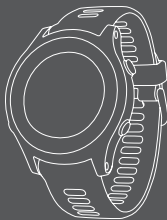


GARMIN.



FORERUNNER® 945

Stručný návod k obsluze

Úvod




VAROVÁNÍ


Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

Před zahájením nebo úpravou každého cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.





Přehled zařízení



 ① LIGHT	Stisknutím zařízení zapnete. Stisknutím zapnete a vypnete podsvícení. Podržením zobrazíte menu ovládání.
 ② START STOP	Stisknutím spustíte a zastavíte časovač aktivity. Stisknutím vyberete možnost nebo potvrdíte zprávu.
 ③ BACK	Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím zaznamenáte okruh, odpočinek nebo přechod během aktivity.

<p>④ DOWN</p>	<p>Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Podržením otevřete ovládací prvky hudby (strana 12).</p>
<p>⑤ UP</p> 	<p>Stisknutím procházíte doplňky, datové obrazovky, možnosti a nastavení. Příkladně zobrazíte hlavní menu.</p>

signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen.

GPS	Stav GPS
	Stav baterie
	Stav připojení smartphonu
	Stav technologie Wi-Fi®
	Stav srdečního tepu

Stav GPS a ikony stavu

Na každé stavové obrazovce se dočasně objevuje stavový kroužek GPS a ikony. Při outdoorových aktivitách stavový kroužek změni barvu na zelenou, když je GPS připraveno. Blikající ikona signalizuje, že zařízení vyhledává

Nastavení hodinek

Chcete-li plně využít funkce zařízení Forerunner, proveďte tyto kroky.

- Spárujte svůj smartphone s aplikací Garmin Connect™ (strana 4).

- Nastavte bezpečnostní funkce (strana 10).
- Nastavte hudbu (strana 12).
- Nastavte síť Wi-Fi (strana 4).
- Nastavte peněženku Garmin Pay™ (strana 9).

Spárování smartphonu se zařízením

Chcete-li používat připojené funkce zařízení Forerunner, musí být zařízení spárováno přímo v aplikaci Garmin Connect, nikoli v nastavení připojení Bluetooth® ve smartphonu.



- 1** V obchodě App Store ve smartphonu nainstalujte a otevřete aplikaci Garmin Connect.
- 2** Umístěte zařízení smartphonu do okruhu 10 m (33 stop) od zařízení.

- 3** Stisknutím tlačítka **LIGHT** zařízení zapnete.

Když zařízení poprvé zapnete, režim párování je automaticky zapnutý.

- 4** Postupujte podle pokynů v aplikaci a dokončete proces párování a nastavení.

Tipy pro stávající uživatele služby Garmin Connect

- 1** V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2** Vyberte možnost **Zařízení Garmin > Přidat zařízení**.

Připojení k síti Wi-Fi

- Použijte aplikaci Garmin Connect.
- Použijte aplikaci Garmin Express™ (www.garmin.com/express).

Jdeme běhat

První fitness aktivitou, kterou na zařízení zaznamenáte, může být běh, jízda nebo jakákoli venkovní aktivita. Je možné, že bude zařízení před začátkem aktivity potřeba dobít (strana 15).

- 1 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte aktivitu.
- 2 Jděte ven a počkejte několik minut, než zařízení vyhledá satelity.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Nyní můžete běžet.
- 5 Po dokončení běhu stiskněte tlačítko **STOP**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Obnovit** časovač aktivity znovu spustíte.


- Výběrem možnosti **Uložit** běh uložíte a stopky se vynulují. Výsledky vyhledávání zobrazíte výběrem vyhledávání.



Triatlonový trénink

Když se účastníte triatlonu, můžete k rychlému přechodu do segmentů jednotlivých sportů, měření času jednotlivých segmentů a ukládání aktivit použít aktivitu triatlon.

- 1 Vyberte možnost **START > Triatlon**.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

- 3 Vyberte ikonu  na začátku a na konci každého přechodu.
- 4 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

Srdeční tep při plavání

Příslušenství HRM-Tri™ a příslušenství HRM-Swim™ zaznamenávají a ukládají data srdečního tepu při plavání. Data srdečního tepu se na kompatibilních zařízeních Forerunner nezobrazí, pokud je příslušenství pro sledování srdečního tepu pod vodou.



Musíte spustit aktivitu s měřením času na spárovaném zařízení Forerunner, abyste si později mohli prohlédnout uložená data srdečního tepu. Během přestávek, kdy nejste ve vodě, příslušenství pro sledování srdečního tepu

odesílá údaje o vašem srdečním tepu do zařízení Forerunner.

Zařízení Forerunner automaticky stahuje uložená data srdečního tepu, když uložíte aktivitu plavání s měřením času. V průběhu přenosu dat nesmí být příslušenství pro sledování srdečního tepu ve vodě, musí být aktivní a v dosahu zařízení (3 m).

Jdeme si zaplavat

- 1 Stiskněte tlačítko **START** > **Plav. v baz.**
- 2 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Zahajte aktivitu.
Zařízení automaticky zaznamená intervaly a délky plavání.

- 5 Když odpočíváte, výběrem možnosti  pozastavíte časovač aktivity.
- 6 Výběrem možnosti  znovu spustíte časovač aktivity.
- 7 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** > **Uložit**.

Chytré funkce

Zobrazení doplňků

Zařízení se dodává s několika nahranými doplňky a další jsou k dispozici po jeho spárování se smartphonem.

- Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
Zařízení prochází seznamem doplňků.
- Pomocí tlačítka **START** zobrazíte další možnosti a funkce doplňků.

Otevření menu ovládacích prvků

Menu ovládacích prvků obsahuje možnosti, jako například zapnutí režimu Nerušit, uzamčení kláves nebo vypnutí zařízení. Také můžete otevřít peněženku Garmin Pay.

- 1 Na jakékoli obrazovce přidrže tlačítko **LIGHT**.



- 2 Jednotlivé možnosti můžete procházet pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.

Fyziologické údaje

Údaje o měření výkonu jsou odhadované hodnoty, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu. Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat.

- Funkční limitní hodnota výkonu (FTP)
- Aklimatizace na teplo a nadmořskou výšku
- Test zátěže VST
- Laktátový práh
- Zhodnocení výkonu
- Předpokládané závodní časy
- Doba regenerace
- Funkce Training Effect a její hlavní přínos
- Tréninková zátěž a vyvážení
- Stav tréninku

- VO2 Max.

POZNÁMKA: Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Zařízení potřebuje několik aktivit, aby získalo informace o vaší výkonnosti. Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/performance-data/running/.

Dynamika běhu

Zařízení Forerunner může použít v kombinaci s kompatibilním příslušenstvím pro měření dynamiky běhu a získat tak zpětnou vazbu o své běžecké formě v reálném čase. Příslušenství pro měření dynamiky běhu disponuje akcelerometrem, který sleduje pohyby těla a vypočítává z nich šest metrik běhu.

- Kadence
- Vertikální oscilace

- Doba kontaktu se zemí
- Vyváženost doby kontaktu se zemí
- Délka kroku
- Vertikální poměr

POZNÁMKA: Další informace naleznete na webové stránce www.garmin.com/performance-data/running/.

Připojené funkce Bluetooth

Zařízení Forerunner má několik připojených funkcí Bluetooth pro kompatibilní smartphone s aplikací Garmin Connect.



- Odeslání aktivit
- Asistence
- Connect IQ™
- Najít můj telefon
- Najít mé hodinky
- Detekce nehod

- GroupTrack
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Ovládání hudby
- Oznámení z telefonu
- Interakce se sociálními sítěmi
- Aktualizace softwaru
- Aktualizace počásí
- Stahování tréninků a tras

Nastavení peněženky Garmin Pay

Funkce Garmin Pay vám umožňuje využívat vaše hodinky při platbách za nákupy v zapojených obchodech. Do své peněženky Garmin Pay můžete přidat jednu nebo více kreditních či debetních karet zúčastněných institucí. Přejděte na stránku garmin.com

/garminpay/banks a vyhledejte spolupracující finanční instituce.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své zařízení Forerunner.
- 3 Vyberte možnost **Garmin Pay** > **Vytvořit peněženku**.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Peněženku Garmin Pay lze otevřít z menu ovládacích prvků v zařízení. Další informace o používání peněženky Garmin Pay naleznete v návodu k obsluze.

Bezpečnostní a sledovací funkce

UPOZORNĚNÍ

Detekce nehod a asistence jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

Zařízení Forerunner je vybaveno bezpečnostními a sledovacími funkcemi, které je nutné nastavit v aplikaci Garmin Connect.

OZNÁMENÍ

Chcete-li tyto funkce používat, je nutné se nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Ve svém

účtu Garmin Connect si můžete zadat kontakty pro případ nouze.



Asistent: Umožňuje odeslat textovou zprávu s vaším jménem a polohou GPS nouzovým kontaktům.

Detekce nehod: Pokud zařízení Forerunner detekuje nehodu, aplikace Garmin Connect může zaslat zprávu nastaveným kontaktům pro případ nouze.

LiveTrack: Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na sledovací stránce služby Garmin Connect.


Přidání nouzových kontaktů

Telefonní čísla nouzových kontaktů využívají funkce detekce nehod a asistence.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a Sledování > Detekce dopravních událostí a Asistence > Přidání nouzového kontaktu.**
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Žádost o pomoc

Abyste mohli požádat o asistenci, musíte nastavit nouzové kontakty (strana 11).

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Jakmile ucítíte tři vibrace, tlačítko uvolněte, abyste aktivovali funkci asistence.

Zobrazí se obrazovka odpočtu.

TIP: Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti **Zrušit** odeslání zprávy zrušit.



Hudba

Můžete si stáhnout zvukový obsah z počítače nebo od poskytovatele třetí strany, takže můžete poslouchat hudbu, i když u sebe nemáte smartphone. Pro poslech zvukového obsahu uloženého v zařízení k němu musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.

K ovládní přehrávání hudby na smartphonu i hudby uložené v zařízení můžete používat ovládání hudby na zařízení.

Připojení k nezávislému poskytovateli

Než si do kompatibilních hodinek budete moci stáhnout hudbu nebo jiné zvukové soubory od nezávislého poskytovatele, musíte se k poskytovateli připojit pomocí aplikace Garmin Connect.

- 1 V aplikaci Garmin Connect zvolte možnost  nebo .
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své zařízení.
- 3 Vyberte možnost **Hudba**.
- 4 Vyberte možnost **Získejte hudební aplikace**, vyhledejte poskytovatele a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování zvukového obsahu ze služby Spotify®

Před stahováním zvukového obsahu ze služby Spotify se musíte připojit k síti Wi-Fi (strana 4).

- 1** Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
- 2** Přidržte tlačítko **UP**.
- 3** Vyberte možnost **Poskytov. hudby > Spotify**.
- 4** Vyberte možnost **Přidat hudbu a podcasty**.
- 5** Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do zařízení.

POZNÁMKA: Stahování zvukového obsahu má výrazný vliv na spotřebu energie baterie. Pokud je zbývající stav baterie nedostatečný, možná


bude nutné připojit zařízení k externímu zdroji napájení.

Stahování osobního zvukového obsahu


- 1** Nainstalujte si do počítače aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express).
- 2** Připojte zařízení ke svému počítači pomocí přibaleného kabelu USB.
- 3** Otevřete aplikaci Garmin Express, zvolte své zařízení a vyberte možnost **Hudba**.

Připojení sluchátek pomocí technologie Bluetooth

Chcete-li poslouchat hudbu nahranou do zařízení Forerunner, musíte připojit sluchátka s technologií Bluetooth.


- 1 Umístěte sluchátka do vzdálenosti 2 m (6,6 stop) od zařízení.
- 2 Zapněte na sluchátcích režim párování.
- 3 Vyberte možnost 
- 4 Vyberte možnost **Nastavení > Hudba > Sluchátka > Přidat novou položku**.
- 5 Proces spárování dokončíte výběrem sluchátek.

Poslech hudby

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
- 2 Připojte sluchátka s technologií Bluetooth.
- 3 Vyberte možnost 

- 4 Vyberte možnost **Poskytov. hudby** a zvolte požadovanou možnost:

- Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Hudba** (strana 13).
- Pro poslech hudby ze smartphonu vyberte možnost **Ovl. telefonu**.
- Pro poslech hudby od poskytovatele třetí strany vyberte název poskytovatele.

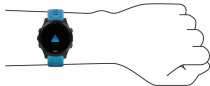
- 5 Stisknutím ikony  otevřete přehrávání hudby.

Informace o zařízení

Nošení zařízení

- Noste zařízení upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se zařízení nebude při běhání nebo cvičení pohybovat. Pro měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.



POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně zařízení.

- Další informace naleznete v návodu k obsluze.

Nabíjení zařízení

VAROVÁNÍ

Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Pokyny týkající se čištění naleznete v návodu k obsluze.

- 1 Zasuňte menší koncovku kabelu USB do nabíjecího portu v zařízení.



- 2 Zapojte velký konektor kabelu USB do nabíjecího portu USB.
- 3 Zařízení zcela nabijte.

Získání návodu k obsluze

Uživatelská příručka obsahuje pokyny ohledně používání funkcí zařízení a přístup k údajům o regulačních opatřeních.

Přejděte na stránku
www.garmin.com/manuals/forerunner945.

Další informace

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin® o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Přejděte na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

Technické údaje

Rozsah provozních teplot
Forerunner: -20 až 45 °C (-4 až 113 °F)

Rozsah nabíjecí teploty

Forerunner: 0 až 45 °C (32 až 113 °F)

Rozsah provozních teplot

snímače srdečního tepu: -20 až 45 °C (-4 až 113 °F)

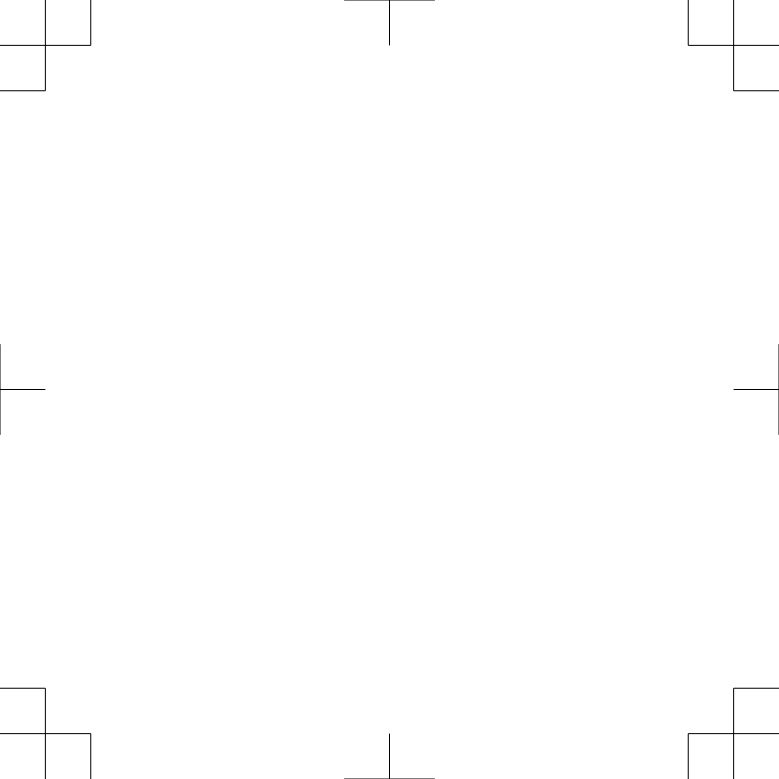
Bezdrátová frekvence: Jmenovitá hodnota 2,4 GHz při +9 dBm

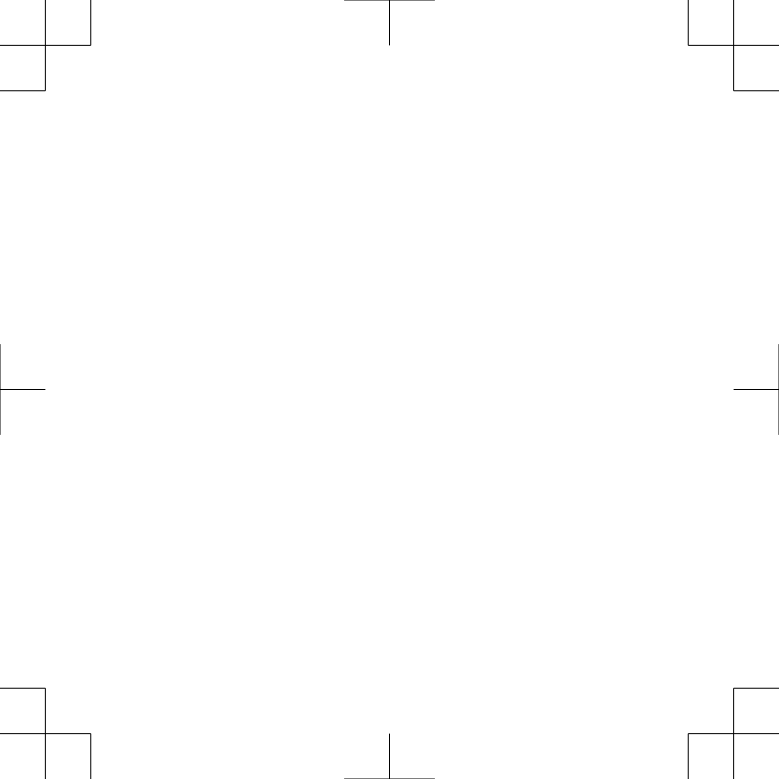
© 2019 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT+® a Forerunner® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Pay™, HRM-Tri™ a HRM-Swim™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat

bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Pokročilá analýza srdečního tepu od společnosti Firstbeat. Software Spotify® podléhá licencím třetích stran. Další informace naleznete zde: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: A03525





support.garmin.com



Vytištěno na Tchaj-wanu
Březen 2019
I90-025I5-9I_0A

