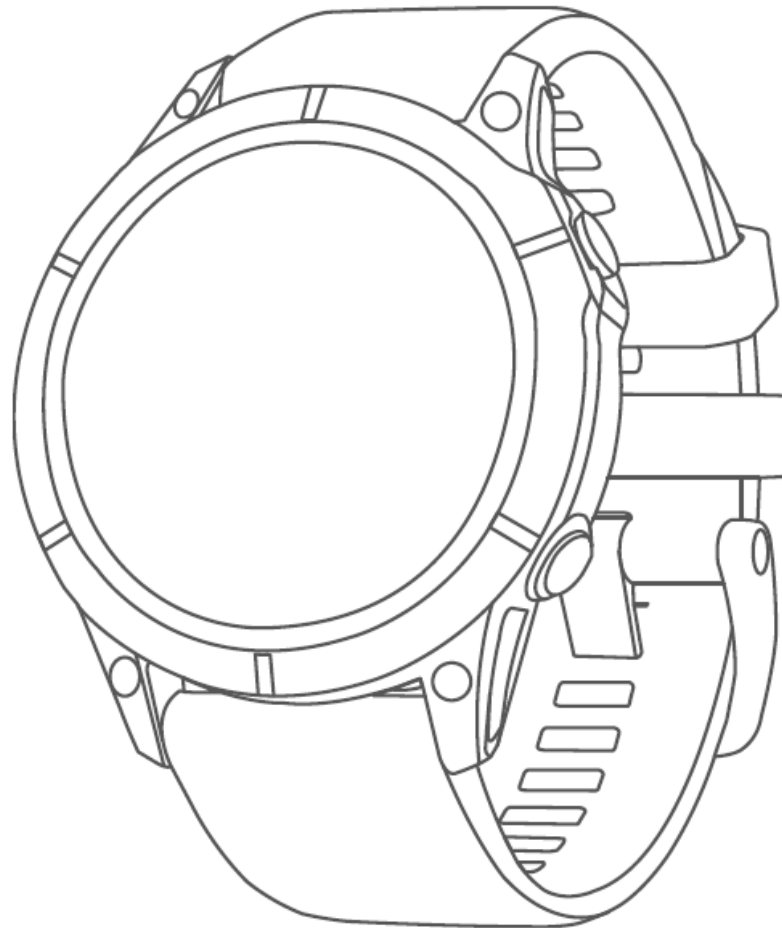


**GARMIN**



**СЕРІЯ FENIX® 7**

© 2021 Garmin Ltd. або підрозділи

Garmin®, логотип Garmin, fenix® і QuickFit® є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів, зареєстрованих у США та інших країнах. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ і Garmin Pay™ є товарними знаками компанії Garmin Ltd. або її підрозділів. Ці товарні знаки заборонено використовувати без офіційного дозволу Garmin.

Текстовий знак і логотипи BLUETOOTH® належать корпорації Bluetooth SIG, Inc. Будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється за ліцензією. Wi-Fi® є зареєстрованим товарним знаком корпорації Wi-Fi Alliance Corporation. Інші товарні знаки та назви є власністю відповідних володарів.

## СЕРІЯ FENIX® 7

### Короткий посібник користувача

#### Вступ

#### ОБЕРЕЖНО

Відомості про безпеку та іншу важливу інформацію див. у посібнику *Правила техніки безпеки та відомості про пристрій*, який міститься у комплекті з пристроєм.

Необхідно завжди радитися зі своїм терапевтом перш ніж розпочинати або вносити зміни до будь-якої програми тренувань.

#### Початок роботи

Під час першого використання годинника вам слід зробити наступні кроки, щоб налаштувати його та ознайомитися з основними функціями.

- 1 Натисніть кнопку **LIGHT** для увімкнення пристрою.
- 2 Дотримуйтеся вказівок на екрані, щоб завершити початкове налаштування.

Під час початкового налаштування ви можете з'єднати свій смартфон із годинником, щоб отримувати сповіщення, налаштувати гаманець Garmin Pay™ тощо.

- 3 Повністю зарядіть пристрій.
- 4 Розпочніть заняття.

#### Огляд пристрою



- 1 Сенсорний екран

- Торкніться, щоб вибрати опцію в меню.
- Утримуйте циферблат, щоб відкрити віджет.
- Проведіть пальцем угору або вниз, щоб прокрутити віджети та меню.
- Проведіть пальцем праворуч, щоб повернутися до попереднього екрана.

## ② LIGHT

- Натисніть для увімкнення пристрою.
- Швидко натисніть двічі, щоб увімкнути екран і використовувати пристрій як ліхтарик. На пристрої fenix 7X вмикається світлодіодний ліхтарик.
- Утримуйте для перегляду меню елементів керування.

## ③ UP·MENU

- Натисніть для прокручування віджетів і пунктів меню.
- Утримуйте для перегляду меню.

## ④ DOWN

- Натисніть для прокручування віджетів і пунктів меню.
- Утримуйте для перегляду елементів керування відтворенням музики з будь-якого екрана.

## ⑤ START·STOP

- Натисніть для вибору опції в меню.
- Натисніть для перегляду списку занять і для початку або зупинки заняття.

## ⑥ BACK·LAP

- Натисніть для переходу до попереднього екрана.
- Натисніть для запису кола, періоду відпочинку або переходу до іншого виду спорту під час мультиспортивного заняття.
- Утримуйте для перегляду циферблата з будь-якого екрана.

### Увімкнення та вимкнення сенсорного екрана

- Щоб тимчасово увімкнути або вимкнути сенсорний екран, утримуйте кнопки **DOWN** і **START**.
- Щоб увімкнути або вимкнути сенсорний екран під час загального використання, заняття або сну, утримуйте кнопку **MENU**, виберіть **System** (Система) > **Touch** (Сенсор) і виберіть опцію.

### Використання годинника

- Утримуйте кнопку **LIGHT**, щоб переглянути меню елементів керування.  
Меню елементів керування забезпечує швидкий доступ до часто використовуваних функцій, таких як увімкнення режиму «Не турбувати», збереження місцезнаходження та вимкнення годинника.
- У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **UP** або **DOWN** для прокручування віджетів.
- У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**, щоб розпочати заняття або відкрити додаток.
- Утримуйте кнопки **MENU**, щоб налаштувати циферблат, параметри годинника, під'єднати бездротові датчики тощо.

### Перегляд стрічки віджетів

Віджети забезпечують швидкий доступ до даних про здоров'я, інформації про заняття, вбудованих датчиків тощо. Під'єднавши годинник, ви можете переглядати дані з телефону, наприклад сповіщення, погоду та події календаря.

**1** Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**.

Годинник прокручує цикл віджетів та відображає підсумкові дані для кожного віджета.



**ПОРАДА:** ви також можете провести пальцем, щоб прокрутити, або торкнутися, щоб вибрати параметри.

**2** Натисніть кнопку **START**, щоб переглянути більше інформації.

**3** Виберіть варіант:

- Натисніть **DOWN**, щоб переглянути деталі віджета.
- Натисніть **UP**, щоб швидко переглянути додаткові опції та функції.

## Смартфункції

### Сполучення смартфона з годинником

Для використання під'єднаних функцій на вашому годиннику необхідно виконати його сполучення безпосередньо через додаток Garmin Connect™, а не через налаштування Bluetooth на смартфоні.

**1** Встановіть на смартфон додаток Garmin Connect через магазин додатків, після чого відкрийте його.

**2** Під час початкового налаштування виберіть **Yes** (Так), коли вам буде запропоновано під'єднатися до смартфона.

**3** Дотримуйтеся вказівок у додатку для завершення процесу сполучення.

### Налаштування гаманця Garmin Pay

Функція Garmin Pay дозволяє використовувати годинник для оплати покупок у магазинах, що беруть участь у програмі. До гаманця Garmin Pay можливо додати одну чи кілька кредитних і дебетових карт. Перейдіть за посиланням [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) для ознайомлення з переліком фінансових установ, що беруть участь у програмі.

**1** У додатку Garmin Connect оберіть  або .

**2** Виберіть **Garmin Pay > Get Started (Створити гаманець)**.

**3** Дотримуйтеся інструкцій на екрані.

Ви можете відкрити ваш гаманець Garmin Pay з меню елементів керування на вашому пристрої. Для отримання більш детальної інформації щодо використання Garmin Pay скористайтеся Посібником користувача.

## Музика

На пристрій можна завантажувати музичні файли для прослуховування музики, навіть якщо смартфона під рукою немає. За допомогою програм Garmin Connect і Garmin Express™ завантажуйте аудіоконтент зі сторонніх джерел на ваш комп'ютер.

Ви також можете керувати відтворенням музики на смартфоні або збереженими треками на годиннику, використовуючи ваш пристрій. Для прослуховування аудіофайлів, збережених на пристрої, необхідно під'єднати навушники через Bluetooth.

## Функції Connect IQ

Ви можете додати до свого годинника функції Connect IQ від Garmin® та інших постачальників за допомогою додатка Connect IQ. Ви можете налаштувати свій пристрій за допомогою циферблатів, полів даних, віджетів і додатків.

## Заняття та додатки

Пристрій можна використовувати для занять у приміщеннях, на відкритому повітрі, для спортивних вправ і занять фітнесом. Після початку заняття пристрій відображає й записує дані з датчиків. Заняття можна зберігати й ділитись ними зі спільнотою Garmin Connect.

Крім того, на пристрій можна встановити заняття і додатки Connect IQ™ за допомогою додатка Connect IQ.

## Початок заняття

- 1 У режимі відображення циферблата натисніть кнопку **START**.
- 2 Оберіть заняття.
- 3 Якщо для заняття потрібні сигнали GPS, вийдіть на вулицю та дочекайтесь поки пристрій знайде супутники.
- 4 Натисніть кнопку **START**, щоб розпочати запис заняття.  
**ПРИМІТКА:** пристрій виконує запис даних тільки з увімкненням запису.
- 5 Після закінчення тренування натисніть **STOP** для призупинення запису.
- 6 Оберіть **Save** (Зберегти) для збереження заняття та перегляду підсумкових даних.

## Режими живлення

Режими живлення дозволяють швидко регулювати системні налаштування, налаштування занять і налаштування GPS, щоб продовжити час роботи акумулятора під час заняття. Наприклад, режими живлення можуть відключити сполучені датчики та активувати режим UltraTrac GPS. На годиннику відображається кількість годин роботи батареї для кожного режиму живлення. Ви також можете створювати власні режими живлення. Під час заняття утримуйте кнопку **MENU**, виберіть **Power Mode** (Режим живлення) та виберіть потрібну опцію.

## Карти

Ваш пристрій може відображати кілька типів картографічних даних Garmin, включаючи ізолінії рельєфу, найближчі точки інтересу, карти гірськолижних курортів і полів для гольфу. Ви можете використовувати Менеджер карт, щоб завантажити додаткові карти або керувати сховищем карт.

## Перегляд карт

- 1 Вийдіть на вулицю та розпочніть заняття з GPS.

2 Натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб перейти до екрана карти.

3 Виберіть опцію панорування та масштабування карти:

- Щоб використовувати сенсорний екран, торкніться карти, торкніться та перетягніть, щоб правильно розташувати перехрестя, натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб зменшити масштаб.
- Щоб використовувати кнопки, утримуйте **MENU**, виберіть **Pan/Zoom** і натисніть кнопку **UP** або **DOWN**, щоб збільшити або зменшити масштаб.

**ПРИМІТКА:** ви можете натиснути **START**, щоб перемикатися між паноруванням вгору та вниз, ліворуч і праворуч або масштабуванням.

4 Утримуйте кнопку **START**, щоб вибрати точку, позначену перехрестям.

## Керування картами

Коли ви підключаєте свій телефон до мережі Wi-Fi®, ви можете завантажити карти для додаткових регіонів. Ви також можете видалити карти, щоб збільшити доступну пам'ять пристрою.

1 Утримуйте кнопку **MENU**.

2 Оберіть **Map** (Карта) > **Map Manager** (Менеджер карт).

3 Оберіть категорію карт.

4 Оберіть опцію:

- Щоб завантажити карту, оберіть **Add Map** (Додати карту), оберіть карту, натисніть **START** і оберіть **Download** (Завантажити).

**ПРИМІТКА:** щоб запобігти розрядженню акумулятора, пристрій ставить завантаження карти в чергу. Воно розпочнеться, коли ви підключите пристрій до зовнішнього джерела живлення.

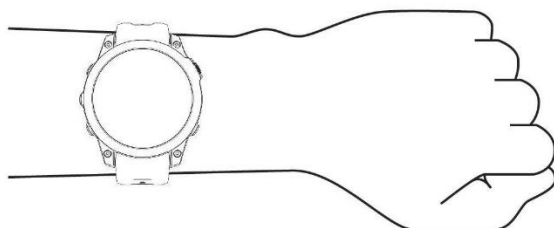
- Щоб видалити карту, натисніть **START** і виберіть **Remove** (Видалити).

## Інформація про пристрій

### Носіння пристрою

- Пристрій слід носити вище зап'ястя.

**ПРИМІТКА:** пристрій має щільно притискатися до руки, але не спричиняти дискомфорт. Для точнішого вимірювання частоти пульсу пристрій не повинен зміщуватися під час бігу чи виконання вправ. Під час проведення замірів пульсоксиметра необхідно залишатися у нерухомому стані.



**ПРИМІТКА:** оптичний датчик розташований зі зворотного боку пристрою.

- Див. Посібник користувача для додаткової інформації.

## Заміна ремінців QuickFit®



## Зарядження пристрою

### ОБЕРЕЖНО

У пристрої використовується літій-іонний акумулятор. Відомості про безпеку та іншу важливу інформацію див. у посібнику *Правила техніки безпеки та відомості про пристрій*, який міститься у коробці з пристроєм.

### ПРИМІТКА

Для запобігання корозії ретельно очищуйте та висушуйте контакти та прилеглі області перед під'єднанням до зарядного пристрою або комп'ютера. Див. інструкції з очищення у Посібнику користувача.

1 Під'єднайте кінець кабелю USB з меншим роз'ємом до відповідного порту на пристрої.



2 Вставте більший роз'єм кабелю USB в зарядний порт USB.

3 Пристрій необхідно заряджати повністю.

## Зарядження від сонця

Моделі годинників із можливістю зарядження від сонця дозволяють заряджати годинник під час використання.

## Поради щодо зарядження від сонця

Щоб збільшити час роботи батареї, дотримуйтесь цих порад.

- Коли ви носите годинник, не закривайте циферблат рукавом.
- Коли ви не носите годинник, направте циферблат на джерело яскравого світла, наприклад, на сонячне або флуоресцентне світло.

Годинник заряджатиметься швидше від сонячного світла, оскільки скло з функцією заряджання від сонця оптимізоване для спектра сонячного світла.

- Для максимальної продуктивності акумулятора заряджайте годинник при яскравому сонячному світлі.

**ПРИМІТКА:** годинник має захист від перегріву та автоматично припиняє заряджання, якщо внутрішня температура перевищує порогову температуру сонячної зарядки.

**ПРИМІТКА:** годинник не заряджається від сонячної енергії, якщо підключений до зовнішнього джерела живлення або коли акумулятор заряджений.

## Технічні характеристики

**Діапазон робочих температур:** від -20 до 45°C (від -4 до 113°F).

**Діапазон температур для заряджання:** заряджання від USB: від 0 до 45°C (від 32 до 113°F).

Заряджання від сонця: від 0 до 60°C (від 32 до 140°F).

**Частоти бездротового з'єднання:** fenix 7s: 2,4 ГГц за 17,3 дБм, максимальне.

fenix 7: 2,4 ГГц за 17,8 дБм, максимальне.

fenix 7X: 2,4 ГГц за 19,3 дБм, максимальне.

**SAR:** fenix 7s: тулуб – 0,32 Вт/кг, кінцівка – 0,32 Вт/кг.

fenix 7: тулуб – 0,30 Вт/кг, кінцівка – 0,30 Вт/кг.

fenix 7X: тулуб – 0,75 Вт/кг, кінцівка – 0,27 Вт/кг.

## Усунення несправностей

### Перезавантаження пристрою

**1** Утримуйте кнопку **LIGHT**, доки пристрій не вимкнеться.

**2** Утримуйте кнопку **LIGHT**, щоб увімкнути пристрій.

### На моєму пристрої неправильна мова

Перейдіть на вебсторінку [garmin.com/manuals/fenix7/language](https://www.garmin.com/manuals/fenix7/language), щоб дізнатися більше про зміну мови пристрою.

### Отримання Посібника користувача

Посібник користувача містить інструкції як користуватися пристроєм та нормативну інформацію.

Перейдіть за посиланням [www.garmin.com/manuals/fenix7](https://www.garmin.com/manuals/fenix7).

### Отримання докладнішої інформації

Ви можете знайти більше інформації про цей пристрій на вебсайті Garmin.

- Перейдіть за посиланням [support.garmin.com](https://support.garmin.com) для отримання додаткових посібників користувача, статей та оновлень програмного забезпечення.
- Перейдіть за посиланням [garmin.ua](https://www.garmin.ua) або зверніться до місцевого дилера Garmin щодо питань стосовно додаткових аксесуарів і запасних частин.
- Перейдіть за посиланням [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) для отримання інформації щодо точності даних певних функцій.

Не є медичним пристроєм.



[support.garmin.com](https://support.garmin.com)