

# Forerunner® 10

Rychlý návod k obsluze

Návod k obsluze





# Forerunner<sup>®</sup> 10

## Rychlý návod k obsluze





## VAROVÁNÍ

Před zahájením nebo úpravou Vašeho tréninkového programu se vždy poraďte se svým lékařem.

---

### Popis přístroje

Před prvním použitím přístroje Forerunner věnujte potřebný čas seznámení se s dostupnými funkcemi.

**Čtyři hlavní tlačítka:** nabízejí rychlý přístup k základním funkcím přístroje Forerunner.

**POZNÁMKA:** Některá tlačítka mají více než jen jednu funkci ([strana 2](#)).

**Běžecské stopky:** za běhu zaznamenávají Váš čas, vzdálenost, tempo a spálené kalorie ([strana 3](#))

**Intervalové stopky pro běh/chůzi:** v průběhu tréninku umožňují načasovat si v pravidelných intervalech přestávky, které strávíte chůzí.

**Virtual Pacer™:** pomáhá Vám udržovat zvolené tempo tím, že Vás upozorní na to, že běžíte příliš rychle nebo příliš pomalu ([strana 4](#)).

**Auto Lap®:** označí kolo vždy po uražení kilometru nebo míle. Tato funkce je povolena ve výchozím nastavení ([strana 5](#)).

**Auto Pause®:** pozastaví stopky vždy, když se přestanete pohybovat ([strana 6](#)).

**Nabíjecí spona:** umožňuje nabíjení hodinek prostřednictvím počítače ([strana 6](#)).

## Tlačítka



|   |  |                                                                                                                           |
|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① |  | Slouží pro zapínání přístroje a pro zapnutí podsvícení.                                                                   |
| ② |  | Slouží pro zapnutí nebo vypnutí stopek.<br>Slouží pro zvolení označené položky v nabídce.                                 |
| ③ |  | Slouží pro přesunutí k další položce nabídky.<br>Pokud jsou spuštěny stopky, umožňuje přeskočit na další datovou stránku. |
| ④ |  | Slouží pro návrat zpět aniž by byla provedena volba.                                                                      |

## Běhání

Přístroj je dodáván částečně nabitý. Před běžeckým tréninkem je třeba přístroj kompletně dobít ([strana 6](#)).

**POZNÁMKA:** Při nabíjení se přístroj automaticky zapne. Pokud před běžeckým tréninkem hodinky nenabijete, zapněte je přidržením tlačítka .

- 1 Zvolte .
- 2 Zatímco bude přístroj určovat Vaši polohu, bude blikat symbol . Po lokalizování Vaší polohy zůstane symbol  trvale zobrazený.
- 3 Pro spuštění stopek zvolte **Start**.  
Pokud jsou spuštěny stopky, dochází k zaznamenávání času ①, vzdálenosti ②, množství spálených kalorií ③ a tempa ④.

**TIP:** Pokud chcete vidět množství spálených kalorií a tempo, stiskněte tlačítko .

- 4 Po dokončení běžeckého tréninku zastavte stopky stisknutím tlačítka .
- 5 Zvolte požadovanou možnost:
  - Pro spuštění stopek zvolte **Resume (Pokračovat)**.
  - Pokud chcete informace o běhu uložit a vynulovat stopky, zvolte **Save (Uložit)**. Nyní můžete údaje o běžeckém tréninku nahrát do programu Garmin Connect™ ([strana 4](#)).
  - Pokud chcete informace o běhu smazat, zvolte **Discard (Odstranit)**.

## Program Garmin Connect

Prostřednictvím programu Garmin Connect můžete nahrávat a následně analyzovat informace o všech Vašich aktivitách. Pomocí programu Garmin Connect si můžete prohlédnout mapy svých aktivit a sdílet tyto aktivity se svými přáteli.

- 1 Prostřednictvím USB kabelu ([strana 6](#)) připojte přístroj k počítači.
- 2 Navštivte internetové stránky [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Zvolte **Getting Started (Začínáme)**.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Práce s intervaly pro běh a chůzi

**POZNÁMKA:** Před zahájením běžeckého tréninku musíte nejprve nastavit funkci běh/chůze. Jakmile běžecké stopky spustíte, nemůžete nastavení změnit.

- 1 Zvolte ▾ > **Run Options (Možnosti běžeckého tréninku)** > **Run/Walk (Běh/Chůze)** > **Turn On (Zapnout)**.
- 2 Zadejte dobu, po kterou bude probíhat běžecký interval.
- 3 Zadejte dobu, po kterou bude probíhat pěší interval.
- 4 Pusťte se do tréninku.

Pokud je funkce běh/chůze jednou zapnuta, bude se vztahovat na každý běžecký trénink, dokud ji nevypnete nebo dokud nezapnete funkci Virtual Pacer ([strana 4](#)).

## Virtual Pacer

Virtual Pacer je tréninkový nástroj, který by měl pomoci zlepšit Vás výkon tím, že Vám bude pomáhat udržovat zvolené tempo.

## ***Funkce Virtual Pacer při běhu***

**POZNÁMKA:** Funkci Virtual Pacer musíte nastavit před zahájením běžeckého tréninku. Jakmile běžecké stopky spustíte, nemůžete nastavení změnit.

- 1 Zvolte ▾ > **Run Options (Možnosti běžeckého tréninku)** > **Virtual Pacer**.
- 2 Pro nastavení tempa zvolte **Turn On (Zapnout)** nebo **Edit Pace (Upravit tempo)**.
- 3 Zadejte své tempo.

Pokud je funkce Virtual Pacer jednou zapnuta, bude se vztahovat na každý běžecký trénink, dokud ji nevypnete nebo dokud nezapnete funkci běh/chůze ([strana 4](#)).

## **Funkce Auto Lap**

V přístroji lze aktivovat funkci Auto Lap, která automaticky označí kolo každou míli (každý kilometr), nebo lze označovat kola ručně. Tato funkce je užitečná pro srovnání Vašeho výkonu v různých fázích dané aktivity.

- 1 Zvolte ▾ > **Run Options (Možnosti běžeckého tréninku)** > **Laps (Kola)**.
- 2 Zvolte požadovanou možnost:
  - Pokud chcete použít funkci Auto Lap, zvolte **Auto Lap > Turn On (Zapnout)**.
  - Pokud chcete označovat kola během aktivity ručně tlačítkem ↶, zvolte **Lap Key (Označit kolo tlačítkem) > Turn On (Zapnout)**.
- 3 Pust'te se do tréninku ([strana 3](#)).

## Automatické přerušení běhu

Funkci Auto Pause můžete využít pro automatické pozastavení stopek po tom, co se zastavíte. Tato funkce je užitečná v případech, kdy stojíte na křižovatce nebo na jiných místech, kde je třeba zastavit nebo zvolnit.

**POZNÁMKA:** Doba, kdy byly stopky pozastaveny, se neukládá do historie.

Zvolte ▾ > **Run Options (Možnosti běžeckého tréninku)** > **Auto Pause > Turn On (Zapnout)**.

## Nabíjení přístroje

### UPOZORNĚNÍ

Aby nedošlo k narušení jejich povrchu, kontakty hodinek a jejich okolí před nabíjením nebo připojením k počítači dobře osušte.

- 1 Připojte USB kabel do USB portu Vašeho počítače.



- 2 Zarovnejte kontakty na nabíječce s kontakty na zadní straně přístroje, a pak

zatlačte na nabíječku, dokud neuslyšíte cvaknutí.

- 3 Nechte přístroj kompletně dobít.

## **Resetování přístroje**

Pokud přístroj přestane reagovat, může být nutné jej resetovat.

- 1 Přidržte tlačítko  po dobu nejméně 15 vteřin.
- 2 Pokud chcete přístroj zapnout, přidržte tlačítko  alespoň jednu vteřinu.

## **Získání návodu k obsluze**

Pokud máte zájem, můžete na internetu získat nejaktuálnější návod k obsluze.

- 1 Navštivte internetové stránky [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support).
- 2 Zvolte možnost **Product Documentation (Produktová dokumentace)**.
- 3 Dle pokynů na obrazovce vyberte požadovaný produkt.

## **Získání dalších informací**

Další informace o tomto přístroji naleznete na internetových stránkách společnosti Garmin®.

- 1 Navštivte internetové stránky [www.garmin.cz](http://www.garmin.cz).
- 2 Informace o volitelném příslušenství a náhradních součástkách získáte na stránkách [www.garmin.cz](http://www.garmin.cz) nebo od svého dealera Garmin.

## **Registrace Vašeho přístroje**

Registrací produktu pomůžete vytvořit lepší technickou podporu pro výrobky společnosti Garmin.

- Viz <http://my.garmin.com>.
- Originál nebo kopii dokladu o zakoupení výrobku uložte na bezpečném místě.

# Forerunner<sup>®</sup> 10

## Návod k obsluze

Všechna práva vyhrazena. Tento návod k obsluze je chráněn autorskými právy a bez písemného souhlasu společnosti Garmin nelze pořizovat kopie kompletního manuálu ani jeho částí.

Společnost Garmin si v důsledku zlepšování nebo změn výrobku vyhrazuje právo měnit obsah tohoto manuálu bez povinnosti komukoliv takovéto změny hlásit. Pokud máte zájem o aktualizace produktu nebo o bližší informace týkající se jeho používání, navštivte stránky [www.garmin.cz](http://www.garmin.cz).

Garmin®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® a logo Garmin jsou obchodní známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a v dalších zemích. Garmin Connect™ a Virtual Pacer™ jsou obchodní známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto obchodní známky nelze užívat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

# Obsah

|                                            |          |
|--------------------------------------------|----------|
| <b>Úvod</b> .....                          | <b>1</b> |
| Tlačítka .....                             | 1        |
| Začínáme .....                             | 2        |
| Nabíjení přístroje .....                   | 2        |
| <b>Běh</b> .....                           | <b>3</b> |
| Práce s intervaly pro běh a chůzi .....    | 4        |
| Funkce Virtual Pacer .....                 | 4        |
| Funkce Virtual Pacer při běhu .....        | 5        |
| Funkce Auto Lap® .....                     | 5        |
| Automatické přerušení běhu .....           | 6        |
| Garmin Connect .....                       | 6        |
| Program Garmin Connect .....               | 7        |
| <b>Historie</b> .....                      | <b>7</b> |
| Osobní rekordy .....                       | 7        |
| Prohlížení historie a osobních rekordů ... | 8        |
| Vymazání běhu z historie .....             | 8        |
| Vymazání osobních rekordů .....            | 8        |
| Obnovení osobního rekordu .....            | 8        |
| <b>Příloha</b> .....                       | <b>9</b> |
| Péče o přístroj .....                      | 9        |
| Čištění přístroje .....                    | 10       |
| Technické údaje .....                      | 10       |
| Nastavení .....                            | 10       |
| Změna datových polí .....                  | 11       |
| Nastavení budíku .....                     | 11       |
| Ruční nastavení hodin .....                | 12       |
| Problémy a jejich odstranění .....         | 12       |
| Resetování přístroje .....                 | 12       |

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| Aktualizace softwaru prostřednictvím programu Garmin Connect ..... | 12        |
| Získání dalších informací .....                                    | 13        |
| Registrace Vašeho přístroje .....                                  | 13        |
| <b>Rejstřík .....</b>                                              | <b>14</b> |



## VAROVÁNÍ

Před zahájením nebo úpravou Vašeho tréninkového programu se vždy poraďte se svým lékařem.

## Tlačítka

|   |                                                                                   |                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| ① |  | Slouží pro zapínání přístroje a pro zapnutí podsvícení. |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|



|   |                                                                                     |                                                                                                                           |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ② |  | Slouží pro zapnutí nebo vypnutí stopek.<br>Slouží pro zvolení označené položky v nabídce.                                 |
| ③ |  | Slouží pro přesunutí k další položce nabídky.<br>Pokud jsou spuštěny stopky, umožňuje přeskočit na další datovou stránku. |
| ④ |  | Návrat zpět aniž by byla provedena volba.<br>Označení kola ( <a href="#">strana 5</a> ).                                  |

## Začínáme

Před prvním použitím přístroje Forerunner postupujte podle níže uvedených kroků.

- 1 Nabijte přístroj ([strana 2](#)).
- 2 Upravte nastavení pro běh ([strana 3](#)).
- 3 Pusťte se do tréninku ([strana 3](#)).
- 4 Nahrajte informace o běžeckém tréninku do programu Garmin Connect™ ([strana 6](#)).

## Nabíjení přístroje

### UPOZORNĚNÍ

Aby nedošlo k narušení jejich povrchu, kontakty hodinek a jejich okolí před nabíjením nebo připojením k počítači dobře osušte.

- 1 Připojte USB kabel do USB portu Vašeho počítače.
- 2 Zarovnejte kontakty na nabíječce s kontakty na zadní straně přístroje, a pak zatlačte na nabíječku, dokud neuslyšíte cvaknutí.



- 3 Nechte přístroj kompletně dobít.

# Běh

Přístroj je dodáván částečně nabitý. Před běžeckým tréninkem je třeba přístroj kompletně dobít ([strana 2](#)).

**POZNÁMKA:** Při nabíjení se přístroj automaticky zapne. Pokud před běžeckým tréninkem hodinky nenabijete, zapněte je přidržením tlačítka .

- 1 Zvolte .
- 2 Zatímco bude přístroj určovat Vaši polohu, bude blikat symbol . Po lokalizování Vaší polohy zůstane symbol  trvale zobrazený.
- 3 Pro spuštění stopek zvolte **Start**.  
Pokud jsou spuštěny stopky, dochází k zaznamenávání času ①, vzdálenosti ②, množství spálených kalorií ③ a tempa ④.



**TIP:** Pokud chcete vidět množství spálených kalorií a tempo, stiskněte tlačítko .

- 4 Po dokončení běžeckého tréninku zastavte stopky stisknutím tlačítka .

5 Zvolte požadovanou možnost:

- Pro spuštění stopek zvolte **Resume (Pokračovat)**.
- Pokud chcete informace o běhu uložit a vynulovat stopky, zvolte **Save (Uložit)**. Nyní můžete údaje o běžeckém tréninku nahrát do programu Garmin Connect™ ([strana 6](#)).
- Pokud chcete informace o běhu smazat, zvolte **Discard (Odstranit)**.

## Práce s intervaly pro běh a chůzi

**POZNÁMKA:** Před zahájením běžeckého tréninku musíte nejprve nastavit funkci běh/chůze. Jakmile běžecké stopky spustíte, nemůžete nastavení změnit.

- 1 Zvolte ▾ > **Run Options (Možnosti běžeckého tréninku)** > **Run/Walk (Běh/Chůze)** > **Turn On (Zapnout)**.
- 2 Zadejte dobu, po kterou bude probíhat běžecký interval.
- 3 Zadejte dobu, po kterou bude probíhat pěší interval.
- 4 Pust'te se do tréninku.

Pokud je funkce běh/chůze jednou zapnuta, bude se vztahovat na každý běžecký trénink, dokud ji nevypnete nebo dokud nezapnete funkci Virtual Pacer™ ([strana 4](#)).

## Funkce Virtual Pacer

Virtual Pacer je tréninkový nástroj, který je navržen za účelem zlepšit Vás výkon tím, že Vám bude pomáhat udržovat zvolené tempo.

## Funkce Virtual Pacer při běhu

**POZNÁMKA:** Funkci Virtual Pacer musíte nastavit před zahájením běžeckého tréninku. Jakmile běžecké stopky spustíte, nemůžete nastavení změnit.

- 1 Zvolte ▾ > **Run Options (Možnosti běžeckého tréninku) > Virtual Pacer.**
- 2 Pro nastavení tempa zvolte **Turn On (Zapnout)** nebo **Edit Pace (Upravit tempo).**
- 3 Zadejte své tempo.

Pokud je funkce Virtual Pacer jednou zapnuta, bude se vztahovat na každý běžecký trénink, dokud ji nevypnete nebo dokud nezapnete funkci běh/chůze ([strana 4](#)).

## Funkce Auto Lap®

V přístroji lze aktivovat funkci Auto Lap, která automaticky označí kolo každou míli (každý kilometr), nebo lze označovat kola ručně. Tato funkce je užitečná pro srovnání Vašeho výkonu v různých fázích běhu.

- 1 Zvolte ▾ > **Run Options (Možnosti běžeckého tréninku) > Laps (Kola).**
- 2 Zvolte požadovanou možnost:
  - Pokud chcete použít funkci Auto Lap, zvolte **Auto Lap > Turn On (Zapnout).**
  - Pokud chcete označovat kola během aktivity ručně tlačítkem ↩, zvolte **Lap Key (Označit kolo tlačítkem) > Turn On (Zapnout).**
- 3 Pusťte se do tréninku ([strana 3](#)).

## Automatické přerušení běhu

Funkci Auto Pause® můžete využít pro automatické pozastavení stopek po tom, co se zastavíte. Tato funkce je užitečná v případech, kdy stojíte na křižovatce nebo na jiných místech, kde je třeba zastavit nebo zvolnit.

**POZNÁMKA:** Doba, kdy byly stopky pozastaveny, se neukládá do jízdní historie.

Zvolte ▽ > **Run Options (Možnosti běžeckého tréninku)** > **Auto Pause** > **Turn On (Zapnout)**.

## Garmin Connect

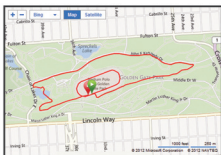
Program Garmin Connect nabízí jednoduchý způsob, jak ukládat a zaznamenávat Vaše aktivity, analyzovat dosažené výsledky a sdílet informace s ostatními. Pokud si chcete zdarma založit účet, navštivte stránky [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

### **Zálohování údajů o aktivitách:**

Po dokončení aktivity a jejím uložení do přístroje můžete tuto aktivitu nahrát do programu Garmin Connect, kde může být uložena libovolně dlouho.

**Analýza výsledků:** Tato funkce umožňuje prohlížet si podrobnější informace o aktivitě, a to včetně celkové mapy, tabulek s údaji o tempu a rychlosti a hlášeníh, která lze upravit dle vlastních potřeb.

**Sdílení aktivit:** Údaje o aktivitách můžete ostatním zaslat emailem nebo můžete zveřejnit odkazy na dané aktivity na své oblíbené sociální síti.



## Program Garmin Connect

- 1 Prostřednictvím USB kabelu ([strana 2](#)) připojte přístroj k počítači.
- 2 Přejděte na internetové stránky [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Zvolte **Getting Started (Začínáme)**.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

## Historie

V přístroji Forerunner si můžete prohlížet posledních sedm běžeckých relací, ale v rámci programu Garmin Connect si můžete nahrávat a prohlížet neomezené množství relací. Pokud je paměť přístroje Forerunner plná, nejstarší údaje budou přepsány.

**POZNÁMKA:** Historie není zaznamenávána pokud jsou vypnuty nebo pozastaveny stopky.

## Osobní rekordy

Po dokončení běžeckého tréninku zobrazí přístroj všechny nové osobní rekordy, kterých bylo dosaženo při daném běhu. Mezi osobní rekordy se počítá nejrychlejší čas pro určité běžecké vzdálenosti a nejdelší běh.

## Prohlížení historie a osobních rekordů

Součástí běžecké historie tvoří datum, čas, vzdálenost, tempo, kalorie a informace o kole. V přístroji se zobrazují také čas, vzdálenost a tempo Vašich osobních rekordů pro různé vzdálenosti.

- 1 Zvolte ▾ > **History (Historie)**.
- 2 Zvolte požadovanou možnost:
- 3 Pro informace o Vašich uložených běžeckých relacích zvolte **Runs (Běžecké záznamy)**.
- 4 Pro zobrazení osobních rekordů zvolte **Records (Rekordy)**.

## Vymazání běhu z historie

**POZNÁMKA:** Vymazáním běhu z historie přístroje nedojde k jeho vymazání z programu Garmin Connect.

- 1 Zvolte ▾ > **History (Historie)**.
- 2 Zvolte **Runs (Běžecké záznamy)**.
- 3 Zvolte požadovaný běh.
- 4 Zvolte ✕ > **Discard (Odstranit)** > **Yes (Ano)**.

## Vymazání osobních rekordů

- 1 Zvolte ▾ > **History (Historie)** > **Records (Rekordy)**.
- 2 Zvolte rekord, který chcete smazat.
- 3 Zvolte **Clear (Smazat)** > **Yes (Ano)**.

## Obnovení osobního rekordu

Každý z osobních rekordů můžete vrátit zpět k předchozímu zaznamenanému rekordu.

- 1 Zvolte ▾ > **History (Historie) > Records (Rekordy)**.
- 2 Zvolte rekord, který chcete obnovit.
- 3 Zvolte **Use Previous (Použít předchozí) > Use Record (Použít rekord)**.

## Příloha

### Péče o přístroj

#### **UPOZORNĚNÍ**

Chraňte přístroj před nárazy a jiným nešetrným zacházením, mohlo by dojít ke snížení jeho životnosti.

---

Vyhněte se mačkání tlačítek pod vodou.

---

Při čištění přístroje nepoužívejte ostré předměty.

---

Nepoužívejte chemické čistící prostředky a rozpouštědla, mohlo by dojít k poškození plastových částí.

---

Pokud přijde přístroj do styku s chlórem, slanou vodou, opalovacím krémem, repelentem, kosmetikou, alkoholem nebo s jinými agresivními chemickými přípravky, důkladně jej opláchněte čistou vodou. Pokud by byl přístroj dlouhodobě vystaven působení výše uvedených látek, mohlo by dojít k poškození jeho krytů.

---

Po vyčištění nebo použití přístroj vždy dobře osušte a uložte ho na chladném a suchém místě.

---

---

Přístroj neukládejte na místě, které je dlouhodobě vystaveno extrémním teplotám, mohlo by dojít k jeho nenávratnému poškození.

---

## Čištění přístroje

- 1 Otřete přístroj hadříkem navlhčeným v jemném čistícím prostředku.
- 2 Utřete přístroj do sucha.

## Technické údaje

|                           |                                                                                                                                |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Typ akumulátoru           | Uživatelé neměnitelný, dobíjitelný akumulátor li-on, 4,2 V                                                                     |
| Provozní doba akumulátoru | Používání funkce GPS<br>30 minut denně: až 10 dní<br>Nepřetržité používání funkce GPS: až 5 hodin<br>Pouze hodinky: až 5 týdnů |
| Voděodolnost              | 50 metrů                                                                                                                       |
| Rozmezí provozní teploty  | Od -20° do 60°C                                                                                                                |

## Nastavení

Pokud chcete otevřít nabídku nastavení přístroje a upravit různá nastavení nebo funkce, zvolte ▾ > **Settings (Nastavení)**.

**Alarm (Budík):** slouží pro nastavení budíku.

**Tones (Tóny):** umožňuje zapnout či vypnout zvuky. Tóny lze nastavit pro stisknutí tlačítek a upozornění na hlášení.

**Weight (Hmotnost):** slouží pro nastavení hmotnosti uživatele.

**POZNÁMKA:** Měření spálených kalorií (strana 3) je nejpřesnější, pokud přístroj zná hmotnost uživatele.

**Format (Formát):** umožňuje nastavit, zda má přístroj zobrazovat tempo nebo rychlost.

**Setup (Nastavit):** slouží pro nastavení hodin, časového formátu, jazyka a měrných jednotek.

## Změna datových polí

Přístroj umožňuje změnit kombinaci datových polí dvou stránek, které se zobrazují při spuštění stopek.

- 1 Zvolte ▾ > **Run Options (Možnosti běžeckého tréninku) > Data Fields (Datová pole).**
- 2 Zvolte kombinaci datových polí, která se mají zobrazovat na první stránce.
- 3 Zvolte kombinaci datových polí, která se mají zobrazovat na druhé stránce.

## Nastavení budíku

- 1 Zvolte ▾ > **Settings (Nastavení) > Alarm (Budík).**
- 2 Zvolte požadovanou možnost:
  - Pokud je již budík nastaven a Vy chcete změnit zadaný čas, zvolte **Edit Alarm (Změnit budík).**
  - Pokud budík dosud není nastavený, zvolte **Turn On (Zapnout).**
- 3 Zadejte požadovaný čas, který potvrďte stisknutím tlačítka **↵**.

## Ruční nastavení hodin

Ve výchozím nastavení se čas na hodinkách aktualizuje automaticky po navázání satelitního spojení. Čas můžete nastavit také ručně.

- 1 Zvolte ▾ > **Settings (Nastavení)** > **Setup (Nastavit)** > **Time (Čas)** > **Set Time (Zadat čas)**.
- 2 Zvolte požadovanou možnost:
  - Pokud chcete povolit, aby se čas nastavil automaticky po navázání satelitního signálu, zvolte možnost **Auto**.
  - Pokud chcete zadat čas sami, zvolte možnost **Manual (Ručně)**.

## Problémy a jejich odstranění

### Resetování přístroje

Pokud přístroj přestane reagovat, může být nutné jej resetovat.

- 1 Přidržte tlačítko  po dobu nejméně 15 vteřin.
- 2 Pokud chcete přístroj zapnout, přidržte tlačítko  alespoň jednu vteřinu.

### Aktualizace softwaru prostřednictvím programu Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru přístroje, musíte mít vytvořený účet na Garmin Connect ([strana 6](#)) a musíte připojit přístroj k počítači ([strana 2](#)).

- 1 Navštivte internetové stránky [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

Pokud je k dispozici nový software, informuje Vás program Garmin Connect o možnosti aktualizace.

- 2 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 3 Pokud probíhá aktualizace, neodpojujte přístroj od počítače.

## **Získání dalších informací**

Další informace o tomto přístroji naleznete na internetových stránkách společnosti Garmin®.

- Navštivte internetové stránky [www.garmin.cz](http://www.garmin.cz).
- Navštivte internetové stránky [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Informace o volitelném příslušenství a náhradních součástkách získáte na stránkách [www.garmin.cz](http://www.garmin.cz) nebo od svého dealera Garmin.

## ***Získání návodu k obsluze***

Pokud máte zájem, můžete na internetu získat nejaktuálnější návod k obsluze.

- 1 Navštivte internetové stránky [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- 2 Zvolte požadovaný produkt.
- 3 Klikněte na možnost **Manuals (Návody k obsluze)**.

## **Registrace Vašeho přístroje**

Registrací produktu pomůžete vytvořit lepší technickou podporu pro výrobky společnosti Garmin.

- Viz <http://my.garmin.com>.
- Originál nebo kopii dokladu o zakoupení výrobku uložte na bezpečném místě.

# Rejstřík

## A

aktualizace,  
software 12

alarmy 11

Auto Lap 5

Auto Pause 6

## B

budík 11

## Č

čas 12

čištění přístroje 10

## D

data

přenos 6

uložení 6

datová pole 11

## G

Garmin Connect,  
ukládání dat 6

## H

historie 7

mazání 8

odeslání  
do počítače 6

prohlížení 8

hmotnost 10

## I

intervaly 4

## J

jazyk 11

## K

kola 5

## M

mazání

historie 8

osobní rekordy 8

měrné jednotky 11

## N

nabíjení přístroje 2

nastavení, přístroj  
10

## O

osobní rekordy 7

mazání 8

obnovení 8

## P

pěší intervaly 4

problémy a jejich  
odstranění 12

prohlížení 8

příslušenství 13

přístroj

nabíjení 2

nastavení 10

registrace 13

resetování 12

tlačítka 1

## R

- registrace
  - produktu **13**
- registrace přístroje **13**
- resetování
  - přístroje **12**

## S

- software,
  - aktualizace **12**
- stopky **3**
  - spuštění **3**
  - zastavení **3**

## T

- technické údaje **10**
- tempo **4**
- tlačítka **1**
- tóny **10**

## V

- Virtual Pacer **4**
- voděodolnost **10**

**<http://podpora.garmin.cz>**

**Garmin International, Inc**  
1200 East 151<sup>st</sup> Street,  
Olathe, Kansas 66062, USA

**Garmin (Europe) Ltd.**  
Liberty House, Hounsdown Business Park  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

**Garmin Corporation**  
No. 68, Zhangshu 2<sup>nd</sup> Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)



© 2012 Garmin Ltd. nebo dceřiné společnosti