

Forerunner™ 201

Váš osobný tréner

Užívateľská príručka



© Autorské práva 2003

Garmin Ltd. alebo pridružené firmy

Všetky práva vyhradené

Garmin International, Inc.
1200 East 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. 44/1794.519944
Fax 44/1794.519222

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

Okrem uvedeného na tomto mieste žiadna časť tejto príručky nesmie byť reprodukováaná, 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 tohto 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.

Internetová stránka výrobcu: www.garmin.com

Garmin® a Personal Navigator® sú registrované značky, Forerunner™, a Virtual Partner™ sú obchodnými značkami firmy Garmin Ltd. alebo pridružených firiem a nesmú byť použité bez predchádzajúceho výslovného súhlasu firmy Garmin.

Upozornenie: Táto príručka je prekladom príručky - Forerunner 201 English manual (Garmin part number 190-00318-00, revision A).

Prosíme, obráťte sa aj na najnovšiu verziu Anglického manuálu ohľadne používania a prevádzkovania prístroja Forerunner 201. Firma Garmin tradične poskytuje túto príručku v slovenskom jazyku. Táto slovenská príručka je predurčená ako podporná interpretácia anglického manuálu.

GARMIN NEZODPOVEDÁ ZA SPRÁVNOSŤ SLOVENSKEHO PREKLADU A ODMIETA NIESŤ ZODPOVEDNOSŤ ZA JEHO SPRÁVNOSŤ.

Pre voľné stiahnutie najnovších verzií softvéru (okrem mapových dát), počas doby života Vášho Garmin produktu, navštívte Garmin web stránky na adrese: www.garmin.com.



© Autorské práva 2003 Garmin Ltd. alebo pridružené

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.com

ZOSTAŇTE V TEMPE

Áké je zábavné dnes behať! Upevnite si na zápästie Vášho osobného trénera a nechajte všetko na neho - samozrejme okrem behu. Vitajte vo svete ktorý sa nazýva Forerunner 201; kompaktný, ľahký a vodovzdorný GPS senzor, ktorý Vám kedykoľvek počas Vášho pohybu poskytuje presné a aktuálne informácie o rýchlosti, vzdialenosti, tempe, okolitom priestore ako aj čase, kdekoľvek sa nachádzate. Nekončí to len tým, ale je schopný poskytnúť aj mapu s priebehom Vášho pohybu a je s funkciou Virtuálny partner nápomocný dosiahnuť Vami vytýčené ciele. Vezmite si preto Váš Forerunner 201 kedykoľvek pôjdete von do prírody.

Pre maximálne využitie Vášho nového prístroja Forerunner 201, prosíme, venujte chvíľu času na prečítanie tejto užívateľskej príručky ako aj stručného popisu systému a oboznámte sa so všetkými vlastnosťami tohto prístroja.

REGISTRÁCIA PRÍSTROJA

Pomôžte nám ešte lepšie sa o Vás postarať tým že ešte dnes vyplníte online registračný formulár!

Pripojte sa na našu web stránku (www.garmin.com) a vyhľadajte odkaz pre registráciu prístrojov. Vaše sériové číslo prístroja je vyznačené na jeho spodnej strane.

Ďakujeme, že ste si vybrali prístroj Garmin Forerunner 201. V prípade eventúálnych otázok prípadne problémov ohľadne používania produktu Forerunner 201, navštívte našu web stránku alebo kontaktujte Vášho predajcu alebo zastúpenie firmy Garmin pre Slovensko, tel.0421-7002900,1,2 V USA prosím kontaktujte naše Zákaznícke oddelenie - Customer Service Department Po-Pi, 8:00-17:00 (okrem sviatkov) na tel. č. 1-800-800-1020.

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sériové číslo

Do políček vyššie prosím vpište sériové číslo prístroja (8-miestne číslo vyznačené na spodnej strane 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.

Úvod

Registrácia Prístroja

ÚVOD

Obsah

ÚVOD	I	História: Tyždenný sumár	7
Registrácia prístroja	i	História: Celková história a jej vymazanie ..	8
Obsah	ii	Osobný tréner: Auto-štart/stop_medzičas ..	9
Vyhlasenie o zhode s normami	iv	Osobný tréner: Virtuálny partner	10
Licenčný súhlas	v	Osobný tréner: Tempová výstraha	12
Varovania a výstrahy	vi	Osobný tréner: Výstraha času/vzdialenosti	14
Údržba	vii	Navigácia: Pridaj/odstráň mapový režim ..	15
Prehľad prístroja	viii	Navigácia: Označ pozíciu	16
Remienok	ix	Navigácia: Vyhľadaj pozíciu	17
Nabíjanie batérií	x	Navigácia: Späť na štart	21
ZAČÍNAME	1	Navigácia: Orientácia mapy Sever/Pohyb	21
Čo je GPS?	1	Nastavenia: Nastavenie času	22
Zapnutie Vášho prístroja Forerunner	2	Nastavenia: Nastavenie jednotiek	24
Hlavné režimy	3	Nastavenia: Nastav. užívateľskej stránky	25
REŽIM STOPKY	3	Nastavenia: Nastavenie profilu	26
Používanie časového režimu	3	Nastavenia: Nastavenie zobrazovania	27
Zosnímané obrazovky	4	Nastavenia: Nastavenie systému	28
REŽIM VOLIEB	5	Nastavenia: Návrat na preddefinované	29
používanie režimu volieb	5	Nastavenia: O prístroji Forerunner	29
História: Denný sumár	6	PROGRAMOVÉ VYBAVENIE	30
		ŠPECIFIKÁCIA PRÍSTROJA	31
		INDEX	32

ZÁRUKA A ZÁRUČNÉ PODMIENKY

Úvod

Firma Garmin ručí za bezchybnosť svojich výrobkov po dobu jedného roku 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 rozebrán alebo opravovaný v neautorizovanom servise.

ZÁRUKY ANÁHRADY TU OBSIAHNUTÉ SÚ JEDINÉ AVSPOJENÍ SO VŠETKÝMI STATNÝMI 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 POUŽITÍ 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 MOŽE BYŤ VÝHRADNOU A JEDINOU NÁHRADOU V PRÍPADE PORUŠENIA USTANOVENÍ ZÁRUKY.

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 ktorékolvek reklamačné centrum firmy Garmin. Vyžaduje sa kópia dokladu o kúpe ako dôkaz o kúpe a oprávnenosti na záručný servis

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.

Garmin International, Inc.
1200 E. 151st Street
Olathe, KS 66062, U.S.A.
Phone: 800/800.1020
FAX: 913/397.0836

Garmin (Europe) Ltd.
Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park Industrial Estate
Romsey, SO51 9DL, U.K.
Phone: 44/1794.519944
FAX: 44/1794.519222

www.garmin.com

Úvod

Prehlásenie o zhode s normami



Tento prístroj zodpovedá požiadavkam 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, a je tento vplyv preukázateľný vypnutím a zapnutím prístroja, doporučujeme používateľom odstrániť rušenie nasledovnými krokmi :

- Zmeniť orientáciu alebo umiestnenie prijímacej 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 201 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 201 SÚHLASÍTE A ZAVAZUJETE SA DODRŽIAVAŤNASLEDOVNÉLICENČNÉPODMIENKY.PROSÍMESTAROSTLIVOSIICH PREČÍTAJTE

GARMIN Vám dáva obmedzenú licenciu na softvér pribalený k tomuto prístroju (ďalej len “softvér”) v binárnej spúšťačnej 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, disasemblovať, modifikovať, opätovne prekladať alebo analyzovať reverzným inžinierstvom, prípadne inak upravovať tento softvér ani jeho časťi, 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.

Softvérová licenčná dohoda

Úvod

Varovania a výstrahy



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 55 . V prípade otázok či doplňujúcich informácií prosím navštívte našu internetovú stránku <http://www.garmin.com/prop65>.

Toto zariadenie obsahuje Lithium-Ion nabíjacie akumulátory. Prosíme o správne narábanie s nimi.

VAROVANIE– Globálny Pozičný Systém (GPS) je prevádzkovaný vládou U.S.A., ktorá jediná je zodpovedná za jeho funkčnosť a presnosť. Pretože GPS je precízna navigačná pomôcka a je ju možné zneužiť, môže sa stať, že jej presnosť bude vo výnimočných situáciách (teroristický útok, vojna) úmyselne znížená. Nespoliehajte sa preto len na GPS.

VAROVANIE: Pri jazde na bicykli jazdec sám nesie plnú zodpovednosť za bezpečný spôsob jazdy, po celý čas je treba udržiavať kontrolu nad bezpečnosťou jazdy a práca s prístrojom Forerunner 201 nesmie ísť na úkor dodržiavania bezpečnostných zásad. Nie je bezpečné počas jazdy súčasne ovládať Forerunner 201. Dbajte preto na zvýšenú opatrnosť pri manipulovaní s prístrojom počas jazdy aby ste sa vyhli možným následkom havárie či dokonca zranenia. .

VÝSTRAHA: Prístroj Forerunner 201 používate na vlastné riziko. Aby ste predišli možným rizikám zo zlého použitia tohto prístroja (zle interpretované navigačné údaje), pozorne si prečítajte túto príručku, aby ste riadne pochopili všetky situácie. Vyskúšajte si každú operáciu pred skutočným použitím pri navigovaní. Pri skutočnom navigovaní vždy porovnávajte údaje z GPS s dostupnými informáciami (mapami, orientačnými bodmi, navigačnými značkami). Kvôli bezpečnosti si vždy ujasnite vzniknuté rozdiely a až potom pokračujte v ďalšej navigácii.

VÝSTRAHA: – UŽÍVATEĽ ZODPOVEDÁ ZA ROZVÁŽNE POUŽITIE TOHTO PRÍSTROJA. TENTO PRÍSTROJ BOLS KONŠTRUOVANÝ NA POUŽITIE AKO CESTOVNÁ POMÔCKA ANESMIE BYŤ POUŽÍVANÝ NA AKÝKOLIEKÚ ČEL, KTORÝ VYŽADUJE PRESNÉ MERANIE ČIU RÝCHLOSTI, SMERU, POLOHY ALEBO VZDIALENOSTI, ALEBO NA TOPOGRAFIU. TENTO PRÍSTROJ SA NESMIE POUŽÍVAŤ NA ZISŤOVANIE VZDIALENOSTI OD ZEME PRI LETECKEJ NAVIGÁCI.

ÚDRŽBA PRÍSTROJA FORERUNNER A JEHO ČISTENIE

Forerunner 201 je vyhotovený z vysoko kvalitných materiálov a preto nevyžaduje zvláštnu údržbu okrem čistenia. Prístroj čistíte navlhčenou utierkou s minimálnym množstvom čistiacich prostriedkov a následne dosucha utrite. Nepoužívajte chemické čistenie a rozpúšťadlá ktoré by mohli poškodiť plastové časti. Remienok čistíte ručne s použitím zriedeného čistiaceho prostriedku v teplej až horúcej vode a následne vysušte suchým vzduchom Nečistite prístroj v práčke.

SKLADOVANIE

Aby ste predišli trvalému poškodeniu, Forerunner 201 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 najdôležitejšie údaje buď opisanim si hodnôt alebo stiahnutím dát do počítača. Pre majiteľov prístrojov Forerunner 201 je program pre zálohovanie k dispozícii zdarma a môžete si ho stiahnuť z internetových stránok <http://www.garmin.com> pod názvom "Forerunner Logbook"

VODOVZDORNOSŤ

Forerunner 201 je vodovzdorný prístroj v súlade so štandardom IEC Standard 529 IPX7. Može byť vystavený pôsobeniu vody do hĺbky 1m 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.

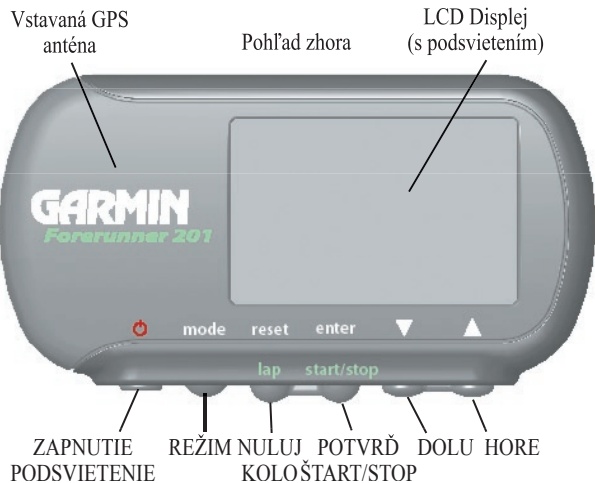
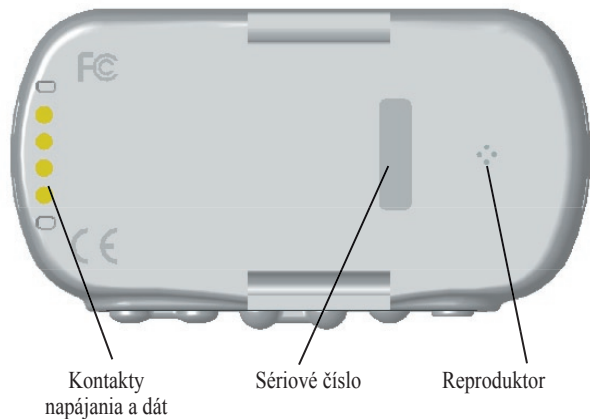
Pre riešenie problémov ktoré nie sú spomenuté v tejto príručke prosíme kontaktujte lokálneho zástupcu Garmin alebo zákaznické centrum v USA na čísle 800-800-1020 prípadne Garmin Europe - 44-1794-519944.

Úvod

Údržba

Úvod

Pohľad zospodu (bez remienka)



Forerunner je optimálne navrhnutý pre pohodlné upnutie na zápästie. Pre najlepšiu funkčnosť je najlepšie umiestnenie ako bežné hodinky, a s orientáciou prístroja smerom nahor, na oblohu. Je k dispozícii aj jednoduchá možnosť predĺženia remienka.

Upevnenie Forerunner na zápästie:

1. S rozopnutým remienkom položte Forerunner na zápästie.
2. Preveďte koniec remienka cez plastové očko.
3. Prispôbte suchým zipom dĺžku remienka tak aby pohodlne ale pevne obopínal zápästie. Dbajte o to aby ste neupevnili remienok príliš silno čím by ste mohli zamedziť prietoku krvi zápästím.

Predĺženie remienka:

1. Preveďte koniec remienka cez plastové očko predĺžovacej časti a suchým zipom spojte ďalšiu časť remienka orientovanú tým istým smerom.
2. Položte prístroj na zápästie alebo rameno.
3. Preveďte koniec predĺžovacej časti cez plastové očko.
4. Prispôbte suchým zipom dĺžku remienka tak aby pohodlne ale pevne obopínal zápästie. Dbajte o to aby ste neupevnili remienok príliš silno čím by ste mohli zamedziť prietoku krvi zápästím či ramenom.

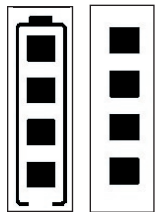
Odpojenie remienka z prístroja Forerunner:

1. Položte Forerunner na odev alebo mäkký povrch tak aby sa nepoškodil obal prístroja.
2. Pokiaľ pevne držíte Forerunner jednou rukou, s pomocou tenkého plochého skrutkovača či obdĺžnym nástrojom nadvihnite remienok nad spodnou stranou prístroja a uvoľnite ho. Potom remienok vysuňte z drážky prístroja a vytiahnite.
3. Pre nasunutie remienka najprv prestrčte jeho koniec cez prvú drážku.
4. Následne preveďte remienok cez druhú drážku. Nakoniec sa uistite či remienok je bezpečne spojený s prístrojom Forerunner.

Remienok

Úvod

Nabíjanie batérií



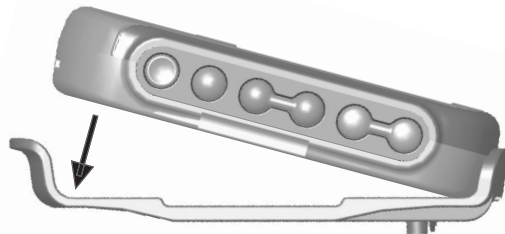
Ukazovateľ stavu batérií zobrazuje ich predpokladanú dobu prevádzky. Štyri štvorce so symbolom v tvare batérie znamenajú plne nabitú batériu. Jeden zo štyroch sa pohybujúcich štvorcov znamená, že prístroj je pod vonkajším napätím.

**BATTERY
CHARGING
IN PROGRESS**

Ak je Forerunner 201 vypnutý a pripojí sa na nabíjačku, na displeji prístroja sa zobrazí tento nápis o nabíjaní batérií

NABÍJANIE BATÉRIÍ

Forerunner 201 je napájaný nabíjacími lithium-ion batériami. Tieto sa plne nabijú za dobu asi 15 hodín na plnú kapacitu. Pre dobíjanie sa najprv presvedčte, či sú nabíjacie kontakty suché a čisté; v prípade potreby ich utrite, a potom pripojte prístroj do nabíjacej kolísky kontaktami najprv ako je to zobrazené nižšie. Následne nabíjačku pripojte pod napätie. Plné dobitie môže trvať 1 - 3 hodiny. Batérie pred prvým použitím sa musia nabíjať minimálne 2 hodiny.



UPOZORNENIE. V prípade, že prístroj nebol dlhšiu dobu prevádzkovaný (boli úplne vybité batérie), je nutné cca 30 minút nabíjať batérie a až následne sa zobrazí informácia o nabíjaní. Informácie v prístroji sa uschovávajú trvale, nezávisle od stavu batérií. Životnosť batérie sa môže skrátiť vplyvom extrémnych teplôt ako aj vplyvom starnutia batérií.

ČO JE GPS?

Globálny Pozičný Systém (GPS) pozostáva z 24 satelitov obiehajúcich okolo Zeme dvakrát za deň po veľmi presných dráhach a vysielajúcich informácie na Zem. Forerunner musí priebežne prijímať signál (“vidí”) z aspoň troch z týchto satelitov aby mohol vypočítať svoju polohu a zaznamenávať priebeh trasy pohybu. V niektorých prípadoch pre výpočet polohy je treba aj príjem ďalších satelitov. V prípade že na niektorý satelit je blokovaný výhľad (alebo “zošedne”), prijímač jednoducho prevezme signál z iného satelitu pre výpočet polohy.

Pretože Forerunner pre navigáciu sa spolieha na satelitný signál, je nevyhnutné mať pre jeho správnu činnosť neobmedzený, priamy výhľad na oblohu. V stručnosti výhľad GPS prijímača vo všeobecnosti podmieňuje ako rýchlo spočíta svoju polohu a či je schopný určovať polohu počas celého merania. GPS signály sú pomerne slabé a neprechádzajú cez prekážky ako sú skaly, budovy, kovy či ľudia, preto dbajte o umožnenie voľného výhľadu na oblohu počas celej doby prevádzky pre maximálne využitie prístroja.

Váš Forerunner musí byť “inicializovaný”, teda mať príležitosť vypočítať svoju prvú úvodnú polohu. Odkedy bol prístroj inicializovaný na spočítanie svojej polohy po zapnutí vyžaduje len pár minút.

Dlhá inicializácia je nutná len v prípadoch:

- Prvé použitie prístroja Forerunner (nový s nastavením z výroby).
- V prípade že vypnutý prístroj bol presunutý viac ako 500 míľ od posledného snímania.

Navštívte Garmin web stránku na adrese www.garmin.com pre viac informácií o GPS.

Začíname

Od základov



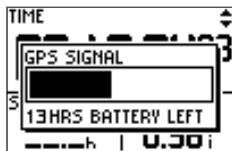
Zapnutie Vášho Forerunnera



Uvítacia obrazovka



Indikátor satelitných signálov



ZAPNUTIE FORERUNNERA 201

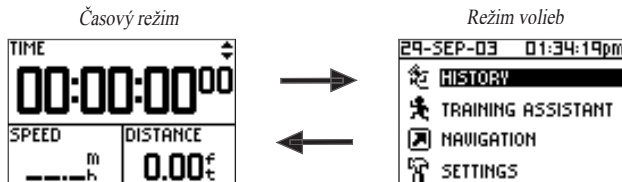
Akonáhle je Forerunner plne nabitý, je pripravený na prevádzku. Umožnite prístroju Forerunner aby zaznamenal signály zo satelitov a vypočítal svoju polohu. Počas tejto doby sa na displeji zobrazuje stupnica GPS signálu. Akonáhle Forerunner 201 zachytí signál z viac satelitov a intenzita signálov sa zvýši, čiara indikátora signálu sa posunie vpravo. Okno so signálom zmizne akonáhle Forerunner 201 vypočíta svoju polohu. Doporučujeme nezačínať pohybové aktivity pokiaľ sa nespočíta úvodná pozícia. Pod indikátorom GPS signálu je informácia o výdrži batérie. Prejdite na stranu X a informujte sa o nabíjaní prístroja Forerunner 201.

Zapnutie prístroja Forerunner 201:

1. Stlačte a podržte tlačítko Zapnutie (POWER) pokiaľ sa nezobrazí uvítacia stránka. Potom môžete tlačítko uvoľniť.
2. Po Uvítacej obrazovke nasleduje obrazovka Časového režimu v pozadí a na popredí je indikátor GPS signálu. Satelitný tanier v ľavej časti obrazovky bliká pokiaľ Forerunner nevypočíta svoju polohu.
3. Pre prvé použitie prístroja (inicializáciu) nechajte Forerunner na jednom mieste s voľným výhľadom na oblohu po dobu 15-30 minút. Pre ďalšie použitia stačí na určenie polohy len pár minút.
4. Keď Forerunner získa dostatočný počet satelitných signálov a spočíta svoju polohu, satelitný tanier na ľavej strane obrazovky prestane blikáť a indikátor sily GPS signálu zmizne.

HLAVNÝ REŽIM

Všetky informácie spracovávané prístrojom Forerunner 201 nájdete v dvoch hlavných režimoch (alebo obrazovkách displeja). Tieto režimy sú Časový režim a Režim volieb, Stláčaním tlačítka Režim (MODE) sa prepínajú tieto režimy medzi sebou.



Používanie Časového režimu:

1. V Časovom režime, stlačte tlačítko START/STOP čím spustíte stopky a záznam merania vzdialenosti.
2. Stlačte tlačítko START/STOP a zastavíte stopky ako aj záznam merania vzdialenosti.
3. Stlačte tlačítko medzičas (LAP) pre zaznamenanie ukončenia kola či medzičasu.
4. Ak sú stopky zastavené, stlačením a podržaním tlačítka Vynulovať (RESET) po dobu 3 sekúnd, vynulujete všetky vyššie uvedené údaje. Prístroj automaticky zaznamená údaje do svojej histórie.



Upozornenie. - Ručné zastavenie a spustenie stopiek automaticky spustí počítanie nového okruhu (medzičasu). Môžete nastaviť Forerunner tak, aby sám automaticky zaznamenal medzičas/pauzu na definovanej vzdialenosti a/alebo rýchlosti (str. 9 - 10).

Časový režim

Používanie Časového režimu



Indikátor stopiek

Časový režim

Údajové obrazovky

TIME	
00:19:35 ⁶²	
PACE	DISTANCE
8:20 ^{mi}	2.38 ^{mi}

Obrazovka stopiek

LAP PACE	
10:30 ^{mi}	
LAP TIME	LAP DIST
03:09	0.3 ^{mi}

Obrazovka medzičasu

CUSTOM 1	CUSTOM 2

CUSTOM 2	CUSTOM 3

Užívateľom nastaviteľné obrazovky

Údajové obrazovky

Počas záznamu sú k dispozícii 3 údajové obrazovky medzi ktorými je možné sa prepínať stlačením tlačítiek DOWN” alebo UP . Sú to nasledujúce obrazovky:

- Obrazovka stopiek - Čas/Tempo(Rýchlosť)/Vzdialenosť
- Obrazovka medzičasu - Tempo úseku(Rýchlosť)/čas úseku/vzdialenosť úseku
- Užívateľom nastaviteľná obrazovka - Údaj 1/Údaj 2/Údaj 3

Pre informáciu ako sa nastavuje užívateľská obrazovka prejdite na stranu 25, pod nadpisom 'Nastavenie Užívateľskej stránky'. V režime 'Auto Pause' (automatický medzičas) je pridaná ešte štvrtá obrazovka, Zostávajúci čas/Zostávajúca vzdialenosť/Vzdialenosť celkom (pozri str. 9). Môžete teda používať stopky aj v tomto režime. Súčasným použitím kombinácie GPS a stopiek, môžete začať bežať kdekkoľvek chcete a Forerunner 201 sám bude zaznamenávať vašu rýchlosť, vzdialenosť a čas.

Tlačítka časového režimu

MODE (Režim) tlačítko:

- Stlačením sa dostanete na Ďalší režim volieb
- Stlačením a podržaním meníte zobrazenie tempa a rýchlosti medzi sebou.

RESET/LAP (Vynulovať/Medzičas) tlačítko:

- Pokiaľ bežíš stopky, stlačením zaznamenáte okruh/medzičas.
- Ak sú stopky zastavené, stlačte a podržte na 3 sekundy a vynulujete dátové údaje.

START/STOP tlačítko:

- Stlačením spustíte alebo zastavíte stopky.

Up/DOWN (hore/dolu) tlačítko:

- Stlačením sa dokola prepínajú obrazovky: Čas/Tempo(Rýchlosť)/Vzdialenosť, Tempo úseku(Rýchlosť)/čas úseku/vzdialenosť úseku, Údaj 1/Údaj 2/Údaj 3, zostávajúci čas/zostávajúca vzdialenosť/vzdialenosť celkom (ak je režim automatického medzičasu).

PREHĽAD VOLIEB

Váš Forerunner 201 umožňuje prechádzať jednotlivými voľbami rýchle a efektívne s použitím kombinácie tlačítok ENTER (zapnutie) a tlačítok UP (hore) a DOWN (dolu), ako aj tlačítkom MODE (režim). Diagram dolu poskytuje rýchly prehľad všetkých možných volieb. Ďalšie podrobnosti o jednotlivých voľbách si môžete nalistovať na stranách uvedených v zátvorke..



História (6-8)

 Denná (6)

 Týždenné (7)

 Celková (8)


 Vymazať (8)

Tréningový asistent (9-14)

 Auto-pauza medzičas (9)

 Virtuálny Partner (10-11)

 Tempo/(Rýchlosť) výstraha (12-13)

 Čas/vzdialenosť výstraha (14)

Navigácia (15-22)

 Pridaj/Zruš Režim Mapy (15)


 Označ pozíciu (16-18)

 Vyhľadaj pozíciu (18-20)

 návrat na Štart (21)


 Orientácia Mapy Sever/Pohyb (21-22)


Nastavenie (22-28)

 Nastavenie času (22-23)

 Nastavenie jednotiek (24-25)

 Nastavenie užívateľskej stránky (25-26)

 Nastavenie profilu (26)

 Nastavenie zobrazenia (27)

 Nastavenie systému (28)

 návrat na preddefinované hodnoty (29)

 O prístroji Forerunner (29)

Režim volieb

Používanie režimu volieb

Režim volieb

História: Denná

DAYS	LAPS
JUN25 6:53pm	2 ↑
JUN23 3:47pm	10 □
JUN19 6:01am	3 ↓
00:25:09	2.70mi
09:18.4mi	283cal

Používanie režimu volieb

Tlačítko POWER (Zapnúť) :

- Dlhšie podržanie zapne alebo vypne podsvietenie displeja

Tlačítko MODE (Režim) :

- Stlačením prechod na inú obrazovku volieb
- Odchod ("vyskočiť") z práve prebiehanej funkcie

Tlačítko ENTER (Potvrdiť):

- Stlačením sa potvrdia zadávané údaje alebo voľby

Tlačítko UP (Hore)/DOWN (Dolu):

- Stlačením sa posúva výber voľby v ponuke

HISTÓRIA

Vo voľbe História sú uložené vaše záznamy v štruktúrovanej forme . 'History Totals' - Celková história Vám poskytne celkový pohľad ktorý sa môže rozložiť do jednotlivých týždňov voľbou 'By Week' - týždenná história a potom aj na sedem jednotlivých dní voľbou 'By Day' - denná história. Z voľby 'History' - História si môžete zvolit' ktorú informáciu si chcete pozrieť najprv. Môžete prezerat' históriu Dennú, Týždennú či Celkovú 'By Day', 'By Week', 'History Totals', alebo si zvolit' vymazanie celej histórie záznamov.

Denná história

Výberom tejto voľby uvidíte zoznam Vašich záznamov zotriedených podľa dní. V hornej polovici displeja je zoznam dní, počtu záznamov a počtu medzičasov. Označením jednotlivých dní sa v dolnej polovičke displeja zobrazujú informácie zo záznamov ako sú celkový čas, celková vzdialenosť, priemerné tempo a množstvo spálených kalórií.

Vybratie dňa ktorý chcete sledovať:

1. Vo voľbe režimu si označte 'HISTORY' - História a stlačte ENTER - Potvrdiť.
2. Označte 'BY DAY' - denná a stlačte ENTER.
3. Stláčaním tlačítek DOWN - dolu alebo UP - hore označte deň ktorý si chcete prezrieť. Ak sú v dni 2 alebo viac záznamov, stlačte ENTER pre zobrazenie jednotlivých záznamov. Pre každý označený deň/záznam sa v spodnej časti displeja zobrazujú údaje ako sú čas, vzdialenosť, tempo, celkové spálené kalórie.
4. Označte niektorý/jediný záznam s stlačte ENTER pre zobrazenie ponuky volieb.
5. Označte 'VIEW ON MAP' pre zobrazenie záznamu na mape alebo 'DELETE LAP/ENTIRE RUN' pre vymazanie záznamu.

Týždenná história

Podobne ako denná história - 'By Day', výberom tejto voľby môžete vidieť zoznam vašich záznamov zoskupených podľa týždňov. V hornej polovici displeja je zobrazený zoznam týždňov v ktorých ste vykonávali aktivity. Označením niektorého týždňa sa v spodnej polovici displeja zobrazia týždenné sumárne údaje ako sú celkový čas, vzdialenosť, priemerná rýchlosť a objem spálených kalórií. Ak si potom označíte týždeň ktorých chcete prezerat', Forerunner 201 rozdelí týždeň na jednotlivé dni v týždni.

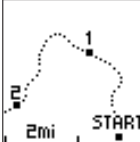
Výber týždňa ktorý chcete prezerat':

1. V režime volieb po označení voľby 'HISTORY' - História stlačte ENTER.
2. Označte 'BY WEEK' - týždenná a stlačte ENTER.
3. Pomocou tlačítok DOWN (dole) a UP (hore) označte týždeň ktorý chcete prezerat'.
4. Takto označený týždeň potvrdte tlačítkom ENTER a zobrazia sa jednotlivé dni týždňa.
5. Opäť tlačítkami DOWN alebo UP si vyberte deň na prezeranie.
6. Následným stlačením tlačítka ENTER sa zobrazia záznamy - laps.
7. Vyberte záznam ktorý chcete prezrieť a stlačte ENTER pre zobrazenie režimu volieb.
8. Označte 'VIEW ON MAP' pre zobrazenie záznamu na mape, alebo 'DELETE LAP' pre vymazanie tohto záznamu z dňa prípadne zvolte 'DELETE ENTIRE RUN' pre vymazanie celodennej činnosti z História. Označené voľby sa vykonajú po stlačení tlačítka ENTER.

Režim volieb

História: Týždenná

WEEKS	LAPS
MAR30 - APR05	2
00:24:25	2.49mi
09:48/mi	295cal

	LAP 1
	2.7mi
	00:25:08
	09:18/mi
	NEXT

Režim volieb

História: Celková história a vymazanie

TOTALS	
DISTANCE:	2.49 ^{mi}
TIME:	00:24:25
CALORIES:	295 _{Cal}
VIEW WEEKS?	

DELETE	
<input type="checkbox"/>	OLDER THAN 1 MONTH
<input checked="" type="checkbox"/>	OLDER THAN 3 MOS
<input type="checkbox"/>	OLDER THAN 1 YEAR
<input type="checkbox"/>	DELETE ALL

Celková história

Výberom tejto voľby sa Vám zobrazí celkový sumár z vašich záznamov.

Zobrazenie režimu Celkovej histórie:

1. V režime volieb označte 'HISTORY' - história a stlačte ENTER.
2. Označte 'HISTORY TOTALS' - celková história a stlačte ENTER.

Vymazanie

Touto voľbou môžete vymazať niektoré Vaše záznamy. Môžete vymazať 'Older than 1 month' - staršie ako mesiac, 'Older than 3 months' - staršie ako 3 mesiace, 'Older than 1 year' - staršie ako rok, alebo 'Delete All' - vymazať všetky. Po zvolení niektorej z týchto volieb sa zobrazí okno s potvrdzujúcou otázkou či skutočne chcete vymazať takéto záznamy.

Vymazanie Vašich záznamov:

1. V režime volieb označte 'HISTORY' - históriu a stlačte ENTER.
2. Označte 'DELETE' - vymazať a stlačte ENTER.
3. Tlačítkami DOWN - dole a UP - hore označte obdobie záznamov ktoré chcete vymazať.
4. Potvrdením tlačítkom ENTER sa zobrazí správa "DO YOU REALLY WANT TO DELETE THESE LAPS?" -chcete skutočne vymazať tieto záznamy?. Ak áno, označte 'YES' a stlačte ENTER. Ak nie, označte 'NO' a stlačte ENTER.

OSOBNÝ TRÉNER

Funkcia Osobný tréner v prístroji Forerunner 201 je sada tréningových nástrojov pre maximálny rozvoj vašej aktivity, Táto voľba Vám umožní si stanoviť a používať funkcie ako sú automatické zastavenie, medzičas, vytvorí vám virtuálneho partnera a môžete si nastaviť výstrahy ktoré Vás budú upozorňovať na správne tempo, rýchlosť, časové úseky či vzdialenosť.

Automatický štart/stop

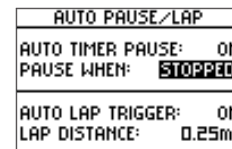
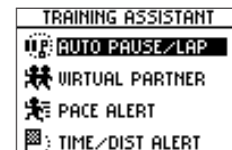
Forerunner 201 môže automaticky zastaviť stopky počas záznamu ak sa napríklad musíte zastaviť na semaforochole alebo mať inú zastávku. Prístroj nezastaví záznam presne na určenej hranici, ale až keď vaše tempo klesne pod prednastavenú hodnotu. Počas tej doby ukazovateľ stopiek bliká. Táto funkcia je užitočná v prípade že chcete mať súvislý záznam celého úseku bez toho aby ste museli manuálne stláčať medzičas - LAP tlačítko.

Nastavenie automatického štart/stop:

1. V režime volieb si označíte 'TRAINING ASSISTANT' - osobný tréner a stlačíte ENTER.
2. Označíte 'AUTO PAUSE/LAP' a stlačíte ENTER..
3. Vo voľbe 'AUTO TIMER PAUSE:' označíte 'ON/OFF' a stlačíte ENTER pre spustenie/ vypnutie funkcie 'AUTO TIMER PAUSE'.
4. Nastavte sa na voľbu 'PAUSE WHEN:' - zastav keď. Stlačíte ENTER a zobrazia sa vám možné voľby. Ak vyberiete inú ako 'CUSTOM' (vlastnú) voľbu, nastaví sa parametre podľa Vášho profilu 'SET PROFILE' ktorého nastavenie je na str 26.
5. Tlačítkami DOWN - dole alebo UP - hore si môžete označiť voľby 'JOGGING' - beh, 'WALKING' - chôdza, 'STOPPED' - zastávka alebo 'CUSTOM' - vlastné. Stlačením ENTER vyberiete označenú voľbu.

Režim volieb

Osobný tréner:
Auto štart/stop



Režim volieb

Osobný tréner: Virtuálny Partner



Nastavenie Auto štart/stop:

1. V režime volieb označte 'TRAINING ASSISTANT' - osobný tréner a stlačte ENTER.
2. Označte 'AUTO PAUSE/LAP' a stlačte ENTER.
3. Vedľa voľby 'AUTO LAP TRIGGER:' - automatický spúšťač, vyberte z volieb 'ON/OFF' a potvrdte výber stlačením ENTER. Tým sa zapne/zruší aktivácia pauzy podľa vzdialenosti.
4. Vedľa 'LAP DISTANCE:' - vzdialenosť úseku označte voľbu 'DISTANCE' a stlačte ENTER.
5. Tlačítkami DOWN alebo UP označte niektorú z volieb '1/2 MARATHON', '10 MILE', '10K', '5 MILE', '5K', '1 MILE', or 'CUSTOM' - vlastné. Stlačením tlačítka ENTER potom potvrdíte Vašu voľbu.

Virtuálny Partner

Toto je jedinečná vlastnosť prístroja Forerunner 201. Touto voľbou si môžete nastaviť Vášho Virtuálneho Partnera tak, aby s jeho pomocou ste dosiahli vytýčené ciele. Môže byť Vám nápomocný pre dosiahnutie Vami zvolených mét ako sú 'Distance & Time' - vzdialenosť a čas, 'Time & Pace(Speed)' - tempo a čas, alebo 'Distance & Pace(Speed)' - vzdialenosť a tempo. Po nastavení Vami požadovaných údajov sa zobrazí displej režimu Virtuálneho Partnera. V tomto režime v hornom riadku sú údaje Virtuálneho partnera a vaše údaje sú reprezentované nižšie. Akonáhle stlačíte tlačítko START, začnete vykonávať vašu aktivitu a zároveň sa "rozbehne" aj Váš virtuálny partner. S Vaším vlastným pohybom sa bude hýbať aj váš "digitálny obraz". Na samom spodku displeja sa zobrazujú informácie ako ďaleko ste od Vášho virtuálneho partnera. Virtuálny partner vždy sa riadi podľa cieľov ktoré ste mu určili. Vaša úloha je "držať" sa Vášho virtuálneho partnera. Stlačením tlačidiel DOWN a UP prepínate zobrazovanie údajov ako sú napríklad vzdialenosť a čas do cieľa. Ak dosiahnete vaše nastavené méty, stlačte tlačítko STOP pre zastavenie stopiek alebo zvolte voľbu 'END PARTNER RUN' - koniec behu s partnerom a na displeji sa zobrazia sumárne údaje o vašej činnosti.

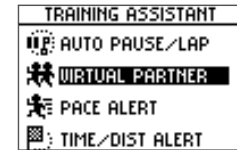
Nastavenie vzdialenostných a časových hraníc:

1. V režime volieb označte 'TRAINING ASSISTANT' - osobný tréner a stlačte ENTER.
2. Označte 'VIRTUAL PARTNER' a stlačte ENTER.
3. Označte 'SET DISTANCE & TIME' - nastavenie vzdialenosti a času a stlačte ENTER.
4. Po označení 'DISTANCE' - vzdialenosť stlačte ENTER.
5. Tlačítkami DOWN a UP označte požadovanú vzdialenosť a stlačte ENTER. Voľbou 'CUSTOM' môžete definovať vlastnú vzdialenosť.
6. Stlačením tlačítka DOWN označíte voľbu 'TIME' a stlačte ENTER.
7. Tlačítkami DOWN a UP zvolíte celkový čas aktivity a potvrdíte tlačítkom ENTER. Voľbou 'CUSTOM' môžete definovať vlastný čas.
8. Označte 'DONE' - hotovo a stlačte ENTER.
9. Pre odštartovanie vlastnej aktivity stlačte tlačítko START .

Nastavenie Časových a rýchlostných hraníc:

1. V režime volieb označte 'TRAINING ASSISTANT' - osobný tréner a stlačte ENTER.
2. Označte 'VIRTUAL PARTNER' a stlačte ENTER.
3. Označte 'SET TIME & PACE (SPEED)' - nastavenie času a tempa (rýchlosti) a stlačte ENTER.
4. Po označení 'TIME' stlačte ENTER.
5. Tlačítkami DOWN a UP označte požadovaný čas a stlačte ENTER. Voľbou 'CUSTOM' môžete definovať vlastný časový úsek.
6. Stlačením tlačítka DOWN označíte voľbu 'PACE (SPEED)' - tempo/rýchlosť a stlačte ENTER.(pokračovanie.)

Osobný tréner: Virtuálny Partner



Režim volieb

Osobný tréner: Tempo/rýchlosť výstraha



PACE ALERT	
FAST PACE ALERT:	ON
ALERT AT:	09:00 %i
SLOW PACE ALERT:	ON
ALERT AT:	11:00 %i

7. Tlačítkami DOWN a UP zvolíte tempo (rýchlosť) a potvrdíte tlačítkom ENTER. Voľbou 'CUSTOM' môžete definovať vlastné tempo (rýchlosť).

8. Označte 'DONE' - hotovo a stlačte ENTER.

9. Pre odštartovanie vlastnej aktivity stlačte tlačítko START .

Nastavenie vzdialenostných a rýchlostných hraníc:

1. V režime volieb označte 'TRAINING ASSISTANT' - osobný tréner a stlačte ENTER.

2. Označte 'VIRTUAL PARTNER' a stlačte ENTER.

3. Označte 'SET DISTANCE & PACE (SPEED)' - nastavenie vzdialenosti a tempa (rýchlosti) a stlačte ENTER.

4. Po označení 'DISTANCE' stlačte ENTER.

5. Tlačítkami DOWN a UP označte požadovanú vzdialenosť a stlačte ENTER. Voľbou 'CUSTOM' môžete definovať vlastnú vzdialenosť.

6. Stlačením tlačítka DOWN označíte voľbu 'PACE (SPEED)' - tempo/rýchlosť a stlačte ENTER.

7. Tlačítkami DOWN a UP zvolíte tempo (rýchlosť) a potvrdíte tlačítkom ENTER. Voľbou 'CUSTOM' môžete definovať vlastné tempo (rýchlosť).

8. Označte 'DONE' - hotovo a stlačte ENTER.

9. Pre odštartovanie vlastnej aktivity stlačte tlačítko START .

Tempo/rýchlosť výstraha

Výstrahu na tempo/rýchlosť zvolíte ak chcete vedieť kedy ste dosiahli vyššiu alebo nižšiu rýchlosť (tempo) ako ste si určili. Odklonom od nastavených hodnôt sa aktivuje zvukový signál.

Nastavenie “rýchlejšej” tempovej/rýchlostnej výstrahy:

1. V režime volieb označte ‘TRAINING ASSISTANT’ - osobný tréner a stlačte ENTER.
2. Označte PACE (SPEED) ALERT’ - tempová a rýchlostná výstraha a stlačte ENTER.
3. Po označení ‘FAST PACE (SPEED) ALERT’ -rýchlejšie stlačte ENTER a tlačítkami DOWN a UP vyberte ‘ON’ alebo ‘OFF’ - zapnúť / vypnúť a stlačte ENTER.
4. Stlačte tlačítko DOWN a označte pole ‘ALERT AT:’ - výstraha pri.. a stlačte ENTER.
5. Z nasledujúcej ponuky ‘SPRINT’ - šprint, ‘RUN’ - beh, ‘JOG’ - poklus, ‘SPEED WALK’ - rýchla chôdza, ‘WALK’ - chôdza, alebo ‘CUSTOM’ - vlastné si vyberte vhodný údaj a stlačte ENTER.
6. Stlačením tlačítka MODE sa vrátite do režimu Training Assistant - osobný tréner.

Nastavenie “pomalšej” tempovej/rýchlostnej výstrahy:

1. V režime volieb označte ‘TRAINING ASSISTANT’ - osobný tréner a stlačte ENTER.
2. Označte PACE (SPEED) ALERT’ - tempová a rýchlostná výstraha a stlačte ENTER.
3. Po označení ‘SLOW PACE (SPEED) ALERT’ -pomalšie stlačte ENTER a tlačítkami DOWN a UP vyberte ‘ON’ alebo ‘OFF’ - zapnúť / vypnúť a stlačte ENTER
4. Stlačte tlačítko DOWN a označte pole ‘ALERT AT:’ - výstraha pri.. a stlačte ENTER
5. Z nasledujúcej ponuky ‘SPRINT’ - šprint, ‘RUN’ - beh, ‘JOG’ - poklus, ‘SPEED WALK’ - rýchla chôdza, ‘WALK’ - chôdza, alebo ‘CUSTOM’ - vlastné si vyberte vhodný údaj a stlačte ENTER.
6. Stlačením tlačítka MODE sa vrátite do režimu Training Assistant - osobný tréner.

Osobný tréner: Tempo/rýchlosť výstraha

PACE ALERT	
FAST PACE ALERT:	ON
ALERT AT:	09:00/mi
SLOW PACE ALERT:	ON
ALERT AT:	11:00/mi

Režim volieb

Osobný tréner: Čas/vzdialenosť výstraha

TIME/DIST ALERT	
TIME ALERT:	OFF
ALERT AT:	00:30:00
DISTANCE ALERT:	REPEAT
ALERT AT:	1.00mi

Časová/vzdialenosťná výstraha

Podobne ako pre tempo/rýchlosť výstrahu môžete si nastaviť zvukový alarm ak dosiahnete určitý čas alebo vzdialenosť.

Nastavenie časovej výstrahy:

1. V režime volieb označte 'TRAINING ASSISTANT' a stlačte ENTER.
2. Označte 'TIME/DIST(ANCE) ALERT' a a stlačte enter ENTER.
3. Po označení 'TIME ALERT' - časová výstraha, stlačte ENTER a vyberte z volieb 'OFF' - vypnúť, 'ONCE' - jeden krát, alebo 'REPEAT' - opakovane, podľa parametra 'ALERT AT:' .
4. Časovú výstrahu 'TIME ALERT' zapnite, označte 'ALERT AT:' pole a stlačte ENTER.
5. Zvoľte si z '2 HOURS' - 2hod, '1.5 HOURS' - 1,5hod, '1 HOUR' - 1hod, '30 MINUTES', or 'CUSTOM' - vlastné. Tlačítkami DOWN a UP si vyberte Vašu voľbu a stlačte ENTER .
6. Stlačením tlačítka MODE sa vrátite do režimu Osobného trénera.

Nastavenie vzdialenostnej výstrahy:

1. V režime volieb označte 'TRAINING ASSISTANT' a stlačte ENTER.
2. Označte 'TIME/DIST(ANCE) ALERT' a a stlačte enter ENTER.
3. Tlačítkami DOWN a UP označte pole 'DISTANCE ALERT' - vzdialenosťná výstraha, stlačte ENTER a vyberte z volieb 'OFF' - vypnúť, 'ONCE' jeden krát, alebo 'REPEAT' opakovať po dosiahnutí vzdialenosti nastavenej v poli 'ALERT AT:' .
4. Vzdialenosťnú výstrahu 'DISTANCE ALERT' zapnite, označte 'ALERT AT:' pole a stlačte ENTER.
5. Zvoľte si z '1/2 MARATHON', '10 MILE', '10K', '5 MILE', '5K', '1 MILE' alebo 'CUSTOM' - vlastné. Tlačítkami DOWN a UP si vyberte Vašu voľbu a stlačte ENTER
6. Stlačením tlačítka MODE sa vrátite do režimu Osobného trénera.

NAVIGÁCIA

Navigačný režim je ďalšia voľba, ktorú Vám poskytuje Forerunner 201 V tejto časti príručky sa dozviete ako nastaviť a používať režim mapy, označovanie pozície do orientačných bodov, vyhľadanie pozícií (bodov), funkcia návrat späť na štart, a orientovanie mapy na sever alebo v smere pohybu.

Pridanie/odobranie režimu mapy

Mapový režim sa na prístroji Forerunner 201 nezobrazuje pokiaľ si ho neaktivujete. Po aktivovaní sa automaticky prepnete do mapového režimu a na displeji uvidíte Vašu polohu, priebeh absolvovanej trasy a body.

Mapový režim ukazuje kde ste (pohyblivá figúrka) a poskytuje obrázok Vami absolvovanej trasy. Ak sa pohnete, figúrka začne “kráčať” a za sebou necháva stopu - “trasu” kadiaľ ste šli. Na mape sa takisto zobrazujú aj vaše zaznamenané Location names (navigačné body) s Vami definovanými symbolmi a pomenovaním. Po aktivácii režimu mapy stláčaním tlačítka MODE prechádzate režimami Timer Mode - časový režim, Map Mode - mapový režim, a Menu Mode - režim volieb. V mapovom režime je možné meniť mierku mapy (od 20 stôp po 120 míľ) stláčením tlačítka UP - väčšia plocha alebo DOWN - menšia plocha.

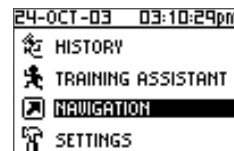
Pridržaním tlačítok sa zmena mierky zrýchli .

Pridanie/odobranie režimu mapy:

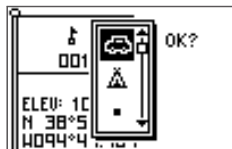
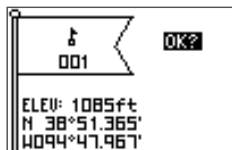
1. V režime volieb označte ‘NAVIGATION’ a stlačte ENTER.
2. Zvoľte ‘ADD MAP MODE’ - pridanie alebo ‘REMOVE MAP MODE’ - odobranie a stlačte ENTER .

Režim volieb

Navigácia: Pridať/odobrať režim mapy



Navigácia: Označenie polohy



Označenie polohy

Forerunner 201 je schopný si zapamätať polohu (zemepisná šírka/dĺžka) na ktorú sa neskôr môžete vrátiť použitím voľby 'Mark Location' - označiť polohu. Forerunner 201 uloží polohu ako Bod a označí ju trojčiferným číslom. Čísľuje od 001 postupne vyššie. Takto je možné zaznamenať až 100 bodov. Kedykoľvek môžete týmto bodom zmeniť symbol, názov, nadmorskú výšku alebo skorigovať polohu.

Zmena symbolu Bodu:

1. V režime volieb označte 'NAVIGATION' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkom DOWN označte voľbu 'MARK LOCATION' - označiť polohu a stlačte ENTER. Zobrazí sa obrazovka s vlastnosťami Bodu. (Zástavka so symbolom, názvom a polohou)
3. Stlačte tlačítko DOWN čím označíte symbol Bodu a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP si vyberte priliehajúci symbol a stlačte ENTER .
5. Tlačítkami DOWN a UP označte pole 'OK' a stlačte ENTER. Váš Bod je uložený do pamäti prístroja s novým symbolom.

Zmena názvu Bodu:

1. V režime volieb označte 'NAVIGATION' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkom DOWN označte voľbu 'MARK LOCATION' - označiť polohu a stlačte ENTER. Zobrazí sa obrazovka s vlastnosťami Bodu. (Zástavka so symbolom, názvom a polohou)
3. Tlačítkom DOWN sa nastavte na názov Bodu a stlačte ENTER. (pokračovanie)

Navigácia: Označenie polohy

4. Tlačítkami DOWN a UP prechádzate jednotlivými znakmi v názve. (UP - pohyb doľava a DOWN pohyb doprava). Keď sa nastavíte na znak ktorý chcete zmeniť stlačte ENTER. Tlačítkami DOWN a UP vyberte požadovaný znak a stlačte ENTER. Týmto ste zmenili znak na pozícii. Dĺžka názvu Bodu je maximálne 6 znakov. V tomto postupe pokračujte dokedy si nezvolíte Vami požadovaný názov.
5. Pohybom tlačítko DOWN a UP označte 'OK' a stlačte ENTER. Objaví sa obrazovka s vlastnosťami Bodu s novým názvom .
6. Pohybom tlačítko DOWN a UP označte 'OK' a stlačte ENTER. Váš bod s novým názvom je teraz uložený v pamäti prístroja.

Zmena nadmorskej výšky:

1. V režime volieb označte 'NAVIGATION' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkom DOWN označte voľbu 'MARK LOCATION' - označiť polohu a stlačte ENTER. Zobrazí sa obrazovka s vlastnosťami Bodu. (Zástavka so symbolom, názvom a polohou)
3. Tlačítkom DOWN označte položku 'ELEV(ATION):' - výška a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP prechádzate jednotlivými znakmi vo výške. (UP - pohyb doľava a DOWN pohyb doprava). Keď sa nastavíte na znak ktorý chcete zmeniť stlačte ENTER. Tlačítkami DOWN a UP vyberte požadovaný znak a stlačte ENTER. Týmto ste zmenili znak na pozícii. V tomto postupe pokračujte dokedy nenastavíte správnu nadmorskú výšku.
5. Pohybom tlačítko DOWN a UP označte 'OK' a stlačte ENTER. Objaví sa obrazovka s vlastnosťami Bodu s novou nadmorskou výškou.
6. Pohybom tlačítko DOWN a UP označte 'OK' a stlačte ENTER. Váš bod s novou nadmorskou výškou je teraz uložený v pamäti prístroja.



Režim volieb

Navigácia: Vyhľadat' polohu



Zmena polohy Bodu (šírka/dĺžka):

1. V režime volieb označte 'NAVIGATION' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkom DOWN označte voľbu 'MARK LOCATION' - označiť polohu a stlačte ENTER. Zobrazí sa obrazovka s vlastnosťami Bodu. (Zástavka so symbolom, názvom a polohou)
3. Tlačítkom DOWN sa nastavíte na súradnice Bodu (šírka/dĺžka) a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP prechádzate jednotlivými znakmi v polohe Bodu. (UP - pohyb doľava a DOWN pohyb doprava). Keď sa nastavíte na znak ktorý chcete zmeniť stlačte ENTER. Tlačítkami DOWN a UP vyberte požadovaný znak a stlačte ENTER. Týmto ste zmenili znak na pozícii. V tomto postupe pokračujte dokedy nenastavíte správnu zemepisnú polohu Bodu.
5. Pohybom tlačítok DOWN a UP označte 'OK' a stlačte ENTER. Objaví sa obrazovka s vlastnosťami Bodu s novou polohou.
6. Pohybom tlačítok DOWN a UP označte 'OK' a stlačte ENTER. Váš bod s novou zemepisnou polohou je teraz uložený v pamäti prístroja

Vyhľadanie polohy

V tejto voľbe 'FIND LOCATION' sú v alfabetickom poradí uložené Vaše zaznamenané Body (Lokácie). Po vyhľadaní požadovaného Bodu zo zoznamu tento môžete vidieť na mape, alebo sa môžete dať k nemu navigovať pomocou funkcie 'GOTO'. Funkcia 'GOTO' - choď na.. Vás povedie z vašej okamžitej polohy k zadanému Bodu. Forerunner 201 na mape vykreslí priamku (vzdušná čiara) z Vašej súčasnej pozície k Bodu. Pri vašej ceste k cieľu je nevyhnutné sa vyhýbať prekážkam ale navigačné čiara Vás bude vždy smerovať k cieľu. Funkcia 'Find Location' má tieto voľby: 'LIST ALL - zobraz všetko, 'NEAREST' - najbližšie, alebo 'DELETE ALL. - vymaž všetko

Vyhľadanie a výber polohy:

1. V režime volieb označte 'NAVIGATION' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkom DOWN označte voľbu 'FIND LOCATION' - vyhľadať polohu a stlačte ENTER.
3. Označte 'LIST ALL' - zobrazí všetko a stlačte ENTER. Zobrazí sa zoznam Bodov s názvom začínajúcim sa číslicami a pokračujúcimi podľa abecedy.
4. Tlačítkami DOWN a UP označíte hľadaný prvý znak požadovaného Bodu. Stlačte ENTER. Tlačítkami DOWN a UP potom označte požadovaný Bod a stlačte ENTER. Objaví sa obrazovka s vlastnosťami Bodu.

Vymazanie Bodu:

1. Tlačítkami DOWN a UP na obrazovke si označte voľbu 'DELETE' - vymazať. Stlačte ENTER. Zjaví sa potvrdzovacia otázka či skutočne chcete vymazať Bod. Ak áno, tlačítkami DOWN a UP označte 'YES' a stlačte ENTER.
2. Ak zmeníte názor a nechcete vymazať Bod, tlačítkami DOWN a UP označte 'NO', a stlačte ENTER. Potvrdzovacia otázka zmizne a Bod zostane v pamäti prístroja. Môžete tiež stlačiť tlačítko MODE pre zrušenie operácie.

Zobrazenie 'NEAREST' - najbližších Bodov:

1. V režime volieb označte 'NAVIGATION' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkom DOWN označte voľbu 'FIND LOCATION' - vyhľadať polohu a stlačte ENTER.
3. Tlačítkom DOWN označte voľbu 'NEAREST' - najbližšie a stlačte ENTER.
4. Deväť najbližších Bodov v poradí sa zobrazí na displeji s ich názvom, približným smerom a vzdialenosťou od Vás. Tlačítkami DOWN a UP vyberte bod (pokrač.)

Navigácia: Vyhľadanie polohy



0-9	001	9.7ft
A-H	002	1.2ft
I-P	-----	---mi
Q-Z	-----	---mi
	-----	---mi
	-----	---mi

Režim volieb

Navigácia: Vyhľadanie polohy

NEAREST LOCATIONS		
002	NW	20.0ft
001	NW	23.1ft
GARMIN	SE	210ft
-----	--	----mi



(pokračovanie) a stlačte ENTER. Zobrazia sa vlastnosti Bodu ktoré v prípade potreby môžete zmeniť.

Zobrazenie vybraného Bodu na Mape:

1. Na obrazovke s vlastnosťami Bodu tlačítkami DOWN a UP označte voľbu 'MAP'. Stlačte ENTER. Požadovaný bod sa zobrazí na mape. Pomocou tlačítok DOWN/UP môžete meniť mierku mapy.
2. Označením voľby 'OK' a stlačením tlačítka ENTER sa vrátite späť do Vlastností Bodu.

Spustenie navigačnej funkcie 'GOTO':

1. Na obrazovke s vlastnosťami Bodu tlačítkami DOWN a UP označte voľbu 'GOTO' - choď na a stlačte ENTER. Funkcia 'GOTO' sa týmto aktivuje a vybraný Bod je cieľom navigácie.

Zastavenie navigačnej funkcie 'GOTO':

1. V režime volieb označte 'NAVIGATION' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'STOP GOTO' a stlačte ENTER.

Vymazanie všetkých Bodov:

1. V režime 'FIND LOCATION' - vyhľadať polohu tlačítkami DOWN a UP označte voľbu 'DELETE ALL' - vymazať všetko a stlačte ENTER Zobrazí sa potvrdzovacia otázka či skutočne chcete vymazať všetky Body. Ak áno, tlačítkami DOWN a UP označte 'YES' a stlačte ENTER.
2. Ak zmeníte názor a nechcete vymazať Body, tlačítkami DOWN a UP označte 'NO' a stlačte ENTER. Potvrdzovacia otázka zmizne a všetky Body zostanú v pamäti prístroja.

Návrat na štart

Táto voľba Vám umožní vrátiť sa na štart pozdĺž prejdenej Trasy a to aj bez toho že by ste si trasu museli vyznačovať Bodmi. Forerunner 201 počas vášho pohybu kreslí do mapy vašu trasu. Keď sa rozhodnete vrátiť sa po nej späť, Forerunner 201 Vás bude navigovať presne po tejto trajektórii.

Návrat 'Back to Start' - späť na štart:

1. V režime 'NAVIGATION' tlačítkami DOWN a UP označte voľbu 'BACK TO START' - späť na štart a stlačte ENTER. Zobrazí sa mapa aj so šípkou ukazujúcou smer kade treba ísť.
2. Tlačítkami DOWN a UP môžete meniť mierku mapy. Tlačítkom MODE sa vrátite do režimu volieb.
3. Pre zastavenie funkcie označte 'NAVIGATION' a stlačte ENTER. Tlačítkami DOWN a UP označte 'STOP GOTO' a stlačte ENTER.

Orientácia Mapy na sever/v smere pohybu

Ak je vybraná voľba 'Orient Map North' - orientuj na sever, mapa je vždy orientovaná vrchom na sever. Pri pohybe sa figúrka posúva po mape podľa vášho smeru. Ak je vybraná voľba 'Orient Map Ahead' orientuj v smere pohybu, vrch mapy je orientovaný v smere v ktorom sa pohybujete. Figúrka je na jednom mieste a mapa sa natáča podľa toho ako meníte smer.

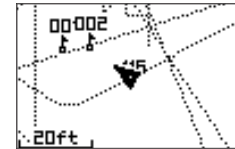
Výber orientácie mapy na sever:

1. V režime 'NAVIGATION' tlačítkami DOWN a UP označte 'ORIENT MAP NORTH' - orientácia mapy na sever a stlačte ENTER. Mapa bude zobrazovaná vždy so severom na vrchu.

Navigácia:

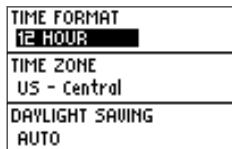
Návrat na štart/

Orientácia Mapy Sever/Pohyb



Režim volieb

Nastavenia: Nastavenie času



Výber orientácie mapy v smere pohybu:

1. V režime 'NAVIGATION' tlačítkami DOWN a UP označte 'ORIENT MAP AHEAD' - orientácia mapy v smere pohybu a stlačte ENTER. Mapa bude orientovaná vždy v smere pohybu nahor.

NASTAVENIA

Režim 'SETTINGS' umožňuje vlastné nastavenie prístroja Forerunner 201. Môžete nastaviť čas, jednotky, nastaviť si svoje údaje na vlastnú stránku, nastaviť Váš profil, nastaviť displej a systém prípadne všetko vrátiť na preddefinované hodnoty. Takisto si môžete tuňá zistiť verziu softvéru Forerunner 201.

NASTAVENIE ČASU: Formát času

Voľbou 'SET TIME' môžete vybrať 12-hod alebo 24-hod časový formát, časovú zónu a zvoliť posun letného času. V režime 12-hod sú hodiny v doobedajšom 12h AM a poobednom 12h PM cykle. 24-hod režim je u nás štandardným režimom.

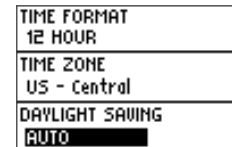
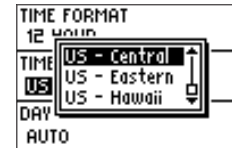
Zmena časového formátu:

1. V režime volieb označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'SET TIME' - nastaviť čas a stlačte ENTER.
3. Tlačítkami DOWN a UP označte 'TIME FORMAT' a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP vyberte 12 alebo 24 hod a stlačte ENTER. Tlačítkom MODE sa vrátite späť.

NASTAVENIE ČASU: Časové pásma

Môžete si vybrať z prednastavených pásiem alebo si vytvoriť vlastné pásmo voľbou 'OTHER' - iné a zadaním posunu voči svetovému času UTC.

Nastavenia: Nastavenie času



Zmena časového pásma:

1. V režime volieb označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'SET TIME' a stlačte ENTER.
3. Tlačítkami DOWN a UP označte 'TIME ZONE' - časové pásmo a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP prechádzajte voľbami a ak nájdete správne časové pásmo stlačte ENTER.
5. Tlačítkom MODE sa vrátite do režimu volieb.



UPOZORNENIE. V prípade voľby 'Other' - iné pre časové pásmo musíte zadať časový posun voči svetovému času UTC. V tomto prípade nie je k dispozícii možnosť posunu letného času.

NASTAVENIE ČASU: Posun letného času

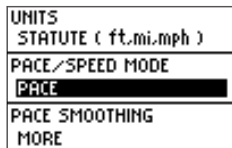
Posun letného času nastavte na 'Automatic', ak chcete aby sa vykonal. Voľbou 'Yes' môžete manuálne zadať posun, voľbou 'No' zostávate na pôvodnom čase.

Zmena posunu letného času:

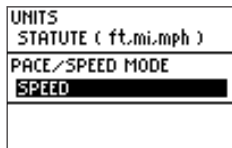
1. V režime volieb označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'SET TIME' a stlačte ENTER.
3. Tlačítkami DOWN a UP označte 'DAYLIGHT SAVING' - posun letného času a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP označte 'AUTO', 'YES', alebo 'NO' a stlačte ENTER. Tlačítkom MODE sa vrátite do režimu volieb.

Režim volieb

Nastavenia: Nastavenie Jednotiek



Môžete tiež podržať tlačítko MODE pre rýchle prepnutie medzi 'PACE' - tempom a 'SPEED' - rýchlosťou v akomkoľvek režime.



Nastavenie jednotiek

Forerunner 201 umožňuje nastaviť buď imperiálne (stopy, míle, míle za hodinu) alebo metrické (metre, kilometre, a kilometre za hodinu) jednotky merania. Môžete si tiež zvoliť používanie tempa alebo rýchlosti. Údaje o tempe sa priemerujú na určitú časovú dĺžku aby sa predišlo neželaným alarmom vplyvom porúch pri prijímaní GPS signálov. Pre túto funkčnosť ale musíte byť nastavený v 'PACE' režime.

Zmena jednotiek merania:

1. V režime volieb označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'SET UNITS' - nastaviť jednotky a stlačte ENTER.
3. Tlačítkami DOWN a UP označte 'UNITS' a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP označte 'STATUTE' - imperiálne alebo 'METRIC' - metrické a stlačte ENTER. Tlačítkom MODE sa vrátite späť.

Zmena režimu tempo/rýchlosť:

1. V režime volieb označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'SET UNITS' a stlačte ENTER.
3. Tlačítkami DOWN a UP označte 'PACE/SPEED MODE' -tempo/rýchlosť a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP označte 'PACE' alebo 'SPEED' a stlačte ENTER. Tlačítkom MODE sa vrátite späť.

Nastavenie vyhladenia tempa:

1. V režime volieb označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'SET UNITS' a stlačte ENTER. (pokračovanie)

3. Tlačítkami DOWN a UP označte 'PACE SMOOTHING' - vyhladenie tempa a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP označte 'MOST' - veľmi, 'MORE' - viac, 'LESS' - menej, alebo 'LEAST' - minimálne a stlačte ENTER. 'MOST' voľba vykonáva najväčšie vyhladenie. Tlačítkom MODE sa vrátite späť.

Nastavenie užívateľskej stránky

Táto voľba umožňuje zobrazenie vlastných vybraných údajov na jednej užívateľskej stránke prístupnej z časového režimu. Voľba rýchlosti alebo tempa závisí od nastavenia 'UNITS' (str 24) - SPEED / 'PACE'. Môžete vybrať nasledujúce veličiny:

- AVERAGE PACE/SPEED - priemerné tempo/rýchlosť
- AVG LAP TIME -priemerný čas úsekov
- BEST PACE - maximálna rýchlosť
- CALORIES - celkové spálené kalórie za cvičenie
- DISTANCE - prejdená vzdialenosť
- ELEVATION - okamžitá nadmorská výška
- GRADE - % stúpania terénu
- LAP DISTANCE - vzdialenosť úseku
- LAP PACE/SPEED - priemerná rýchlosť úseku
- LAP TIME - čas úseku
- LAPS - počet medzičasov v zázname
- PACE - okamžité tempo
- REST DISTANCE - vzdialenosť prejdená počas zastavených stopiek
- REST TIME - čas do konca meraného úseku
- SPEED - okamžitá rýchlosť
- TIME - stopky
- TIME OF DAY -denný čas
- TOTAL DISTANCE - celková vzdialenosť merania (prejdená aj cez pauzu)
- TOTAL TIME - celkový čas merania vrátane pauzy

Režim volieb

Nastavenia: Vlastná stránka

CUSTOM 1	CUSTOM

CUSTOM 2	CUSTOM 3
-----	-----

TIME OF DAY	CUSTOM
03:05:38 ^P _M	
ELEVATION	CUSTOM 3
1045 [€]	-----

Režim volieb

Nastavenia: Nastavenie profilu

USER WEIGHT:	
150lbs	
SPRINTING	07:00/mi
RUNNING	09:00/mi
JOGGING	11:00/mi
SPEED WALKING	16:00/mi
WALKING	20:00/mi

EDIT PACE
08:00/mi
USE ENTER TO EDIT UP/DOWN TO SELECT
OK

Nastavenie vlastných údajov:

1. V režime volieb označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'SET CUSTOM PAGE' - nastavenie vlastnej stránky a stlačte ENTER.
3. Tlačítkami DOWN a UP označte polia pre požadované údaje a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP označte požadované údaje a stlačte ENTER. Tlačítkom MODE sa vrátite späť.

Nastavenie profilu

Touto funkciou môžete do prístroja Forerunner zadať Vašu hmotnosť (pre výpočet spálených kalórií) ako aj prednastavených parametrov pre jednotlivé voľby aktivít. Tieto údaje sa využívajú v režime Osobného trénera.

Zmena nastavenia profilu:

1. V režime volieb tlačítkami DOWN a UP označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'SET PROFILE' - nastaviť profil a stlačte ENTER.
3. Tlačítkami DOWN a UP označte nastavenie ktoré chcete zmeniť a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP prechádzajte znakmi. (UP posúva doľava, DOWN posúva doprava). Keď dosiahnete pozíciu ktorú chcete zmeniť stlačte ENTER. Tlačítkami DOWN a UP vyberte požadovanú číslicu a stlačte ENTER.
5. Označte 'OK' a stlačte ENTER ak ste skončili úpravu údajov.

Nastavenie displeja

Touto voľbou môžete nastaviť spôsob podsvietenia a kontrast displeja.

Zmena podsvietenia displeja:

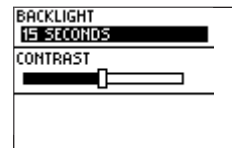
1. V režime volieb tlačítkami DOWN a UP označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'SET DISPLAY' - nastavenie displeja a stlačte ENTER.
3. Označte 'BACKLIGHT' - podsvietenie a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP označte požadovnú voľbu a stlačte ENTER.
5. Tlačítkom MODE sa vrátite do 'SETTINGS' režimu.

Nastavenie kontrastu displeja:

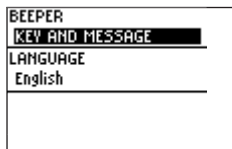
1. V režime volieb tlačítkami DOWN a UP označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'SET DISPLAY' a stlačte ENTER.
3. Tlačítkami DOWN a UP označte 'CONTRAST' a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP nastavujte vami požadovaný kontrast. DOWN menší kontrast a UP väčší kontrast. Ak ste s kontrastom spokojný, stlačte ENTER.
5. Tlačítkom MODE sa vrátite do 'SETTINGS' režimu.

Režim volieb

Nastavenia: Nastavenie displeja



Nastavenia: Nastavenie systému



Nastavenie systému

Týmto nastavením si môžete zvoliť akustické signály ako aj jazyk v ktorom prístroj s Vami komunikuje.

Zmena nastavenia akustických signálov:

1. V režime volieb tlačítkami DOWN a UP označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'SET SYSTEM ' a stlačte ENTER.
3. Označte 'BEEPER'- zvukový signál a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP označte Vašu voľbu a stlačte ENTER.
5. Tlačítkom MODE sa vrátite do SETTINGS režimu.

Zmena jazyka:

1. V režime volieb tlačítkami DOWN a UP označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'SET SYSTEM ' a stlačte ENTER.
3. Tlačítkami DOWN a UP označte 'LANGUAGE' - jazyk a stlačte ENTER.
4. Tlačítkami DOWN a UP označte Vašu voľbu a stlačte ENTER.
5. Tlačítkom MODE sa vrátite do SETTINGS režimu.

Návrat na preddefinované hodnoty

Táto voľba Vám umožní vrátiť nastavenie prístroja na preddefinované hodnoty režimu SETTINGS (!) od výrobcu. Údaje a nastavenia v ostatných režimoch ako sú HISTORY - história a TRAINING ASSISTANT - osobný tréner zostanú bezo zmeny.

Návrat na preddefinované hodnoty:

1. V režime volieb tlačítkami DOWN a UP označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'RESTORE SETTINGS' - návrat na pôvodné a stlačte ENTER.
3. Tlačítkami DOWN a UP označte Vašu voľbu a stlačte ENTER.

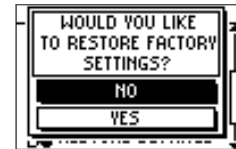
O prístroji Forerunner

Zobrazí sa verzia firmvéru prístroja Forerunner.

Zobrazenie verzie softvéru:

1. V režime volieb tlačítkami DOWN a UP označte 'SETTINGS' a stlačte ENTER.
2. Tlačítkami DOWN a UP označte 'ABOUT FORERUNNER' - o prístroji a stlačte ENTER. .

Nastavenia:
Návrat na preddefinované/
O prístroji Forerunner



PC SOFTVÉR - FORERUNNER DENNÍK

Pre majiteľov prístroja Forerunner je zadarmo k dispozícii PC softvér. S týmto Denníkom môžete sťahovať a archivovať Vaše záznamy a históriu. Po stiahnutí dát do PC si môžete prezrieť priebeh Vášho pohybu ako aj jeho výškový profil. Môžete si vkladať poznámky ako aj vymazať údaje z histórie. Tiež môžete exportovať históriu do XML dátového formátu. Prosíme informujte sa na našich web stránkach ako sa dá stiahnuť "Forerunner Logbook" - Forerunner denník - software na: <http://www.garmin.com>.

Minimálne systémové požiadavky

IBM-kompatibilné PC s procesorom Pentium alebo obdobným, 16-32 Megabajtov RAM pamäti, myš alebo obdobné zariadenie, grafická karta s min. 256-farbami (24-bit farieb odporúčané) a monitor s minimálnym rozlíšením 800 x 600 bodov.

Program vyžaduje 32-bitový operačný systém Windows (Windows 98/2000, Windows ME, XP alebo Windows NT 4.0). Vyžaduje sa pripojenie cez sériový port pre pripojenie interfejsu k prístroju Forerunner 201.

Fyzické údaje

Telo prístroja:	Vysoko odolné utesené a vodovzdorné plastové telo
vyhovujúce norme IEC 529 IPX7	(vodovzdorné do hĺbky 1 meter po dobu 30 minút)
Rozmery:	3.26"Š x 1.71"V x .69"H (82.80 x 43.44 x 17.53 mm)
Hmotnosť:	cca. 2.75 ounces (78g)
Teplotný rozsah:	-4° to 140°F (-20° to 60°C) (prevádzkový)
Displej:	100 x 64 pixelov, 1.44"Š x 0.92"V (36.49 x 23.35 mm)

Výkonové údaje

Prijímač:	12 paralelných kanálov
Aktivačný čas	cca. 15 sekúnd (teplý štart) cca. 45 sekúnd (studený štart) cca. 5 minút (prvé použitie)
Aktualizácia pozície:	1x za sekundu, pravidelne
GPS presnosť:	<15 metrov (49 ft) RMS ¹
Presnosť rýchlosti:	0. 1 uzla RMS pri rovnomernej rýchlosti
Pretiaženie:	6 G
Anténa:	Vstavaná

Napájanie

Vstup:	Nabíjateľné vstavané lithium ion batérie
Životnosť batérií:	15 hodín bežného používania

Výrobca si vyhradzuje právo meniť špecifikáciu bez predchádzajúceho upozornenia.

¹Pri zapnutí zámernej chyby SA sa presnosť znižuje na 100m.

A

Aktuálny úsek - Obrazovka 4
Akustický signál 28
Automatický Medzičas 10
Automatický štart/stop 4, 9

B

Batérie x

C

Čas 23
Časová obrazovka 4
Časová výstraha 14
Časové méty 11
Časové pásma 22, 23
Časový formát 22
Časový režim 3, 4
Čistenie vii

D

Denník vii
Denník Softér 30

G

GPS 1, 2, vi

H

História 6, 7, 8

História: Denná 6
História: Týždenná 7
História: Vymazať 8
História: Celkom 8
Hlavný režim 3

I

Íst' na 20

J

Jazyk 28
Jednotky 24

K

Kontrast 27
Kontrast displeja 27

M

Mapový režim 15, 20, 21

N

Nabíjanie batérii x
Nadmorská výška 17
Najbližšia poloha 18, 19
Nastavenie času 22, 23
Nastavenie displeja 27
Nastavenie jednotiek 24
Nastavenie profilu 26
Nastavenie systému 28
Navigácia 15

Návrat na prednastavené 29

O

O prístroji Forerunner 29

Obsah ii

odolnosť voči vode vii

Orientácia Mapy na sever 21

Orientácia Mapy v smere pohybu 21, 22

Osobný tréner 9, 10, 11, 12, 13, 14

Označiť polohu 16, 17

P

Pamäť x

Podsvietenie 27

Poloha, Bod 16, 17, 18, 19, 20

Posun letného času 23

Prednastavené hodnoty 29

Pridať/odobrať režim mapy 15

R

Registrácia i

Registrácia prístroja i

Remienok vii, ix

Režim volieb 5

Rýchlosť/Tempo výstraha 12, 13

Rýchlosť režim 24

S

Sériové číslo i

Softvér 30

Softvérová licencia v

Softvérová verzia 29

Späť na štart 21

Šírka/dĺžka 18

Špecifikácia 31

T

Tempo/rýchlosť výstraha 12, 13

Tempo režim 24

U

Údajová obrazovka 4, 26

Upozornenia vi

Uskladnenie vii

Užívateľská stránka 25

V

Virtuálny partner 10, 11, 12

Vlastná obrazovka 4

Výhlásenie o zhode iv

Výhladenie tempa 24

Vyhľadať polohu 18, 19, 20

Vymazať bod 20

Vymazať históriu 8

Výstraha vi

Vzdialenostná výstraha 14

Vzdialenostné méty 11

Z

Záruka iii

