

# Forerunner® 205/305

*Руководство пользователя*



**Внимание!**

*При установке прошивки с сайта [garmin.com](https://garmin.com) русский язык в приборе утрачивается.*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	4	Использование функции “Virtual Partner” .....	21
Контактная информация Garmin .....	4	Тренировки: простая, с переменной нагрузкой и сложная.....	22
<b>Начало работы</b> .....	5	Трассы.....	30
Зарядка аккумуляторной батареи .....	5	Тренировки со сменой видов спорта.....	33
Прием спутниковых сигналов .....	6	<b>Архив тренировок</b> .....	37
Использование измерителя частоты пульса.....	7	Просмотр архива.....	38
Увеличение длины ремешка....	9	Удаление архива.....	40
Функции кнопок .....	10	<b>Навигация</b> .....	41
Страницы.....	11	Использование карты.....	41
Профиль пользователя.....	12	Отметка местоположений....	42
<b>Использование прибора во время тренировок</b> .....	13	Создание и использование маршрутов.....	44
Предупреждения.....	13	Просмотр информации GPS...	46
Режим автоматической паузы.....	17	<b>Настройка</b> .....	48
Режим автоматического начала круга.....	19	Общие настройки.....	48
		Запись данных.....	51

Изменение настроек вида спорта .....	55
Настройка зон темпа/ скорости.....	56
Настройка зон частоты пульса.....	57
<b>Приложение</b> .....	59
Технический уход.....	59
Поля данных.....	61
Тренировка с использованием зон частоты пульса.....	65
Программное обеспечение Garmin Training Center.....	69
Технические характеристики...70	
Информация о правилах безопасности.....	72

## Контактная информация Garmin

При возникновении каких-либо вопросов или замечаний по использованию прибора Forerunner Вы можете позвонить в отдел технической поддержки компании Garmin (США) по телефону 913/397.8200 или 800/800.1020 (с 8:00 до 17:00 (центральное время) по рабочим дням) или связаться с нами по электронной почте [techsupp@garmin.com](mailto:techsupp@garmin.com).

В Европе обращайтесь в компанию Garmin (Europe) Ltd. по тел.: 44/0870.8501241.

## Регистрация прибора

Зарегистрируйтесь, не откладывая, в режиме online, чтобы мы могли оказать Вам лучшую тех-

ническую поддержку! Выпишите серийный номер Вашего прибора Forerunner и подключитесь к нашему сайту ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)). На странице “Home” найдите ссылку “Product Registration” (регистрация продукции).

Запишите в эти клеточки серийный номер устройства (8-значное число, расположенное на задней поверхности прибора). Он понадобится Вам при розыске потерянного устройства, а также при отправке прибора в ремонт. Не забудьте сохранить товарный чек, который Вы получили при покупке оборудования. Вы можете прикрепить копию этого чека к данному руководству пользователя.

Серийный номер: - - - - -

## НАЧАЛО РАБОТЫ

**Зарядка аккумуляторной батареи**

Перед началом эксплуатации прибора Forerunner необходимо заряжать аккумулятор в течение трех часов. Полностью заряженная батарея обеспечивает около 10 часов работы устройства. Перед зарядкой аккумулятора или подключением прибора к персональному компьютеру убедитесь, что устройство абсолютно сухое. Это необходимо для предотвращения коррозии.

**Для зарядки аккумулятора Forerunner:**

1. Установите прибор в подставку зарядного устройства.
2. Вставьте маленький штекер, расположенный на конце адаптера переменного тока, в порт mini-USB на подставке зарядного устройства. Затем включите другой конец в стандартную настенную розетку.



---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Аккумулятор не будет заряжаться при температуре, выходящей за пределы диапазона 0°C – 50°C.

---

Также Вы можете заряжать прибор Forerunner, подключая его к персональному компьютеру с помощью USB-кабеля, входящего в комплектацию. Перед подключением устройства к ПК Вы должны установить программное обеспечение Garmin Training Center. См. инструкции на стр. 69.

## Прием спутниковых сигналов

Перед началом использования устройства Forerunner Вы должны принять необходимые сигналы от спутников GPS. Для начала поиска спутниковых сигналов нужно выйти на улицу и найти место с беспрепятственным обзором неба (подальше от высоких зданий и деревьев). Прием спутниковых сигналов может занять 30–60 секунд. Для приема спутниковых сигналов: Выйдите на улицу и найдите открытую площадку. Затем нажмите на кнопку Power и удерживайте ее в нажатом положении для включения прибора Forerunner.

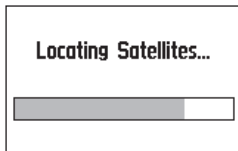


Рис.: Поиск спутников.

Дождитесь, пока устройство не примет необходимые спутниковые сигналы. Для обеспечения оптимального приема сигналов GPS-антенна должна смотреть вверх. До тех пор, пока страница "Locating Satellites" (поиск спутников) не исчезнет с экрана, Вы должны стоять неподвижно на открытой площадке. Не начинайте ходьбу или бег.



Рис.: Здесь находится GPS-антенна.

Когда страница "Locating Satellites" (поиск спутников) исчезнет с экрана, Вы можете приступить к тренировке.

Инструкции по отключению GPS-приемника и использованию прибора Forerunner в закрытых помещениях приведены на стр. 59.

## Использование измерителя частоты пульса

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Измеритель частоты пульса не может использоваться с моделью Forerunner 205.

---

Датчики частоты пульса должны прилегать непосредственно к Вашей коже на груди. Ремень с датчиками должен быть затянут достаточно туго, чтобы оставаться на месте во время тренировки.

### Чтобы закрепить измеритель частоты пульса:

1. Пропустите фиксатор, расположенный на одном конце эластичного ремня, в прорезь в ленте с датчиками частоты пульса. Затем нажмите на фиксатор.

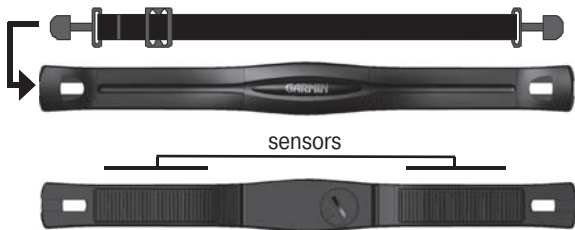


Рис.: Датчики

2. Увлажните оба датчика, расположенных на задней стороне ленты, для обеспечения надежного контакта.

3. Закрепите ленту с датчиками на груди, пристегнув оставшийся конец эластичного ремня.

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если Вы столкнетесь с беспорядочными показаниями частоты пульса, попробуйте расположить передатчик на спине вместо груди или обработать электроды специальным гелем.

---

4. Включите прибор Forerunner и расположите его на расстоянии не более 3 метров от измерителя частоты пульса.

Когда устройство Forerunner начнет прием данных, пиктограмма частоты пульса (в виде сердечка) на странице таймера перестанет мигать.



Пока устройство Forerunner пытается наладить связь с Вашим измерителем частоты пульса и начать прием данных, Вы должны удалиться от других датчиков частоты пульса. После того, как связь будет налажена, Вы сможете приближаться к другим датчикам без риска возникновения помех. Дополнительные сведения по данному вопросу Вы можете найти на стр. 67-68.



## Увеличение длины ремешка

Если Вам не хватает длины ремешка прибора Forerunner, то Вы можете заменить его более длинным ремешком (входит в комплект).

### Для увеличения длины ремешка:

1. Снимите короткий ремешок (с пряжкой). С помощью специального инструмента нажмите на пружинную ось и оттяните ее назад, чтобы ремешок вышел за край корпуса.



Рис.: Специальный инструмент для съема ремешка.

2. Установите более длинный ремешок. Поместите конец пружинной оси в одно из отверстий.



3. Нажмите на пружинную ось и вставьте ее во второе отверстие.

## Функции кнопок

### 1. Power (питание)

- Нажмите и удерживайте в нажатом положении для включения/ выключения устройства.
- Нажмите для включения/выключения подсветки.

### 2. mode (режим)

- Нажмите для просмотра страницы таймера или главного меню.
- Нажмите для выхода из меню или со страницы.
- Нажмите и удерживайте в нажатом положении для выбора вида спорта.

### 3. lap/reset (круг/сброс)

- Нажмите для отметки нового круга.
- Нажмите и удерживайте в нажатом положении для сброса показаний секундомера.

### 4. start/stop (старт/стоп)

- Нажмите для запуска/остановки секундомера.

### 5. enter (ввод)

- Нажмите для выбора опций и подтверждения сообщений.

### 6. Стрелка вверх/вниз

- Нажмите для выделения опций.
- Нажмите для прокрутки меню и полей данных.



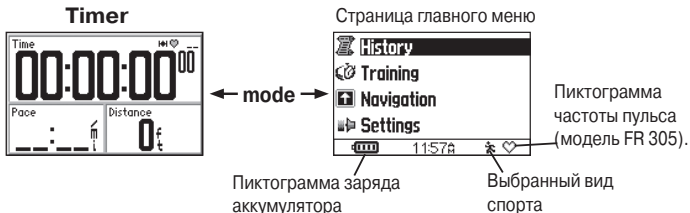
---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если прибор не реагирует на нажатие кнопок, одновременно нажмите на кнопки mode и lap/reset для выполнения сброса устройства.

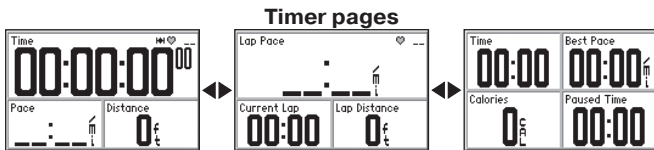
---

## Страницы

Для переключения между страницей таймера (**Timer**) и страницей главного меню (**Main Menu**) нажмите на кнопку **mode**.



Находясь на странице таймера, нажимайте на кнопки стрелка вверх/вниз для просмотра других страниц таймера. Автоматическая прокрутка этих страниц – см. стр. 51. Изменение полей данных – см. стр. 48.



Для изменения вида спорта нажмите на кнопку **mode** и удерживайте ее в нажатом положении.



## Профиль пользователя

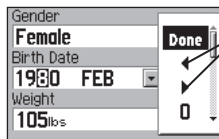
Прибор Forerunner использует введенную Вами личную информацию для расчета количества сжигаемых калорий. Перед началом тренировок введите в устройство Ваш профиль пользователя, чтобы прибор Forerunner записывал верные показатели.

### Для настройки Вашего профиля пользователя:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова страницы главного меню.
2. Выберите позиции **Settings** (настройка) > **General** (общие настройки) > **User Profile** (профиль пользователя).
3. С помощью кнопки стрелка вверх/вниз и enter введите Ваш пол (Gender), дату рождения (Birth Date) и вес (Weight).

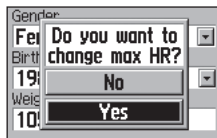
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для выхода из меню или со страницы нажмите на кнопку

mode. Повторно нажимая на кнопку mode, Вы можете вернуться на страницу таймера или главного меню.



Используйте эти стрелки для перемещения влево или вправо по полю.

Только для модели Forerunner 305:  
Во время первой настройки профиля пользователя на экране появится сообщение “Do you want to change max HR” (Вы хотите изменить максимальную частоту пульса?) Выберите опцию Yes для изменения Вашей максимальной частоты пульса в соответствии с профилем пользователя.



# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИБОРА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Всегда советуйтесь с Вашим врачом перед началом тренировок или изменением нагрузок.

---

С помощью прибора Forerunner Вы можете задавать целевые параметры тренировки и настраивать предупреждения, а также тренироваться вместе с «Виртуальным партнером», создавать планы тренировок любой степени сложности и записывать все показатели в память устройства для последующего анализа.

## Предупреждения

С помощью различных видов предупреждений, предусмотренных в приборе Forerunner, Вы можете задавать целевые значения вре-

мени, расстояния, скорости и частоты пульса.

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Функция предупреждений не может использоваться во время простых тренировок, тренировок с переменной нагрузкой или сложных тренировок.

---

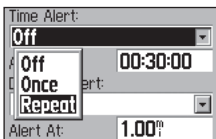
## Использование предупреждений о времени и расстоянии

Эта функция может быть полезна во время проведения длинных тренировок, если Вы хотите заниматься в течение определенного времени или преодолеть определенное расстояние.

Когда поставленная цель будет достигнута, Вы услышите звуковой сигнал, и на экране прибора Forerunner появится сообщение.

### Для настройки предупреждения о времени или расстоянии:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Затем выберите позицию **Training** (тренировка).
2. Выберите позиции **Training Options** (опции тренировки) > **Alerts** (предупреждения) > **Time/Dist Alert** (предупреждение о времени/ расстоянии).
3. В поле **Time Alert** (предупреждение о времени) выберите опцию **Once** (однократное предупреждение) или **Repeat** (повторное предупреждение).
4. Введите нужную настройку времени в поле **Alert At**.



5. В поле **Distance Alert** (предупреждение о расстоянии) выберите опцию **Once** (однократное предупреждение) или **Repeat** (повторное предупреждение).
6. Введите нужную настройку расстояния в поле **Alert At**.

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для выхода несколько раз нажмите на кнопку mode.

---

### Использование предупреждений о темпе/скорости

Эта функция выдаст предупреждение в том случае, если Ваш темп/ скорость станет выше или ниже заданной настройки. (В режиме бега используется предупреждение о темпе, а в режиме велоспорта и “Other” (другие виды спорта) – предупреждение о скорости). Кроме того, Вы можете задать

зоны темпа, представляющие собой диапазоны, записанные в памяти устройства Forerunner. Более подробную информацию Вы можете найти на стр. 55-56.

### Для настройки предупреждения о темпе/скорости:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Затем выберите позицию **Training** (тренировка).
2. Выберите позиции **Training Options** (опции тренировки) > **Alerts** (предупреждения) > **Pace (Speed) Alert** (предупреждение о темпе (скорости)).
3. В поле **Fast Pace Alert** (предупреждение о высоком темпе) выберите зону скорости или опцию **Custom** (настройка пользователя).
4. Повторите эти действия для

поля **Slow Pace Alert** (предупреждение о медленном темпе).

### Использование предупреждений о частоте пульса

---

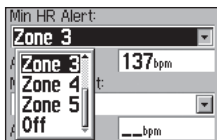
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Предупреждения о частоте пульса могут использоваться только в модели Forerunner 305.

---

Эта функция выдает предупреждение в том случае, если частота Вашего пульса стала выше или ниже определенного количества ударов в минуту. Кроме того, устройство предупредит Вас, если частота Вашего пульса выйдет за пределы заданной зоны частоты пульса. Пять зон частоты пульса помогут Вам определить интенсивность Вашей тренировки. Более подробную информацию об этих зонах Вы можете на стр. 57.

### Для настройки предупреждения о частоте пульса:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова режима меню. Затем выберите позицию **Training** (тренировка).
2. Выберите позиции **Training Options** (опции тренировки) > **Alerts** (предупреждения) > **HR Alert** (предупреждение о частоте пульса).
3. В поле **Min HR Alert** (предупреждение о минимальной частоте пульса) выберите зону частоты пульса или опцию Custom (настройка пользователя).
4. Повторите эти действия для поля



**Max HR Alert** (предупреждение о максимальной частоте пульса). Максимально разрешенное значение – 235 ударов в минуту.

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если Вы выбрали опцию “Custom” и вводите свои настройки частоты пульса, то разница между минимальным и максимальным значением частоты пульса должна составлять не менее 5 ударов/мин.

---

Использование предупреждений о частоте вращения педалей

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Предупреждения о частоте вращения педалей могут использоваться только в модели Forerunner 305 и только в режиме «велоспорт».

---

Если у Вас есть дополнительный датчик частоты вращения педалей производства Garmin, то Вы можете использовать функцию предупреждения о частоте вращения педалей.



Эта функция выдает предупреждение в том случае, если частота вращения педалей стала выше или ниже определенного количества оборотов шатуна в минуту. Настройка предупреждения о частоте вращения педалей выполняется аналогично настройке предупреждения о частоте пульса. Максимально разрешенное значение частоты вращения педалей – 255. Перед настройкой этого предупреждения не забудьте переключиться на режим велоспорта.

Дополнительную информацию о датчиках частоты вращения педалей Garmin Вы можете найти на сайте [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Режим автоматической паузы

Вы можете настроить прибор Forerunner таким образом, чтобы он автоматически останавливал секундомер, когда Вы перестаете двигаться, или Ваша скорость падает ниже заданного значения. Эта настройка может быть полезна в том случае, если Ваш маршрут включает в себя светофоры или другие места, где Вы должны сбросить скорость или остановиться. Если Вы включите функцию “Auto Pause” (автоматическая пауза), то устройство сохранит все периоды времени, в течение которых секундомер был остановлен, в виде показания “Rest Time” (время с пониженной нагрузкой), а расстояние, пройденное при остановленном се-

кундомере, в виде показания “Rest Distance” (расстояние с пониженной нагрузкой). Инструкции по добавлению этих полей данных на страницу таймера приведены на стр. 48.

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Показания «время с пониженной нагрузкой» и «расстояние с пониженной нагрузкой», полученные в режиме автоматической паузы, не будут сохранены в архиве.

---



---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Режим автоматической паузы не работает во время использования тренировок с переменной нагрузкой или сложных тренировок.

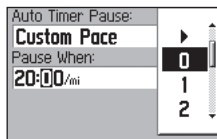
---

### Для настройки режима автоматической паузы:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню.
2. Выберите позиции **Training** (тренировка) > **Training Options** (опции тренировки) >

**Auto Pause** (автоматическая пауза).

3. В поле **Auto Timer Pause** (автоматическая пауза секундомера) выберите опцию **When Stopped** (пауза включается при остановке) или **Custom Pace** (темп, настраиваемый пользователем).




---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для выхода несколько раз нажмите на кнопку mode.

---

## Режим автоматического начала круга

Вы можете настроить прибор Forerunner таким образом, чтобы он автоматически отмечал начало нового круга после преодоления заданного расстояния или прохождения определенной точки. Эта функция может быть полезна для сравнения результатов, показанных Вами на одной и той же дистанции (например, одна миля или один километр).

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Функция автоматического начала круга не может использоваться во время простых тренировок, тренировок с переменной нагрузкой или сложных тренировок.

---

### Для настройки режима автоматического начала круга:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню.
2. Выберите позиции **Training** (тренировка) > **Training Options** (опции тренировки) > **Auto Lap** (автоматическое начало круга).
3. Если Вы хотите, чтобы устройство отмечало начало нового круга после прохождения определенного расстояния, то в поле **Auto Lap Trigger** (автоматическое начало нового круга) выберите опцию **By Distance** (по расстоянию) и введите нужную длину круга.

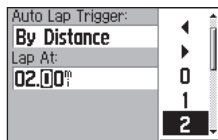


Рис.: Выбор длины круга.

При выборе опции **By Position** (по местоположению) прибор **Forerunner** будет автоматически отмечать начало нового круга каждый раз при прохождении определенных точек. Вы можете выбрать следующие опции:

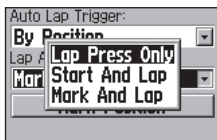


Рис.: Автоматическое начало нового круга при прохождении определенно-го местоположения.

- **Lap Press only** (только нажатие на кнопку **lap**) – устройство отмечает начало нового круга каждый раз, когда Вы нажимаете на кнопку **lap**, и каждый раз, когда Вы

затем пересекаете эту же точку.

- **Start And Lap** (начальная точка и нажатие на кнопку **lap**) – устройство отмечает начало нового круга каждый раз при прохождении начальной точки забега, при нажатии на кнопку **lap** и при повторном прохождении этих местоположений.
- **Mark And Lap** (отмеченная точка и нажатие на кнопку **lap**) – устройство отмечает начало нового круга в определенном местоположении, отмеченном до тренировки, а также каждый раз при нажатии на кнопку **lap** и при повторном прохождении этих местоположений.

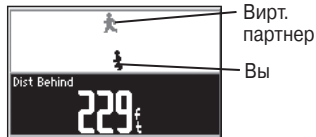
При выборе опции **Mark And Lap** придите в место, в котором Вы хотите отметить Ваш первый круг. Затем выберите опцию **Mark Position**

(отметка местоположения). Когда Вы пройдете это место во время тренировки, прибор Forerunner автоматически отметит начало нового круга.

## Использование функции «Virtual Partner» (виртуальный партнер)

Эта уникальная функция поможет Вам добиться желаемых результатов во время тренировки. Во время простых тренировок и использования трасс виртуальный партнер автоматически соревнуется с Вами. Информацию о простых тренировках и трассах Вы можете найти на следующих страницах.

Если Вы обогнали виртуального партнера, то фон нижнего



поля будет белым, а если он обогшел Вас, то фон этого поля будет черным (как показано на рис.).

### Для просмотра данных в режиме «Виртуальный партнер»:

1. Выберите простую тренировку или трассу.
2. Нажмите на кнопку start.
3. С помощью кнопки стрелка вверх/вниз прокрутите страницы таймера.

### Для отключения режима «Виртуальный партнер»:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню.
2. Выберите позицию **Training**

- (тренировка) > **Training Options**  
(опции тренировки) > **Virtual Partner** (виртуальный партнер).
3. В поле **Virtual Partner** (виртуальный партнер) выберите опцию **Off**.

## Тренировки: простая, с переменной нагрузкой и сложная

Прибор Forerunner позволяет настраивать простые тренировки, тренировки с переменной нагрузкой и сложные тренировки. Сложные тренировки можно сохранять, редактировать, а также передавать из ПК в устройство Forerunner с помощью программного обеспечения Garmin Training Center.

### Простые тренировки

Вы можете задавать следующие целевые параметры для простых

тренировок: время, расстояние или темп. Прибор Forerunner поможет Вам добиться поставленных целей с помощью функции «Виртуальный партнер».

**Distance & Time** (расстояние и время) – введите дистанцию и время, за которое Вы хотите ее преодолеть.

**Time & Pace** (время и темп) – введите продолжительность тренировки и скорость, с которой Вы хотите перемещаться.

**Distance & Pace** (расстояние и темп) – введите дистанцию и скорость, с которой Вы хотите перемещаться.

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время простых тренировок не может быть использована функция автоматического начала круга, а также предупреждения.

## Для настройки простой тренировки:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Затем выберите позиции **Training** (тренировка) > **Workouts** (тренировки) > **Quick Workouts** (простые тренировки).
2. Выберите нужный тип тренировки.
3. Введите параметры в два верхних поля страницы. Вы можете выбрать значения из списка или остановиться на настройке Custom и ввести Ваши собственные параметры.
4. Проверьте показания в третьем поле. Убедитесь, что Вас устраивают значения расстояния, времени или темпа. В противном случае измените значения в двух верхних полях.

Distance:	3.11 <sup>m</sup>
Time:	00:22:00
Pace:	07:04/mi
<b>Done?</b>	

5. Выберите опцию Done? (завершить).
6. Для начала тренировки нажмите на кнопку **start**.

## Тренировки с переменной нагрузкой

Для настройки тренировки этого типа Вы должны ввести требуемую нагрузку (время или расстояние), а также количество повторений.

- Настройка расстояния с полной нагрузкой и времени с пониженной нагрузкой (**Dist/Rest Time**).
- Настройка расстояния с полной нагрузкой и расстояния с пони-

женной нагрузкой (**Dist/Rest Dist**).

- Настройка времени с полной нагрузкой и времени с пониженной нагрузкой (**Time/Rest Time**).
- Настройка времени с полной нагрузкой и расстояния с пониженной нагрузкой (**Time/Rest Dist**).

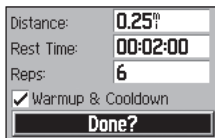
### Для создания плана тренировок с переменной нагрузкой:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Затем выберите позицию **Training** (тренировка).
2. Выберите позиции **Workouts** (тренировки) > **Interval** (тренировки с переменной нагрузкой).
3. Находясь на странице “Interval



Workout” (тренировка с переменной нагрузкой), выберите опцию для создания тренировки с переменной нагрузкой.

4. Введите значения расстояния или времени в соответствующие поля.
5. В поле **Reps** введите количество повторов каждого этапа тренировки.



6. Выберите опцию **Done?** (закончить).
7. Для начала тренировки нажмите на кнопку start.

При приближении к концу круга устройство выдаст звуковой



сигнал, и на экране появится сообщение с отсчетом времени до начала нового круга.

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время тренировок с переменной нагрузкой не может быть использована функция автоматической паузы, автоматического начала круга, а также предупреждения.

---

## **Сложные тренировки**

Ваше устройство Forerunner позволяет создавать и сохранять в памяти сложные планы тренировок, которые включают в себя целевые параметры для каждого этапа тренировки, а также переменные расстояния, промежутки времени и периоды с пониженной нагрузкой. После создания и сохранения плана тренировки Вы можете воспользоваться программным

обеспечением Garmin Training Center для составления графика тренировки на определенный день. Таким образом, Вы сможете заранее разработать план Ваших тренировок и записать его в прибор Forerunner. Инструкции по установке программы Garmin Training Center см. на стр. 69.

## **Создание сложных планов тренировок**

Мы рекомендуем Вам составлять планы тренировок с помощью программного обеспечения Garmin Training Center, а затем передавать их Ваш прибор Forerunner. При желании Вы можете также ввести план тренировки непосредственно в устройство Forerunner. Обратите внимание: для составления графика трени-

ровок Вы должны использовать программу Training Center.

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если Вы создали план тренировки в приборе Forerunner, не забудьте передать его в программное обеспечение Training Center. При загрузке тренировок из программы Training Center в устройство Forerunner план тренировки, хранящийся в памяти прибора, будет утерян.

---

### Для создания сложного плана тренировки с помощью прибора Forerunner:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Выберите позицию **Training** (тренировка).
2. Выберите позиции **Workouts** (тренировки) > **Advanced** (сложные тренировки) > **<Create New>** (<создать>).
3. Введите название тренировки в поле в верхней части экрана.



4. Выберите позицию "1. Open No Target". Затем выберите опцию Edit Step (редактировать этап).
5. В поле **Duration** (продолжительность этапа тренировки) выберите нужное значение времени. При выборе настройки **Open** Вы сможете не задавать продолжительность этапа заранее, а завершить этот этап во время тренировки, нажав на кнопку **lap**.
6. Под полем **Duration** укажите, где Вы хотите завершить данный этап тренировки.
7. В поле **Target** (цель данного этапа тренировки) выберите нужный целевой параметр (**Speed** – скорость, **Heart Rate** – частота пульса,

**Cadence** – частота вращения педалей или **None** – цель не задана).

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Частота пульса и частота вращения педалей могут быть выбраны в качестве целевых параметров только для модели *Forerunner 305*.

---

8. Под полем **Target** введите целевое значение параметра для данного этапа тренировки (при необходимости). Например, если целевым параметром является частота пульса, выберите зону частоты пульса или введите свое значение.
9. После окончания настройки этапа нажмите на кнопку **mode**.
10. Если Вы хотите ввести следующий этап, выберите опцию **<Add New Step>** (добавить новый этап). Затем повторите шаги 5 – 9.

11. Для ввода этапов с пониженной нагрузкой выделите нужный этап и выберите в меню опцию **Mark as Rest Step** (пометить как этап с пониженной нагрузкой). Этапы с пониженной нагрузкой будут отмечены в Вашем архиве тренировок.

### Для повторения этапов тренировки:

1. Выберите позицию **<Add New Step>** (добавить новый этап).
2. В поле **Duration** (продолжительность этапа) выберите опцию **Repeat** (повтор).
3. Выделите поле **Back to Step** (вернуться к этапу) и выберите этап, к которому Вы хотите вернуться.
4. В поле **Number of Reps** выберите количество повторений.

- Для продолжения нажмите на кнопку **mode**.

### Запуск сложных тренировок

После начала тренировки со сложным планом на экране прибора Forerunner будет показана информация о каждом этапе тренировки, включая название этапа, целевые параметры (при их наличии) и текущие данные тренировки.

#### Для запуска сложной тренировки:

- Нажмите на кнопку **mode** для вызова главного меню. Выберите позиции **Training** (тренировка) > **Workouts** (тренировки) > **Advanced** (сложные тренировки).

Если Вы загрузили тренировки из программы Training Center, на экране появится меню.

- Выберите тренировку, которую Вы хотите начать.

- Выберите опцию **Do Workout** (начать тренировку).

Во время тренировки используйте на кнопки стрелка вверх/вниз для просмотра дополнительных страниц данных.

При приближении окончания этапа тренировки устройство выдаст звуковой сигнал. На экране появится сообщение, показывающее оставшееся время или расстояние до начала нового этапа.

Для преждевременного окончания текущего этапа и перехода к следующему этапу тренировки нажмите на кнопку **lap**.

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время сложных тренировок не может быть использована функция автоматической паузы, автоматического начала круга, а также предупреждения.

---

План сложной тренировки создается для конкретного вида спорта, и Вы сможете использовать данный план только для этого вида спорта. Например, если Вы хотите создать в устройстве сложный план тренировки для велоспорта, Вы должны сначала переключить прибор Forerunner в режим **“Biking”**.

При выборе сложного плана тренировки прибор Forerunner автоматически переключится на нужный вид спорта. Например, если Вы попытаетесь запустить тренировку для бегунов, когда устройство находится в режиме велоспорта, прибор Forerunner автоматически перейдет в режим **“Running”** (бег).

## Редактирование сложных тренировок

Вы можете проводить редактирование сложных планов тренировок с помощью программного обеспечения Training Center или непосредственно с помощью прибора Forerunner. В программе Training Center записан «главный список» тренировок, и если Вы внесете изменения в какой-либо план с помощью прибора Forerunner, то эти изменения будут затерты при следующей загрузке данных из Training Center. Поэтому для внесения постоянных изменений Вы должны проводить редактирование плана тренировок с помощью программы Training Center, а затем передать эти данные в прибор Forerunner.

### Для редактирования сложного плана тренировки:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Выберите позиции **Training** (тренировка) > **Workouts** (тренировки) > **Advanced** (сложные тренировки).
2. Выберите тренировку, в которую Вы хотите внести изменения. Затем выберите опцию **Edit Workout** (редактирование тренировки).
3. Выберите этап тренировки, в который Вы хотите внести изменения. Затем выберите опцию **Edit Step** (редактирование этапа).
4. Внесите необходимые изменения и нажмите на кнопку **mode**.
5. При необходимости внесите изменения в другие этапы тренировки.

### Для удаления сложной тренировки:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Выберите позиции **Training** (тренировка) > **Workouts** (тренировки) > **Advanced** (сложные тренировки).
2. Выберите тренировку, которую Вы хотите удалить. Затем выберите опцию **Delete Workout** (удалить тренировку). Для подтверждения выберите опцию **Yes**.

## Трассы

Еще один способ использования прибора Forerunner для тренировок – это создание трасс, основанных на Ваших прошлых тренировках, которые записаны в памяти устройства. Во время прохождения трассы Вы можете стремиться к повторению или

улучшению Вашего предыдущего результата. Также Вы можете соревноваться с «Виртуальным партнером». Использование функции «Виртуальный партнер» описано на стр. 21.

### Создание трасс

Компания Garmin рекомендует использовать для создания трасс программное обеспечение **Training Center**. Затем Вы можете передать эти данные в прибор **Forerunner**. При желании Вы можете также создавать и сохранять трассы непосредственно с помощью Вашего устройства **Forerunner**.

### Для создания трассы с помощью прибора **Forerunner**:

1. Нажмите на кнопку **mode** для вызова главного меню. Выберите позиции **Training** (тренировка) > **Courses** (трассы) > **Create New** (создать новую трассу).
2. Находясь на странице архива (History), выберите какую-либо предыдущую позицию, которую Вы хотите использовать для создания трассы.
3. Введите название трассы в поле в верхней части экрана.
4. Для выхода нажмите на кнопку **mode**.

### Для начала движения по трассе:

1. Нажмите на кнопку **mode** для вызова главного меню. Затем выберите позиции **Training** (тренировка) > **Courses** (трассы).
2. Выберите трассу, по которой Вы хотите перемещаться.
3. Выберите позицию **Do Course** (начать движение по трассе).

После начала движения по трассе используйте кнопки стрелка вверх/вниз для просмотра всех данных о трассе. Для просмотра трассы на карте нажмите на кнопку mode.

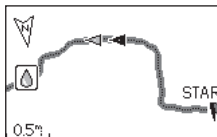


Рис.: Карта трассы.

1. Ваш предыдущий результат. 2. Ваше текущее местоположение.

### Для ручного окончания движения по трассе:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню.
2. Выберите позиции **Training** (тренировка) > **Stop Course** (остановка движения по трассе).

### Для изменения названия трассы:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Затем выберите позиции **Training** (тренировка) > **Course** (трассы).
2. Выберите трассу, название которой Вы хотите изменить. Затем выберите позицию **Edit Course** (редактирование трассы).
3. Внесите изменения в название трассы.

### Для удаления трассы:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Затем выберите позиции **Training** (тренировка) > **Course** (трассы).
2. Выберите трассу, которую Вы хотите удалить. Затем выберите позицию **Delete Course** (удалить трассу). Для подтверждения выберите опцию **Yes**.



## Тренировки со сменой видов спорта

Любители триатлона и подобных видов спорта могут использовать прибор Forerunner для проведения своих тренировок. Функция тренировки со сменой видов спорта позволяет Вам менять вид спорта, и при этом просматривать общие показатели времени и расстояния для всех видов спорта. Например, Вы можете переключиться с режима велоспорта на режим бега, и при этом на экране прибора будет показано Ваше общее время и пройденная дистанция с учетом и бегового, и велосипедного этапов.

Показатели тренировок со сменой видов спорта хранятся в архиве устройства Forerunner и включают

в себя общее время, расстояние, среднюю частоту пульса и количество сожженных калорий для всех видов спорта, входящих в тренировку. Кроме того, в архив заносятся показатели по отдельным видам спорта. Для просмотра этих данных Вы должны переключиться на интересующий Вас вид спорта. Например, чтобы просмотреть показатели велосипедного этапа тренировки, Вы должны переключить устройство Forerunner в режим «велоспорт».

Вы можете использовать тренировки со сменой видов спорта в ручном режиме, а также составлять планы тренировок для подготовки к соревнованиям.

Использование тренировок со сменой видов спорта в ручном режиме

Вы можете менять виды спорта во время проведения тренировки, не сбрасывая при этом показания секундомера. При изменении вида спорта нажмите на кнопку стрелка вверх/вниз для вызова страницы таймера в режиме “Multi-sport”.

### **Для создания тренировки со сменой видов спорта вручную:**

1. Начните и завершите тренировку в режиме любого вида спорта. Нажмите на кнопку stop для окончания тренировки, но не сбрасывайте показания секундомера.
2. Нажмите на кнопку mode и удерживайте ее в нажатом положении до тех пор, пока на экране не появится меню для выбора вида спорта.

3. Выберите другой вид спорта. На экране появится другая страница таймера для режима “Multi-sport”.



Рис.: Страница таймера в режиме “Multi-sport”.

4. Нажмите на кнопку start для начала тренировки в режиме нового вида спорта.

### **Использование тренировок со сменой видов спорта в автоматическом режиме**

Если Вы готовитесь к каким-либо соревнованиям, то Вы можете ввести в прибор Forerunner тренировку, которая включает все нуж-

ные виды спорта. Также Вы можете задать период перехода от одного вида спорта к другому. Для перемены вида спорта во время тренировки нажимайте на кнопку **lap**.

### **Для создания автоматической тренировки со сменой видов спорта:**

1. Нажмите на кнопку **mode** для вызова главного меню. Затем выберите позиции **Training** (тренировка) > **Auto Multisport**.
2. Для изменения режима выберите в списке нужный вид спорта.
3. Выберите в меню нужную опцию: **Edit Leg** (редактирование отрезка) – изменение режима данного вида спорта на другой спорт; **Insert Leg** (вставка отрезка) – вставка другого вида

спорта перед данным видом спорта; **Remove Leg** (удаление отрезка) – удаление данного вида спорта из списка.

4. Чтобы добавить режим вида спорта в конец списка, выберите опцию **<Add Sport>** (добавить вид спорта).
5. Для добавления периода перехода при смене вида спорта выберите опцию **Include Transition** (включить переход).
6. Для начала тренировки выберите команду **Start Multisport**.

Чтобы перейти от одного вида спорта к другому, нажмите на кнопку **lap**. Если Вы включили период перехода (опция “Include Transition”), нажмите на кнопку **lap** после окончания одного вида спорта для запуска периода перехода. Для завершения периода

перехода и начала этапа следующего вида спорта снова нажмите на кнопку lap.

**Для остановки автоматической тренировки со сменой видов спорта:**

Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Выберите позиции **Training** (тренировка) >

**Stop Multisport.**



Также Вы можете удалить тренировку со сменой видов спорта, нажав на кнопку reset и удерживая ее в нажатом положении. При этом показания секундомера будут обнулены. Перед нажатием на кнопку reset убедитесь, что секундомер остановлен.

## АРХИВ ТРЕНИРОВОК

Ваш прибор Forerunner автоматически сохраняет все данные тренировок (после запуска секундомера). Информация, включающая параметры до 1000 кругов, может храниться в памяти устройства в течение двух лет. Вы можете просматривать данные на экране прибора Forerunner или передавать информацию в компьютер, а затем анализировать свои показатели с помощью программы Training Center.

Когда память заполняется, устройство Forerunner начинает записывать новые данные на место старых. Рекомендуем Вам периодически переписывать данные архива тренировок в компьютер, используя программное обеспечение Garmin Training Center.

В архив записывается следующая информация о тренировках: время, расстояние, средний темп, лучший темп, количество израсходованных калорий и параметры пройденных кругов. В модели Forerunner 305 также записывается частота пульса. После остановки секундомера данные перестают фиксироваться.

Просмотр информации о кругах  
Формат представления данных тренировки будет зависеть от типа тренировки. Информация о простых забегах представлена на одной странице. Данные о тренировках с переменной нагрузкой, сложных тренировках и трассах показаны на нескольких страницах. Для просмотра нужной

страницы выделите соответствующий ярлык, используя кнопку стрелка вверх / вниз.

Total:	01:00:29
1005cal	6.30 <sup>m</sup>
Avg:	09:36 <sup>m</sup>
Max:	08:18 <sup>m</sup>
<b>View Laps?</b>	

Рис.: Архив тренировки с переменной нагрузкой.

## Просмотр архива

Вы можете просматривать архив по дням и неделям, а также итоговые данные.

### Чтобы просмотреть архив для определенной даты:

1. Нажмите на кнопку **mode** для вызова главного меню. Затем выберите позиции **History** (архив) > **By Day** (по дням).

2. С помощью кнопки стрелка вниз прокрутите список. Во время прокрутки под списком тренировок будет показана общая информация о каждой выделенной тренировке.
3. Для просмотра более полной информации выберите интересующую Вас тренировку. Для просмотра дополнительной информации о кругах выберите опцию **View Laps** (просмотр кругов).

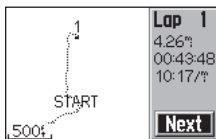
Days		Laps
DEC20	4:05 <sup>m</sup>	1
DEC19	3:51 <sup>m</sup>	1
DEC18	2:59 <sup>m</sup>	1
00:43:48	4.26 <sup>m</sup>	
10:17 <sup>m</sup>	7.14cal	

Рис.: Круги в составе тренировки с переменной нагрузкой. Стрелка обозначает круг со сниженной нагрузкой.

Laps	Accrued
Lap 3	00:19:31
↓Lap 4	00:20:01
00:09:21.84	1.00 <sup>m</sup>
09:22/ <sup>m</sup>	145cal
Best: 08:53/ <sup>m</sup>	

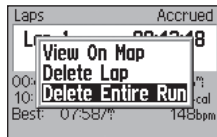
### Для просмотра кругов на странице карты:

1. Находясь на странице с подробной информацией о тренировке, выберите опцию **View Laps** (просмотр кругов).
2. Выберите в списке интересующий Вас круг. Затем выберите опцию **View on Map** (просмотр на карте).
3. Используя кнопки стрелка вверх / вниз, Вы можете настроить масштаб карты. Для просмотра следующего круга выберите опцию **Next** (следующий круг).



### Для удаления кругов или всей тренировки из архива:

1. Находясь на странице с подробной информацией о тренировке, выберите опцию **View Laps** (просмотр кругов).
2. Выберите круг, который Вы хотите удалить.
3. Выберите опцию **Delete Lap** (удалить круг) или **Delete Entire Run** (удалить всю тренировку). Для подтверждения выберите опцию **Yes**.



### Для просмотра архивных данных по неделям:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Затем выберите позиции **History** (архив) > **By Week** (по неделям).

2. Нажимая на кнопку стрелка вниз, прокрутите список недель. Во время прокрутки под списком будет показана общая информация для выбранной недели.
3. Выберите интересующую Вас неделю. На экране появится информация о каждом дне этой недели.

### Для просмотра общей информации архива:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Затем выберите позиции **History** (архив) > **History Totals** (общие показатели архива). На экране появятся следующие данные за все сохраненные тренировки: общее пройденное расстояние, общее время тренировки и общее количество израсходованных калорий.

2. Для просмотра архива по неделям выберите опцию View Weeks (просмотр по неделям).

### Удаление архива

После передачи старых данных из прибора Forerunner в компьютер с помощью программного обеспечения Training Center Вы можете удалить архив из устройства.

### Для удаления архива:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Затем выберите позиции **History** (архив) > **Delete** (удалить).
2. Выберите одну из следующих опций: **Keep 1 Month** (хранить 1 месяц), **Keep 3 Months** (хранить 3 месяца) или **Delete All** (удалить все данные). Для подтверждения выберите опцию **Yes**.



## НАВИГАЦИЯ

Функции GPS-навигации прибора Forerunner позволяют просматривать маршрут Вашей тренировки на карте, сохранять местоположения, создавать маршруты и находить обратный путь домой.

### Использование карты

Перед использованием навигационных функций Вы должны настроить прибор Forerunner на индикацию страницы карты.

#### Для включения страницы карты:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню.
2. Выберите позиции **Settings** (настройка) > **General** (общие настройки) > **Map** (карта).
3. В поле **Show Map** (индикация карты) выберите опцию **Yes**.

Нажимая на кнопку mode, Вы можете прокручивать страницы таймера, карты и главного меню. Когда Вы запустите секундомер и начнете движение, на странице карты появится линия из маленьких точек, отмечающая Ваш путь. Эта линия называется траекторией. Для изменения масштаба карты нажмите на кнопку стрелка вверх или стрелка вниз. Изменение настроек карты приведено на стр. 43.

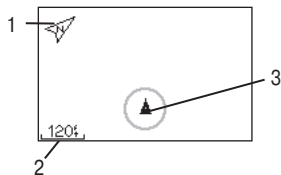


Рис.: Страница карты.

1. Стрелка указывает на север.
2. Уровень зума.
3. Ваше местоположение.

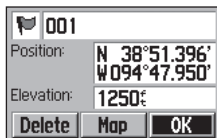
## Отметка местоположений

Местоположение представляет собой точку на карте, которую Вы можете записать в память прибора. Функция отметки местоположений позволяет запоминать понравившиеся Вам места. Местоположения показаны на карте в виде названия и символа. Вы можете находить и просматривать сохраненные местоположения, а также возвращаться к ним в любое время.

### Для отметки Вашего местоположения:

1. Переместитесь в место, координаты которого Вы хотите сохранить в памяти устройства.
2. Нажмите на кнопку **mode** для вызова главного меню. Выберите позиции **Navigation** (навигация) >

ция) > **Mark Location** (отметка местоположения).

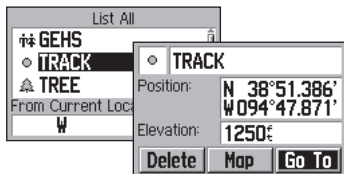


3. Введите название местоположения в поле, расположенное в верхнем правом углу экрана. Также Вы можете изменить символ местоположения, показанный в верхнем левом поле.
4. Выберите поле **OK**.

### Для поиска местоположения и перемещения к нему:

1. Нажмите на кнопку **mode** для вызова главного меню. Выберите позиции **Navigation** (навигация) > **Find** (поиск).

2. Используя кнопки стрелка вверх и стрелка вниз, найдите нужное местоположение в списке и нажмите на кнопку enter.



3. Выберите опцию **Go To** (начать навигацию). На карте появится прямая линия, ведущая к выбранному местоположению.

Во время навигации к местоположению страница карты и страница компаса будут включены автоматически. Для просмотра этих страниц нажмите на кнопку mode. На странице компаса показана стрелка, направленная к пункту назначения.

Чтобы добраться до выбранного местоположения, двигайтесь в направлении этой стрелки.

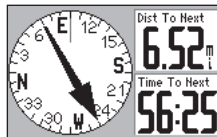


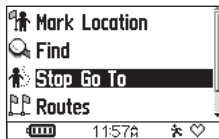
Рис.: Страница компаса.

### Для остановки навигации к местоположению:

Нажмите на кнопку **mode** для вызова главного меню. Выберите позиции **Navigation** (навигация) > **Stop Go To** (остановка навигации).

### Для редактирования или удаления местоположения:

1. Нажмите на кнопку **mode** для вызова главного меню. Выберите позиции **Navigation** (навигация) > **Find** (поиск).



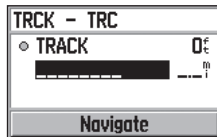
2. Выберите местоположение, которое Вы хотите редактировать.
3. Выберите название или символ и внесите необходимые изменения. Для удаления местоположения выберите позицию **Delete** (удалить).

## Создание и использование маршрутов

Маршрут представляет собой прямую линию, соединяющую две или более точек на карте. Сохранив в памяти устройства несколько местоположений, Вы можете объединить их в маршрут. Затем Вы можете сохранить маршрут в памяти прибора и использовать его в любое время.

### Для создания маршрута:

1. Нажмите на кнопку **mode** для вызова главного меню. Выберите позиции **Navigation** (навигация) > **Routes** (маршруты).
2. Выберите позицию **New** (создать).
3. Выделите строку с пунктирной линией и нажмите на кнопку **enter**, чтобы добавить местоположение в маршрут.
4. Выберите из списка нужное местоположение. Затем выберите опцию **Use** (использовать).



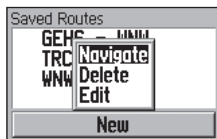
5. Повторяя шаги 3 и 4, добавьте в маршрут остальные местоположения.
6. Когда маршрут будет готов, выберите опцию **Navigate** (навигация). Ваш маршрут поя-

вится на странице карты в виде темной линии, соединяющей все точки маршрута.



### Для использования сохраненного маршрута:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Выберите позиции **Navigation** (навигация) > **Routes** (маршруты).
2. Выберите маршрут, по которому Вы хотите перемещаться. Затем выберите позицию **Navigate** (навигация).



### Для остановки навигации по маршруту:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню.
2. Выберите позиции **Navigation** (навигация) > **Stop Route** (остановка навигации по маршруту).

### Для редактирования или удаления маршрута:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню. Затем выберите позиции **Navigation** (навигация) > **Routes** (маршруты).
2. Выберите маршрут, который Вы хотите редактировать. Затем выберите опцию **Edit** (редактирование). Для удаления маршрута выберите опцию **Delete** (удалить).
3. Выберите точку для редактирования:

**Review** (просмотр) – просмотр точки на карте.

**Insert** (вставка) – вставка точки перед выбранной точкой.

**Remove** (удаление) – удаление выбранной точки из маршрута.

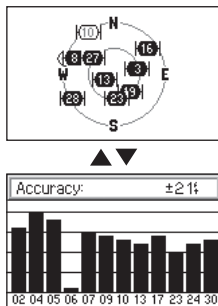
**Change** (замена) – замена выбранной точки другой точкой.

**Move** (перемещение) – перемещение точки в другое место маршрута.

- После внесения всех необходимых изменений выберите опцию **Navigate** (навигация) или нажмите на кнопку **mode** для выхода.

## Просмотр информации GPS

На странице спутников представлена информация о сигналах GPS, которые прибор **Forerunner** принимает в настоящее время. Для вызова страницы спутников выберите позиции **Navigation** (навигация) > **Satellites** (спутники), находясь на странице главного меню.



Каждый GPS-спутник имеет свой номер. В центре страницы

спутников показана графическая схема расположения GPS-спутников. Каждое число на этой схеме соответствует текущему положению спутника с данным номером в космосе. Если номер спутника на схеме выделен, то прибор Forerunner в настоящее время принимает сигналы от этого спутника.

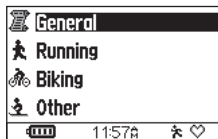
Находясь на странице спутников, нажмите на кнопку стрелка вверх/вниз для вызова информации о мощности спутниковых сигналов. Черные столбики представляют собой индикаторы мощности каждого принятого спутникового сигнала (номера спутников показаны под соответствующими столбиками).

## НАСТРОЙКА

Вы можете изменить общие настройки прибора Forerunner, а также настройки, относящиеся к отдельным видам спорта (зоны частоты пульса и зоны темпа/скорости).

### Общие настройки

Для изменения общих настроек выберите позиции **Settings** (настройка) > **General** (общие настройки), находясь на странице главного меню.



### Изменение полей данных

Вы можете изменить поля данных, показанные на любой из страниц

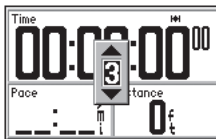
таймера: “Main 1” (1-ая главная страница), “Main 2” (2-ая главная страница) и “Running/Biking/Other” (бег/ велоспорт/ другие виды спорта). Изменения, внесенные на страницы отдельных видов спорта, будут действовать только в режиме этого вида спорта. Например, если Вы изменили страницу велоспорта, то выбранные Вами поля данных будут показаны только в режиме велоспорта. Список имеющихся полей данных приведен на стр. 61.

### Для изменения полей данных:

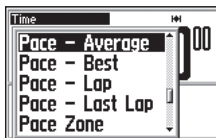
1. Находясь на странице главного меню, выберите позиции **Settings** (настройка) > **General** (общие настройки) > **Data Fields** (поля данных).



- Выберите в списке страницу, которую Вы хотите изменить.
- Выберите количество полей данных, которое Вы хотите видеть на данной странице.



- Используя кнопки стрелка вверх, стрелка вниз и enter, измените поля данных. После окончания нажмите на кнопку mode.



- Повторите эти действия для каждой страницы, которую Вы хотите настроить.

## Системные настройки

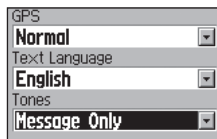


Рис.: Системные настройки.

### Для использования прибора Forerunner в закрытых помещениях:

- Находясь на странице главного меню, выберите позиции **Settings** (настройка) > **General** (общие настройки) > **System** (системные настройки).
- Нажмите на кнопку enter и выберите опцию **GPS Off** (GPS-приемник отключен) в меню GPS.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если GPS-приемник отключен, то данные темпа и расстояния будут отсутствовать. При следующем включении уст-

ройства *Forerunner* оно будет снова проводить поиск спутниковых сигналов.

---

### Для изменения языка:

1. Находясь на странице главного меню, выберите позиции **Settings** (настройка) > **General** (общие настройки) > **System** (системные настройки).
2. Выберите нужный язык в поле **Text Language** (язык текста).

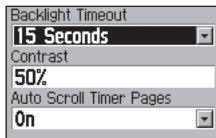
### Для включения или отключения звуковых сигналов:

1. Находясь на странице главного меню, выберите позиции **Settings** (настройка) > **General** (общие настройки) > **System** (системные настройки).
2. Выберите нужную опцию в поле **Tones** (звуковые сигналы).

### Изменение профиля пользователя

Инструкции по изменению профиля пользователя приведены на стр. 12.

### Настройки дисплея



### Для изменения подсветки и контрастности:

1. Находясь на странице главного меню, выберите позиции **Settings** (настройка) > **General** (общие настройки) > **Display** (дисплей).
2. В поле **Backlight Timeout** (отключение подсветки) выберите период времени, в течение которого подсветка будет оста-

ваться во включенном состоянии. В поле **Contrast** (контрастность) выберите нужную настройку контрастности экрана.

Для включения подсветки однократно нажмите на кнопку **power**. Когда подсветка автоматически отключится, нажмите на любую кнопку, чтобы включить ее снова. Чтобы отключить подсветку вручную, нажмите на кнопку **power**.

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для экономии заряда батареи советуем использовать малую настройку времени отключения подсветки.

---

### Для автоматической прокрутки страниц таймера:

Выберите опцию **On** в поле **Auto Scroll Timer Pages** (автоматическая прокрутка страниц таймера).

## Запись данных

Функция “Data Recording” (запись данных) определяет, каким образом прибор Forerunner записывает подробную информацию о Ваших тренировках. В соответствии с настройкой по умолчанию устройство использует опцию “Smart Recording” для записи Ваших перемещений и создания подробного архива. При этом фиксируются основные точки, в которых произошло изменение направления, скорости или частоты пульса.

Также Вы можете выбрать режим, при котором запись данных будет происходить каждую секунду (опция “Every Second”). Это позволяет получить наиболее точную запись Ваших тренировок. Однако при исполь-

зовании этого режима устройство Forerunner сможет вести запись данных только в течение 3.5 часов.

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При заполнении архива новые данные автоматически начинают записываться на место самых старых данных. Не забывайте регулярно переписывать архив из устройства Forerunner в компьютер с помощью программного обеспечения Training Center.

---

### Для изменения режима записи данных:

1. Находясь на странице главного меню, выберите позиции **Settings** (настройка) > **General** (общие настройки) > **Data Recording** (запись данных).
2. В поле **Record Data Points** (режим записи данных) выберите опцию Every Second или Smart Recording.

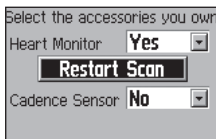
### Использование датчиков

Вместе с прибором Forerunner 305 может использоваться два вида дополнительных датчиков: измеритель частоты пульса и датчик частоты вращения педалей Garmin. С помощью меню Вы можете разрешить использование этих датчиков, а также выполнить перезапуск сканирования (при возникновении проблем с приемом данных).

### Для сканирования датчиков:

1. Находясь на странице главного меню, выберите позиции **Settings** (настройка) > **General** (общие настройки) > **Accessories** (дополнительное оборудование).
2. Выберите нужный тип датчика. Затем выберите опцию **Yes**

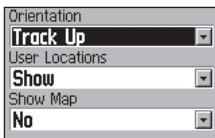
для включения сканирования этого датчика. Для перезапуска сканирования выберите позицию **Restart Scan** (перезапуск сканирования).



Дополнительная информация о датчиках приведена на стр. 67 – 68.

## Настройки карты

Для изменения настроек карты:



1. Находясь на странице главного меню, выберите позиции **Settings**

(настройка) > **System** (системные настройки) > **Map** (карта).

2. Для изменения ориентации карты нажмите на кнопку enter и выберите одну из следующих опций:

**North Up** (ориентация по северу)

– верхняя часть карты совмещена с направлением севера.

**Track Up** (ориентация по курсу)

– верхняя часть карты совмещена с направлением Вашего движения.

3. В поле User Locations (местоположения пользователя) Вы можете выбрать опцию **Show** (индикация включена) или **Hide** (индикация отключена).

4. Если Вы хотите включить страницу карты в последовательность основных страниц прибора Forerunner, выберите в поле **Show Map** (индикация карты) опцию **Yes**.

---

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Страница карты будет автоматически показана на экране устройства, когда Вы перемещаетесь к местоположению или движетесь по маршруту или трассе.

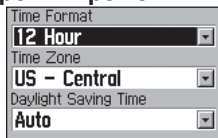
---

## Настройки единиц измерения

### Для изменения настроек единиц измерения:

1. Находясь на странице главного меню, выберите позиции **Settings** (настройка) > **General** (общие настройки) > **Units** (единицы измерения).
2. Выберите нужные единицы измерения для расстояния, скорости и частоты пульса.

## Настройки времени



### Для изменения настроек времени:

1. Находясь на странице главного меню, выберите позиции **Settings** (настройка) > **General** (общие настройки) > **Time** (время).
2. Выберите нужные настройки формата времени, часового пояса и перехода на летнее/зимнее время.

## Информация о приборе Forerunner

Находясь на странице главного меню, выберите позиции **Settings** (настройка) > **General** (общие настройки) > **About Forerunner** (информация о приборе Forerunner). На экране появится версия программного обеспечения, версия GPS и идентификационный номер прибора.

## Изменение настроек вида спорта

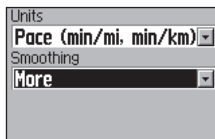
Для каждого вида спорта Вы можете изменить единицы измерения скорости и ввести вес дополнительного снаряжения или велосипеда, который влияет на расчет количества сожженных калорий. Также Вы можете задать зоны скорости и зоны частоты пульса для каждого вида спорта.

### Для настройки дополнительного веса для конкретного вида спорта:

1. Находясь на странице главного меню, выберите опцию **Settings** (настройка).
2. Выберите нужный вид спорта и затем выберите опцию **Extra Weight** (дополнительный вес).
3. Введите величину дополнительного веса.

### Для изменения единиц измерения скорости, используемых в конкретном виде спорта:

1. Находясь на странице главного меню, выберите опцию **Settings** (настройка).
2. Выберите вид спорта, для которого Вы хотите изменить единицы измерения. Затем выберите опцию **Speed Units** (единицы измерения скорости).
3. Выберите опцию **Pace** (темп) или **Speed** (скорость).



4. Если на предыдущем шаге Вы выбрали опцию **Pace** (темп), введите настройку сглаживания темпа.

Функция сглаживания темпа позволяет усреднить показания темпа по времени. Это необходимо для устранения ошибок в расчете местоположения и скорости, которые могут возникнуть из-за непостоянных условий приема спутниковых сигналов GPS. При использовании функции сглаживания показания темпа, представленные на экране прибора Forerunner, будут более стабильными (без резких скачков). Для использования функции сглаживания темпа Вы должны настроить единицы измерения скорости на опцию **“Pace”** (темп), как это было описано выше.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Функция сглаживания темпа влияет на показания темпа, время выдачи предупреждений о темпе и режим автоматической

паузы. Эта функция не оказывает влияния на данные, сохраняемые в архиве тренировок.

## Настройка зон темпа/ скорости

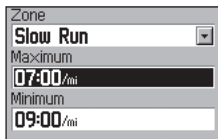
В приборе Forerunner для каждого вида спорта имеется десять зон темпа/ скорости (от самой медленной до максимальной скорости). Границы этих зон были заданы по умолчанию, и они могут не удовлетворять Вашим личным требованиям. Вы можете ввести свои параметры зон скорости, а затем использовать эти зоны для настройки предупреждений о темпе/ скорости, а также в качестве целей при разработке сложных планов тренировок.

<b>Slow Jog</b>	14:00/ч	11:00/ч
<b>Jog</b>	12:00/ч	09:00/ч
<b>Fast Jog</b>	10:00/ч	08:00/ч
<b>Slow Run</b>	09:00/ч	07:00/ч



### Для изменения зон темпа/ скорости:

1. Находясь на странице главного меню, выберите опцию **Settings** (настройка).
2. Выберите вид спорта. Затем выберите опцию **Pace/Speed Zones** (зоны темпа/скорости).
3. Выберите зону, которую Вы хотите изменить. Введите минимальное и максимальное значение темпа/скорости для данной зоны.



4. Повторите шаг 3 для каждой зоны, которую Вы хотите изменить.

## Настройка зон частоты пульса

Зоны частоты пульса, пронумерованные от 1 до 5 (1 – самая низкая частота, 5 – самая высокая частота), обычно задаются в виде процентной доли от Вашей максимальной частоты пульса.

Если Вам известна Ваша максимальная частота пульса, то Вы можете ввести это значение в устройство, и прибор Forerunner автоматически рассчитает для Вас зоны частоты пульса. Также Вы можете задать зоны частоты пульса вручную. Эти зоны могут быть определены для каждого вида спорта.

Для автоматического расчета зон частоты пульса на основе введен-

ной Вами максимальной частоты пульса:

1. Находясь на странице главного меню, выберите опцию **Settings** (настройка).
2. Выберите вид спорта, для которого Вы хотите задать зоны частоты пульса. Затем выберите позицию **HR Zones** (зоны частоты пульса).
3. В поле **Zones** (зоны) выберите опцию **Based on Max** (на основе максимальной частоты пульса).

Max:	205bpm	
Zones:	Based on Max	
1	103bpm	123bpm
2	123bpm	144bpm
3	144bpm	164bpm
4	164bpm	185bpm
5	185bpm	205bpm

4. Выделите поле Max и введите Вашу максимальную частоту пульса. Прибор Forerunner рассчитает Ваши зоны частоты

пульса автоматически на основе заданного значения максимальной частоты пульса.

### Для ручного изменения зон частоты пульса:

1. Находясь на странице главного меню, выберите опцию **Settings** (настройка).
2. Выберите вид спорта, для которого Вы хотите задать зоны частоты пульса. Затем выберите позицию **HR Zones** (зоны частоты пульса).
3. В поле **Zones** (зоны) выберите опцию **Custom** (настройка пользователя).
4. Выберите какую-либо зону и значение частоты пульса, которое Вы хотите изменить. Затем введите новую настройку. Повторяйте это действие для

каждой зоны частоты пульса, которую Вы хотите изменить.

Max:		
Zones		5
1	098bpm	111
2	111bpm	130
3	130bpm	148
4	148bpm	167
5	167bpm	185

Обязательно прочитайте разделы, связанные с правилами безопасной эксплуатации прибора Forerunner.

## Технический уход

Протрите корпус прибора и измеритель частоты пульса тканью, смоченной в несильном бытовом очистителе, и затем вытрите насухо. Запрещается применять химические очистители и растворители, которые могут повредить пластиковые компоненты.

Не следует хранить прибор Forerunner в местах с повышенной температурой (например, в багажнике автомобиля), поскольку это может привести к поломке устройства. Информация

пользователя (местоположения, траектории и архивы тренировок) при отключении внешнего источника питания может храниться в памяти неограниченное время. Однако мы советуем Вам создавать резервные копии всех важных данных, передавая нужную информацию в ПК с помощью программного обеспечения Training Center. Инструкции по установке программного обеспечения Training Center приведены на стр. 69.

### **Водонепроницаемость**

Прибор Forerunner является водонепроницаемым в соответствии со стандартом IEC 60529 IPX7. Он выдерживает погружение на глубину 1 метр в течение 30 минут. Более продолжительное нахож-

дение в воде может привести к поломкам устройства. После пребывания в воде необходимо вытереть и высушить прибор перед его использованием или зарядкой аккумулятора.

### **Замена батареи в измерителе частоты пульса**

Измеритель частоты пульса содержит элемент питания CR2032, замена которого производится пользователем. Утилизируйте использованные батареи в соответствии с действующими правилами. Круглая крышка батарейного отсека располагается на задней поверхности измерителя частоты пульса. Откройте крышку, вставив монетку и вращая ее против часовой стрелки. Снимите крышку и замените батарею. При

этом не повредите и не потеряйте уплотнительную прокладку на крышке. Затем верните крышку на место, привинтив ее с помощью монетки.

## Поля данных

Поля данных, которые могут быть показаны на экране прибора Forerunner, зависят от имеющихся дополнительных датчиков и от выбранного Вами вида спорта. Поля данных, помеченные звездочкой (\*), могут быть выбраны только для модели Forerunner 305.

**Cadence** \* (частота вращения педалей) – Количество оборотов шатуна педали в минуту.

**Cadence – Avg** \* (средняя частота вращения педалей) – Средняя частота вращения педалей за

время Вашего текущего забега.

**Cadence – Lap** \* (средняя частота вращения педалей за круг) – Средняя частота вращения педалей за время движения по текущему кругу.

**Calories** (калории) – Количество сожженных калорий.

**Distance** (расстояние) – Расстояние, пройденное за текущий забег.

**Dist – Lap** (расстояние – круг) – Расстояние, пройденное за период движения по текущему кругу.

**Dist – Last Lap** (расстояние - последний круг) – Протяженность последнего завершенного круга.

**Dist – Paused** (расстояние – период паузы) – Расстояние, пройденное за период времени, в течение которого секундомер находился в состоянии автомати-

ческой паузы (Auto Pause).

**Elevation** (высота) – Высота выше/ниже уровня моря.

**GPS Accuracy** (точность GPS)  
– Диапазон ошибки расчета Вашего текущего местоположения (например, +/- 19 футов).

**Grade** (уклон) – Величина подъема за пройденное расстояние. Например, если при прохождении каждых 200 футов Ваша высота возрастает на 10 футов, уклон составляет 5%.

**Heading** (направление движения)  
– Текущее направление Вашего движения.

**Heart Rate** \* (частота пульса)  
– Количество ударов сердца в минуту.

**Heart Rate – Avg** \* (средняя частота пульса) – Средняя частота пульса за время Вашего текущего забега.

**Heart Rate – Lap** \* (средняя частота пульса за круг) – Средняя частота пульса за время движения по текущему кругу.

**Heart Rate Zone** \* (зона частоты пульса) – Текущий диапазон частоты пульса (1 – 5). По умолчанию зоны рассчитываются на основе Вашего максимального пульса и профиля пользователя.

**Laps** (круги) – Количество завершенных кругов.

**Pace** (темп) – Текущий темп.

**Pace – Average** (средний темп)  
– Средний темп за время Вашего текущего забега.

**Pace – Best** (лучший темп) – Лучший темп, зафиксированный за время текущего забега.

**Pace – Lap** (средний темп за круг)  
– Средний темп за время движения по текущему кругу.

**Pace – Last Lap** (средний темп за последний круг) – Средний темп за время движения по последнему завершенному кругу.

**Pace Zone** (зона темпа) – Текущая зона темпа, определенная на основе Ваших настроек зон темпа. См. стр. 46.

**Speed** (скорость) – Текущая скорость.

**Speed – Avg** (средняя скорость) – Средняя скорость за время

Вашего текущего забега.

**Speed – Lap** (средняя скорость за круг) – Средняя скорость за время движения по текущему кругу.

**Speed – Last Lap** (средняя скорость за последний круг) – Средняя скорость за время движения по последнему завершенному кругу.

**Speed – Max** (максимальная скорость) – Максимальная скорость, зарегистрированная за время Вашего текущего забега.

Зона	% от макс. частоты пульса	Ощущаемое усилие	Эффект
1	50%–60%	Расслабленный темп, ритмичное дыхание	Начальное потребление аэробной энергии; снижение стресса
2	60%–70%	Удобный темп, немного более глубокое дыхание (можно разговаривать)	Базовая тренировка сердечно-сосудистой системы; хороший восстановительный темп
3	70%–80%	Умеренный темп, разговаривать труднее	Усиленное потребление аэробной энергии; оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80%–90%	Быстрый, немного неудобный темп; мощное дыхание	Усиленное потребление аэробной энергии; переход к анаэробной энергии; улучшение скоростных показателей
5	90%–100%	Темп спринтера, который невозможно поддерживать в течение длительного времени; напряженное дыхание	Потребление анаэробной энергии, развитие мускульной системы, повышение мощности



**Speed Zone** (зона скорости) – Текущая зона скорости, определенная на основе Ваших настроек зон скорости. См. стр. 56.

**Sunrise** (восход Солнца) – Приблизительное время восхода Солнца, рассчитанное для Вашего местоположения GPS.

**Sunset** (заход Солнца) – Время захода Солнца, рассчитанное для Вашего местоположения GPS.

**Time** (время) – Время по секундомеру.

**Time – Avg Lap** (среднее время круга) – Среднее время, требуемое для прохождения круга.

**Time – Lap** (время круга) – Время движения по текущему кругу.

**Time – Last Lap** (время последнего круга) – Период времени, требуемый для прохождения последнего полного круга.

**Time – Paused** (время – период паузы) – Период времени, в течение которого секундомер находился в состоянии автоматической паузы (Auto Pause).

**Time of Day** (время суток) – Текущее время суток, рассчитанное на основе Ваших настроек времени.

## **Тренировка с использованием зон частоты пульса**

Многие бегуны и другие спортсмены используют «зоны частоты пульса» для развития сердечно-сосудистой системы и улучшения своей физической формы.

Что такое «зоны частоты пульса»?

Зона частоты пульса – это диапазон, измеряемый в количестве ударов сердца в минуту. Обычно используется пять зон, пронумерованных от 1 до 5 по мере усиления нагрузки. Как правило, зоны частоты пульса рассчитываются в виде процентных долей от максимальной частоты пульса. На следующей странице приведена информация о каждой из пяти зон.

Каким образом зоны частоты пульса могут помочь в достижении спортивных целей?

Использование зон частоты пульса поможет определить Ваше состояние и улучшить физическую форму. Это возможно благодаря следующему:

- Частота пульса является хорошим показателем для измерения интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса помогает развивать сердечно-сосудистую систему и улучшает физическое состояние.
- Знание Вашей зоны частоты пульса может защитить Вас от перегрузок и снижает риск травм.

На следующей странице Вы найдете информацию о каждой из

пяти зон частоты пульса.

Каким образом я могу определить свои зоны частоты пульса?

Если Вы знаете максимальную частоту Вашего пульса, то Вы можете ввести это значение в устройство, и прибор Forerunner автоматически рассчитает Ваши зоны, используя процентные доли, показанные ниже. Инструкции по настройке зон частоты пульса приведены на стр. 57.

### **Установление связи между датчиком и прибором Forerunner**

Когда Вы включаете прибор Forerunner 305, происходит автоматическое установление связи между устройством и датчиком частоты пульса. Этот процесс занимает всего несколько секунд. При этом датчики должны быть исправны-

ми и находиться во включенном состоянии.

После установления связи Ваш прибор Forerunner сможет принимать данные только от Вашего датчика. После включения устройство начинает проводить автоматическое сканирование и искать сигналы от датчиков, которые Вы выбрали с помощью настройки "Accessories" (см. стр. 51). Каждый датчик имеет свой уникальный идентификационный номер. Во время первого установления связи прибор Forerunner узнает и запоминает этот идентификационный номер. При следующем включении устройство будет устанавливать связь только с датчиком с тем же номером. Если прибор Forerunner не обнаружил

датчик, то Вы должны выполнить перезапуск сканирования, чтобы устройство смогло определить идентификационный номер Вашего датчика.

### **Наводки**

Сильные электромагнитные поля могут создавать наводки в канале связи между измерителем частоты пульса и прибором Forerunner. Источники наводок включают в себя высоковольтные силовые линии, электрические моторы, компьютеры, телевизоры и мобильные телефоны. Когда Вы удалитесь от источника наводок, показания частоты пульса снова нормализуются.

### **Рекомендации по поиску неисправностей измерителя**

### **частоты пульса**

При возникновении проблем с установкой канала связи между прибором Forerunner и измерителем частоты пульса, а также при беспорядочных показаниях частоты пульса воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- Во время установления связи прибор Forerunner должен располагаться на расстоянии не более 3 метров от датчика.
- Во время установления связи Вы должны удалиться от других датчиков.
- Удалитесь от источников наводок (см. предыдущую страницу).
- Если Ваше устройство Forerunner по ошибке установило связь с другим датчиком, проведите перезапуск сканирования (см. рис. 51).

- Не забудьте активизировать датчик частоты пульса, используя опцию настройки “Accessories” (см. стр. 51).
- Замените батарею датчика.
- Почистите датчики. Грязь и пот могут ослабить сигналы датчиков.
- Смочите датчики. Вы можете использовать гель для электродов, воду или слюну.
- Убедитесь, что датчики плотно прилегают к Вашему телу. При возникновении беспорядочных показаний частоты пульса закрепите передатчик не на груди, а на спине.
- Носите футболку или майку из хлопка. Попробуйте смочить Вашу майку. Синтетические ткани за счет трения могут создавать статическое электричество, являющееся источником помех для сигналов датчика частоты пульса.

## Программное обеспечение Garmin Training Center

Программное обеспечение Garmin Training Center входит в стандартную комплектацию прибора Forerunner. Возьмите диск Training Center и установите это программное обеспечение на Вашем персональном компьютере.

Программа Training Center включает инструменты для анализа результатов тренировок. Кроме того, Вы можете создавать трассы и планы тренировок, а также передавать эту информацию в прибор Forerunner.

### Для инсталляции программного обеспечения Training Center:

1. Вставьте диск Training Center в CD-

ROM драйв Вашего компьютера.

Если страница-приветствие не появилась автоматически, щелкните поле **Start** (пуск) и выберите позицию **Run** (выполнить). Введите букву, означающую Ваш CD-ROM драйв, и затем слово “setup” (например, D:\setup). Нажмите на кнопку **Enter**.

2. Когда на экране появится страница-приветствие, выполняйте инструкции для инсталляции программы Training Center.

С помощью USB-кабеля, входящего в комплект, подключите прибор Forerunner к Вашему компьютеру. Затем запустите программу Training Center. Для вызова допол-

нительной информации раскройте меню Help (справка) и выберите позицию Contents (содержание) или нажмите на кнопку F1 на Вашей клавиатуре.

## Технические характеристики

**GPS:** Высокочувствительный GPS-приемник SiRFstarIII

**Время расчета местоположения:**

«Горячий старт»: < 1 с

«Теплый старт»: < 38 с

«Холодный старт»: < 45 с

**Частота обновления:** 1/с, непрерывно

**Точность местоположения GPS\*:**

< 10 м с вероятностью 50%

**Точность скорости GPS\*:** < 0.05 м/с

*\* Точность зависит от обзора неба. 99% - беспрепятственный обзор неба, 95% - типовая ситуация*

**Динамика:** 6 g

**Диапазон рабочих температур:**

От -20°C до +60°C

**Вес:** 77 г

**Дисплей:** 33 x 20.3 мм

**Физические размеры:** 53.3 x

17.8 x 68.6 мм

**Память кругов:** 1000 кругов

**Батарея:** Аккумуляторная внутренняя литий-ионная батарея

**Продолжительность работы**

**батареи:** 10 часов (типовой режим эксплуатации)

**Водонепроницаемость:** IEC

60529 IPX7 (погружение на глубину до 1 метра в течение 30 минут)

## Устройство для измерения частоты пульса

**Физические размеры:**

34.8 x 3.56 x 1.27 см

**Дальность передачи:** Около 3 м

**Батарея:** CR2032 (3 V)

**Срок службы батареи:** 3 года при эксплуатации 1 час/день

**Вес:** 21 г

Точность может быть снижена из-за плохого контакта датчика, электрических наводок и большого расстояния между приемником и передатчиком.



## Информация о правилах безопасности



### **ВНИМАНИЕ!**

Несоблюдение правил безопасности, указанных ниже, может привести к серьезным последствиям, вплоть до смертельного исхода.

При использовании прибора для навигации следует внимательно сравнивать показания Forerunner с другими источниками навигационной информации, включая визуальные ориентиры и карты. Для обеспечения безопасности следует всегда выяснять причину различия в показаниях перед продолжением навигации.

Прибор Forerunner содержит аккумуляторную литий-ионную

батарею, которая не может быть заменена пользователем. В качестве источника питания датчика частоты пульса используется батарея CR2032, замена которой может производиться пользователем. При неверном обращении батареи могут представлять опасность и явиться причиной ожогов или пожаров.

- Запрещается заряжать аккумуляторную батарею вне устройства, а также разбирать, сжигать и нагревать батарею выше 60°C.
- Держите использованные батареи в местах, недоступных для детей.
- Утилизируйте использованные батареи или прибор в соответствии с правилами. Информацию о правилах утилизации литий-ион-

ных батарей Вы можете получить в местной организации, ведающей утилизацией отходов.

Устройство Forerunner не содержит частей, которые могут обслуживаться пользователем. При возникновении каких-либо неполадок в работе оборудования обращайтесь к официальному дилеру Garmin.

Обязательно проконсультируйтесь с Вашим врачом перед началом тренировок или изменением нагрузки. Если Вам был имплантирован кардиостимулятор или другое электронное устройство, обязательно проконсультируйтесь с Вашим врачом перед началом использования измерителя частоты пульса.



### **ВНИМАНИЕ!**

Несоблюдение правил безопасности, указанных ниже, может привести к травмам или поломкам оборудования.

Устройство Forerunner предназначено для использования только в качестве вспомогательного средства для навигации. Оно не должно применяться в случаях, требующих точного измерения направления, расстояния, местоположения или топографии. Также этот прибор не должен использоваться для определения расстояния до земли на средствах воздушного транспорта.

Система GPS (Global Positioning System) работает под управлени-

ем Правительства США, которое одно несет ответственность за точность системы и ее техническое содержание. В систему могут быть внесены изменения, что повлияет на точность и работу всего GPS оборудования, включая прибор Forerunner. Несмотря на то, что устройство Forerunner является точным навигационным прибором, любой навигатор может быть неправильно использован или интерпретирован, что делает его опасным.

не несет ответственность за последствия от неверных показаний частоты пульса.

Прибор Forerunner и датчик частоты пульса не являются специальным медицинским оборудованием. Эти устройства могут находиться под влиянием наводок от внешних электрических источников. Компания Garmin