

GARMIN®

fēnix™ 2

Používateľský manuál



Všetky práva vyhradené. Vyplyvajúc z autorského zákona, nemôže byť táto príručka kopírovaná, úplne alebo čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo zlepšovanie svojich produktov a na zmenu obsahu bez povinnosti upozorniť osobu alebo organizáciu na takéto zmeny alebo zlepšenia. Navštívte webovú stránku www.garmin.com pre aktualizácie a doplnkové informácie týkajúce sa používania tohto alebo iných produktov Garmin.

Garmin®, Garmin logo, a TracBack® sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek registrovaných v USA a iných krajinách. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fēnix™, Garmin Connect™, GSC™, HomePort™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, Vector™, VIRB™ a tempe™ sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej pobočiek. Tieto obchodné značky sa nesmú používať bez výslovného povolenia spoločnosti Garmin.

Slovná značka Bluetooth® a logá sú majetkom Bluetooth SIG, Inc. a akékoľvek použitie tohto názvu spoločnosťou Garmin je na základe licencie. Windows® je registrovaná obchodná značka Microsoft Corporation v Spojených štátoch a/alebo iných krajinách. Mac® je registrovaná obchodná značka Apple Computer, Inc. microSD™ je obchodná značka SD-3C, LLC. Tento produkt má certifikáciu ANT+ Pre viac informácií o kompatibilitě navštívte stránku www.thisisant.com/directory.



satelitná navigácia

Obsah

Úvod.....	1	Vymazanie cesty.....	7
Začíname.....	1	Obrátenie smeru uloženej cesty.....	7
Nabíjanie hodínok.....	1	Trasy (záznam).....	7
Tlačidlá a ovládanie.....	2	Uloženie prejdenej (aktuálnej) trasy.....	7
Zobrazenie dátových stránok.....	2	Vytvorenie trasy z uloženej cesty.....	8
Štart / spustenie aktivity.....	3	Zobrazenie detailov trasy.....	8
Stop / pozastavenie aktivity.....	3	Vynulovanie dát aktuálnej trasy.....	8
Podpora a aktualizácie.....	4	Vymazanie trasy.....	8
Nastavenie Garmin Express.....	4	Bezdrôtové odosielanie a príjem dát	8
Waypoint, Trasy, a Cesty.....	4	Garmin Dobrodružstvá (Adventures)	8
Waypointy.....	4	Navigácia.....	9
Vytvorenie Waypointu.....	4	Navigácia do cieľa.....	9
Vyhľadanie Waypointu.....	4	Navigácia s Sight'N Go.....	9
Navigácia k Waypointu.....	4	Kompas.....	10
Editácia Waypointu.....	5	Navigácia (s Kompasom).....	10
Spresnenie polohy Waypointu.....	5	Mapová stránka.....	10
Projekcia Waypointu.....	5	Výškomer a Barometer.....	11
Vymazanie Waypointu.....	6	Označenie bodu "Muž cez palubu!.....	11
Vymazanie všetkých waypointov.....	6	Geoskrýše-Geocachnig.....	11
Cesty (plánovanie).....	6	Sťahovanie skrýši.....	11
Vytvorenie cesty.....	6	Navigácia ku Geoskrýšam.....	12
Úprava / editácia názvu cesty.....	6	Záznam pokusu o nájdenie.....	12
Úprava / editácia cesty.....	6	Použite Chirp.....	12
Zobrazenie cesty na mape.....	7	Hľadanie skrýše s chirp.....	12

Použitie hodínok pri aktivitách.....	12	Použitie hodínok pri tréningu.....	18
Lyžovanie / Skiing.....	13	Garmin Connect.....	18
Downhill alebo Snowboard.....	13	Nastavenie profilu používateľa.....	19
Zobrazenie záznamov lyžovania.....	13	Ciele pre fitness (kondičné ciele).....	19
Hiking / Turistika.....	13	Info o zónach pulzu.....	19
Použitie pri turistike.....	14	Celoživotný atlét.....	20
Beh.....	14	Metrika behu / Running Dynamics.....	21
Použitie pri behu.....	14	Význam stupnice metriky behu.....	21
Bicyklovanie	14	Údaje a grafy metrik behu.....	22
Použitie pri bicyklovaní.....	14	Tipy pre obsluhu metriky behu.....	23
Plávanie.....	15	Odhad VO2 Max.....	23
Použitie pri plávaní v kryt. bazéne..	15	Zobrazenie odhadu VO2 Max.....	23
Použitie pri plávaní na otv. vode....	15	VO2 Max. hodnotenie.....	24
Použitá plavecká terminológia.....	15	Poradce pre zotavenie.....	25
Multišport.....	16	Zapnutie funkcie poradca pre zotavenie..	25
Štart multišportovej aktivity.....	16	Zobrazenie odporúčaného času zotav.....	25
Editácia multišportovej aktivity.....	16	Funkcia Training Effect.....	25
Cvičenia / tréningy.....	17	Zobrazenie predpoklad. časov behu.....	26
Tréning podľa predlohy z webu.....	17	Použitie Virtual Partner®.....	27
Spustenie tréningu.....	17	Aplikácie	27
Indoor aktivity.....	17	Hodiny (čas).....	27
Spustenie indoor aktivity.....	17	Nastavenie budíka.....	27
Zobrazenie historických záznamov.....	18	Nastavenie zvuku budíka.....	27

Spustenie odpočítavania.....	27	Systémové nastavenia.....	36
Použitie stopiek.....	27	Nastav. tlačidla pre rýchle spustenie.....	36
Pridanie časového pásma.....	27	Nastavenia mapy.....	36
Úprava časového pásma.....	27	Nastavenie pozičného formátu.....	37
Výpočet obsahu výmery (plochy).....	28	Nastavenie hlavného menu.....	37
Zobrazenie kalendárov slnko / mesiac.....	28	ANT+ externé snímače.....	37,38
Diaľkovo ovládať VIRB.....	28	Párovanie / pripojenie ANT+ Snímača.....	39
Ovládanie VIRB	28	tempe.....	39
Nastavenie hodínok.....	29	Použitie pulzomera.....	39
Nastavenie aktivít.....	29	Tipy pre použitie.....	40
Nastavenie dátových polí pre zobraz.....	30	Foot Pod.....	41
Upozornenia / Alerty.....	31	Nastavenie použitia Foot Pod Mode.....	40
Funkcia Auto Pause.....	32	Kalibrácia Foot Pod.....	40
Auto Lap@.....	32	Použitie snímača kadencie na bike.....	41
UltraTrac.....	32	Informácie o hodinkách.....	41
3D Rýchlosť a vzdialenosť.....	32	Zobrazenie základ. informácií.....	41
Nastavenie snímačov.....	33	Starostlivosť o hodinky.....	41
Nastavenie kompasu.....	33	Čistenie hodínok.....	41
Nastavenie výškomera.....	34	Špecifikácie hodínok.....	42
Bluetooth® funkcie.....	34	Informácie o stave batérie	42
Párovanie smartfónu s fēnix 2.....	34	Starostlivosť o pulzomer.....	42
Všeobecné nastavenia	35	HRM-Run - popis	42
Nastavenie displeja.....	35		
Nastavenie času / hodín.....	35		
Zmena merných jednotiek.....	36		

Výmena batérie v pulzomere.....	43
Manažment dát.....	43
Podporované typy súborov.....	43
Odpojenie kábla USB.....	44
Vymazávanie súborov.....	44
Riešenie problémov.....	44
Resetovanie hodín.....	44
Maximalizácia výdrže batérie.....	44
Získanie podrobnejších informácií.....	45
Príloha.....	45
Dátové polia.....	45
Softvérová licencia.....	45
Index.....	46



CONAN
satelitná navigácia

Úvod - začíname

⚠ UPOZORNENIE

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

Nabíjanie hodínok

POZNÁMKA

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

Hodinky sú napájané vstavanou lithium-ion batériou, ktorá môže byť nabitá cez bežnú sieť (220V) alebo po pripojení k PC/MAC cez priložený USB kábel.

- 1 Pripojenie adaptéra k hodinkám (viď obr.)
- 2 Pripojte AC adaptér do štandardnej zásuvky v stene (220V).
- 3 Zarovnajzte ľavú stranu nabíjacej kolisky s drážkou na ľavej strane hodínok.



4 Zarovnajzte sklápaciu stranu kolisky s konektormi na zadnej strane hodínok. Keď pripojíte hodinky k zdroju energie, automaticky sa zapne.

5 Nechajte hodinky nabíjať na 100%

Tlačidlá a ovládanie



①	podsvietenie uzamknutie tlačidiel	Krátkym stlačením aktivujete podsvietenie. Podržaním tlačidla zobrazíte ponuku pre uzamknutie tlačidiel a vypnutie.
②	štart stop enter -	Stlačte pre sputenie / pozastavenie stopiek (záznamu). Potvrdenie voľby pri výbere položiek z menu (enter)
③	späť LAP (okruh)	Stlačte pre pohyb späť na predchádzajúcu stránku. Stlačte pre označenie LAP alebo času oddychu počas aktivity.
④	kurzor hore	Stlačte pre pohyb/zobrazenie ďalších stránok, správ, nastavenie a možností. Stlačte pre zobrazenie dlhých správ a upozornení. Podržaním označíte bod (waypoint)
⑤	kurzor dole MENU	Stlačte pre zobrazenie menu položiek aktuálnej stránky. Stlačte pre výber a potvrdenie správ. Podržaním tlačidla zobrazíte hlavné menu.

Zobrazenie dátových stránok

Nastaviteľné dátové stránky s dátovými poliami umožňujú okamžitý prístup a zobrazenie údajov z integrovaných a externých (pripojených) snímačov. Stránky sú dostupné okamžite po spustení aktivity.

Od základnej stránky s časom cez prednastavené stránky s dátovými poliami sa presúvate pomocou tlačidiel s označením UP alebo DOWN.

Uzamknutie tlačidiel

Náhodnému a neželanému stláčaniu tlačidiel na hodinkách môžete predchádzať. Stačí, keď ich jednoducho uzamknete.

- 1 Zvoľte stránku, ktorú si želáte, aby bola zobrazená po uzamknutí tlačidiel.
- 2 Podržte tlačidlo LIGHT po dobu dvoch sekúnd a po zobrazení ponuky vyberte LOCK (uzamknúť).
- 3 Podržte tlačidlo LIGHT po dobu dvoch sekúnd pre odomknutie tlačidiel.

Štart / spustenie (záznamu) aktivity

Pred použitím funkcie pre záznam GPS dát je potrebný príjem GPS signálu. Presuňte sa na otvorené priestranstvo (s výhľadom na oblohu). Čas a dátum bude nastavený automaticky na základe polohy (GPS).

1 Stlačte tlačidlo START.

2 Zvoľte požadovaný druh aktivity.

3 Ak je to potrebné, postupujte podľa zobrazených pokynov pre doplnenie dodatočných informácií.

4 Počkajte na pripojenie externých ANT+™ snímačov (napr. pulzomer), ak používate.

5 Ak zvolená aktivita vyžaduje príjem GPS signálu, tak choďte na otvorené priestranstvo a počkajte na príjem GPS signálu.

6 Stlačte tlačidlo START pre spustenie stopiek (záznamu).

POZNÁMKA: Aktivita nebude zaznamenaná pokiaľ nespustíte stopky (zánam).

Stop / Pozastavenie (záznamu) aktivity

POZNÁMKA: Niektoré funkcie a možnosti nie sú dostupné pri určitých aktivitách.

1 Stlačte tlačidlo s označením STOP.

2 Zvoľte jednu z dostupných možností:

- Pre vynulovanie počítadiel aktuálnej aktivity zvoľte **Vynulovať** (odstráni celý záznam)
- Pre vytvorenie okruhu (LAP) zvoľte **Kolo**
- Pre navigáciu späť po prejdenej trase zvoľte **TracBack**
- Pre obnovenie záznamu (spustenie stopiek) zvoľte **Resume (obnoviť)**
- Pre uloženie aktivity a prepnutie GPS do úsporného režimu zvoľte **Uložiť**.
- Pre vymazanie (odstránenie) aktivity a prepnutie GPS do úsporného režimu zvoľte **Discard (odstrániť)**.
- Pre odloženie pokračovania aktivity zvoľte **Resume later (obnoviť neskôr)**.

POZNÁMKA: Aktivita nebude zaznamenaná pokiaľ nespustíte stopky (zánam).

Podpora a aktualizácie

Garmin Express™ poskytuje jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin®. Niektoré služby nemusia byť pre vaše zariadenie dostupné.

- Registrácia produktu
- Produktové príručky
- Inštalácia slovenčiny
- Aktualizácie softvéru
- Aktualizácie máp
- Vozydlá, hlasy a iné doplnky

Nastavenie Garmin Express

1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou USB kábla.

2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Garmin Express™ je dostupný bezplatne po stiahnutí z webových stránok výrobcu na odkaze:

<http://software.garmin.com/sk-SK/express.html>

Waypointy (uložené body)

Waypointy sú body so súradnicou, ktoré sú uložené v pamäti hodiniek pre použitie pri navigácii alebo vyhľadávaní umiestnenia.

Vytvorenie Waypointu

Okrem iného môžete okamžite vytvoriť bod uložením aktuálnej polohy.

- 1 Podržte tlačidlo s označením DOWN až pokiaľ sa nezobrazí ponuka.
- 2 Zvoľte výber:
 - Pre uloženie bodu bez zmien, zvoľte **Uložiť**.
 - Pre editáciu záznamu bodu, zvoľte

Upraviť (edit) a následne **Uložiť**

Navigácia k Waypointu

- 1 Stlačte START > Navigate > Body.
- 2 Vyberte požadovaný waypoint.

Vyhľadanie bodu podľa názvu

- 1 Stlačte START > Navigate > Body > Hľad. názov.
- 2 Stlačením UP, DOWN sa posúvate a stlačením START potvrdzujete výber pre zadanie názvu pre vyhľadanie.
- 3 Stlačením OK spustíte vyhľadávanie.

Možnosti vyhľadávania

- 1 Stlačte START > Navigate > Body > Search Near.
- 2 Zvoľte možnosť:
 - Pre vyhľadávanie v blízkosti zvoleného bodu vyberte Body/Waypoints.
 - Pre vyhľadávanie v blízkosti mesta zvoľte Mesta.
 - Pre vyhľadávanie v blízkosti aktuálnej pozície zvoľte Current Loc.

Editácia (úprava) Waypointu

Pred editáciou bodu musí byť uložený alebo musíte vytvoriť minimálne jeden.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvoľte User Data > Body.
- 3 Vyberte požadovaný bod na úpravu.
- 4 Zvoľte Upraviť
- 5 Vyberte položku (napr. názov) pre úpravu.
- 6 Stlačením UP, DOWN sa posúvate a stlačením START potvrdzujete výber pre zadanie názvu pre vyhľadanie.
- 7 Stlačením OK potvrdíte výber.

Spresnenie polohy bodu (waypoint)

Presnosť zamerania Waypointu môžete vylepšiť. Pri priemerovaní pozície prevedúť hodinky niekoľko načítaní polohy na rovnakej pozícii pre získanie čo najvyššej presnosti.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvoľte User Data > Body.
- 3 Vyberte požadovaný bod na úpravu.
- 4 Zvoľte Average Loc.
- 5 Presuňte sa daný bod.
- 6 Zvoľte Start spusti nové priemerovanie.
- 7 Postupujte podľa zobrazených pokynov.
- 8 Keď presnosť dosiahne 100%, tak zvoľte Uložiť / Save.

Pre dosiahnutie čo najpresnejšieho merania opakujte uloženie pozície 4 až 8 krát s prestávkou 90 minút medzi každým meraním.

Projekcia Waypointu

Novú pozíciu môžete vytvoriť projekciou vzdialenosti a azimutu z vytvorenej pozície (waypointu) k novej pozícii.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvolte Tool > Prem. zem. bod./ Project Waypoint.
- 3 Postupujte podľa zobrazených pokynov. Bod bude uložený s prednastav. názvom.

Vymazanie bodu (waypoint)

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvolte User Data > Body.
- 3 Vyberte požadovaný bod.
- 4 Z ponuky zvolte Odstrániť

Vymazanie všetkých uložených bodov (waypoint)

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvolte Nastav. > System > Vynúlovať > Body.

Cesty (plánovanie)

Cesta je postupnosť bodov (waypointov), ktoré vás privedú do stanoveného cieľa cesty.

Vytvorenie cesty (plánovanie)

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvolte User Data > Cesty > Vytv. nový
- 3 Zvoľte / zadajte Prvý bod cesty.
- 4 Vyberte kategóriu (body, mestá, iné)
- 5 Zvoľte prvý bod na (plán.) ceste.
- 6 Zvoľte Ďalsí bod.
- 7 Opakujte kroky 4 až 6 a dokončite cestu.
- 8 Zvoľte OK pre dokončenie a ulož. cesty.

Úprava názvu cesty

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvolte User Data > Cesty >
- 3 Zvoľte / vyberte cestu pre úpravu názvu.
- 4 Z ponuky zvolte Premenovať
- 5 Stlačením UP, DOWN sa posúvate a stlačením START potvrdzujete výber pre zmenu názvu cesty.
- 6 Zvoľte OK pre dokončenie a ulož. cesty.

Úprava / editácia cesty (body)

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvolte User Data > Cesty.
- 3 Zvoľte / vyberte cestu pre úpravu názvu.
- 4 Z ponuky zvolte Upraviť.

5 Vyberte z ponuky bod (waypoint).

6 Zvoľte možnosť:

- Pre zobrazenie bodu na mape zvoľte Mapa.
- Pre zmenu poradia prejazdov medzi jednotlivými bodmi na ceste zvoľte z ponuky Posun dole alebo Posun hore.
- Pre vloženie ďalšieho prejazdového bodu zvoľte Vložit. Bod je vložený v poradí pred bodom, ktorý editujete.
- Pre pridanie bodu (posledný v poradí), zvoľte z ponuky cesty Dalsi bod.
- Pre odstránenie bodu zo zoznamu bodov na ceste zvoľte odstrániť.

Zobrazenie cesty na mape

- 1** Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2** Z ponuky zvoľte User Data > Cesty.
- 3** Zvoľte / vyberte cestu pre zobrazenie.
- 4** Zvoľte Zobraz. mapy.

Vymazanie uloženej cesty

- 1** Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2** Z ponuky zvoľte User Data > Cesty.
- 3** Zvoľte / vyberte cestu pre vymazanie

4 Zvoľte Odstranit > OK.

Obrátenie smeru cesty

- 1** Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2** Z ponuky zvoľte User Data > Cesty.
- 3** Zvoľte / vyberte cestu pre obrátenie.
- 4** Zvoľte Obratit.

Trasy (záznam)

Trasa je záznamom vášho pohybu. Záznam trasy obsahuje informácie o jednotlivých bodoch trasy, vrátane času, pozície a nadmorskej výšky pre každý prejdený a uložený bod trasy.

Hodinky zaznamenávajú trasu automaticky počas každej spustenej aktivity. Záznam trasy je uložený ako časť údajov/ záznamu aktivity.

Uloženie prejdenej trasy

- 1** Pre ukončenie a uloženie aktivity s použitím GPS stlačte tlačidlo STOP > Uložit.
- 2** Vytvorenie cesty z uloženej aktivity (str. 8).

Vytvorenie trasy z uloženej aktivity

Z uloženej aktivity (beh, bicykel, iné) môžete vytvoriť aj prejdenú trasu pre navigáciu. Takto uloženú trasu dokážete zdieľať o. i. s iným kompatibilným zariadením Garmin.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvolte History > Aktivity.
- 3 Zvoľte ulož. aktivitu pre vytvorenie trasy.
- 4 Z ponuky vyberte Ulož ako tras..

Zobrazenie detailov trasy

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvolte User data > Trasy.
- 3 Vyberte trasu.
- 4 Z ponuky zvolte Zobr. mapu
Začiatok a koniec trasy je označený ikonou vlajky.
- 5 Stlačte tlačidlo BACK pre návrat do ponuky.
- 6 Posun v detailoch záznamu je možný použitím tlačidiel UP a DOWN.

Vymazanie trasy

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvolte User data > Trasy.
- 3 Vyberte trasu na odstránenie.
- 4 Z ponuky zvolte Odstranit.

Bezdrôtové odosielanie a prijatie dát

Pred samotným bezdrôtovým zdieľaním je potrebné dodržať maximálnu vzdialenosť 3 metre od kompatibilného Garmin® zariadenia. Hodinky môžu prijímať a odosielať dáta, keď sú pripojené k ďalšiemu kompatibil. zariadeniu (napr. zo série Oregon, Montana). Bezdrôtovo môžete zdieľať waypointy, geoskrýše (geocaching), cesty a trasy.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvolte User data > Share Wirelessly > Ine zariad. (unit to unit).
- 3 Zvoľte Odoslať alebo Prijat.
- 4 Postupujte podľa zobr. pokynov.

Garmin Adventures

Aplikácia Garmin Adventures poskytuje bezplatný a interaktívny spôsob, ako si môžete vymieňať jednotlivé príbehy s komunitou ostatných cestovateľov, pochváliť sa so svojimi cestami či zdieľať svoje obľúbené miesta s priateľmi a rodinou.

Pre viac informácií navštívte web stránku
<http://adventures.garmin.com/sk-SK/>

Navigácia

Pre navigáciu môžete použiť vytvorenú/uloženú cestu, trasu, waypoint, geoskrýš alebo akékoľvek miesto so súradnicou. Pre navigáciu môžete použiť buď mapovú stránku alebo kompasovú.

Navigácia do cieľa

Pre navigáciu do cieľa môžete zvoliť mapu alebo kompas. Navigovať sa môžete k zvolenému bodu (waypoint) po trase, po ceste, ku geoskrýši, k bodu záujmu (POI) alebo po zadaní požadovaných súradníc. Pre spustenie navigácie môžete tiež využiť navigáciu späť po prejdenej trase - TracBack® alebo funkciu Ukaz. a ist - Sight 'N Go.

- 1 Stlačte START > Navigate.
- 2 Zvoľte kategóriu pre výber bodu.
- 3 Postupujte podľa zobraz. inštrukcií pre výber požadovaného cieľa.



Na displeji je zobrazený odhadovaný zostávajúci čas do cieľa ①, vzdialenosť do cieľa ② a približný čas príchodu do cieľa ③.

5 Stlačením UP, DOWN sa posúvate cez aktívované dátové stránky (viac 2).

Navigácia no Sight 'N Go

Vaše hodinky môžete nasmerovať k vzdialenému objektu (vodná veža) alebo jednoducho uzamknúť smer k pevnému bodu na horizonte a nechať sa navigovať.

- 1 Stlačte START > Navigate > Sight 'N Go / Ukaz.a ist
- 2 Zamerajte vrchný zárez na obruči hodinek s daným objektom (veža).
- 3 Stlačte START > Uzamknut kurz / Set Course.
- 4 Navigujte sa s kompasom (viac str.10).
- 5 Stlačte DOWN pre zobrazenie mapovej stránky (voliteľné).

Kompas

Hodinky sú vybavné 3D elektronickým kompasom s automatickou kalibráciou. Funkcie kompasu sú dostupné v závislosti od zvolenej aktivity (beh, cyklistika, plávanie). Nastavenia môžete manuálne upraviť podľa požiadavky (viac str. 33).

Navigácia s kompasom

Kompas môžete použiť pre navigáciu k ďalšiemu bodu / cieľu:

1 Počas spustenej navigácie k bodu alebo po trase stlačte tlačidlo DOWN pre zobrazenie kompasovej stránky. Dve značky na okraji obrúče hodiniek používate pre správne vytyčenie smeru spustenej navigácie.

2 Zdvihnite ruku pred seba a nasmerujte vrchnú značku na obrúči hodiniek tak, aby smerovala na miesto, na ktoré ste nasmerovaný. Značka označuje smer pohybu, ktorým smerujete.

3 Pre správne nastavenie smeru pohybu k bodu navigácie sa otáčajte tak, aby sa indikátory na displeji prekryvali so značkou na vrchnej strane obrúče hodiniek.

4 Postupujte v danom smere až do vytyčeného cieľa.

Mapová stránka

▲ zobrazuje vašu polohu na mapovej stránke. Ako sa pohybujete, ikona sa pohybuje a zanecháva prerušovanú záznamovú stopu (track log). Na stránke sa zobrazujú mená a symboly Waypointy. Pri navigácii do zvoleného cieľa sa vaša cesta vykresľuje na displeji ako línia.

- Navigácia na mape (str. 9)
- Nastavenia mapy (str. 36)

Posun a priblíženie mapy

1 Počas spustenej navigácie k bodu alebo po trase stlačte tlačidlo UP pre zobrazenie mapovej stránky.

2 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

3 Zvoľte Zoom/Pan.

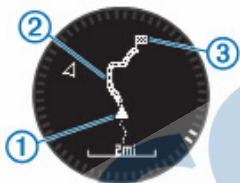
4 Vyberte jednu z dostupných možností:

- Pre zmenu posunu po mape ZHORA, DOLE alebo ZPRAVA, DOLAVA, a tiež možnosti pre priblíženie mapy a následne stlačte START
- Pre posun alebo priblíženie mapy stlačíte tlačidlá UP a DOWN.
- Pre opustenie ovládania stlačte BACK.

Navigácia použitím TracBack®

Počas použitia hodinek s GPS môžete kedykoľvek zvoliť navigáciu späť na štart trasy. Táto funkcia môže byť užitočná pri hľadaní cesty späť do bodu štartu.

Pre vyvolanie ponuky stlačte kedykoľvek počas aktivity tlačidlo STOP > a z ponuky vyberte TracBack.



Vaša aktuálna poloha ①, trasa pre sledovanie ② a cieľový bod ③ sa zobrazuje na mapovej stránke.

Výškomer a Barometer

Hodinky sú vybavené integrovaným výškomerom a barometrom. Hodinky zaznamenávajú barometrické dáta nepretržite aj v úspornom režime. Výškomer zobrazuje odhadovanú výšku (prevýšenie) na základe zmien tlaku vzduchu. Barometer zobrazuje zmeny tlaku okolitého prostredia na základe pevných kalibračných bodov (viac str. 32).

Označenie a navigácia k MOB (muž cez palubu)

Pri náornej navigácii môžete miesto MOB okamžite označiť a automaticky spustiť navigáciu k označenému miestu.

TIP: Pre rýchly prístup k MOB môžete priradiť k tlačidlu DOWN funkciu MOB. Následne stačí tlačidlo len podržať (viac str. 36).

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvolte Tools > MOB.

Geoskrýše-Geocaching

Geocaching je zábava, či určitý druh športu - geo znamená zem a cache znamená skrýša. Sú to teda skrýše na zemi, kdekoľvek, väčšinou na pekných zaujímavých miestach.

Nahrávanie Geoskrýší

- 1 Pripojte hodinky k počítaču cez priložený USB kábel.
- 2 Navštívte www.geocaching.com
- 3 Ak je potrebné, vytvorte si účet.
- 4 Prihláste sa.
- 5 Postupujte podľa pokynov uvedených na stránkach a stiahnite si zvolené skrýše do vášho počítača.

Navigácia ku Geoskrýši

Navigácia ku skrýši je podobná ako navigácia k bodu (waypointu). Pre spustenie navigácie musí byť dostupná (nahratá) aspoň jedna v pamäti hodínok.

- Navigačné funkcie sú popísané v tomto manuále (str. 9).

Zapísanie pokusu

Po tom, čo sa pokúsíte o nájdenie nahratej skrýše, môžete vašu návštevu zapísať s výsledkom.

- 1** Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2** Z ponuky zvolte User data > Geocache > Zapis pokusu / Log Attempt.
- 3** Vyberte Najdena/Found, Nenajdena/Did Not Find alebo Bez pokusu/Unatempted.
- 4** Zvoľte možnosť:

- Pre vyhľadanie ďalších najbližších skrýši zvolte Najdi dalsiu/Find Next.
- Pre ukončenie zápisu zvolte Done.

Použitie chirp™

Je malé Garmin príslušenstvo (vysielač).

Umiestňuje sa do geoskrýše a v prípade dosahu vysiela informácie alebo nápovedu o polohe samotnej skrýše.

Vyhľadávanie geoskrýše s chirp

- 1** Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2** Z ponuky zvolte Nastav. > Senzory > chirp.
- 3** Stlačte START > Navigate > Geocache.
- 4** Počkajte na lokalizáciu GPS signálu.
- 5** Vyberte skrýšu a zvolte chirp pre zobrazenie detailov o skrýši počas navigácie.
- 6** Zvoľte Ist / Go a navigujte sa k miestu / bodu uloženia skrýše (viac strana 9).

Pozn: v okruhu 10 m sa chirp automaticky prihlási správou na displeji hodínok.

Použitie hodínok pri aktivitách

Hodinky môžu byť vďaka svojej výbave použité pri rôznych outdoorových, atletických alebo iných športových aktivitách. Po spustení záznamu (START) sa automaticky zobrazia preddefinované dátové stránky a polia z údajmi zo snímačov. Pre archiváciu, analýzu a prípravu tréning. plánov môžete využiť bezplatnú aplikáciu Garmin Connect™ a stať sa členom rastúcej komunity.

Lyžovanie - Skiing

Mód športovej aktivity zameraný pre použitie pri lyžovaní alebo snowboardingu na svahu. Pred použitím pri aktivite nezabudnite hodinky nabiť na 100% (viac str. 1).

- 1 Stlačte tlačidlo START > Ski-Board.
- 2 Počkajte na lokalizáciu GPS signálu.
- 3 Stlačte START pre spustenie stopiek / záznamu. Záznam aktivity beží po spustení stopiek.
- 4 Spustíte aktivitu START.

Funkcia pre automatické spustenie aktivity je zapnutá od výrobných nastavení. Táto funkcia umožňuje hodinkám zaznamenávať jednotlivé zjazdy samostatne na základe pohybu.

Funkcia pre automatické pozastavenie záznamu aktivity (stopiek) sa nazýva Auto Pause® a je zapnutá od výrobných nastavení (viac str. 32). Stopky (záznam) sa automaticky pozastavia, keď sa nehýbate alebo tiež keď sa presúvate v lanovke (vleku).

- 5 Pri opätovnom štarte zjazdu sa stopky automaticky reštartujú
- 6 Po ukončení aktivity stlačte STOP > Uložit

Zobrazenie záznamu lyžovania

Hodinky zaznamenávajú jednotlivé zjazdy (lyžovanie downhill) samostatne. Zobrazenie zjazdov si môžete zobrazit' aj pri pozastavenej alebo spustenej aktivite.

- 1 Spustíte záznam aktivity Ski-Board.
- 2 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 3 Z ponuky zvolte Zob. behov / View Runs.
- 4 Pre zobrazenie detailov stlačíte tlačidlá UP a DOWN.

Zobrazený záznam obsahuje: čas aktivity, celkovú prejdenú vzdialenosť pri zjazde, max. dosiahnutá rýchlosť, priemerná rýchlosť a celkové prevýšenie na zjazde.

Hiking / Turistika

Pred použitím pri turistike nezabudnite hodinky nabiť na 100% (viac str. 1).

- 1 Stlačte tlačidlo START > Hike.
- 2 Počkajte na lokalizáciu GPS signálu.
- 3 Vyrazte na trasu. Hodinky sa postarajú o záznam a analýzu prejdenej trasy.
- 4 Ak plánujete odpočinok, pozastavte záznam trasy STOP > Resume Later. Záznam sa dočasne uloží a hodinky sa prepnú do úsporného režimu.
- 5 Pre obnovenie záznamu stlačte START > Resume pre obnovenie záznamu.
- 6 Po ukončení aktivity stlačte STOP > Uložit

Použitie pri behu

Ešte pred odchodom nezabudnite vaše hodinky nabiť (viac strana 1). Pred použitím akéhokoľvek ANT+ snímača nezabudnite najskôr na úvodné spárovanie s hodinkami (viac strana 39).

- 1 Nasadíte si ANT+ snímač (puzomer, footpod)
- 2 Stlačíte tlačidlo START > Beh.
- 3 Zvoľte možnosť:
 - Pre použitie spárových ANT+ snímačov, počkajte na ich pripojenie k hodinkám.
 - Vyhľadávanie ANT+ snímačov môžete tiež preskočiť výberom Skip (preskočiť).
- 4 Chodíte na otvorené priestranstvo a počkajte na lokalizáciu GPS signálu. Následne sa automaticky zobrazí tréningová stránka s údajmi.
- 5 Stlačením START spustíte stopky (záznam).
- 6 Chodíte si zabehať.
- 7 Stlačením LAP zaznamenáte okruh.
- 8 Stlačením tlačidiel UP alebo DOWN si zobrazíte ďalšie dátové stránky.
- 9 Po ukončení behu (aktivity) stlačíte tlačidlo s označením STOP > Uložiť pre uloženie aktivity. Následne sa zobrazia dostupné štatistiky behu.

Bicyklovanie

Ešte pred odchodom nezabudnite vaše hodinky nabiť (viac strana 1). Pred použitím akéhokoľvek ANT+ snímača nezabudnite najskôr na úvodné spárovanie s hodinkami (viac strana 39).

- 1 Nasadíte si ANT+ snímač (puzomer, GSC10)
- 2 Stlačíte tlačidlo START > Bike.
- 3 Zvoľte možnosť:
 - Pre použitie spárových ANT+ snímačov, počkajte na ich pripojenie k hodinkám.
 - Vyhľadávanie ANT+ snímačov môžete tiež preskočiť výberom Skip (preskočiť).
- 4 Chodíte na otvorené priestranstvo a počkajte na lokalizáciu GPS signálu. Následne sa automaticky zobrazí tréningová stránka s údajmi.
- 5 Stlačením START spustíte stopky (záznam).
- 6 Chodíte si zajazdiť.
- 7 Stlačením tlačidiel UP alebo DOWN si zobrazíte ďalšie dátové stránky.
- 8 Po ukončení aktivity stlačíte tlačidlo s označením STOP > Uložiť pre uloženie aktivity. Následne sa zobrazia dostupné štatistiky cyklistiky.

Plávanie

UPOZORNENIE

Hodinky sú podľa štandardu (50M) vodotesné a vhodné aj pre použitie pri plávaní na vodnej hladine. Hĺbkové potápanie môže hodinky trvalo poškodiť a zároveň porušíte záručné podmienky.

POZNÁMKA: Hodinky nezaznamenávajú pulz počas použitia vo vode pri plávaní.

Plávanie v krytom bazéne

Ešte pred odchodom nezabudnite vaše hodinky nabiť (viac strana 1).

- 1 Stlačte tlačidlo START > Swim > Pool.
 - 2 Zvoľte dĺžku bazéna alebo vpište číslo.
 - 3 Stlačte tlačidlo START pre spustenie stopiek (záznamu).
 - 4 Začnite plávať.
- Hodinky automaticky zaznamenávajú plavecké intervaly a obrátky v bazéne (dĺžky).

- 5 Stlačením tlačidiel UP alebo DOWN si zobrazíte ďalšie dátové stránky.
- 7 Počas odдыхu stlačte LAP pre pozastavenie stopiek (záznamu).
- 8 Po ukončení plávania (aktivity) stlačte tlačidlo s označením STOP > Uložiť pre uloženie aktivity.

POZNÁMKA: Hodinky nezaznamenávajú pulz počas použitia vo vode pri plávaní.

Plávanie na otvorenej vodnej hladine

Ešte pred odchodom nezabudnite vaše hodinky nabiť (viac strana 1).

- 1 Stlačte tlačidlo START > Swim > Open Water.
- 2 Chodte na otvorené priestranstvo a počkajte na lokalizáciu GPS signálu.
- 3 Stlačením START spustíte stopky (záznam).
- 4 Začnite plávať.
- 5 Stlačením LAP zaznamenáte (vytvoríte) tzv. interval plaveckého tréningu.
- 6 Stlačením tlačidiel UP alebo DOWN si zobrazíte ďalšie dátové stránky.
- 7 Po ukončení plávania (aktivity) stlačte tlačidlo s označením STOP > Uložiť pre uloženie aktivity.

Použitá plavecká terminológia

Dĺžka: celková dĺžka bazéna.

Interval: jedna alebo viac dĺžok. Nový interval sa spustí po prerušení plaveckého tréningu.

Záber: je započítaný vždy, keď dokončíte záber rukou.

Swolf skóre: Bodový výsledok SWOLF je čas v sekundách plus počet záberov potrebných na dokončenie jednej dĺžky bazéna. Napríklad 30 sekúnd plus 25 záberov sa rovná bodovému výsledku SWOLF s hodnotou 55. Všeobecne platí, čím nižší bodový výsledok, tým vyššia efektívnosť plávania.

Multišportové aktivity

Triatlonisti, duatlonisti a ďalší môžu hodinky využívať efektívne tak, že pre tréning / preteky použijú multišportovú aktivu. Počas multišportovej aktivity (triatlon) môžete zaznamenávať aj tzv. prechod (depo) medzi jednotlivými športovými disciplínami. Takto si zabezpečíte detailnú analýzu celkového priebehu vrátane prechodov (depo).

Zloženie jednotlivých šport. disciplín multišportovej aktivity si môžete nastaviť. Prednastavené sú disciplíny pre triatlon (plávanie, cyklistika, beh).

Štart multišportovej aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo START > Multisport > START.
- 2 Chodte na otvorené priestranstvo a počkajte na lokalizáciu GPS signálu.

3 Stlačením START spustíte stopky (záznam).

4 Začnite s prvou disciplínou v poradí.

5 Stlačte LAP pre prechod k ďalšej časti multišport. aktivity. Ak sú prechody (transition) zapnuté, tak čas prechodov je zaznamenaný samostatne od čistých časov jednotlivých šport. disciplín.

6 Po dokončení ďalšej časti multišport. aktivity stlačte LAP pre prechod k ďalšej aktivite.

7 Stlačením tlačidiel UP alebo DOWN si zobrazíte ďalšie dátové stránky.

8 Po ukončení aktivity stlačte tlačidlo s označením STOP > Uložiť pre uloženie aktivity.

Úprava / editácia multišport. aktivity

1 Stlačte tlačidlo START > Multisport > DOWN.

2 Vyberte šport. disciplínu pre úpravu multišportovej aktivity.

3 Opakujte krok 2 pre celkovú úpravu športovej aktivity.

4 Potvrďte výberom OK.

5 Následne potvrdte, či chcete do záznamu zahrnúť aj prechody depom (Include Transitions). Áno alebo Nie. Ak sú prechody (transition) zapnuté, tak čas prechodov je zaznamenaný samostatne od čistých časov jednotlivých šport. disciplín.

Cvičenia (vlastné tréningy)

S použitím hodínok, prípadne s aplikáciou Connect.Garmin si môžete jednoducho vytvoriť vlastné ciele, ktoré chcete dosiahnuť pri cvičení. Môžu byť orientované na rôzne vzdialenosti, časy a kalórie. Na Garmin Connect si jednoducho vytvoríte požadované kroky a ciele cvičenia a nahráte ich do hodínok. V hodinkách môžete mať uložených viac tréningov v závislosti od dostupnej pamäte.

Pred použitím aplikácie Garmin Connect musíte mať existujúci účet, ktorý je dostupný po zaregistrovaní (viac str.19).

- 1 Pripojte hodinky k počítaču.
- 2.Navštívte web stránku
www.garminconnect.com/workouts.
- 3 Vytvorte si nový tréning prípadne použite dostupné predlohy.
- 4 Odošlite ho do hodínok podľa zobrazených inštrukcií.
- 5 Odpojte hodinky.

Spustenie cvičenia (tréningu)

Pred začiatkom tréningu je ideálne využiť dostupné „predlohy“ tréningov dostupné na stiahnutie cez Garmin Connect.

- 1 Stlačte tlačidlo START > Workout.
- 2 Zvoľte požadované cvičenie.
- 3 Ak je to potrebné, tak zvoľte typ aktivity.
- 4 Stlačte tlačidlo START

Po začatí zobrazia hodinky každý krok tréningu so základným popisom, cieľom (ak je) spolu s aktuálnymi dátami záznamu prebiehajúcej aktivity.

Indoor aktivity (bez GPS)

Hodinky fēnix 2 môžete použiť aj pre tréning v krytých priestoroch (haly). Napríklad pri bicyklovaní na stacionárnom bicykli alebo behu na bežiacom páse. Počas spustenej Indoor aktivity je GPS vypnuté a hodnoty (rýchlosť, vzdialenosť a kadencia) sú prepočítavané z integrovaného (gyroskopického) akcelerometra. Akcelerometer sa kalibruje automaticky bez potreby zásahu. Presnosť prepočtu sa zvyšuje častým používaním hodínok so zapnutým GPS.

Štart Indoor aktivity

- 1 Stlačte tlačidlo START > Indoor.
- 2 Zvoľte typ aktivity.
- 3 Počkajte na pripojenie ANT+ snímačov.
- 4 Stlačením START spustiť stopky (záznam).
- 5 Začnite vašu aktivitu.

Zobrazenie historických záznamov

História obsahuje záznamy uložených aktivít v hodinách.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte položku História.
- 3 Posúvajte (UP a DOWN) sa v zozname uložených aktivít.
- 4 Zvoľte požadovanú aktivitu pre zobrazenie.
- 5 Zvoľte možnosť z ponuky:

- Pre navigáciu po prejdenej (uloženej) trase zvoľte Chod / Go.
- Pre zobrazenie podrobností o uloženej aktivite zvoľte Podrobnosti.
- Pre zobrazenie aktivity na mape zvoľte Zobr. mapu.
- Pre navigáciu späť po prejdenej trase zvoľte TracBack.
- Pre uloženie aktivity ako trasy (cesty) pre navigáciu zvoľte Ulož ako tras. (str. 7).
- Pre odstránenie uloženej aktivity zvoľte Vymazať.

Použitie hodínok pri tréningu Garmin Connect

Stránka Garmin Connect bola navrhnutá pre radu športových hodínok, cyklopočítačov a pod.

Naši technici pracovali a výlučne pracujú so zariadeniami značky Garmin, aby vám priniesli najlepšiu možnú stránku na analýzu, report a motiváciu. Pre viac informácií navštívte odkaz www.garminconnect.com/start.

Uložte si svoje aktivity

Po dokončení a uložení činnosti s prístrojom, môžete nahrat túto činnosť na Garmin Connect a archivovať ju tak dlho, ako budete chcieť.

Analyzujte dáta

Môžete si zobrazit' podrobnejšie informácie o vašej aktivite, vrátane zobrazenia na mape, tempa a rýchlosti, grafov, a nastaviteľných správ a detailných reportov.

POZNÁMKA: Zobrazenie niektorých dátových polí si vyžaduje pripojenie voliteľných snímačov (napr. Food Pod).



Plánovanie vašich aktivít

Zvoľte si tréningový cieľ (napr. 5K, 10K, polmaratón) a dosiahnite ho plánovaným denným tréningom.

Zdieľajte vaše aktivity

Môžete e-mailom zdieľať svoje činnosti s ostatnými alebo odosielať odkazy na vaše aktivity na svojich obľúbených sociálnych sieťach.

Nastavenie profilu používateľa

Hodinky používajú základné údaje ako pohlavie, rok narodenia, výška, váha a zóny pulzu pre presný prepočet tréningových dát ([viac str. 20](#)). Tieto údaje môžete vždy aktualizovať.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav > User Profile.
- 3 Zvoľte možnosť.

Kondičné ciele

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

- Meranie pulzu je objektívny spôsob merania intenzity cvičenia.

- Tréning v určitých zónach tepovej frekvencie vám môže pomôcť pri zlepšovaní vašej kardiovaskulárnej kapacity a sily.

- Poznanie zón pulzu vám môže pomôcť vyhnúť sa pretrénovaniu a môže znížiť riziko zranenia.

Ak poznáte svoj maximálny pulz, použite tabuľku ([strana 22](#)) pre určenie najlepšej tepovej frekvencie pre dosahovanie stanovených kondičných cieľov.

Ak nepoznate svoj max. pulz, použite jeden z dostup. kalkulačiek na webe. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská dokážu poskytnúť test pre výpočet maximálneho pulzu. Alternatívne môžete pre orientačný výpočet max. pulzu použiť jednoduchý vzorec: 220 mínus vek používateľa hodínok.

Info o zónach pulzu

Mnohí atléti používajú zóny pulzu (tepovej frekvencie) na meranie a zvyšovanie svojej kardiovaskulárnej sily a zlepšovanie úrovne svojej fyzickej kondície. Zóna pulzu je nastavený rozsah úderov srdca za minútu. 5 bežne akceptovaných zón pulzu je označených číslami 1 - 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Vo všeobecnosti sa zóny pulzu počítajú podľa percenta vašej maximálnej tepovej frekvencie.

Nastavenie zón pulzu

fenix™ 2 používa informácie vášho profilu používateľa od počiatočného nastavenia na auto. výpočet a stanovenie vašich zón pulzu. Zóny môžete nastaviť aj manuálne podľa vašich kondičných cieľov. Pre najpresnejšie údaje o kalóriách nastavte vašu maximálnu tepovú frekvenciu, pokojovú tepovú frekvenciu a zóny pulzu manuálne.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav > Sensory > Tep > Zony tepov
- 3 Vpíšte maximálny a min. pulzu pre zónu 5
- 4 Vpíšte maximálny a min. pulz pre zóny 4-1

Zóna pulzu	% vyjadrenie z hodnoty max. pulzu	Vnímané úsilie	Prínosy / benefity
1	50–60%	Uvoľnené, ľahké tempo, pravidelné dýchanie	Začínajúca úroveň aeróbného tréningu, znižujúce stres
2	60–70%	Pohodlné tempo, prehĺbené dýchanie, možná konverzácia	Základný kardiovaskulárny tréning, dobrá rýchlosť pre regeneráciu
3	70–80%	Stredné tempo, ťažšie udržiavanie konverzácie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80–90%	Rýchle tempo, spočiatku nepohodlné, prudké dýchanie	Zlepšovanie anaeróbnej kapacity a prahových hodnôt, vyššia rýchlosť
5	90–100%	Šprintérske tempo, nedá sa dlho udržiavať, ťažké dýchanie	Zvyšovanie výkonu a svalovej vytrvalosti

Maximálny pulz pre každú zónu je odvodený od predchádzajúcej zóny. Napríklad ak vpišete 167 úderov/min. ako min. hodnotu pre zónu 5, tak hodinky použijú automaticky hodnotu 166 úderov/min. ako maximálny pulz pre zónu 4.

Celoživotný atlét

Je individualista, ktorý intenzívne trénuje viac rokov a hodnotu tepu má v kľude 60 bpm alebo menej.

Beh s použitím Running Dynamics - metrika behu

fēnix™ 2 je kompatibilný s dodávaným/volitelným pulzomerom **HRM-Run™** pre komplexné hodnotenie vašej bežeckej formy v reálnom čase. Dodávaný pulzomer je od výroby spárovaný s hodinkami a môžete ho okamžite použiť. **HRM-Run™** modul je vybavený integrovaným (gyroskopickým) akcelerometrom, ktorý zabezpečuje merania pohybu tela pri behu. Následne kalkuláciou prepočítava 3 údaje bežeckej metricky: kadencia behu, vertikálna oscilácia a čas kontaktu so zemou (ground contact time).

- 1 Chodte si zabehať s nasadeným HRM-Run pulzomerom (v balení / voliteľný).
- 2 Po spustení aktivity stlačením tlačidla DOWN zobrazíte údaje súvisiace s metrikou behu.

Primárna metrika sa bude zobrazovať vo vrchnej časti displeja spolu s ukazovateľom na stupnici danej metricky.

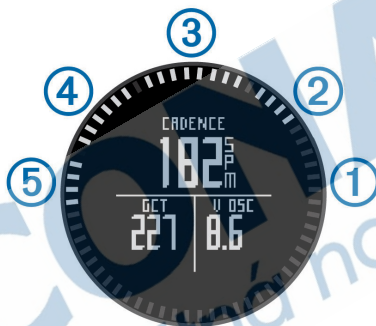
3 Stlačte a podržte tlačidlo MENU a zvolte požadovanú primárnu metricku pre zobrazenie so stupnicou (voliteľné).

Význam a vysvetlenie stupnice metricky behu

Displej hodinek fēnix™ 2 zobrazuje údaje primárne zvolenej dynamiky behu aj na farebnej schéme. Pre výber a zobrazenie primárnej metricky behu môžete zvoliť kadenciu, vertikálnu osciláciu alebo dobu kontaktu so zemou. Čierny ukazovateľ na stupnici zobrazuje dosahované výsledky v porovnaní s inými meraniami bežcov. Jednotlivé zóny na stupnici sú založené na percentuálnom vyjadrení. Garmin realizoval rozsiahly výskum s bežcami na rôznych úrovniach. Údaj, zasahujúci na stupnici do zóny 1 až 3, je typický pre menej úspešných alebo začínajúcich bežcov.

Hodnoty siahajúce do zóny 4 až 5 typické pre pokročilejších až profesionálnych bežcov. Začiatocníci majú pri behu tendenciu dlhšieho kontaktu so zemou,


vyššie hodnoty vertikálnej oscilácie a pomerne nízku kadenciu oproti pokročilým a skúsenejším bežcom. Postavou vysokí bežci, môžu napriek svojej vyššej úrovni a skúsenostiam zaznamenávať nižšie hodnoty kadencie a vyššie hodnoty vertikálnej oscilácie. Pre viac informácií odporúčame navštíviť stránku www.garmin.sk Dodatočné materiály k teórii dynamiky behu hľadajte v súvisiacich publikáciách a na webových stránkach.



Zóna	Hodnota v %	Rozsah kadencie	Rozsah vertikálnej oscilácie	Rozsah času kontaktu so zemou
1	>95%	>185 spm (kroky za min.)	<6.7 cm	<208 ms (milisekúnd)
2	70–95	174–185 spm	6.7–8.3 cm	208–240 ms
3	30–69	163–173 spm	8.4–10.0 cm	241–272 ms
4	5–29	151–162 spm	10.1–11.8 cm	273–305 ms
5	<5	<151 spm	>11.8 cm	>305 ms

Riešenie problémov pri použití dát dynamiky behu

Ak sa pri bežnom použití nezobrazujú súvisiace dáta (dynamika behu), tak odporúčame nasledujúce:

- Uistite sa, že používate kompatibilný pulzomer HRM-Run s vyobrazeným logom  na prednej strane modulu.
- Opätovne vyvolajte párovanie pulzomera v menu nastavení hodínok.
- Ak sa zobrazujú iba nulové hodnoty, tak sa opätovne uistite o správnej polohe/nasadení používaného pulzomera HRM-Run

POZNÁMKA: Čas kontaktu so zemou (Ground Contact Time) je prepočítavaný iba pri behu. Počas chôdze nie je údaj dostupný.

- Ak všetko zlyháva, tak môžete skúsiť vymeniť batériu pulzomera (str. 9).
- Kontaktujte bezplatný HOTLINE na 0800 135 000 (v rámci SR).

O funkcií pre odhadovaný výpočet VO2 Max.

fénix™ 2 môžete o.i. použiť aj na výpočet odhadovanej hodnoty VO2 max. VO2 max. je jeden s najlepších ukazovateľov aeróbnej vytrvalosti

- maximálne využitie kyslíku. VO2 Max uvádza objem spotrebovaného kyslíku v mililitroch na kilogram telesnej hmotnosti za minútu. Všeobecne: čím vyššie číslo, tým viac kyslíka sa dostáva do svalov a výsledkom je rýchlejší a dlhší beh alebo iná aktivita. Funkcia pre odhad VO2 max. je poskytnutá a podporovaná spoločnosťou Firstbeat® Technologies Ltd.

Meranie odhadovanej hodnoty VO2 Max s hodinkami.

Pred výpočtom odhadu VO2 max. si musíte nasadiť HRM-Run pulzomer a pripojiť ho k hodinkám (spárovaním), [viac str.39](#). Ak bol pulzomer priamo v balení, tak krok pre úvodné párovanie môžete vynechať. Pre najpresnejší výpočet odhadu VO2 max. odporúčame nastaviť/upraviť profil používateľa ([viac str. 19](#)), a tiež nastaviť maximálnu hodnotu pulzu ([viac str. 20](#)).

POZNÁMKA: Pri prvých použitíach funkcie sa môže zdať, že odhady sú nepresné. Presnosť výpočtov sa zvyšuje pravidelným používaním hodínok s pulzomerom.

1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.

2 Zvoľte VO2 Max.

Odhadovaná hodnota VO2 max. je vyjadrená číslom a pozíciou na stupnici - viď vysvetlenie nižšie.



1	Najlepšia forma
2	Vynikajúca forma
3	Dobrá forma
4	Uspokojujúca forma
5	Podpriemerná forma

VO2 max. dáta a analýza je poskytovaná po dohode s The Cooper Institute®. Viac informácií hľadajte na [strane 27](#) alebo navštívte www.CooperInstitute.org.

Muži	Percent. %	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Najlepšia forma	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
Vynikajúca forma	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
Dobrá forma	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
Uspokojujúca forma	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
Podpriemerná forma	0–40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4
Ženy	Percent. %	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Najlepšia forma	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
Vynikajúca forma	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
Dobrá forma	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
Uspokojujúca forma	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
Podpriemerná forma	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

*VO2 Max. štandardizované hodnotenia Tabuľky obsahujú štandardizované hodnotenia pre zaradenie získaných odhadov VO2 max. (podľa veku a pohlavia).

Poradca pre zotavenie (Recovery Advisor)

Váš fēnix™ 2 s pripojeným pulzomerom môžete tiež použiť na výpočet a zobrazenie odhadovaného času úplného zotavenia pred ďalším tréningom. Funkcia „poradca pre zotavenie“ zobrazí odhadovaný čas potrebný pre zotavenie ihneď po ukončení aktivity. Technológia Recovery advisor je poskytovaná a podporovaná spoločnosťou Firstbeat Technologies Ltd.

Recovery check: Táto funkcia poskytuje naznačenie doby pre zotavenie v reálnom čase už po niekoľkých minútach behu s pulzomerom.

Recovery time (Doba zotavenia): odporúčaná doba pre zotavenie sa zobrazí okamžite po dokončení aktivity. Tiež sa spustí odpočítavanie doby až do optimálneho zotavenia tak, aby ste boli pripravený na ďalší náročný tréning.

Zapnutie a nastavenie funkcie Poradca pre zotavenie

Pred použitím súvisiacich funkcií si musíte nasadiť HRM-Run a spárovať ho s vašimi hodinkami (viac strana 39). Ak je váš fēnix™ 2 dodávaný s pulzomerom tak ho môžete okamžite použiť. Pred prvým použitím ho

ne musíte párovať. Pre optimálny výpočet nezabudnite na správne nastavenia profilu používateľa hodínok (str. 19) a nastavte hodnotu maximálneho pulzu (str.20).

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvolte Recovery > Zapnuté.
- 3 Choďte si zabehať s nasadeným pulzomerom.

Po niekoľkých minútach behu sa na displeji zobrazí tzv. Recovery check (viď popis vyššie).

- 4 Po ukončení behu uložte aktivitu do pamäte hodínok voľbou Uložiť.
Následne sa zobrazí odporúčaná doba zotavenia. Maximálna doba je 4 dni a minimálna 6 hodín.

Zobrazenie času zotavenia

Pred zobrazením súvisiacich hodnôt musíte zapnúť funkciu Recovery Advisor v hodinkách.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte položku Recovery
Zobrazí sa doba zotavenia. Maximálna doba je 4 dni a minimálna 6 hodín.

O funkcii Training Effect

Funkcia Training Effect meria dopady cvičenia na vašu aeróbnú kondíciu.

Táto funkcia vám na základe merania tepu prezradí, či si vykonávaným tréningom udržiavate aktuálnu kondíciu alebo ju zvyšujete. Na základe týchto informácií môžete prispôbovať intenzitu tréningu, čo vám pomôže pri dosahovaní vytýčených cieľov. Počas prvých tréningov s fēnix™ 2 budú hodnoty Training Effect (1.0– 5.0) abnormálne skreslené. Až po niekoľkých použitíach dokáže funkcia pracovať správne.

Význam hodnotenia na škále

Training Effect	Popis / Význam hodnotenia
1.0–1.9	Pomáha pri zotavovaní (krátke aktivity). Zlepšujete si výdrž s dlhšími aktivitami (viac ako 40 minút).
2.0–2.9	Udržiavanie kondície.
3.0–3.9	Zlepšujete si kondíciu, ak tréning pri tejto záťaži opakujete min. 1 x týždenne ako súčasť programu.
4.0–4.9	Výrazne zlepšujete kondíciu, ak tréning pri tejto záťaži opakujete 1-2x týždenne ako súčasť programu.
5.0	Spôsobujete preťaženie organizmu, ale posúvate hranice kondície. Pri tejto záťaži trénujte veľmi opatrne. Zotavenie si môže vyžadovať viac dní.

Technológia Training Effect je poskytovaná a podporovaná spoločnosťou Firstbeat Technologies Ltd. Pre Viac informácií navštívte web www.firstbeattechnologies.com

Zobrazenie predpokladaných časov behu

Pre zobrazenie predpokladaných časov behu musíte použiť pulzomer (hrudný pás) a spárovať ho s hodinkami. Presnosť odhadu je ovplyvnená nastavením profilu používateľa hodínok (viac str. 19) a nastavenou hodnotou max. pulzu (viac str. 20). fēnix™ 2 pre tento výpočet využíva hodnotu zmeraného VO2 max. (bližšie info str. 24) a v kombinácii s dostupnými meraniami (porovnanie) odhadne predpokladaný čas tréningu/behu. Tento odhad môže tiež naznačovať vašu aktuálnu kondíciu a účinnosť tréningu.

POZNÁMKA: Pri prvých použitíach funkcie sa môže zdať, že odhady sú nepresné. Presnosť výpočtov sa zvyšuje pravidelným používaním hodínok s pulzomerom.

1 Chodte si zabehať s nasadeným HRM-Run pulzomerom (v balení / voliteľný).

- 2 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 3 Zvoľte VO2 Max.
- 4 Stlačte tlačidlo DOWN pre zobrazenie predpokladaných časov behu na rôzne vzdialenosti pri súčasnej kondícii.

Predpokladané časy behu sa zobrazujú v súvislosti s behom na vzdialenosť 5km / 10km / polmaratón a maratón.

Použitie Virtual Partner®

Virtual Partner je tréningová funkcia hodínok navrhnutá s cieľom motivovať používateľa k dosahovaniu stanovených cieľov. Nastavenie si môžete prispôbiť zmenou požadovanej rýchlosti alebo tempa behu.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastavenia > Activity.
- 3 Zvoľte požadovanú aktivitu. Poznámka: funkcia nie je dostupná pre všetky typy aktivít.
- 4 Z ponuky zvoľte Virtual Partner.
- 5 Zvoľte nastavenie Tempa alebo Rýchlosti.
- 6 Začnite vašu aktivitu (napr. beh)
- 7 Posunom pomocou tlačidiel UP a DOWN si zobrazíte obrazovku Virtual Partnera s informáciou, ako ste na tom oproti nastavenému virtuálnemu partnerovi.

Aplikácie

Hodiny (čas)

Nastavenie budíka

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Hodiny > Budík > + Alarm.
- 3 Použite tlačidlá START, UP a DOWN pre nastavenie budíka.
 - RAZ, DENNE, PRAC. DNI.

Zmena zvuku budíka

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU
- 2 Zvoľte Nastav. > General > Tony > Budík.
- 3 Vyberte nastavenie budíka - Ton, Vibracie, Ton/Vibracie, Iba spravy.
- 4 Stlačte a podržte tlačidlo MENU

Spustenie odpočítavania

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte položku Hodiny > Casovac.
- 3 Použite tlačidlá START, UP a DOWN pre nastavenie času na odpočítavanie.
- 4 Ak je to potrebné, tak nastavte typ upozornenia.
- 5 Odpočítavanie spustíte stlačením START.

Použitie stopiek

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Hodiny > Stopky.
- 3 Stopky spustíte tlačidlom START.

Pridanie časovej zóny

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Z ponuky zvolte Hodiny > Cas. Zony > + zóna.
- 3 Zadajte požadovanú čas. zónu. Pridaná časová zóna sa po výbere automaticky zobrazuje (viac str. 35).

Funkcia pre výpočet obsahu výmery (plohy)

Pred použitím funkcie musíte počkať na lokalizáciu GPS satelitov.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvolte Tools > Plocha vyp / Area Calc.
- 3 Kráčajte okolo danej výmery po vonkajšom obvode.
- 4 Po "uzavretí" daného obvodu výmery zvolte STOP
- 5 Zvolte možnosť:

- Zvolte Uložit Trasu/Save Track a vpište meno a stlačte Ok/Done.
- Zvolte Zmenit jednotky/Change Units pre prepočet v inej sústave.
- Zvolte Spat/Back pre opustenie stránky bez uloženia

Zobrazenie kalendárov

Môžete si zobrazit' dostupné informácie o východe a západe slnka, fázach mesiaca,

prílive a odlive a pod. Všetko prehľadne v kalendárnom zobrazení.

1 Stlačte tlačidlo MENU.

2 Zvolte možnosť:

- Pre zobrazenie info o východe/západe slnka a fázach mesiaca, zvolte Tools > Slnko/mes.
- Pre zobrazenie najlepších časov pre rybolov a príliv/odliv zvolte Tools > Lov/Ryby.

3 Posunom pomocou tlačidiel UP a DOWN si zobrazíte ďalšie dni.

Ovládanie kamery VIRB

VIRB™ je akčná kamera (dostupná samostatne v našej ponuke na www.garmin.sk). Funkcia diaľkového ovládania vám umožní ovládať kameru z väčšej vzdialenosti prostredníctvom hodínok fénix™ 2.

1 Zapnite kameru VIRB.

2 Na fénix 2 stlačte a podržte MENU.

3 Z hl. ponuky zvolte Ovladať VIRB

4 Počkajte na pripojenie hodínok ku kamere VIRB.

5 Vyberte možnosť:

- Pre spustenie záznamu stlačte START. Zobrazí sa počítadlo k záznamu videa.

- Pre pozastavenie záznamu videa stlačte tlačidlo DOWN.
- Pre zosnímanie fotky stlačte tlačidlo UP.

Nastavenie hodínok fēnix™ 2

Nastavenie profilu aktivity

Profil alebo súbor nastavení (zobrazované dátové stránky, počet aktívnych polí, upozornenia a iné) si môžete prispôbovať podľa aktuálnych potrieb.

Úprava vzhľadu dátových obrazoviek

Zobrazenie a počet dátových stránok si môžete prispôbovať podľa potreby a stanovených cieľov. Napríklad, ak si nastavíte jednu obrazovku, ktorá bude obsahovať tempo behu v aktuálnom okruhu (lap pace) alebo zónu pulzu.

Stlačte a podržte tlačidlo MENU, zvolte Nastav. > Activity a vyberte aktivitu pre nastavenie (beh, bike, hike, iné):

Stránky: zapnutie/vypnutie zobrazovania dátových stránok (obrazoviek s údajmi) (viac str. 30).

Alarmy: nastavenie tréningových alebo navigačných upozornení pre zvolenú aktivitu.

Auto kolo/Auto Lap: Nastavenie automatického vytvárania okruhu LAP (viac str. 32).

Auto Run: nastavenie automatickej detekcie pre zjazdové lyžovanie/board. Pohyb je detekovaný vstavaným akcelerometrom, ktorý aktivuje záznam (stopky) iba pri zjazde.

Auto Pauza: nastavenie automatického pozastavenia záznamu aktivity (stopiek), keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod nastavenú hranicu rýchlosti (viac str. 32). Napr. pod 5km/h (bike).

3D Speed: nastavenie hodínok pre presnú kalkuláciu rýchlosti pri náraste / poklese nadmorskej výšky (viac. str. 32).

3D Distance: nastavenie hodínok pre presnú kalkuláciu prejdenej vzdialenosti pri náraste / poklese nadmorskej výšky.

Data Recording: Nastavenie intervalu pre záznam aktivity. Odporúčaný a prednastavený je režim Smart.

GPS Režim: Nastavenie režimu GPS prijímača hodínok (viac str. 32).

Nastavenie externých snímačov

Stlačte a podržte tlačidlo MENU, zvolte Nastav. > Senzory

Foot Pod: zapnutie možnosti použitia externého FootPod (voliteľné príslušenstvo) pre výpočet rýchlosti behu namiesto integrovaného GPS. Užitočné pri tréningu v halách a iných krytých priestoroch.

Rých/Kad bic: zapnutie možnosti použitia externého snímača rýchlosti/kadencie na bicykli (voliteľné príslušenstvo) pre výpočet rýchlosti namiesto integrovaného GPS. Užitočné pri tréningu v halách a iných krytých priestoroch.

Vynulovať/Reset: obnovenie pôvodných nastavení pre zvolenú aktivitu.

In Menu: zapnutie/vypnutie zobrazovania zvolenej aktivity v položkách menu.

Nastavenie dátových stránok

Zobrazenie a počet dátových stránok si môžete prispôbovať podľa potreby a stanovených cieľov. Napríklad, ak si na nastavíte jednu obrazovku, ktorá bude obsahovať tempo behu v aktuálnom okruhu (lap pace) alebo zónu pulzu.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > Activity.
- 3 Vyberte požadovanú aktivitu na úpravu
- 4 Zvoľte Stranky/Data Pages.
- 5 Pre prídanie stránky zvoľte +Stranka a postupujte podľa zobrazených inštrukcií.

6 Zvoľte stránku pre úpravu zobrazovaných údajov počas aktivity.

7 Vyberte možnosť:

- Zvoľte Upraviť pre nastav. dátových polí.
- Zvoľte Posun hore alebo Posun Dole pre zmenu poradia zobrazovaných dátových stránok.
- Zvoľte Odstrániť pre vymazanie stránky zo zoznamu dostupných dátových stránok.

Vynulovať/Reset: obnovenie pôvodných nastavení pre zvolenú aktivitu

In Menu: zapnutie/vypnutie zobrazovania zvolenej aktivity v položkách menu.

Dátové stránky a políčka s údajmi

Niektoré z dostupných dátových políčok pre zobrazovanie pri aktivite sú prístupné iba v špecifickom profile (napr. plávanie = počet záberov a iné) alebo po pripojení externého snímača ANT+ (viac str. 39). Minimá, maximá a iné údaje sú kalkulované od času štartu aktivity.

POZNÁMKA: teplota pokožky ovplyvňuje merania integrovaného teplomera. Pre spresnenie merania zložte hodinky z ruky počkajte 20-30 minút.

Nastavenie upozornení (alarmy)

Upozornenia si môžete nastaviť pre tréning a pri dosiahnutí stanovenej hodnoty pulzu, vzdialenosti, kadencie, spálených kalórií a tiež pre nastavenie upoznení pri navigácii alebo na čas stanovených intervalov behu/chôdze. Vo všeobecnosti sú dostupné tri typy alarmov.

Alarmy pri dosiahnutí stanovenej hodnoty: napríklad jednorázový alarm pri dosiahnutí určite nadmorskej výšky alebo navigačného cieľa (body, POI, trasy, iné).

Alarm pri prekročení stanovenej hodnoty (napr. pri pulze medzi zónou 2 až 4). Po nastavení bude fēnix™ 2 spúšťať alarm po prekročení stanovenej hodnoty (pod/nad). Ďalej môžete takto nastaviť aj napr. rozsah rýchlosti, kadencie a iných.

Nastavenie opakujúcich sa upozornení: Opakujúci sa alarm upozorňuje používateľa na dosiahnutú vzdialenosť alebo interval. Napríklad môžete hodinky nastaviť tak, aby sa alarm spustil každých 30 minút.

Nastavenie alarmov

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > Activity.
- 3 Vyberte požadovanú aktivitu (funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity).
- 4 Zvoľte Upozornenia
- 5 Pridajte alarmu názov.
- 6 Ak je to potrebné, tak zmeňte typ.
- 7 Zvoľte zónu, vpište hodnoty minimálneho a maximálneho pulzu a zvoľte typ alarmu.
- 8 Ak je to potrebné, zapnite alarm.

„Alarm pri prekročení stanovenej hodnoty“ spolu s „Alarmy pri dosiahnutí stanovenej hodnoty“: (napr. pri pulze medzi zónou 2 až 4). Po nastavení bude fēnix™ 2 spúšťať alarm po prekročení stanovenej hodnoty (pod/nad).

Nastavenie proximitej alarmu

Proximitej alarm aktivuje upozornenia po vstupe do definovanej oblasti (rádiusu) od umiestnenia lokácie.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > Activity.
- 3 Vyberte požadovanú aktivitu (funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity).

- 4 Zvoľte Alarmy > Blizkost > Upravit > Vytv. novy.
- 5 Vyberte umiestnenie bodu pre spustenie proximítného alarmu.
- 6 Vpíšte rádius (rádius) pre spustenie proximítného alarmu.
- 7 Potvrďte výber OK.

Použitie automatického pozastavenia-AutoPause®

Funkciu pre automatické pozastavenie záznamu aktivity Auto Pause, môžete použiť pri behu, ak zastavíte alebo znížite rýchlosť/tempo pod stanovenú hranicu. Napríklad, keď musíte zastaviť na križovatke so semafori.

INFO: Počas pozastavenej aktivity je záznam vypnutý.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > Activity.
- 3 Vyberte požadovanú aktivitu (funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity).
- 4 Zvoľte Auto pauza a použite podľa potreby. Napr. pre automatické pozastav. aktivity (záznamu/stopiek) pri znížení rýchlosti pod 5 km/h pri bicyklovaní.

Označenie okruhu pri určitej vzdialenosti-Auto Lap

Auto Lap je funkcia pre automatické označenie okruhu pri stanovenej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná pre porovnanie výkonnosti na viacerých úsekoch behu. Napríklad si nastavíte vytvorenie okruhu každý 1 km.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > Activity.
- 3 Vyberte požadovanú aktivitu (funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity).
- 4 Zvoľte Auto kolo / Auto Lap a použite podľa potreby. Napr. pre automatické vytváranie okruhu LAP vždy po 1km.

Po dokončení každého okruhu sa na displeji zobrazí správa s informáciou o dokončenom okruhu a čase. V prípade nastavenia sa tiež spúšťa alarm (zvukový alebo vibrácia).

Čo je to UltraTrac?

UltraTrac je nastavenie GPS v režime záznamu 1 x za 60 sekúnd. S týmto nastavením GPS záznamu dokážu hodinky pracovať so zapnutým GPS až 50 hodín (v závislosti od použitia).

3D Rýchlosť/Speed

Nastavenie hodinek pre presnú kalkuláciu rýchlosti pri náraste / poklese nadmorskej výšky. Odporúčame používať zapnuté pri lyžovaní, hikingu, behu, bicyklovaní alebo pri turistike.

Nastavenie ANT+ externých a interných snímačov

- Kalibrácia a nastavenie integrovaného 3D kompasu (viac str. 32).
- Kalibrácia a nastavenie integrovaného barometrického výškomera (viac str. 34).
- Úvodné pripojenie (párovanie) a nastavenie externých ANT+ snímačov (viac str. 39).

Nastavenie kompasu

Stlačte a podržte tlačidlo MENU, zvolte Nastav. > Senzory > Kompas:

Zobrazit/Display:

Nastavenie zobraz. kurzu (smerovania) v stupňoch alebo mils (mili-radians).

Severná referencia/North Ref.:

Nastavenie severného referenčného bodu na kompasovej stránke (strana 34).

Rezim/Mode: Nastavenie použitia elektronického kompasu v kombinovanom režime s GPS pri pohybe (**Auto**) alebo len GPS (**Vyp/Off**).

Kalibrácia/Calibrate: Prístup k manuálnej kalibrácii elektronického kompasu (strana 34).

Nastavenie sever. referenčného bodu

Nastavenie smerového referenčného bodu pre prepočet kurzu (viac str. 34).

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > Senzory > Kompas > Sever ref.
- 3 Zvoľte možnosť:

• Nastavenie geografického severu ako referenčného bodu pre kurz - vyberte hodnotu **Skutocny/True**.

• Nastavenie magnetickej odchýlky automaticky - vyberte hodnotu **Magnetic/Magnetic**.

• Pre nastavenie podľa súradnicovej siete severne (000°) ako referencie zvolte **Suradnicova siet/Grid**.

• Pre nastavenie magnetickej odchýlky manuálne zvolte **Uzivatel/User** a vpište magneticú odchýlku a potvrďte **Ok**.

Kalibrácia Kompasu

UPOZORNENIE

Integrovaný elektronický kompas je potrebné kalibrovat' na otvorenom priestranstve. Pre zvýšenie presnosti nepoužívajte kompas pri objektoch, ktoré môžu ovplyvňovať magnetické pole - vozidlá, budovy, stĺpy vysokého napätia alebo kovové konštrukcie.

Kompas je skalibrovaný od výroby a štandardne využíva automatickú kalibráciu. Manuálna kalibrácia kompasu je potrebná napríklad po dlhom horskom prechode alebo po extrémnych teplotných zmenách, môže dochádzať k odchýlkam.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > Senzory > Kompas > Kalibrovat > Start.
- 3 Postupujte podľa zobrazených pokynov.

Nastavenie a kalibrácia výškomera

Stlačte a podržte tlačidlo MENU, zvoľte Nastav. > Senzory > Vyskomer.

Auto Kal.: Umožňuje nastavenie automatickej kalibrácie podľa nastavenia (pri štarte aktivity - At Start, alebo priebežne - Continuous).

Kalibrovat: Manuálne zadanie známej nadmorskej výšky.

Výškomer je skalibrovaný od výroby a štandardne využíva automatickú kalibráciu. Ak poznáte správnu výšku alebo tlak vzduchu na danom mieste, tak môžete výškomer kalibrovat manuálne.

Funkcie integrovaného Bluetooth®

Integrované Bluetooth má v prípade fénix 2 niekoľko funkcií spojených s použitím kompatibilného smartfónu alebo iného mobilného zariadenia, ktoré používa aplikáciu Garmin Connect Mobile alebo Basecamp Mobile. Pre viac informácií navštívte stránku na odkaze www.garmin.com/apps.

Upozornenia zo smartfónu: zobrazenie notifikácií (hovor, sms) na displeji hodinek.

Živá jazda/LiveTrack: umožňuje vašim priateľom, trénerovi alebo rodine sledovať vaše jazdy a tréningy v reálnom čase. Pozvánky posielate cez e-mail alebo priamo cez sociálne siete. Pozvaný si všetko potrebné môže prehliadať v okne internetového prehliadača.

Nahratie aktivity na Garmin Connect: fénix2 automaticky "nahrá" vašu činnosť na Garmin Connect, akonáhle dokončíte záznam/nahrávanie danej činnosti.

Zobrazenie záznamu aktivity v aplikácii Basecamp Mobile: funkcia umožňuje zobrazenie údajov trasy v kompatibilnom smartfóne. Trasa sa zobrazí na mape s doplnkovými údajmi.

Zálohovanie údajov trás cez aplikáciu Basecamp Mobile: umožňuje zálohovať dáta z trás použitím služby Garmin® Cloud.

Adventure downloads: umožňuje prehliadať dobrodružstvá (adventures) v aplikácii BaseCamp Mobile a odoslať ich pre použitie v hodinkách.

Párovanie hodinek so smartfónom

POZNÁMKA: hodinky nie je možné používať s externým ANT+ snímačom pokiaľ je súčasne zapnutý Bluetooth.

1 Hodinky sa musia nachádzať v dosahu smartfónu v okruhu maximálne do 10-tich metrov.

2 Stlačte a podržte tlačidlo s označením **MENU**.

3 Z ponuky zvolte **Nastav. > Bluetooth**.

4 Dokončíte nastavenie:

- Pri úvodnom (prvom) párovaní zvolte **OK**.
- Ak chcete párovať smartfón, zvolte **Spar. nove**.

5 Na smartfóne otvorte nastavenie Bluetooth a spustíte vyhľadávanie nového zariadenia.

6 Z vyhľadaných zariadení zvolte fénix 2. Na displeji fénix 2 sa zobrazí kľúč (passkey).

7 Vpíšte kľúč do nastavení BT v smartfóne.

8 Vyberte požadované nastavenie Bluetooth na fénix 2: Vždy zap., In Activity (iba počas aktivity) alebo Not in Activity (mimo spustenej aktivity) a zvolte OK. Hodinky následne vypnú / zapnú Bluetooth v závislosti od nastavenia.

9 Zvoľte nastavenie pre zobrazenie alebo vypnutie zobrazovania notifikácií zo smartfónu na displeji fénix 2.

10 Pre plnohodnotné využitie komunikačného rozhrania Bluetooth, odporúčame dostupné aplikácie pre kompatibilné smartfóny - Garmin Connect Mobile a BaseCamp Mobile. Viac sa o nich dozviete na stránke www.garmin.com/apps.

Všeobecné nastavenia

Stlačte a podržte tlačidlo MENU, zvolte **Nastav. > General**:

Tony/Sounds: Zvuk tlačidiel a hlásení môžete prispôbiť podľa želania. Zároveň je dostupné nastavenie vibračných upozornení.

Displej: Nastavenie kontrastu displeja.

Cas: Nastavenie dátumu, času a iné.

Jazyk: Nastavenie používaného jazyka pre ovládanie hodínok.

Jednotky: Zvoľte používané merné jednotky.

Nastavenie displeja

Stlačte a podržte tlačidlo MENU, zvolte **Nastav. > General > Display**.

Podsviet./Backlight: Nastavenie úrovne a času podsvietenia displeja.

Kontrast: Nastavenie kontrastu displeja.

Nastavenie času

Stlačte a podržte tlačidlo MENU, zvolte **Nastav. > General > Cas**.

Stran.casu: Umožňuje úpravu zobrazenia času.

Format: Výber časového formátu 12/24h.

Casova zona: Nastavenie časovej zóny, v ktorej sa hodinky nachádzajú. Automatickú zmenu si zvolíte výberom položky Automaticky/Auto pre nastavenie podľa GPS a aktuálnej polohy.

Zmena merných jednotiek

Použitie merných jednotiek pre vzdialenosť, rýchlosť, teplotu a pod. si môžete vždy prispôbiť.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > General > Jednotky.
- 3 Vyberte požadované jednotky pre použitie.

Nastavenia systému

Stlačte a podržte tlačidlo MENU, zvoľte Nastav. > System:

WAAS: Nastavte hodinky pre príjem korekčného signálu zo systému WAAS. Pre viac informácií navštívte stránku www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Tlačidla/Hold Keys: Nastavenie priradenia funkcií pri podržaní tlačidla DOWN.

USB Rezim: Nastavenie režimu po pripojení k počítaču.

Mapa: Nastavenie zobrazenia map. stránky.

Form. surad: Nastavenie používaného pozičného formátu, dátumu a sféroidu pre výpočet a zobrazenie súradníc.

Menu: Nastavenie zobrazovania položiek menu.

Vynulovať: Umožňuje vymazať používateľské dáta a nastavenia.

Info: zobrazenie informácií o zariadení, použitom softvéri a licenčných podmienkach.

Nastavenie tlačidla pre rýchle spustenie (HOT KEY)

Tlačidlo DOWN môžete použiť pre rýchly prístup k zvolenej funkcii hodinek ako tzv. skratku. Prednastavená skratka vedie k označeniu waypointu.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > System > Podrz tlač
- 3 Vyberte funkciu pre spustenie.

Nastavenia mapovej stránky

Stlačte a podržte tlačidlo MENU > **Nastav./ Setup** > **Mapa/Map**:

Orientacia/Orientation: Nastavte si zobrazenie mapy na displeji hodinek.

Sever hore/North Up pre uzamknutie (zobrazenie) severnej strany vždy hore.

Trasa Hore/Track Up pre zobraz. mapy vždy v smere vytyčeného cieľa.

Auto Pribliz/Auto Zoom: Nastavenie pre automatické použitie priblíženia na želanú úroveň pre optimálne použitie. Pri vypnutom stave **Vyp/Off** je priblíženie dostupné iba manuálne.

Body/Points: Nastavenie úrovne priblíženia bodov na mape.

Znamn trasy/Track Log: Vypnutie/zapnutie zobrazovania línie prejdenej trasy na displeji hodinek.

Ist -linia/Go To Line: Nastavenie zobrazenia kurzu/línie k vytýčenému bodu na mape.

Farby/Map colours: Nastavenie zvýraznenia pevniny alebo vodných plôch na mape.

Nastavenie formátu súradníc

POZNÁMKA: Zmena nastavenia formátu súradníc alebo mapového koordinačného systému sa odporúča len na základe použitia zodpovedajúcich máp, ktoré sú v požadovaných formátoch definované.

Stlačte a podržte tlačidlo MENU, zvolte Nastav. > System > Form. surad.

Formát: Nastavenie použitia súradnicového formátu v preddefinovanom zozname

Datum: Nastavenie koordinačného systému, v ktorom je štrukturovaná mapa.

Geoid/Spheroid: Zmena zobrazenia podľa dostupných preddefinovaných koordinačných systémov. Bežne používaný a preddefinovaný je WGS-64.

Nastavenie hlavného menu

Jednotlivé položky hlavného menu hodínok môžete pridávať alebo odstraňovať.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > System > Menu
- 3 Zvoľte položku menu.
- 4 Vyberte možnosť:

- Zvoľte Presunút/Move Up alebo Vložit/Move pre zmenu poradia položiek. Voľbu Odstranit použite pre odstránenie položky z ponuky.

Obnovenie pôvodných (výrobných) nastavení zariadenia

Všetky zmeny v nastaveniach môžu byť jednoducho obnovené do pôvodného stavu - tzv. výrobné nastavenia.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > System > Vynulovat > Vs. nastav.

ANT+ externé snímače

Hodinky sú kompatibilné s nasledujúcimi (voliteľnými) ANT+ snímačmi.

- Pulzomer HRM-Run (viac str. 38)
- GSC™ 10 snímač kadencie na bicykel (viac. str. 40)
- tempe - bezdrôtový teplotný senzor (viac str. 38)
- footpod - (viac str. 40)
- Snímač výkonu pre bicykel - Vector.

Pre bližšie informácie ohľadom dostupnosti voliteľného príslušenstva, navštívte stránku www.garmin.sk

Párovanie ANT+ snímačov

Pred párovaním snímačov s hodinkami je potrebné, aby ste mali pulzomer nasadený na tele alebo nainštalovaný snímač GSC 10. Párovanie je proces pre trvalé pripojenie napr. pulzomera k hodinkám.

Pred pripojením a párovaním ANT+ snímačov musíte vypnúť Bluetooth (viac str. 34).

POZNÁMKA: model hodínok fenix 2 Performance Bundle obsahuje v balení aj pulzomer HRM-Run, ktorý je pripravený na použitie bez úvodného párovania.

- 1 Nasadíte si pulzomer (viac str. 38).
- 2 Umiestnite hodinky max. 3m od pulzomera.
- 3 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 4 Zvoľte Nastav. > Sensory
- 5 Vyberte snímač pre pripojenie.
- 6 Zvoľte položku Hlad. nove / Search new.

POZNÁMKA: Dodržiť min. vzdialenosť 10 m od ďalších aktívnych snímačov ANT+ počas párovania.

tempe - externý snímač teploty

Bezdrôtový snímač teploty okolia. Snímač môže byť jednoducho pripevnený k oblečeniu alebo vonkajšej časti rucksaku tak, aby mohol byť vystavený priamemu prúdeniu vzduchu. Pri ideálnom umiestnení dokáže snímať a

zaznamenávať teplotu okolia veľmi presne. Pred použitím tempe sa vyžaduje úvodné párovanie s hodinkami alebo ďalšími kompatibilnými zariadeniami Garmin.

Použitie pulzomera - hrudný pás

POZNÁMKA: Ak nemáte pulzomer, môžete túto kapitolu preskočiť.

Snímač pulzu nosíte priamo na pokožke. Umiestnite ho podľa ilustrácie na obrázku nižšie. Zároveň by mal byť dostatočne priliehať, aby sa počas aktivity nepohyboval.

- 1 Pripevnite modul pulzomera ① na expanzný hrudný pás.

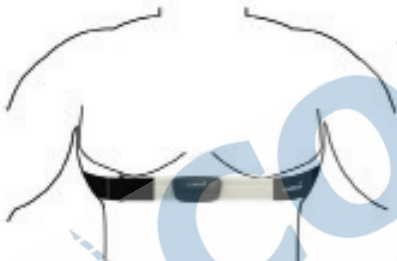


Po správnom nasadení pulzomera budú obe logá Garmin® (na module a páse) na pravej strane.

- 2 V prípade potreby navlhčite elektródy ② na zadnej strane hrudného pásu tak, aby sa vytvorilo dostatočné prepojenie medzi pokožkou a snímačom pulzu.



- 3** Ak má použitý pulzomer tzv. kontaktný pásiček (3), tak ho nezapomnite navlhčiť.
- 4** Nasadíte si popruh okolo hrude a spojte ho háčikom (4) o druhý koniec hrudného pásu (5).



- 5** Premiestnite hodinky do dosahu (3 m) od nasadeného pulzomera. Po nasadení je pulzomer automaticky aktivovaný a pripravený odosielať merané hodnoty do hodínok.

TIP: Pokiaľ sa vám merané hodnoty zdajú skreslené alebo nepravidelné, tak skúste dotiahnuť popruh alebo pozrite na str. 39.

Tipy pre používanie hrudného pásu/pulzomera

Ak pri použití zobrazuje nereálne hodnoty prípadne nekomunikuje vôbec, odporúčam vyskúšať tieto typy:

• Znovu navlhčíte elektródy a kontaktný pásiček. Môžete použiť vodu, sliny alebo tzv. EV géľ (v ponuke na www.garmin.sk)

- Dotiahnite si hrudný pás tak, aby dokonale priliehal.
- Nahrejte hrudný pás po dobu 5–10 minút.
- Hrudný pás odporúčame oprat' 1 x týždeň (strana 42).
- Pri behu používajte bavlnené tričko a prípadne ho skúste navlhčiť (ak je to možné).
- Ak všetko zlyháva, tak potom odporúčame vymeniť batériu.

Syntetické tkaniny a materiály môžu pri použití s pulzomerom vytvárať statickú elektriku, ktorá môže ovplyvňovať funkčnosť snímania pulzu.

- Hrudný pás nepoužívajte pri zdrojoch napätia, ktoré by tiež mohli ovplyvňovať funkčnosť. Medzi takéto zdroje určite patrí vedenie vysokého napätia, niektoré 2,4 Ghz bezdrôtové snímače, elektrické motory, mikrovlnné rúry a pod.
- Vymeňte batériu (viac strana 43).

Foot Pod- externý snímač pre beh

Hodinky fēnix™ 2 sú kompatibilné s voliteľným príslušenstvom Foot Pod. Používa sa na meranie a záznam prebehnutej vzdialenosti a vyplývajúcich údajov v krytých halách, kde nepreniká signál GPS. Foot Pod aktivujete jeho použitím a následne ho môžete okamžite používať.

Nastavenie režimu použitia Foot Pod

fēnix™ 2 môžete nastaviť tak, aby pre výpočet tempa a vzdialenosti používal externý snímač Foot Pod namiesto GPS. Foot Pod je dostupný ako voliteľné príslušenstvo (nie je súčasťou balenia).

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > Sensory> Foot Pod.
- 3 Vyberte možnosť:

- Interior/Indoor pre použitie počas tréningu v hale (Indoor Activity) bez GPS.
- Vždy zap./Always On pre automatické použitie aj počas tréningu s GPS. Napríklad, keď je slabý signál GPS, tak sa ako zdroj pre tempo a rýchlosť automaticky použije externý Foot Pod.

Kalibrácia Foot Pod

Kalibrácia Foot Pod je voliteľná možnosť, ktorá v konečnom dôsledku zvyšuje presnosť meraní.

K dispozícií sú tri možnosti pre kalibráciu Foot Pod - cez overenú vzdialenosť, cez GPS alebo manuálne.

Kalibrácia overenou vzdialenosťou

Pred kalibráciou musí byť Foot Pod pripojený (spárovaný) s hodinkami (viac str. 38).

Vysokú presnosť kalibrácie dosiahnete najlepšie na priamej dráhe s dĺžkou 800m.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > Sensory > Foot Pod > Kalibrovat > Vzdialenost.
- 3 Stlačte tlačidlo START pre spustenie.
- 4 Kráčajte alebo bežte 800m.
- 5 Po dokončení chôdze/behu stlačte STOP.

Kalibrácia použitím GPS

Pre kalibráciu s GPS musíte prijímať GPS signál a k hodinkám musí byť pripojený Foot Pod (viac str. 38).

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > Sensory > Foot Pod > Kalibrovat > GPS.
- 3 Stlačte tlačidlo START pre spustenie.
- 4 Kráčajte alebo bežte približne 1000m. Po dokončení kalibrácie Vás hodinky automaticky informujú.

Manuálna kalibrácia Foot Pod

Pred kalibráciou musí byť Foot Pod pripojený (spárovaný) s hodinkami (viac str. 38).

Manuálna kalibrácia sa odporúča iba ak poznáte svoj kalibračný faktor. Ak bol používaný Foot Pod spárovaný alebo používaný s iným Garmin zariadením, tak by ste túto hodnotu mali poznať.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > Senzory > Foot Pod > Kalibrovat > Manual.
- 3 Nastavenie kalibračného faktoru

- Zvýšte kalibračný faktor, ak je nameraná vzdialenosť nižšia ako v skutočnosti.
- Znížte kalibračný faktor, ak je nameraná vzdialenosť vyššia ako v skutočnosti.

Použitie voliteľného snímača kadencie na bicykel

fēnix™ 2 podporuje pripojenie externého snímača kadencie šliapania+ rýchlosti (GSC 10). Dostupný ako voliteľné príslušenstvo v ponuke na www.garmin.sk.

- Spárujte snímač s hodinkami (viac str. 38).
- Aktualizujte si informácie v profile používateľa (viac str. 19).
- Chodte si zajazdiť (viac str. 14).

Informácie o zariadení

Zobrazenie informácií o fēnix™ 2

Dostupné zobrazenie informácií ako ID číslo hodínok, používaná verzia softvéru alebo znenie softvérovej licencie.

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > Sysmet > Info.

Starostlivosť o hodinky

UPOZORNENIE

Pri práci s hodinkami nepoužívajte ostré predmety, ktoré by ich mohli poškodiť.

Na čistenie nepoužívajte chemické čistiace prostriedky a roztoky, ktoré by mohli poškodiť plastové komponenty. Zabráňte stláčaniu tlačidiel pod vodnou hladinou. Predchádzajte silným úderom a surovému zaobchádzaniu. Môže to výrazne znížiť životnosť hodínok.

Neskladujte hodinky na miestach, kde môžu byť vystavené dlhodobému pôsobeniu extrémnych teplôt, ktoré môžu viesť k trvalému poškodeniu.

Čistenie hodínok

- 1 Očistite povrch hodínok s handričkou namočenou v jemnom saponátovom roztoku.
- 2 Vysušte povrch suchou handričkou.

Špecifikácie hodínok

Typ Batérie	500 mAh Lithium-ionbattery
Výdrž batérie	Do 5-tich týždňov (bez GPS)
Vodotesnosť*	Vodotesnosť podľa normy 50m - povrchové plávanie
Prevádzkové teploty	od -20°C do 50°C
Bezdrôtové rozhranie	2.4 GHz ANT+ Bluetooth® Smart device

Informácie o batérii

Výdrž a životnosť batérie je závislá od použitia hodínok: GPS, integrované snímače (kompas, výškomer, barometer), voliteľné externé snímače (pulzomer, snímač kadencie a pod.) a podsvietenie.

Výdrž batérie	Režim použitia
16 hodín	Bežný GPS režim
50 hodín	UltraTrac GPS režim
Až do 5 týždňov	V režime bežných hodínok

Starostlivosť o pulzomer

UPOZORNENIE

Pred čistením expanzného hrudného pásu pulzomera musíte odstrániť modul z hrudného pásu.

Usadenie potu a soli na popruhu môže znižovať funkčnosť pulzomera a skresľovať údaje pri meraní.

- Navštívte www.garmin.com/HRMcare pre podrobnejšie informácie o čistení pulzomera.
- Opláchnite popruh po každom použití.
- Ručne operte popruh po každom siedmom použití.
- Nedávajte popruh do sušičky.
- Keď sušíte popruh, zaveste ho alebo položte.
- Ak chcete predĺžiť životnosť vášho pulzomera a batérie, tak vždy odstráňte modul z pásu, keď ho nepoužívate.

Špecifikácie pulzomera

Typ batérie	Vymeniteľná (gombíková) CR2032, 3 volty
Životnosť batérie	1 rok (pri použití 1 hodina/den)
Vodotesnosť*	Vodotesný podľa štandardu 30M UPOZORNENIE: Počas ponorenia (pri plávaní), neprenáša merané hodnoty do hodínok
Prevádzková teplota	Od -20° do 60°C (od -4° do 140°F)
Rádiová komunikačná frekvencia	Protokol bezdrôtovej technológie 2.4 GHz ANT+

*Vodotesnosť hodínok a príslušenstva je detailne definovaná výrobcom na odkaze www.garmin.com/waterrating.

Výmena batérie pulzomera

UPOZORNENIE

Pri výmene batérie nepoužívajte ostré predmety.

Pre správnu recykláciu batérií sa spojte s vašim miestnym oddelením likvidácie odpadu. Perchlorátový materiál – môže sa vyžadovať zvláštne zaobchádzanie. Viď www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Držte batérie mimo dosahu detí.

Nikdy ich nevkladajte do úst. Po prehltnutí okamžite navštívte doktora.

Výmena batérie pulzomera

1 Na odstránenie skrutiek zo zadnej časti modulu použite malý krížový skrutkovač.

2 Odstráňte kryt a vyberte batériu.



3 Počkajte 30 sekúnd.

4 Vložte novú batériu tak, aby jej kladná strana smerovala nahor.

POZNÁMKA: Nepoškodte alebo neuvolnite tesniaci krúžok.

5 Vráťte na miesto zadný kryt a štyri skrutky dotiahnite.

Po výmene batérie pulzomera musíte znovu vyvolať párovanie.

Manažment údajov a dát

POZNÁMKA: Zariadenie nie je kompatibilné s Windows 95, 98, Me, Windows NT® a Mac OS 10.3 a skoršie.

Podporované typy súborov

Zariadenie podporuje nasledujúce typy súborov:

- Súbor z BaseCamp alebo HomePort. Viac: www.garmin.com/trip_planning.
- GPI custom POI súbory z Garmin POI Loader. Viac: www.garmin.com/products/poiloader.
- GPX.
- GPX nahraté z www.geocaching.com
- FIT súbory pre export do Garmin Connect™.

Odpojenie kábla USB

Ak je vaše zariadenie pripojené k vášmu počítaču ako vyberateľná jednotka alebo mechanika, zariadenie musíte od počítača odpojiť bezpečným spôsobom, aby ste zabránili strate údajov. Ak je vaše zariadenie pripojené k vášmu počítaču Windows ako prenosné zariadenie, nemusíte vykonať bezpečné odpojenie.

1 Dokončíte úkon:

- Pre počítače Windows vyberte ikonu Bezpečne odpojiť hardvér, ktorá sa nachádza v systémovej lište a vyberte vaše zariadenie.
- Pre počítače Mac potiahnite ikonu disku do koša.

2 Odpojte kábel od počítača.

UPOZORNENIE

Ak nepoznáte účel súboru, neodstraňujte ho. Pamäť vášho zariadenia obsahuje dôležité systémové súbory, ktoré by sa nemali vymazávať.

- 1 Po pripojení hodínok PC/MAC otvorte zložku Garmin.
- 2 Podľa potreby otvorte priečinok.
- 3 Vyberte súbor.
- 4 Odstráňte súbor bežným spôsobom.

Riešenie problémov

Resetovanie hodínok

Ak počas používania prestanú hodinky reagovať, tak ich musíte resetovať.

1 Stlačte a podržte tlačidlo LIGHT pod dobu min. 25 sekúnd.

2 Stlačte a podržte tlačidlo LIGHT do zapnutia hodínok.

Predĺženie životnosti a výdrž batérie

Výrobca odporúča nasledujúce:

- Skrátiť dobu podsvietenia displeja (str. 35)
- Skrátiť dobu prechodu do režimu hodínok (str. 3).
- Nastaviť záznam Ultra Trac (str. 32).
- Vypnúť Bluetooth v prípade, ak sa nepoužíva (str 34).

Podpora a ďalšie informácie

Navštívte uvedené odkazy pre získanie požadovaných informácií, ktoré nie sú v tejto príručke.

- www.garmin.sk
- www.klub.garmin.sk
- www.garmin.com/learningcenter.

Prípadne kontaktujte našu bezplatnú linku podpory HOTLINE 0800 135 000 (V rámci Slovenska).

Príloha

Dostupné dátové polia

Pre zobrazenie niektorých dátových polí je nevyhnutné pripojenie externých ANT+ snímačov.

Pre nastavenie zobrazenia požadovaných dátovaných polí na stránkach počas tréningu (aktivity) si môžete na jednu stránku (displej) tréningu zobrazit' až 4 údaje.

Výber je dostupný cez nastavenie:

- 1 Stlačte a podržte tlačidlo MENU.
- 2 Zvoľte Nastav. > Activity > vyberte aktivitu pre úpravu > Stranky.

Skupiny dátových stránok

TIMER: čas celkom, čas pohybu, čas státia, časovač a ďalšie.

VZDIALENOSŤ: vzdialenosť okruhu (kola/LAP), prejdená vzdialenosť, vzdialenosť trasy a iné.

TEMPO: tempo okruhu (kola/LAP), priemerné tempo, aktuálne tempo a ďalšie.

RYCHLOSŤ: rýchlosť okruhu (kola/LAP), maximálna dosiahnutá rýchlosť, priemerná rýchlosť, vertikálna rýchlosť a ďalšie.

TEP: rôzne priemerné hodnoty (average - A HR%MAX) pulzu, priemerné pulzy za okruh, aktivity a pod., Trainnig Effect (TE), zóny tepu

KADENCIA: kadencia za posledný okruh, priemerné hodnoty kadencie za okruh, aktivitu.

VYSKOMER: klesanie, stupanie, celkove stupanie/klesanie, klesanie/stupanie za okruh, maximálna dosiahnutá výška, okolitý tlak, barometer, priemerné klesanie/stupanie, nadmorská výška a ďalšie.

INE: stav batérie, dátum, hodiny, kalórie, kľzavosť, maximálna teplota, poloha, presnosť, kroky (steps), súradnice, východ slnka, západ slnka a iné.



Index

A

- alarmy 31
 - proximálny alarm 31
 - hodiny - budík 27
- almanac (kalendár)
 - lov a rybolov 28
 - východ/záp. slnka 28
- ANT+ snímače 33, 37

Auto Lap 32

Auto Pauza 32

B

- barometer 11,34
- BaseCamp 7, 44
- Batéria 42
 - nabíjanie 1
 - výdrž 42
 - výmena 42,43

C

- časový údaj 27
- časové zóny 27
- stopky, odpočítavanie 27
- cesty 6-9
 - vytvorenie 6
 - vymazanie 7
 - editácia 6
 - zobraz. na mape 7
- chirp 12

čistenie hodínok 41-42

D

- data,
 - zdieľanie 7,8
- dátové stránky 2, 30, 35
- downloading geoskrýš 11

F

- fitness 25
- foot pod 28, 39-41

G

- Garmin connect 17, 34
 - uloženie údajov 18
- Garmin Express 4
 - aktualizácia soft. 4
 - registrácia produktu 4
- geoskrýše 8, 9, 11, 12, 42
 - downloading 11
 - navigácia 12
- GPS 32, 36
- Ground contact time 22

H

- história 14-16, 18
- hiking 13
- HomePort 27

I

intrevaly (beh, iné) 15

K

- kalibrácia
 - výškomer 34
 - kompas 34
- kompas 9, 10, 33
- kontrast displeja 35

L

- lokácie (pozície) 9
 - vymazanie 6
 - editácia 4
 - uloženie 4

M

- menu úprava 2
- man overboard (MOB) 11
- mapy 8
 - prehliadanie 10
 - navigácia 10
 - orientácia 36
 - nastavenia 36
- menu (hlavné) 2
- metrika behu 21-23
- multišport 16
- mesiac fázy 28

N

nabíjanie hodínok 1
nastavenia 27, 29, 33, 34-37
44-47
navigácia 9

kompas 9, 10
Ukázať a ísť 9
Waypoints 7

O

obnovenie nastavení 37, 45
odstraňovanie, všetkých
údajov používateľa 45

P

párovanie
ANT+ snímačov 37
smartfónu 34
podsvietenie displeja 35
profily aktivít 7, 12, 29
pulz, zóny 19-21
puzlomer-hrudný pás 23-25
pozičný formát 37
používateľské
údaje, odstraňovanie 45
produkt registrácia 4
proximitný alarm 31

R

registrácia produktu 28
reset hodínok 37, 45
running dynamics 21-23

S

severná referencia 32
softvér aktualizácia 4
softvérová licencia 41, 47
špecifikácie 41, 42
stopky 13-16
systémové nastavenia 36
súbory
prenos 11
typy 43
súradnice 9

T

tepe 38
teplota 38
tlačidlá 2, 35
uzamknutie 2
tóny 27
TracBack 3, 10
trasy 7-9, 14, 36
vymazanie 8
Training Effect 25

U

UltraTrac 32
ID zariadenia 41

V

vodotesnosť 41
vymazanie bodu 6
výškomer 11, 34
výpočet výmery 28
výmena batérie 44
vertical oscillation 21, 22
VIRB diaľkové ovládanie 28
Virtual Partner 27
VO2 max. 23, 26

W

WAAS 36
waypoints 2, 4, 8, 9,
vymazanie 9
editácia 4, 5
projekcia 5
uloženie 4

ZÁRUČNÝ LIST

Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

sériové číslo:

Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

Adresa:

Telefón:

Email:

Upozornenie:

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

Záručné podmienky

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

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

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

Reklamácia musí obsahovať:

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

Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

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

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

Podrobné a aktualizované znenie záručných podmienok je uvedené na www.garmin.sk.
Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platných zákonov.

Servisné stredisko pre Slovensko:

CONAN, s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-700 29 00, servis@garmin.sk
bezplatná linka podpory
HOT-LINE: 0800 135 000



CONAN
satelitná navigácia





CONAN
satelitná navigácia




CONAN
satelitná navigácia


www.garmin.sk
0800 135 000


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


 00 32 2 672 52 54

 0180 5 / 42 76 46 - 880

 00800 4412 454
+44 2380 662 915

 0808 2380000
+44 (0) 870.8501241

 00 45 4810 5050

 00 39 02 3669 9699


 00 35 1214 447 460

 1-866-429-9296

 00 358 9 6937 9758

 0800-0233937

 00 34 902 007 097

 43 (0) 3133 3181 0

 00 331 55 69 33 99

 815 69 555

 00 46 7744 52020

 0800 135 000

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)

Táto slovenská verzia anglickej príručky fenix (katalógové číslo Garmin 190-01507-00, revízia A) je poskytnutá kupujúcemu ako výhoda. Ak je to potrebné, pozrite si najnovšiu revíziu slovenskej príručky pre prevádzku a používanie fenix.

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



© 2012 Garmin Ltd. a jej pobočky