

**GARMIN**

Краткое  
руководство пользователя

# FORERUNNER® 405

СПОРТИВНЫЕ ЧАСЫ С ПОДДЕРЖКОЙ GPS



[www.garmin.ua](http://www.garmin.ua)

**ВНИМАНИЕ!** В этом приборе содержится не возобновляемая литий-ионная батарея. Информация о безопасной эксплуатации батареи находится в *Инструкции по безопасности* в коробке.

**ВНИМАНИЕ!** Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Ознакомьтесь с *Инструкцией по безопасности*, которая поставляется с прибором..

## **ШАГ 1: Использование ободка для управления прибором**

Серебряный обод, обрамляющий циферблат служит в качестве панели управления.

**Одно нажатие:** краткое нажатие пальцем на ободок используется для осуществления выбора, переключения опций меню или выбора страниц меню.

**Удержание:** удерживая палец на одном из подписанных сегментов ободка, вы сможете переключать режимы.

**Двойное нажатие:** нажмите на два сегмента ободка одновременно для включения подсветки.

**Нажатие и прокрутка:** нажмите на ободок и прокрутите для пролистывания пунктов меню, а также увеличения или уменьшения значений задаваемых параметров.

## Сегменты обода, кнопки и их назначение

1. **time/date:** нажмите и удерживайте для перехода в режим время/дата.
2. **GPS:** нажмите и удерживайте для перехода в режим GPS.
3. **menu:** нажмите и удерживайте для перехода в меню.
4. **training:** нажмите и удерживайте для перехода в режим тренировки.
5. **start/stop/enter:**
  - Нажмите для пуска/остановки таймера в режиме тренировки.
  - Нажмите для того чтобы сделать выбор

- Нажмите для выхода из режима экономии энергии
6. **lap/reset/quit:**
- Нажмите для создания нового круга в режиме тренировки
  - Нажмите и удерживайте для обнуления таймера в режиме тренировки
  - Нажмите для выхода из меню или страницы
  - Нажмите для входа в режим экономии энергии

## **Указания по использованию обода**

- Нажимайте на ободок основательно.
- Касайтесь не внутреннего кольца обода находящегося возле циферблата, а внешнего с надписями.
- Каждое нажатие на ободок должно быть отдельным действием.
- Не задерживайте долго пальцы на ободке во время эксплуатации.

- Не пользуйтесь ободком в толстых перчатках.
- Если ободок намок, протрите его до сухого состояния перед использованием.

## Блокировка ободка

Для предотвращения случайного нажатия на обод, нажмите кнопки **enter** и **quit** одновременно. Для разблокировки ободка, опять нажмите кнопки **enter** и **quit** одновременно.

## ШАГ 2: Зарядка батареи.

Для сохранности батареи прибор поставляется с разряженной батареей. Поставьте прибор на зарядку как минимум на три часа перед эксплуатацией.

**Примечание:** Для предотвращения окисления, тщательно высушите контакты перед зарядкой и место, где прибор заряжается.

**Подсказка:** Forerunner будет заряжаться при температуре 0 – 50 °С.

### **Для зарядки устройства Forerunner:**

1. Подсоедините зарядную клипсу с помощью USB-кабеля к адаптеру переменного тока.
2. Включите адаптер переменного тока в розетку.
3. Подсоедините зарядную клипсу к соответствующим контактам на тыльной стороне прибора.
4. Надежно закрепите зарядную клипсу на циферблате Forerunner.

Продолжительность полной зарядки батареи зависит от времени эксплуатации прибора. Полностью заряженная батарея может работать, обеспечивая функцию GPS до восьми часов. Для более подробной информации читайте Инструкцию по эксплуатации.

### ШАГ 3: Настройка Вашего Forerunner

Если вы впервые пользуетесь прибором Forerunner, следуйте инструкциям и указаниям на экране прибора, чтобы узнать, как пользоваться ободом и настраивать прибор.

Если вы используете ANT+Sport™ пульсометр, выберете **YES** (Да) во время первоначальной настройки для установления соединения датчика сердечного ритма с Forerunner. См. **ШАГ 5** для более детальной информации.

### ШАГ 4: Отображение информации со спутников

Для правильного отображения текущего времени и начала использования Forerunner должен определить местоположение. Это может занять несколько минут.

**Важно!** Для выключения приемника GPS сигналов и использования Forerunner в помещении, нажмите и удерживайте «GPS». Выберите «Off»(ВЫКЛ) сигналов GPS.

**Важно!** Вы не можете принимать информацию от спутников, когда прибор находится в режиме экономии электроэнергии.

1. Выйдите на открытое пространство. Для лучшего приема, убедитесь, что антенна повернута вверх (антенна находится под циферблатом).
2. Нажмите и удерживайте **training** для входа в режим тренировки
3. Не начинайте движение до исчезновения страницы поиска спутников.

Когда прибор установил прием спутников, в режиме тренировки начинает отображаться значок 

## ШАГ 5: Подключение датчика сердечного ритма (Опционально)

Перед первым соединением датчика сердечного ритма с Вашим Foregrunner удалитесь от другого аксессуара ANT+Sport.

Датчик находится в режиме ожидания и готов для передачи данных. Носите датчик сердечного ритма на грудной клетке так, чтобы он был размещен непосредственно на теле. Он должен оставаться на месте во время пробежки.

1. Проденьте один наконечник ремня в слот датчика сердечного ритма.
2. Намочите оба электрода на тыльной стороне для уверенного соединения между датчиком и телом.



Ремень датчика сердечного ритма



Датчик сердечного ритма (вид спереди)



Датчик сердечного ритма (вид сзади)

3. Оберните ремень датчика вокруг груди и закрепите с другой стороны датчика.

Обратите внимание на правильность расположения логотипа Garmin

4. Нажмите **quit** или **enter** для выхода из режима энергосбережения

5. Разместите прибор в радиусе до трех метров от датчика сердечного ритма. В режиме тренировок должна появиться иконка 

## ШАГ 6: Начнем пробежку!

**Подсказка:** Установите профиль таким образом, чтобы велся подсчет калорий. Для этого нажмите и удерживайте **menu** (Меню), затем выберите **Settings** (Установки) > **User profile** (Профиль пользователя)

1. Нажмите и удерживайте **training**
2. Выберите **Start** для запуска таймера
3. После завершения Вашей пробежки нажмите **stop**
4. Нажмите и удерживайте **reset** для сохранения данных пробежки и обнуления таймера

## ШАГ 7: Загрузка бесплатного программного обеспечения

ANT Agent позволит Вам использовать Forerunner с Garmin Connect, он-лайн инструменты Центра тренировок, программные инструменты для ПК.

1. Перейдите по ссылке [www.garmin.com/forerunner405](http://www.garmin.com/forerunner405).
2. Следуйте инструкциям на экране для загрузки и установки ANT Agent.

## ШАГ 8: Соединение Вашего Forerunner с компьютером

**Важно!** Перед тем как подсоединить USB ANT к вашему компьютеру, Вы должны загрузить программное обеспечение, как описано в **Шаге 7**.

1. Вставьте USB ANT в свободный USB порт на Вашем компьютере

2. Разместите Ваш Forerunner на расстоянии до 3-х метров от компьютера
3. После того как ANT Agent обнаружит Ваш Forerunner, ANT Agent отобразит уникальный номер и спросит Ваше разрешение на соединение. Выберите **YES** (да)
4. Ваш Forerunner отобразит соответствующий номер ANT Agent. Если это произойдет- выберите **YES** (да) на вашем Forerunner для завершения соединения .

## **ШАГ 9: Передача данных на Ваш компьютер**

Разместите Ваш Forerunner на расстоянии до 3 м от компьютера. ANT Agent автоматически передаст данные с Forerunner на Garmin Connect. Это может занять несколько минут. Используйте Garmin Connect для просмотра и анализа Ваших результатов.

## **Энергосберегающий режим**

Когда Forerunner не используется - он переходит в энергосберегающий режим. В этом режиме Вы можете

[www.garmin.ua](http://www.garmin.ua)

просматривать текущее время и дату, включать подсветку и использовать ANT+Sport соединение с компьютером. Для выхода из экономного режима нажмите кнопки **enter** и **quit**.

## **Использование четырех режимов**

Нажмите и удерживайте пальцем один из четырех режимов на ободке для переключения между ними.

### **Режим TIME/DATA (ВРЕМЯ/ДАТА)**

**TIME/DATA** показывает текущее время и дату.

Воспользуйтесь возможностью перехода между доступными разделами, такими как время, заряд батареи и время сигнала.

### **Режим GPS**

Вы можете просматривать страницу спутников, включить и отключить GPS, сохранить позицию и направляться к ней, а также вернуться в точку старта.

## Страница MENU (Меню)

На странице **MENU** Вы можете посмотреть историю тренировок, меню тренировок и настройки прибора.

## Режим тренировки

Режим тренировки – это режим, который будет использоваться Вами чаще всего. Используйте его для записи своих результатов, просмотра данных тренировок и соревнования с виртуальным партнером.

## Сброс настроек Forerunner

Если Ваш прибор заблокирован, перезагрузите его. Для этого нажмите и удерживайте **enter** и **quit** на протяжении примерно 6 секунд. Эта процедура не удалит данные пользователя и не обнулит настройки.

## Регистрация продукта

Помогите нам улучшить поддержку Вас как пользователя путем регистрации на сайте [my.garmin.com](http://my.garmin.com). Сохраните оригинал чека или его ксерокопию.

[www.garmin.ua](http://www.garmin.ua)

## **Больше информации**

Для получения большей информации воспользуйтесь руководством пользователя.

### **ВНИМАНИЕ!**

Forerunner не предназначен для плавания. Плавание или длительное пребывание под воздействием воды может привести к короткому замыканию в приборе.