–voľný výhľad; 95%–typicky.

Pretáženie: do 6 g

Teplotný rozsah:

-20°C až 60°C

Hmotnosť: 77 g

Displej: 33 x 20.3 mm

Rozmery: 53.3 x 17.8 x 68.6 mm

Veľkosť pamäte: 1.000 medzičasov

Batéria: Vstavaný lithium-ion akumulátor

Výdrž batérie: 10 hodín (bežné používanie)

Odolnosť voči vode: IEC 60529 IPX7 (ponorenie do hĺbky 1 meter po dobu 30 minút)

Snímač srdcovej frekvencie:

Rozmery: 34.8 x 3.56 x 1.27 cm

dosah vysielania: približne 3 m

Batéria: CR2032 (3 volty)

Výdrž batérie: 3 roky (1 hodina denne)

Hmotnosť: 21 g

Presnosť sa môže znížiť pri rušení, zlom elektrickom kontakte senzora a prílišnej vzdialenosti prijímača od vysielača.

Výrobca si vyhradzuje právo meniť špecifikáciu bez predchádzajúceho upozornenia.

Záruka a záručné podmienky

Firma Garmin ručí za bezchybnosť svojich výrobkov po dobu dvoch rokov odo dňa ich predaja.

V rámci tejto záručnej lehoty bezplatne opraví alebo vymení všetky poškodené diely, ktoré vznikli alebo sa prejavili pri bežnom používaní prístrojov. Zákazník je povinný bez zbytočných odkladov zaslať poškodený prístroj počas záručnej lehoty na vlastné náklady do autorizovaného servisu firmy Garmin alebo svojmu predajcovi. Táto záruka nezahŕňa poruchy vzniknuté nesprávnym použitím, nehodou a zaniká, ak bol prístroj rozoberaný alebo opravovaný v neautorizovanom servise.

ZÁRUKY A NÁHRADY TU OBSIAHNUTÉ SÚ JEDINÉ A V SPOJENÍ SO VŠETKÝMI OSTATNÝMI ZÁRUKAMI ZAHRNUTÝMI V ZÁKONOCH Vám DÁVAJÚ URČITÉ SPOTREBITEĽSKÉ PRÁVA, KTORÉ SA ALE LÍŠIA PODĽA KRAJINY.

FIRMA GARMIN NIE JE V

ŽIADNOM PRÍPADE ZODPOVEDNÁ ZA NÁHODNÉ, PRIAME, NEPRIAME ALEBO INÉ ŠKODY, SPÔSOBENÉ POUŽÍVANÍM, NESPRÁVNÝM POUŽITÍM ALEBO NESCHOPNOSŤOU POUŽIŤ TENTO PRODUKT ALEBO VYPLÝVAJÚCE Z PORÚCH TOHTO PRODUKTU. Niektoré štáty nepripúšťajú výnimku na náhodné a priame škody, takže uvedený odstavec sa Vás týkať nemusí.

GARMIN si vyhradzuje právo opraviť alebo vymeniť prístroj alebo softvér alebo ponúknuť plné vyplatenie kúpnej ceny v prípade tichej dohody. **TÁTO NÁHRADA AKO PREJAV DOBREJ VÔLE MÔŽE BYŤ VÝHRADNOU A JEDINOU NÁHRADOU V PRÍPADE PORUŠENIA USTANOVENÍ ZÁRUKY.** U prístrojov predaných cez online aukcie firma GARMIN neposkytuje žiadne špeciálne ponuky alebo zľavy. Potvrdenia z online aukcií nie sú dokladom pre uznanie reklamácie/ záruky. Pre uznanie záručného servisu je nutný originál alebo kópia

od autorizovaného predajcu. GARMIN nenahrádza žiadne chýbajúce časti balenia zakúpeného cez online aukciu.

Pre záručný servis kontaktujte miestneho autorizovaného predajcu firmy GARMIN alebo volajte Oddelenie Služieb Zákazníkov GARMIN na číslach uvedených nižšie. Tu sa dozviete ďalšie podrobnosti, ako je spôsob doručenia, číslo RMA a zistenie stavu Vašej reklamácie podľa prideleného čísla RMA. Pri posielaní musí byť prístroj bezpečne zabalený a viditeľne označený číslom RMA na vonkajšej strane balíka. Prístroj môže byť potom odoslaný s predplatenými nákladmi na spätnú cestu, na ktorékoľvek reklamačné centrum firmy Garmin. Vyžaduje sa kópia dokladu o kúpe ako dôkaz o kúpe a oprávnenosti na záručný servis. Kontaktné adresy:

Garmin International, Inc.
1200 E 151st Street, Olathe, Kansas
66062, U.S.A.
Tel. 913/397.8200
Fax. 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park
Industrial Estate, Romsey, SO51 9DL
U.K.
Tel. 44/0870.8501241
Fax. 44/0870.8501251

Forerunner neobsahuje servisovateľné časti. Pri vzniknutí problému s prístrojom, prosíme, pošlite tento autorizovanému predajcovi Garminu na opravu.

Forerunner 301 je pevne uzatvorený. Akýkoľvek pokus o otvorenie obalu prístroja alebo jeho modifikovania je považovaný za porušenie záruky a môže trvale poškodiť zariadenie.

Prehlásenie o zhode s normami

Tento prístroj zodpovedá požiadavkám predpisov platných v Európskej únii. Prístroj je skonštruovaný tak, aby poskytoval vyššiu ochranu pred škodlivými vplyvmi než je požadované od takéhoto typu prístroja.

Prevádzkovanie tohto zariadenia je podriadené týmto požiadavkám: (1) Toto zariadenie nebude zdrojom škodlivého pôsobenia, a (2) zariadenie musí byť odolné voči určitému vonkajšiemu pôsobeniu, ktoré nespôsobí neželanú operáciu.

Toto zariadenie vytvára, používa a vyžaruje elektromagnetickú energiu. V prípade, že sa nepoužíva v súlade s inštrukciami, môže spôsobiť rušenie pri rádiovkej komunikácii. Tiež nie je zaručené, že sa tak nemôže stať v špeciálnych prípadoch. Ak prístroj spôsobuje rušenie v rádiovom či televíznom prijímači je tento

vplyv preukázateľný vypnutím a zapnutím prístroja, doporučujeme používateľom odstrániť rušenie nasledovnými krokmi :

- Zmeniť orientáciu alebo umiestnenie prijímačnej antény.
- Zvýšiť vzdialenosť medzi prístrojom a prijímačom.
- Pripojiť zariadenie do inej elektrickej zásuvky ako je prijímač .
- Požiadajte o pomoc predajcu resp. servis TV/rozhlasových prijímačov.

Forerunner neobsahuje žiadne časti, ktoré by mohli byť opraviteľné užívateľom. Opravy by mali robiť len autorizované servisy. V prípade neodborného alebo neautorizovaného zásahu môže dôjsť k trvalému poškodeniu prístroja na čo sa potom nevzťahujú záručné podmienky poskytované výrobcom.

Softvérová licenčná dohoda

PRI POUŽÍVANÍ PRÍSTROJA FORERUNNER SÚHLASÍTE A ZAVÄZUJETE SA DODRŽIAVAŤ NASLEDOVNÉ LICENČNÉ PODMIENKY. PROSÍME STAROSTLIVO SI ICH PREČÍTAJTE.

GARMIN Vám dáva obmedzenú licenciu na softvér pribalený k tomuto prístroju (ďalej len "softvér") v binárnej spúšťaťelnej forme pre normálne použitie prístroja. Názov, vlastnícke a duševné práva tohto softvéru ostávajú majetkom firmy GARMIN

Súhlasíte, že softvér je majetok firmy GARMIN a je chránený autorskými právami USA a medzinárodnými dohodami. Ďalej súhlasíte, že štruktúra, usporiadanie a kód softvéru sú cenné obchodné

tajomstvá firmy GARMIN a že softvér vo forme zdrojového kódu zostane obchodným tajomstvom firmy GARMIN. Súhlasíte, že nebudete dekompilovať, disassemblovať, modifikovať, opätovne prekladať alebo analyzovať reverzným inžinierstvom, prípadne inak upravovať tento softvér ani jeho časti, a že nebudete vytvárať žiadne odvodené práce používajúce ako základ tento softvér. Súhlasíte, že nebudete exportovať alebo re-exportovať softvér do žiadnej krajiny porušujúc pri tom exportné kontrolné zákony USA.

CE Zhoda

GARMIN	
Issued: 14/12/2008 Revised: Page: 1 of 1	
DECLARATION of CONFORMITY	
Application of Council Directive:	75/32/EEC, 89/336/EEC, 1999/5/EC
Standard to which Conformity is Declared:	EN 5062:1998 (CISPR 22) Information Technology Equipment EN 61000-4-2:2001 Electromagnetic Compatibility – Electrostatic Discharge Immunity EN 61000-4-3:2001 Electromagnetic Compatibility – Radiated Radio Frequency Immunity EN 60950-1:2001 Safety of Information Technology Equipment
Manufactured by:	GARMIN International & GARMIN Corporation
Manufacturer's Address:	1200 E. 151 st Street No.68, Jangsha 2 nd Rd., Olathe, Kansas 66062 Shipu, Taipei County, U.S.A. TAIWAN, R.O.C.
Authorized Representative:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abbey Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 9DU, U.K.
Type of Equipment:	Information Technology Equipment (Global Positioning System Receiver)
Model Number(s):	FORERUNNER 205 FORERUNNER 305
The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives.	
Paul Menow Quality Manager GARMIN (Europe) Ltd	Date: 14 th December 2008

GARMIN	
Issued: 7/12/2008 Revised: 7/12/2005 Page: 1 of 1	
DECLARATION of CONFORMITY	
Application of Council Directive:	89/336/EEC, 1999/5/EC
Standard to which Conformity is Declared:	EN 60958-1:2001 EN 300 444-1 V1 3.1.1 (2001-09) EN 300 444-1 V1 3.1.1 (2001-07) EN 300 444-1 V1 3.1 (2001-07) EN 300 444-1 V1 3.1 (2001-07) 47 CFR 15.249 RSS-210 (A2.9)
Manufactured by:	GARMIN International & GARMIN Corporation
Manufacturer's Address:	1200 E. 151 st Street No.68, Jangsha 2 nd Rd., Olathe, Kansas 66062 Shipu, Taipei County, U.S.A. TAIWAN, R.O.C.
Authorized Representative:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abbey Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 9DU, U.K.
Type of Equipment:	Low Power Unlicensed Transmitter
Model Number(s):	HMM1
The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives.	
Paul Menow Quality Manager GARMIN (Europe) Ltd	Date: 7 th December 2008



Varovanie

Pokúste sa vyhnúť potencionálne nebezpečným situáciám ktoré by mohli mať za následok nehodu, kritickú situáciu, zranenie či smrť.

Pri skutočnom navigovaní vždy porovnávajte údaje z prístroja Forerunner s dostupnými navigačnými zdrojmi vrátane ostatných NAVAIDS, orientačnými bodmi, mapami a pod. Kvôli bezpečnosti si vždy ujasnite vzniknuté rozdiely a až potom pokračujte v ďalšej navigácii.

Forerunner obsahuje lithium-ion nabijaciu batériu. Pri nesprávnom zachádzaní môže prísť k nebezpečeniu vzniku požiaru alebo chemického poškodenia.

- batériu nenabíjajte mimo zariadenia, nerozoberajte, nevystavujte teplotám nad 60°C a nespáľujte.
- Držte batériu mimo dosah detí.

- Likvidujte ju podľa predpisov. Kontaktujte lokálneho správcu odpadu pre informácie o správnom likvidovaní lithium-ion batérie.

Forerunner neobsahuje servisovateľné časti. Pri vzniknutí problému s prístrojom, prosíme, pošlite tento autorizovanému predajcovi Garminu na opravu.

Pred každou modifikáciou alebo vytváraním nového tréningového plánu vždy skonzultujte zdravotný stav s lekárom. V prípade, že máte kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie, konzultujte aj možnosť používania merača tepovej frekvencie.



Výstraha

Pokúste sa vyhnúť potencionálne nebezpečným situáciám ktoré by mohli mať za následok nehodu, kritickú situáciu, zranenie či iné poškodenie.

TENTO PRÍSTROJ BOL SKONŠTRUOVANÝ NA POUŽITIE AKO CESTOVNÁ POMÔCKA A NESMIE BYŤ POUŽÍVANÝ NA AKÝKOL'VEK ÚČEL, KTORÝ VYŽADUJE PRESNÉ MERANIE ČI UŽ RÝCHLOSTI, SMERU, POLOHY ALEBO VZDIALENOSTI, ALEBO NA TOPOGRAFIU. TENTO PRÍSTROJ SA NESMIE POUŽÍVAŤ NA ZISŤOVANIE VZDIALENOSTI OD ZEME PRI LETECKEJ NAVIGÁCII.

Globálny Pozičný Systém (GPS) je prevádzkovaný vládou USA, ktorá je

plne zodpovedná za jeho presnosť a prevádzkovanie. Systém môže podliehať zmenám, ktoré môžu viesť k zmene presnosti či funkčnosti všetkých GPS zariadení. Hoci je Garmin Forerunner precízna elektronická NAVIGAČNÁ POMÔCKA (AID - NAVAID), ktorýkoľvek NAVAID môže byť zle porozumený alebo znefunkčnený a tým sa môže stať nebezpečným

Forerunner a snímač srdcovej frekvencie sú spotrebným tovarom, nie lekáckymi prístrojmi a môžu byť ovplyvňované inými externými elektrickými zdrojmi. Meranie srdcovej frekvencie slúži na pozorovanie údajov, nie na vyvodzovanie záverov z možných mylných meraní.

VAROVANIE: Tento prístroj, jeho balenie alebo jeho príslušenstvo, obsahujú látky, ktoré podľa štátu Kalifornia môžu spôsobiť rakovinu alebo reprodukčné poruchy. Táto výstraha je vydaná v zhode s Kalifornským súdnym výrokom 65. V prípade otázok či doplnujúcich informácií prosím navštívte našu internetovú stránku <http://www.garmin.com/prop65>.

Index

A

Auto Multi-sport 27
Automatický medzičas 13
Automatické prepínanie
stránok 41

B

Batéria
nabíjanie 1
výmena v snímači
SF 50

Bod

vymazanie 35
úprava 35
vyhľadanie 34
označenie 34

C

Cesty 36–37
Časová výstraha 9
časová zóna, zmena 44
Čistenie a starostlivosť 49

D

doba oddychu,
vzdialenosť
oddychu 12

E

Enter - potvrdiť 6
Extra hmotnosť,
pridanie 45

F

funkcia Auto Pause 12

G

GPS
o 38
zachytenie satelitných
signálov 2
zapnutie/vypnutie 40
GPS anténa 2

H

História 29
vymazanie 32
sumáre 31
zobrazenie 30

I

ikona batérie 7
ikona srdcovej
frekvencie 4, 7
Intervalový tréning 17

J

Jazyk, zmena 40
Jednotky merania,

zmena 44

K

Kompas 35
Kontakt na Garmin ii
Kontrast, nastavenie 41

L

letný čas 44

M

Mapa 33
pridanie mapovej
stránky 33
Multi-sport tréning 26–28

N

Nastavenia
hlavné 39
športov 45
Navigovať k Bodu 34

P

Podsvietenie 6, 41
Pokročilý tréning a
program Training
Center 19
Vytvorenie 19
Úprava 23
spustenie 21
použitie vo vnútri 40

- Používateľský profil,
nastavenie 8
- Predĺženie remienka 5
- Prispôsobenie údajových
stránok 39
- Príslušenstvo
pridanie 42
- R**
- registrácia produktu ii
- Remienok, predĺženie 5
- Riešenie problémov 56
- S**
- Satelitná stránka 38
- sériové číslo ii
- snímač srdcovej
frekvencie
rušenie 55
- párovanie 4, 55
- opätovné
prehľadávanie 42
- riešenie problémov 56
- upínanie 3
- Šípky 6
- Špecifikácia 58
- Športy, zmena 7
- T**
- Tlačidlá 6
- tlačidlo medzičas 6
- tlačidlo Mode - režim 6
- tlačidlo Power zapnutie 6
- tlačidlo Reset -
vynulovanie 6
- tlačidlo Start/stop 6
- Training Center
a pokročilý tréning 19
- a trasy 24
- a história 29
- inštalácia 57
- Trasy 24–25
- U**
- USB 1, 57
- Údajové polia 50
- zmena 39
- V**
- Virtuálny Partner 15,
16, 24
- Vodovzdornosť 49
- Vyhľadanie tempa 46
- Výstraha kadencie 12
- Výstraha tempa 10
- Výstraha rýchlosti 10
- Výstrahy srdcovej
frekvencie 11
- Výstrahy 9
- kadencia 12
- srdcová frekvencia 11
- tempo 10
- rýchlosť 10
- čas a vzdialenosť 9
- Vzdialenosťná výstraha 9
- Z**
- Zachytenie satelitných
signálov 2
- Zaznamenávanie
údajov 42
- Zóny srdcovej frekvencie
o 53
- výstrahy 11
- nastavenia 47
- Zvuky, zapnutie
vypnutie 40

Najnovšie aktualizácie softvéru (okrem mapových údajov) získate zadarmo počas životnosti svojich produktov značky Garmin na webovej stránke spoločnosti Garmin na adrese www.garmin.com.



© Copyright 2006 Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, U.S.A.

Garmin (Europe) Ltd.

Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park Industrial Estate, Romsey, SO51 9DL, U.K.

Garmin Corporation

No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

www.garmin.sk