

FORERUNNER[®] 50

s bezdrôtovou technológiou ANT+SportTM



© 2007 Garmin Ltd. alebo jej pobočky

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
USA
Tel. (913) 397.8200 alebo
(800) 800.1020
Fax (913) 397.8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9RB
UK
Tel. +44 (0) 870.8501241 (mimo VB)
0808 2380000 (v rámci VB)
Fax +44 (0) 870.8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Taipei County,
Taiwan
Tel. 886/2.2642.9199
Fax 886/2.2642.9099

Všetky práva vyhradené. Okrem toho, ako je výslovne uvedené v tomto dokumente, nesmie byť žiadna časť tejto príručky reprodukováaná, kopírovaná, prenášaná, distribuovaná, načítavaná alebo uložená na akomkoľvek úložnom médiu, pre akýkoľvek účel bez zvláštného predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Garmin týmto udeľuje povolenie načítať jednu kópiu tejto príručky na harddisk alebo iné elektronické úložné médium na prezeranie a vytlačiť jednu kópiu tejto príručky alebo akékoľvek revízie k nej za predpokladu, že takáto elektronická alebo vytlačená kópia tejto príručky musí obsahovať kompletný text tejto doložky o autorských právach a za ďalšieho predpokladu, že je prísne zakázaná akákoľvek neschválená komerčná distribúcia tejto príručky alebo akékoľvek revízie k nej.

Informácie v tomto dokumente môžu byť zmenené bez predchádzajúceho upozornenia. Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo

zlepšovanie svojich produktov a na zmenu obsahu bez povinnosti upozorniť osobu alebo organizáciu na takúto zmenu alebo zlepšenia. Navštívte webovú stránku Garmin (www.garmin.com) pre aktualizácie a doplnkové informácie týkajúce sa používania tohto alebo iných produktov Garmin.

Garmin®, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Lap®, Garmin Connect™, GSC10™, Dynastream™, ANT™ a ANT+Sport™ sú obchodné značky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej pobočiek, registrované v USA a ďalších krajinách. Tieto obchodné značky nesmú byť použité bez výslovného povolenia spoločnosti Garmin.

Ostatné obchodné značky a obchodné názvy sú vlastníctvom svojich príslušných majiteľov.



Úvod

Ďakujeme vám, že ste si kúpili športové monitorovacie hodinky Garmin® Forerunner® 50.



POZOR: Predtým, ako začnete alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný program, vždy sa poraďte so svojím lekárom. Na strane 35 nájdete upozornenia pre produkt a dôležité informácie.

Registrácia produktu

Pomôžte nám lepšie vás podporovať vyplnením vašej online registrácie ešte dnes. Choďte na <http://my.garmin.com/forerunner>. Pôvodnú účtenku alebo jej fotokópiu si uložte na bezpečné miesto.

Spojte sa s Garmin

V USA, kontaktujte podporu produktov Garmin telefonicky: (913) 397.8200 alebo (800) 800.1020, pondelok–piatok, 8:00–17:00 centrálneho času; alebo choďte na www.garmin.com/support.

V Európe kontaktujte Garmin (Europe) Ltd. na +44 (0) 870.8501241 (mimo VB) alebo 0808 2380000 (v rámci VB).

Softvér Garmin zadarmo

Choďte na <http://my.garmin.com/forerunner> pre stiahnutie webového softvéru Garmin Connect™ alebo počítačového softvéru Garmin Training Center®. Použite tento softvér na uloženie a analýzu vašich tréningových dát.

OBSAH

Úvod	i	Melódie	10
Registrácia produktu	i	Nastavenie času	10
Spojte sa s Garmin	i	Nastavenie budíka	10
Softvér Garmin zadarmo	i	Nastavenie druhej časovej zóny	11
Čo je v škatuľke?	iv	Viac možností režimu Time ...	11
Základné informácie	1	Režim Train (tréning)	12
Tlačidlá	1	Časovaný tréning.....	12
Ikony.....	2	Nastavenia tréningu	12
Podsvietenie Forerunnera	2	Tréningové zóny.....	13
Krok 1: Zapnutie vášho prístroja Forerunner	2	Zóny behu.....	14
Krok 2: Nastavenie času	3	Zóny tepovej frekvencie.....	15
Krok 3: Nastavenie snímačov (voliteľné).....	3	Párovanie s počítačom.....	17
Krok 4: Choďte si zabehať!.....	4	Režim časovača intervalu 18	
Krok 5: Stiahnutie softvéru zadarmo	4	Nastavenie časovačov	18
Krok 6: Odosielanie dát tréningu do vášho počítača4		Režim History	20
Používanie príslušenstva.....	5	Prezeranie histórie tréningu .	20
Režim Time (čas)	10	Riadenie pamäte	21
		Vymazanie histórie tréningu .	22
		Režim prenosu dát	23
		Požiadavky	23

Príloha	25
Voliteľné príslušenstvo	25
Informácie o batérii.....	26
Starostlivosť o váš Forerunner a príslušenstvo.....	29
Technické údaje	29
Riešenie problémov.....	33
Upozornenia pre produkt a dôležité informácie.....	35
Dohoda o licencií na softvér..	36
Prehlásenie o zhode	36
Obmedzená záruka	37
Zhoda FCC.....	38
Zhoda s Industry Canada.....	39
Index	40



satelitná navigácia

Čo je v škatuľke?

Forerunner 50 športové monitorovacie hodinky obsahujúce štyri režimy: Time (čas), Train (tréning), Interval Timer (časovač intervalu) a History (história).

Konektor USB ANT™ pre bezdrôtové odosielanie dát tréningu z vášho prístroja Forerunner na váš počítač. Viac informácií nájdete na strane 23.

Snímač srdcovej frekvencie HR (voliteľný) odosiela dáta tepovej frekvencie do prístroja Forerunner (pozri stranu 5).

Foot Pod (voliteľný) odosiela dáta rýchlosti a vzdialenosti do prístroja Forerunner (pozri stranu 7).

Viac informácií o kompatibilnom príslušenstve nájdete na webovej stránke <http://shop.garmin.com> a garmin.sk.



ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

Tlačidlá



1 view (prezeranie)

- Stlačte a držte pre podsvietenie displeja.
- Stlačte pre rolovanie cez dátové strany v režime Train alebo History.
- Stlačte pre potvrdenie a postup na nasledujúce nastavenie.

2 mode (režim)

- Stlačte pre zmenu režimov.
- Stlačte pre opustenie menu alebo strany.
- Stlačte a držte pre preskočenie naspäť na stranu Time (čas).

3 lap/reset/- (okruh/reset/-)

- Stlačte pre vytvorenie nového kola.
- Stlačte a držte pre uloženie vášho tréningu v režime Train.
- Stlačte pre zníženie hodnoty pre nastavovania.

4 start/stop/+

- Stlačte pre spustenie alebo zastavenie merača času.
- Stlačte a držte pre prispôsobenie nastavení.
- Stlačte pre zvýšenie hodnoty pre nastavovania.

Ikony

	Nastavenie zóny nad vysokým zaťažením
	Nastavenie zóny pod nízkym zaťažením
	Snímač kadencie/rýchlosti je aktívny
	Snímač Foot Pod je aktívny
	Snímač srdcovej frekvencie je aktívny
	Nahrávanie dát
	Režim časovača intervalu
	Budík zapnutý
	Melódia zapnutá
T2	Druhá časová zóna

Podsvietenie

Forerunnera

Stlačte a držte **view** pre zapnutie podsvietenia na 5 sekúnd. Predĺžte podsvietenie o ďalších 5 sekúnd stlačením ktoréhokoľvek tlačidla.

Krok 1: Zapnutie vášho prístroja Forerunner

Stlačte a držte **start/stop** pre zapnutie vášho prístroja Forerunner. Váš Forerunner sa dodáva s vypnutým napájaním kvôli ochrane batérie. Viac informácií o batérii nájdete na strane 26.

Krok 2: Nastavenie času

1. Na strane Time (čas) stlačte a držte **start/stop**, kým neblinká nastavenie hodín.
2. Použite **+** a **-** pre nastavenie hodiny.



TIP: Stlačte a držte **+** alebo **-** pre rýchle rolovanie cez hodiny, minúty a ďalšie nastavenia režimu Time (čas).

3. Stlačte **view** pre posun na nastavenie minút.
4. Použite **+** a **-** pre nastavenie minút.
5. Pokračujte v tomto procese pre nastavenie sekúnd, mesiaca, dňa, roka a režimu 12/24 hodín.
6. Po skončení stlačte **mode** pre obnovenie režimu Time.

Krok 3: Nastavenie snímačov (voliteľné)

Ak váš Forerunner zahŕňa aj snímač srdcovej frekvencie a Foot Pod - krokomer, snímače ANT+Sport™ sú už spárované. Stlačajte **mode**, kým sa neobjaví strana Train. Keď sú snímače spárované, na obrazovke Forerunnera sa objavia ikony  a . Ak ste zakúpili príslušenstvo oddelene, pozrite si Párovanie snímačov na strane 25.

Inštrukcie o používaní snímača srdcovej frekvencie nájdete na strane 5. Inštrukcie o používaní snímača Foot Pod nájdete na strane 7.

Krok 4: Choďte si zabehať!

V režime Train stlačte **start** pre spustenie merača času. Po dokončení vášho behu stlačte **stop**. Stlačte a držte **lap/reset** pre uloženie vášho tréningu. Použite **+** a **-** pre prepínanie **YES** (áno) alebo **NO** (nie). Pre potvrdenie stlačte **view**.

Krok 5: Stiahnutie softvéru zadarmo

1. Navštívte stránku <http://my.garmin.com/forerunner> alebo www.garmin.sk.
2. Kliknite na **Updates & Downloads**.
3. Kliknite na **Garmin Connect downloads** alebo **Garmin Training Center downloads**.
4. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Krok 6: Odosielanie dát tréningu do vášho počítača



POZOR: Musíte načítať softvér ako je uvedené v Kroku 5, aby sa nainštalovali potrebné ovládače USB **pred** pripojením konektora USB ANT do vášho počítača.

1. Zastrčte konektor USB ANT do dostupného portu USB na vašom počítači.
2. Umiestnite váš Forerunner do požadovaného rozsahu (5 m) od vášho počítača.

Používanie príslušenstva

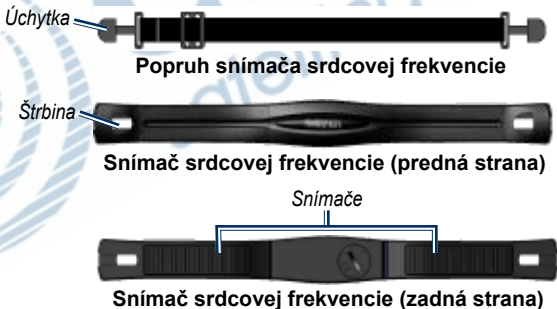
Ak je váš Forerunner so snímačom (s bezdrôtovou technológiou ANT+Sport) v škatuli, snímače a Forerunner sú už spárované. Ak ste si zakúpili príslušenstvo oddelene, pozrite si pokyny pre párovanie na strane 25.

Informácie o zakúpení dodatočného príslušenstva nájdete na stránke <http://shop.garmin.com> alebo www.garmin.sk

Používanie snímača srdcovej frekvencie

Snímač srdcovej frekvencie je v pohotovosti a pripravený odosielať dáta. Snímač srdcovej frekvencie noste priamo na pokožku, hneď pod prsia. Mal by dostatočne priliehať, aby zostal na mieste počas vášho behu.

1. Vtlačte jednu úchytku na popruhu cez štrbinu v monitore tepovej frekvencie. Zatlačte úchytku nadol.



ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

2. Navlhčite oba snímače na zadnej strane snímača srdcovej frekvencie, aby sa vytvorilo silné prepojenie medzi vašou hrudou a vysielacom.
3. Omotajte si popruh okolo hrude a pripojte ho k druhej strane snímača srdcovej frekvencie.



POZNÁMKA: Logo Garmin by malo byť lícom nahor.

4. Umiestnite Forerunner do požadovaného rozsahu (3 m) monitora tepovej frekvencie. Na strane Train sa objaví ikona tepovej frekvencie .
5. Stlačte **mode** pre vstup do režimu Train.
6. Stlačte **view** pre posun na stranu dát **HEART**.

7. Ak sa neobjaví  alebo dáta srdcovej frekvencie, alebo ak máte kolísavú tepovú frekvenciu, možno bude potrebné dotiahnuť popruh na vašej hrudi, alebo zahrievať sa po dobu 5–10 minút. Ak problém pretrváva, bude možno potrebné spárovať snímače. Pozrite si stranu 25.



POZNÁMKA: Inštrukcie o nastavení zón tepovej frekvencie nájdete na strane 15.

Používanie snímača Foot

Pod - krokomera

Foot Pod je v pohotovostnom režime a pripravený odosielať dáta (ako snímač srdcovej frekvencie). Hneď potom, ako nainštalujete Foot Pod a začnete sa pohybovať, Foot Pod odosiela dáta do prístroja Forerunner.

1. Stlačte úchytky na šnúrkovej sponě. Zdvihnite a oddelte Foot Pod od šnúrkovej spony.
2. Miernе uvoľnite svoju šnúrkę na topánke.
3. Prevlečte šnúrkovú sponu cez 2–3 zabezpečovacie sekcie na vašich šnúrkach a ponechajte dostatočný priestor v hornej časti na zavieranie šnúrkę ako obvykle.
4. Bezpečne zavierajte šnúrkę, aby Foot Pod ostal počas vášho tréningu na mieste.
5. Zaciaknite Foot Pod do šnúrkovej spony. Foot Pod musí smerovať k špičce vašej topánky.





6. Urobte niekoľko krokov, aby ste aktivovali Foot Pod. Kontrolka LED blikne trikrát. (Toto sa môže stať počas inštalácie.)
7. Umiestnite Forerunner do požadovaného rozsahu (3 m) snímača Foot Pod.
8. Stlačte **mode** pre vstup do režimu Train (tréning). Na strane Train sa objaví ikona Foot Pod .
9. Stlačte **view** pre prístup na dátové strany **DIST**, **LAP** alebo **SPEED/PACE**.

10. Ak sa neobjaví  alebo dáta snímača Foot Pod, asi budete musieť spárovať Foot Pod a Forerunner. Pozrite si stranu 25.

Kalibrovanie snímača Foot Pod

Kalibrovanie vášho snímača Foot Pod je voliteľné a môže zlepšiť presnosť. Existujú dva spôsoby na nastavenie kalibrácie: automaticky a manuálne.

Automatická kalibrácia

Minimálna kalibračná vzdialenosť je 400 m. Pre čo najlepšie výsledky kalibrujte Foot Pod s použitím čo najdlhšej možnej vzdialenosti pri vašom typickom tempe. Stanovená dráha (jedno kolo = 400 m) je presnejšia ako jednotvárný beh.

1. Na strane Train stlačte a držte **start/stop**.
2. Stlačte **view** pre posun na nastavenie **PUSH CALIB**.

3. Stlačte **start** pre spustenie nahrávania.
4. Prebehnite alebo prejdite známu vzdialenosť.
5. Stlačte **stop**.
6. Použite **+** a **-** pre upravenie vzdialenosti na vzdialenosť **ACTUAL**.
7. Stlačte **view** pre uloženie kalibrovannej vzdialenosti.

Manuálna kalibrácia

Ak sa udávaná vzdialenosť z vášho snímača Foot Pod zdá mierne vysoká alebo nízka vždy, keď bežíte, môžete manuálne upraviť faktor kalibrácie.

1. Na strane Train stlačte a držte **start/stop**.
2. Stlačte **view** pre posun na nastavenie **CALIB**.
3. Použite **+** a **-** na úpravu faktora kalibrácie.
4. Stlačte **view** pre uloženie faktora kalibrácie.

Odňatie snímača Foot Pod

Stlačte úchytky na prednej strane šnúrkovej spony aby ste odňali snímač Foot Pod.

Vypnutie snímača Foot Pod

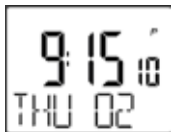
Po 30 minútach nečinnosti sa snímač Foot Pod automaticky vypne, aby sa šetrila batéria (kontrolka LED dvakrát blikne).

Používanie GSC10™

Váš Forerunner je kompatibilný so snímačom rýchlosti a kadencie GSC10 pre bicykle. GSC10 je voliteľné príslušenstvo, ktoré je k dispozícii na <http://shop.garmin.com> alebo www.garmin.sk. Viac informácií nájdete na strane 25.

REŽIM TIME (ČAS)

Režim Time je vopred predvolené zobrazenie na prístroji Forerunner. Po 30 minútach nečinnosti preskočí Forerunner automaticky naspäť na stranu Time. V opačnom prípade stláčajte **mode**, kým sa neobjaví strana Time.



Melódie

Na strane Time stlačte a držte **view** pre prepnutie na režim Chime (melódia).



Nastavenie času

Pozrite si stranu 3.

Nastavenie budíka

1. Na strane Time stlačte **start/stop**. Objaví sa strana Alarm.



2. Stlačte a držte **start/stop**, kým neblíka nastavenie hodín.
3. Použite **+** a **-** pre nastavenie hodiny.



TIP: Stlačte a držte **+** alebo **-** pre rýchle rolovanie cez hodiny, minúty a ďalšie nastavenia režimu Time (čas).

4. Stlačte **view** pre posun na nastavenie minút.

5. Použite **+** a **-** pre nastavenie minút.
6. Po skončení stlačte **mode** pre obnovenie režimu Alarm.
7. Stlačte **lap/reset** pre aktivovanie (alebo deaktivovanie) budíka. Táto ikona  sa objaví na stranách Time a Alarm.

Nastavenie druhej časovej zóny

Môžete nastaviť čas prístroja Forerunner pre dve časové zóny.

1. Na strane Time stlačte a držte **lap/reset** pre prepnutie na druhú časovú zónu. Ikona **T2** sa objaví na strane Time.
2. Pre nastavenie času postupujte podľa pokynov na strane 3.
3. Stlačte a držte **lap/reset** pre prepnutie naspäť na prvú časovú zónu.

Viac možností režimu Time

- Stlačte **lap/reset** pre prepnutie zobrazenia medzi dňom a mesiacom.
- Stlačte a držte **lap/reset** pre prepínanie časových zón.

REŽIM TRAIN (TRÉNING)

Režim Train zobrazuje nastavenia a dáta vášho aktuálneho tréningu. Stláčajte **mode**, kým sa neobjaví strana Train.



Časovaný tréning

1. Stlačte **start** pre spustenie aktívnej relácie.
 - Stlačte **lap** pre označenie známej pozície alebo vzdialenosti počas vášho tréningu.
 - Stlačte **view** pre rolovanie cez dátové stránky.
 - Stlačte a držte **view** pre prezeranie sekundárnych dátových stránok.

2. Po skončení stlačte **stop**.
3. Pre uloženie tréningu stlačte a držte **lap/reset**. Použite **+** a **-** pre prepínanie **YES** (áno) alebo **NO** (nie). Pre potvrdenie stlačte **view**.

Nastavenia tréningu



POZNÁMKA:

Nastavenia tréningu nemôžu byť modifikované počas aktívnej relácie v režime Train.

1. Na strane Train stlačte a držte **start/stop**.
2. Stlačte **view** pre posun na nasledujúce nastavenie. Nasledujúce nastavenia sa dajú meniť:
 - **UNITS**—zmena jednotiek na míle alebo kilometre.

- **PACE SHOW**–zobrazenie tempa v minútach za míľu/kilometer.
ALEBO
SPEED SHOW–zobrazenie rýchlosti v míľach/kilometroch za hodinu.
 - **AUTO**–zapnutie alebo vypnutie funkcie Auto Lap®. Kolá sú spúšťané podľa prebehutej vzdialenosti. Ak je funkcia nastavená na **ON** (zap.), znovu stlačte **view** pre zadanie vzdialenosti. Keď je zapnutá funkcia pre kolá **AUTO (ON)**, nemôžete použiť tlačidlo **lap** pre manuálne označenie kôl.
 - **ZONES**–zapnutie alebo vypnutie funkcie tréningových zón. Pozrite si Tréningové zóny.
 - **PUSH CALIB**–kalibrácia Foot Pod prebehnutím známej vzdialenosti, pozrite si stranu 8.
 - **TxPAIR**–pozrite si stranu 17.
 - **CALIB**–zadanie faktora kalibrácie pre úpravu kalibrácie snímača Foot Pod na známu hodnotu. Pozrite si stranu 8.
 - **WHEEL**–zadajte obvod kolesa v mm (požaduje sa GSC10).
 - **WGT LB**–zadajte svoju hmotnosť (v librách alebo kilogramoch podľa nastavenia **UNITS**)
 - **GENDER (pohlavie)**
 - **PUSH PAIR**–pozrite si stranu 25.
3. Použite **+** a **-** pre prepínanie alebo zmenu numerických nastavení.
 4. Kedykoľvek stlačte **mode** pre návrat na stranu Train.

Tréningové zóny

1. Na strane Train stlačte a držte **start/stop**.
2. Stlačte **view** pre posun na nastavenie **ZONES**.

3. Stlačte **+** pre nastavenie **ZONES** na **ON** (zap.).
4. Stlačte **view** pre posun na nastavenie nasledujúcej tréningovej zóny. Použite **+** a **-** pre prepínanie alebo úpravu numerických hodnôt pre každý limit zóny. Nasledujúce nastavenia tréningovej zóny sa dajú meniť:
 - Akustické poplachy zóny
 - Zóny tempa a rýchlosti (vyžaduje sa Foot Pod)
 - Zóna srdcovej frekvencie (vyžaduje sa snímač srdcovej frekvencie)
 - Zóny rýchlosti bicykla a kadencie (vyžaduje sa GSC10)



POZNÁMKA: Počas tréningu s tréningovými zónami blikajú ikony ▲ a ▼ ak ste nad alebo pod vymedzeným rozsahom.

Zóny behu

Použite Foot Pod na sledovanie rýchlosti, vzdialenosti, krokov a tempa počas tréningu s prístrojom Forerunner v krytých priestoroch alebo vonku.

Môžete nastaviť dolný a horný limit zóny vzhľadom na rýchlosť alebo tempo. **ZONES** musí byť nastavené na **ON** (zap.).

1. Na strane Train stlačte a držte **start/stop**.
2. Stlačte **view** a potom zvolte **PACE SHOW** (zobrazenie tempa) alebo **SPEED SHOW** (zobrazenie rýchlosti).
3. Stlačte **view** pre posun na **ZONES**.
4. Stlačte **+** pre nastavenie **ZONES** na **ON** (zap.).
5. Stlačte **view** pre posun na **ZO RUN**.

6. Stlačte **+** pre nastavenie **ZO RUN** na **ON** (zap.).
7. Stlačte **view** pre posun na nastavenia **RUN LO** (dolný limit) a **RUN HI** (horný limit). Použite **+** a **-** pre prepínanie alebo úpravu numerických hodnôt pre každý limit zóny.

Zóny srdcovej frekvencie

Nastavenie zóny srdcovej frekvencie je veľmi podobné nastavovaniu zón rýchlosti alebo tempa, pozrite si stranu 14.

Mnohí bežci a iní atléti používajú zóny srdcovej frekvencie na meranie a zvyšovanie svojej kardiovaskulárnej sily a zlepšovanie úrovne svojej kondície. Zóna srdcovej frekvencie je nastaveným rozsahom tepov za minútu. 5 bežne akceptovaných zón tepovej frekvencie je označených číslami 1–5 podľa zvyšujúcej sa intenzity.

Vo všeobecnosti sa zóny srdcovej frekvencie počítajú podľa percenta vašej maximálnej srdcovej frekvencie.

Aký majú zóny srdcovej frekvencie vplyv na ciele vašej kondície?

Poznanie zón vašej srdcovej frekvencie vám môže pomôcť pri meraní a zlepšovaní vašej kondície pochopením a aplikáciou týchto princípov:

- Vaša srdcová frekvencia je dobrý spôsob merania intenzity cvičenia.
- Tréning v určitých zónach srdcovej frekvencie vám môže pomôcť pri zlepšovaní vašej kardiovaskulárnej kapacity a sily.
- Poznanie zón vašej srdcovej frekvencie vám môže pomôcť vyhnúť sa pretrénovaniu a znížiť riziko zranenia.

REŽIM TRAIN

Na vašom prístroji Forerunner môžete nastaviť spodný a horný limit srdcovej frekvencie. Ak poznáte svoju maximálnu tepovú frekvenciu, môžete použiť nasledujúcu tabuľku na určenie najlepšej zóny srdcovej

frekvencie pre ciele vašej kondície:
Ak nepoznáte svoju maximálnu srdcovú frekvenciu, použite jeden z kalkulatorov, ktoré sú k dispozícii na Internete.

Zóna	% max. srdcovej frekvencie	Vnímané úsilie	Prínosy
1	50–60%	Uvoľnené, ľahké tempo; rytmické dýchanie	Začínajúca úroveň aeróbného tréningu; znižuje stres
2	60–70%	Pohodlné tempo; trochu hlbšie dýchanie, možná konverzácia	Základný kardiovaskulárny tréning; dobré regeneračné tempo
3	70–80%	Mierne tempo; ťažšie udržiavanie konverzácie	Zlepšená aeróbná kapacita; optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80–90%	Rýchle a trochu nepohodlné tempo; Prudké dýchanie	Zlepšená anaeróbná kapacita a prahová hodnota; zlepšená rýchlosť
5	90–100%	Šprint, nedá sa vydržať dlhú dobu; ťažké dýchanie	Anaeróbná a svalová výdrž; zvýšený výkon

Párovanie s počítačom

Párovanie s počítačom je nastavenie, v ktorom Forerunner automaticky detekuje a páruje prídavné počítače s konektorom USB ANT.

Pre párovanie vášho prístroja Forerunner s novým počítačom:

1. Overte si, či je počítač nastavený na prenos dát. Pozrite si požiadavky na strane 23.
2. Na strane Train stlačte a držte **start/stop**.
3. Stlačte **view** pre posun na nastavenie **TxPAIR**.
4. Stlačte **+** pre zapnutie párovania s počítačom. Váš počítač detekuje Forerunner a požiadavky na párovanie.
5. Stlačte **view**.
6. Stlačte **+**. Objaví sa potvrdzovacia správa **FOUND Comp**.

Po spárovaní s vašim primárnym počítačom vypnite párovanie počítača, aby ste zabránili rušivým správam na prístroji Forerunner a blízkych počítačoch.

Pre vypnutie párovania s počítačom:

1. Na strane Train stlačte a držte **start/stop**.
2. Stlačte **view** pre posun na nastavenie **TxPAIR**.
3. Stlačte **-** pre vypnutie párovania s počítačom.

REŽIM ČASOVAČA INTERVALU

Môžete nastaviť dva časovače v režime Interval Timer. Nastavenie časovača Forerunner je veľmi podobné nastaveniu času dňa. Stlačte **mode**, kým sa neobjaví strana Timer.



Nastavenie časovačov

1. Na strane Timer (časovač) stlačte a držte **start/stop**, kým neblíká nastavenie hodín.
2. Použite **+** a **-** pre nastavenie hodiny.



TIP: Stlačte a držte **+** alebo **-** pre rýchle rolovanie cez hodiny, minúty a sekundy.

3. Stlačte **view** pre posun na nasledujúce nastavenie.
4. Opakujte tento proces pre minúty a sekundy. Po skončení stlačte **view** pre postup na nastavenie **REPEAT** (pozri stranu 19).
5. Stlačte **+** a **-** pre zapnutie alebo vypnutie funkcie opakovania.
6. Stlačte **view** pre posun na nastavenia **TIMER 2**.

7. Stlačte **+** a **-** pre zapnutie a vypnutie funkcie **TIMER 2**.



8. Opakujte kroky 2–4 pre nastavenie **TIMER 2**. Po skončení stlačte **mode** pre obnovenie režimu Timer.

Spustenie časovačov

1. Stlačte **view** pre voľbu **TIMER 1** alebo **TIMER 2**.
2. Stlačte **start**. Časovač odpočítava a po skončení pípne.

Zastavenie a resetovanie časovačov

1. Pre prerušenie odpočítavania časovača stlačte kedykoľvek **stop**.
2. Stlačte a držte **lap/reset** pre resetovanie časovača.

Použitie opakovania časovača

Nastavte časovač na **REPEAT** pre automatické reštartovanie časovača potom, ako pípne. Ak sú aktívne oba časovače **TIMER 1** a **TIMER 2**, funkcia opakovania spúšťa **TIMER 1 > TIMER 2 > TIMER 1 > TIMER 2** a tak ďalej, kým nestlačíte **stop**.

REŽIM HISTORY

Váš Forerunner ukladá dáta tréningu podľa typu tréningu, použitého príslušenstva a vašich nastavení tréningu. Stlačajte **mode**, kým sa neobjaví strana History.

Prezeranie histórie tréningu

1. Na strane History stlačte **+** a **-** pre rolovanie cez uložené dáta behov a tréningu.



2. Stlačte **view** pre zobrazenie štartovacieho času pre daný beh.

3. Stlačte **+** a **-** pre prezeranie ostatných dát behu podľa toho, aké bolo použité príslušenstvo, nastavenia a tréningové zóny:

- Celkový čas behu
- Celková vzdialenosť
- Celkový počet krokov
- Celkové množstvo kalórií
- Čas v každej zóne (**ZONES** musia byť nastavené na **ON**).



4. Stlačte **view** z ktorejkoľvek z týchto strán pre prezeranie nasledujúcej úrovne dát histórie. Stlačte **+** alebo **-** pre prezeranie dátových stránok, ktoré sú k dispozícii.

- Priemerný čas na jedno kolo
- Priemerná rýchlosť jedného kola
- Priemerná srdcová frekvencia

5. Stlačte **view** z ktorejkoľvek z týchto strán pre prezeranie nasledujúcej úrovne dát histórie: podrobnosti pre každé kolo vo vašom tréningu. Stlačte **+** alebo **-** pre prezeranie dátových stránok, ktoré sú k dispozícii.



Riadenie pamäte

Váš Forerunner uchováva až 100 kôl a až sedem hodín súborov tréningu. Keď ostáva ešte približne jedna hodina pamäte, na obrazovke prístroja Forerunner v režime Train sa objaví výstraha **Lo MEM**. Keď je pamäť zaplnená, objaví sa výstraha **Full MEM** a váš Forerunner zastaví nahrávanie dát.

Informácie o prenášaní dát na váš počítač nájdete na strane 23.

Vymazanie histórie tréningu



POZNÁMKA:

Informácie o prenášaní dát na váš počítač nájdete na strane 23.

1. Na strane History stlačte **+** alebo **-** pre rolovanie cez vaše uložené behy na beh, ktorý chcete vymazať.
2. Stlačte a držte **lap/reset** pre vymazanie daného behu. Ďalej držte **lap/reset** pre vymazanie všetkých behov.



ONAN
satelitná navigácia

REŽIM PRENOSU DÁT

Váš Forerunner uchováva až 100 kôl a až sedem hodín súborov tréningu. Pravidelne prenášajte dáta do vášho počítača s použitím bezdrôtovej technológie ANT+Sport.



POZOR: Predvolené nastavenie je také, že proces prenášania dát vymaže tieto dáta z pamäte vášho Forerunnera. Aby ste toto zrušili, musíte zmeniť nastavenia v Garmin Training Center alebo v Garmin Connect.

Požiadavky

1. Zapnite počítač. (Pre načítanie softvéru a Garmin Connect je vyžadované internetové pripojenie.)
2. Stiahnite si softvér (pozrite stranu 4), aby sa nainštalovali potrebné ovládače USB **pred** pripojením konektora USB ANT do vášho počítača.
3. Pripojte konektor USB ANT do dostupného portu USB na vašom počítači. Pre optimálny výkon udržiavajte oblasť bez rušenia.
4. Umiestnite váš Forerunner do požadovaného rozsahu (5 m) od vášho počítača.
5. Overte si, že je Forerunner v režime Time (čas).

REŽIM PRENOSU DÁT

6. Overte si, že nebeží žiadny z časovačov alebo žiadna z aktívnych tréningových relácií Forerunnera.

Forerunner prenáša dáta na konektor USB ANT automaticky, takže môžete používať Garmin Training Center alebo Garmin Connect na uloženie a analýzu dát vášho tréningu.



POZNÁMKA: Ak máte problémy s prenosom dát, budete musieť aktivovať párovanie s počítačom. Pozrite si stranu 17.

PRÍLOHA

Voliteľné príslušenstvo

Viac informácií o voliteľnom príslušenstve nájdete na webovej stránke <http://shop.garmin.com> alebo www.garmin.sk. Pre zakúpenie príslušenstva môžete tiež kontaktovať vášho predajcu Garmin.

Príslušenstvo bicykla

Informácie o snímači rýchlosti a kadencie GSC10 a o držiake na bicykel pre Forerunner nájdete na webovej stránke <http://shop.garmin.com> alebo www.garmin.sk.

Párovanie snímačov

Ak ste si zakúpili snímač (s bezdrôtovou technológiou ANT+Sport) osobitne, musíte ho spárovať s vašim prístrojom Forerunner.

Čo je to párovanie?

Párovanie je prepojenie snímačov, ako je váš snímač srdcovej frekvencie, s vašim prístrojom Forerunner. Po prvom spárovaní váš Forerunner automaticky rozpozná váš snímač vždy, keď je aktivovaný. Tento proces nastáva automaticky, keď zapnete Forerunner a trvá len niekoľko sekúnd, keď sú snímače aktivované a správne fungujú. Po spárovaní váš Forerunner prijíma dáta len od vášho snímača a vy sa môžete pohybovať v blízkosti iných snímačov.

Pre párovanie snímačov s vašim prístrojom Forerunner:

1. Premiestnite sa mimo (10 m) od ostatných snímačov, pokiaľ sa Forerunner pokúša prvýkrát spárovať s vašim snímačom. Umiestnite váš snímač do požadovaného rozsahu (3 m) prístroja Forerunner.

2. Stláčajte **mode**, kým sa neobjaví strana Train.
3. Stlačte a držte **start/stop**.
4. Stlačte **view** pre posun na stranu **PUSH PAIR**.
5. Stlačte **start/stop**. Zatiaľ čo Forerunner vyhľadáva nové snímače, blikajú ikony ,  a . Po spárovaní sú ikony zobrazené bez prerušovania.

Informácie o batérii



POZNÁMKA: Pre správnu likvidáciu batérií sa spojte s vašim miestnym oddelením likvidácie odpadu.

Batéria prístroja

Forerunner

Forerunner obsahuje batériu CR2032, ktorú môže užívateľ vymeniť. Batéria vydrží 12 mesiacov (typické použitie).

Keď je batéria slabá, bliká výstraha **Lo BATT** na obrazovke Forerunnera v režime Time.



POZOR: Výmena batérie resetuje softvér Forerunnera a vráti nastavenia na nastavenia z výroby. Dáta tréningu sú vymazané. Musíte resetovať nastavenia času a užívateľské nastavenia.



POZNÁMKA: Garmin odporúča, aby ste výmenu batérie v prístroji Forerunner zverili profesionálnemu opravárovi hodín.

Batéria snímača srdcovej frekvencie

Snímač srdcovej frekvencie obsahuje batériu CR2032, ktorú môže užívateľ vymeniť.

Pre výmenu batérie:

1. Nájdite okrúhly kryt batérie na zadnej strane snímača srdcovej frekvencie.



2. Použite mincu na otočenie krytu proti smeru hodinových ručičiek tak, aby šípka na kryte ukazovala na **OPEN**.

3. Odstráňte kryt a vymeňte batériu tak, aby kladná strana smerovala nahor.



POZNÁMKA: Buďte opatrní a nepoškodte alebo neuvoľnite tesniaci krúžok na kryte.

4. Použite mincu na otočenie krytu v smere hodinových ručičiek tak, aby šípka na kryte ukazovala na **CLOSE**.

Batéria snímača Foot Pod (krokomera)

Foot Pod obsahuje batériu CR2032, ktorú môže užívateľ vymeniť.

Keď je batéria slabá, kontrolka LED blikne pri aktivácii šesťkrát (namiesto trikrát). Vtedy zostáva približne 5 hodín životnosti batérie. Taktiež sa pri začiatku alebo zastavení tréningu objaví v režime Sport výstraha **Lo BATT**.



Pre výmenu batérie:

1. Nájdite okrúhly kryt batérie na zadnej strane snímača Foot Pod.



2. Použite mincu na otočenie krytu proti smeru hodinových ručičiek, kým nie je dostatočne uvoľnený na to, aby sa dal odstrániť.
3. Odstráňte kryt a vymeňte batériu tak, aby kladná strana smerovala nahor.



POZNÁMKA: Buďte opatrní a nepoškodte alebo neuvoľnite tesniaci krúžok na kryte.

4. Použite mincu na zatočenie krytu naspäť na miesto.



POZNÁMKA: Po výmene batérie nie je potrebné opakovať párovanie alebo kalibráciu.

Starostlivosť o váš Forerunner a príslušenstvo

Čistite Forerunner a príslušenstvo handričkou navlhčenou v slabom roztoku čistiaceho prostriedku a potom utrite dosucha. Vyhnite sa chemickým čistiacim prostriedkom a roztokom, ktoré by mohli poškodiť plastové komponenty.

Neskladujte Forerunner a príslušenstvo tam, kde môže dôjsť k dlhšiemu vystaveniu teplotným extrémom (napr. kufor automobilu), pretože môže dôjsť k permanentnému poškodeniu.

Technické údaje

Forerunner 50

- **Veľkosť hodínok:** 58 mm x 42 mm x 20 mm
- **Veľkosť remienka:** 204 mm x 28 mm x 3 mm
- **Hmotnosť:** 44 g
- **Displej LCD:** 23,75 mm x 18,25 mm, s podsvietením
- **Odolnosť proti vode:** 30 m trvalá



POZNÁMKA: Aby ste udržali odolnosť proti vode, nepracujte pod vodou s tlačidlami prístroja Forerunner.

- **Uloženie dát:** Až 100 kôl alebo až 7 hodín súborov cvičenia

- **Rozhranie počítača:** Bezdrôtové, automatický konektor USB ANT
- **Typ batérie:** CR2032 (3 volty), vymeniteľná užívateľom
- **Životnosť batérie:** 12 mesiacov, podľa používania
- **Rozsah prevádzkovej teploty:** -15°C až 70°C (5°F až 158°F)
- **Rádiová frekvencia/protokol:** Protokol bezdrôtovej komunikácie 2,4 GHz/ Dynastream ANT+Sport

Konektor USB ANT

- **Fyzické rozmery:** 59 mm x 18 mm x 7 mm
- **Hmotnosť:** 6 g
- **Dosah vysielania:** približne 5 m (16,4 ft)
- **Prevádzková teplota:** -10°C až 50°C (14°F až 122°F)

- **Rádiová frekvencia/protokol:** Protokol bezdrôtovej komunikácie 2,4 GHz/ Dynastream ANT
- **Zdroj napájania:** USB

Snímač srdcovej frekvencie

- **Fyzické rozmery:** 34,7 cm x 3,4 cm x 1,1 cm
- **Hmotnosť:** 44 g
- **Odolnosť proti vode:** 10 m
- **Dosah vysielania:** približne 3 m (9,8 ft)
- **Batéria:** CR2032 (3 volty), vymeniteľná užívateľom
- **Životnosť batérie:** približne 3 roky (1 hodina denne)

- **Prevádzková teplota:** -10°C až 50°C (14°F až 122°F)



POZNÁMKA: V chladných podmienkach noste vhodné oblečenie, aby ste udržali snímač srdcovej frekvencie v teplote blízkej teplote vášho tela.

- **Rádiová frekvencia/protokol:** Protokol bezdrôtovej komunikácie 2,4 GHz/
Dynastream ANT+Sport

Presnosť môže byť znížená zlým kontaktom snímača, elektrickou interferenciou a vzdialenosťou prijímača od vysielача.

Foot Pod (krokomer)

- **Fyzické rozmery:** 42 mm x 10 mm
- **Hmotnosť:** 27 g (vrátane batérie)
- **Odolnosť proti vode:** 10 m
- **Dosah vysielania:** približne 3 m (9,8 ft)
- **Presnosť rýchlosti a vzdialenosti:** Nekalibrovaný 95%, kalibrovaný 98%
- **Batéria:** CR2032 (3 volty), vymeniteľná užívateľom
- **Životnosť batérie:** 200 hodín doby chodu



POZNÁMKA: Po 30 minútach nečinnosti sa snímač Foot Pod (krokomer) automaticky vypne, aby sa šetrila batéria.

PRÍLOHA

- **Prevádzková teplota:** -10,00°C až 60,00°C (14°F až 140°F)
- **Rozsah presnosti snímača:** 0°C až 40°C (32°F až 104°F)
- **Rádiová frekvencia/protokol:**
Protokol bezdrôtovej komunikácie 2,4 GHz/
Dynastream ANT+Sport

Presnosť môže byť znížená elektrickou interferenciou, vzdialenosťou prijímača od vysieláča a extrémnymi teplotami.

Kompletný zoznam technických údajov nájdete na webovej stránke www.garmin.com/products/forerunner50 alebo www.garmin.sk.

Riešenie problémov

Problém	Riešenie/Odpoveď
Tlačidlá nereagujú. Ako resetujem Forerunner?	POZOR: Táto procedúra vymaže všetky informácie, ktoré ste zadali. Stlačte súčasne view , mode a start/stop pre resetovanie softvéru Forerunnera. Toto obnoví nastavenia z výroby. Dáta tréningu sú vymazané. Musíte resetovať nastavenia času a užívateľské nastavenia. AK máte ešte stále problémy, vytiahnite batériu a vložte ju nazad (pozri stranu 26).
Ako môžem nastaviť čas na predpoludnie (AM) alebo popoludnie (PM)?	Overte si, že je režim času nastavený na 12-H (12 hodín). Použite + a - pre zvolenie správnej hodiny. Nad sekundami na strane Time (čas) sa objaví ikona A alebo P . Viac informácií nájdete na strane 3.
Forerunner neodosiela dáta na môj počítač.	Pozrite stranu 17 pre aktiváciu párovania počítača.
Snímač srdcovej frekvencie alebo snímač Foot Pod sa nepárujú s prístrojom Forerunner.	- Počas párovania zostaňte najmenej 10 m od ostatných snímačov ANT. - Počas párovania umiestnite Forerunner do požadovaného rozsahu (3 m) snímača srdcovej frekvencie. - Ak problém pretrváva, vymeňte batériu.
Popruh snímača srdcovej frekvencie je príliš veľký.	Menší elastický popruh sa predáva osobitne. Navštívte webovú stránku http://shop.garmin.com alebo www.garmin.sk .

Problém	Riešenie/Odpoveď
Dáta tepovej frekvencie sú nepresné alebo kolísavé.	• Ubezpečte sa, že snímač srdcovej frekvencie prilieha na vaše telo. • Zahrejte sa po dobu 5–10 minút. Ak problém pretrváva, pokračujte podľa nasledujúcich odporúčaní. • Znovu navlhčite snímače. Použite vodu, sliny alebo elektródový gél. Vyčistite snímače. Nečistoty a zvyšky potu môžu rušiť signály tepovej frekvencie. • Syntetické látky otierajúce sa alebo trepotajúce o snímač srdcovej frekvencie môžu vytvárať statickú elektrinu, ktorá narúša signály srdcovej frekvencie. Noste bavlnené tričko, alebo navlhčite svoje tričko, ak je to vhodné pre vašu aktivitu. • Umiestnite snímač srdcovej frekvencie na svoj chrbát namiesto na hrud' • Silné elektromagnetické polia a niektoré 2,4 GHz bezdrôtové snímače môžu rušiť váš monitor tepovej frekvencie. Zdroje rušenia môžu zahŕňať vedenia vysokého napätia, elektrické motory, mikrovlnné rúry, 2,4 GHz bezdrôtové telefóny a body pripojenia bezdrôtovej LAN. Keď sa premiestnite preč od zdroja rušenia, vaše dáta srdcovej frekvencie by sa mali vrátiť na normálne hodnoty.

Upozornenia pre produkt a dôležité informácie

- Pre správnu likvidáciu jednotiek a batérii sa spojte s vaším miestnym oddelením likvidácie odpadu. Batériu nespaľujte.
- Použité batérie uschovajte mimo dosah detí. Nerozoberajte, neprepichujte a nepoškodzuje batériu.

Perchlorátový materiál: Je možné špeciálne zaobchádzanie, pozrite si webovú stránku www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

- Forerunner neobsahuje žiadne súčasti, ktorých servis by mohol vykonávať užívateľ. Ak by ste mali niekedy problém so svojim prístrojom, vezmite ho na opravu k autorizovanému dílerovi Garmin.
- Predtým, ako začnete alebo zmeníte akýkoľvek cvičebný program, vždy sa poraďte so svojím lekárom. Poraďte sa so svojím lekárom o používaní monitora tepovej frekvencie ak

máte kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie.

- Forerunner, monitor tepovej frekvencie a Foot Pod sú užívateľské zariadenia a nie medicínske zariadenia a môžu trpieť rušením externými elektrickými zdrojmi. Snímania tepovej frekvencie sú len referenciou a nemôže byť akceptovaná žiadna zodpovednosť za následky akéhokoľvek chybného snímania.

Zákon o recyklácii elektronického odpadu štátu Kalifornia z roku 2003 požaduje recyklovanie určitej elektroniky. Viac informácií o aplikovateľnosti na tento produkt nájdete na stránke www.ecycle.org.

VÝSTRAHA: Tento produkt, jeho obal a jeho komponenty obsahujú chemikálie, ktoré sú v štáte Kalifornia známe ako spôsobujúce rakovinu, poruchy počatia alebo rozmnožovania. Toto upozornenie je poskytnuté v súlade s Propozíciou 65 štátu Kalifornia. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/prop65.

Dohoda o licenci nasoftvér

POUŽÍVANÍM PRÍSTROJA Forerunner
SÚHLASÍTE, ŽE BUDETE VIAZANÍ
NÁLEŽITOSŤAMI A PODMIENKAMI
NASLEDUJÚCEJ DOHODY O
LICENCII NA SOFTVÉR. POZORNE
SI PREČÍTAJTE TÚTO DOHODU.

Garmin vám udeľuje obmedzenú licenciu
na používanie softvéru vloženého do
tohto zariadenia ("Softvér") v binárne
vykonateľnej forme v normálnej
prevádzke produktu. Názov, vlastnícke
práva a práva na duševné vlastníctvo
v a k Softvéru zostávajú v spoločnosti
Garmin.

Uznávate, že Softvér je majetok
spoločnosti Garmin a je chránený
zákonmi o autorskom práve Spojených
štátov a medzinárodnými dohodami o
autorských právach. Ďalej uznávate, že
štruktúra, organizácia a kód Softvéru
sú cennými obchodnými tajomstvami
spoločnosti Garmin a že Softvér vo
forme zdrojového kódu zostáva cenným

obchodným tajomstvom spoločnosti
Garmin. Súhlasíte, že nebudete
dekompilovať, rozoberať, modifikovať,
spätne skladať, spätne navrhovať
alebo redukovať na formu čitateľnú
pre človeka Softvér alebo akúkoľvek
časť z tohto, alebo vytvárať akékoľvek
derivatívne práce založené na Softvéri.
Súhlasíte, že nebudete exportovať alebo
reexportovať Softvér do ktorejkoľvek
krajiny porušujúc zákony na kontrolu
exportu Spojených štátov amerických.

Prehlásenie o zhode

Spoločnosť Garmin týmto prehlasuje,
že tento výrobok Forerunner je v súlade
so základnými požiadavkami a inými
relevantnými nariadeniami Smernice
1999/5/EC.

Úplné znenie Prehlásenia o zhode nájdete
na webovej stránke spoločnosti Garmin
pre váš produkt Garmin: www.garmin.com/products/forerunner50. Kliknite na
Manuals a potom zvolíte **Declaration of
Conformity**.

Obmedzená záruka

Pre tento produkt Garmin sa zaručuje, že bude bez chýb v materiáli alebo spracovaní po dobu jeden rok od dátumu zakúpenia. V rámci tohto obdobia Garmin bude, podľa svojho výlučného uváženia, opravovať alebo vymieňať akékoľvek komponenty, ktoré zlyhajú pri normálnom používaní. Takéto opravy alebo výmeny budú vykonané bez poplatku pre zákazníka za diely alebo prácu, za predpokladu, že zákazník bude zodpovedný za akékoľvek náklady na dopravu. Táto záruka nepokrýva poruchy v dôsledku zlého zaobchádzania, nesprávneho zaobchádzania, nehody alebo neschválenej modifikácie či opráv.

ZÁRUKY A OPRAVY OBSIAHNUTÉ V TOMTO DOKUMENTE SÚ EXKLUZÍVNE A NAMIESTO VŠETKÝCH OSTATNÝCH VYJADRENÝCH, IMPLICITNÝCH A ZO ZÁKONA VYPLÝVAJÚCICH ZÁRUK, VRÁTANE AKEJKOĽVEK ZODPOVEDNOSTI VZNIKAJÚCEJ POD AKOUKOL'VEK ZÁRUKOU

PREDAJNOSTI ALEBO VHODNOSTI PRE URČITÝ ÚČEL, VYPLÝVAJÚCEJ ZO ZÁKONA ALEBO INÁČ. TÁTO ZÁRUKA VÁM POSKYTUJE ŠPECIFICKÉ ZÁKONNÉ PRÁVA, KTORÉ SA MÔŽU ŠTÁT OD ŠTÁTU LÍŠIŤ.

GARMIN NEBUDE V ŽIADNOM PRÍPADE ZODPOVEDNÁ ZA AKÉKOL'VEK NÁHODNÉ, ŠPECIÁLNE, NEPRIAME ALEBO NÁSLEDNÉ ŠKODY, ČI UŽ V DÔSLEDKU POUŽÍVANIA, NESPRÁVNEHO POUŽÍVANIA ALEBO NESCHOPNOSTI POUŽÍVAŤ TENTO PRODUKT ALEBO V DÔSLEDKU ZÁVAD V PRODUKTE. Niektoré štáty nedovoľujú vylúčenie náhodných alebo následných poškodení a tak vyššie uvedené obmedzenia pre vás nemusia platiť. Garmin si drží výlučné právo opraviť alebo vymeniť jednotku alebo softvér alebo ponúknuť plnú náhradu nákupnej ceny podľa svojho výlučného uváženia. TAKÁTO OPRAVA BUDE VAŠA VÝLUČNÁ A EXKLUZÍVNA OPRAVA PRI

PRÍLOHA

AKOMKOĽVEK PORUŠENÍ ZÁRUKY.

Aby ste získali záručný servis, spojte sa so svojim lokálnym autorizovaným dilerom Garmin alebo zavolajte Podporu produktov Garmin pre pokyny na dopravu a sledovacie číslo RMA. Jednotku bezpečne zabaľte a pripojte kópiu originálneho potvrdenia o predaji, ktoré sa požaduje ako dôkaz nákupu pre záručné opravy. Napište sledovacie číslo výrazne na vonkajšiu stranu obalu. Odošlite jednotku s predplatenými nákladmi za dopravu do akejkoľvek záručnej servisnej stanice Garmin.

Aukčné nákupy online: Produkty predané prostredníctvom aukcií online nie sú spôsobilé pre rabaty alebo iné špeciálne ponuky od Garmin. Potvrdenia aukcie online sa neakceptujú pre overenie záruky. Pre získanie záručného servisu sa vyžaduje originál alebo kópia potvrdenia o predaji od pôvodného predajcu. Garmin nebude nahrádzať chýbajúce komponenty z akéhokoľvek balíka zakúpeného prostredníctvom

aukcie online.

Medzinárodné nákupy: Zvláštna záruka sa poskytuje medzinárodným distribútorom pre jednotky zakúpené mimo Spojených štátov. Táto záruka sa poskytuje lokálnemu distribútorovi v krajine a tento distribútor poskytuje vašej jednotke lokálny servis. Záruky distribútora sú platné len v oblasti zamýšľanej distribúcie. Jednotky zakúpené v Spojených štátoch alebo v Kanade musia byť vrátené kvôli servisu do servisného strediska Garmin vo Veľkej Británii, Spojených štátoch, Kanade alebo v Taiwane.

Zhoda FCC

Tento produkt bol testovaný a bolo zistené, že vyhovuje Časti 15 limitov rušenia FCC pre digitálne zariadenia Triedy B NA POUŽÍVANIE DOMA ALEBO V KANCELÁRII. Tieto limity sú určené na to, aby poskytovali účelnejšiu ochranu proti škodlivému rušeniu pri domácej inštalácii a sú prísnejšie ako "exteriérové" požiadavky.

Prevádzka tohto zariadenia podlieha nasledujúcim podmienkam: (1) toto zariadenie nesmie spôsobiť škodlivú interferenciu a (2) toto zariadenie musí akceptovať akúkoľvek prijatú interferenciu, vrátane interferencie, ktorá môže spôsobiť neželanú prevádzku.

Toto zariadenie generuje, používa a môže vyžarovať energiu rádiovkej frekvencie a môže spôsobiť škodlivé rušenie rádiokomunikácií, ak nie je nainštalované a používané v súlade s inštrukciami.

Toto však nezaručuje, že sa interferencia neobjaví v určitej inštalácii. Ak toto zariadenie spôsobí škodlivú interferenciu rádiovému alebo televíznemu príjmu, čo môže byť určené zapnutím a vypnutím zariadenia, používateľ je vyzvaný, aby sa pokúsil opraviť interferenciu jedným z nasledujúcich opatrení:

- Zmeňte orientáciu alebo premiestnite prijímaciu anténu.
- Zvýšte separáciu medzi zariadením a prijímačom.
- Pripojte zariadenie na výstup, ktorý je v inom obvode ako prijímač.

- Poradte sa s predajcom alebo so skúseným rádio/TV technikom.

Tento produkt neobsahuje žiadne súčasti, ktorých servis by mohol vykonávať používateľ. Opravy by malo vykonávať len autorizované servisné stredisko Garmin. Neautorizované opravy alebo modifikácie môžu mať za následok permanentné poškodenie zariadenia a spôsobiť neplatnosť vašej záruky a vášho oprávnenia prevádzkovať toto zariadenie pod nariadeniami Časti 15.

Zhoda s Industry Canada

Rádiokomunikačné zariadenia Kategórie I spĺňajú kanadskú priemyselnú normu RSS-210. Rádiokomunikačné zariadenia Kategórie II spĺňajú kanadskú priemyselnú normu RSS-310.

INDEX

A

alarm 10
Auto Lap 13

B

batérie 26
behanie, Foot Pod 7, 14

C

čas, nastavenie 3
časovače, nastavenie 18
časové zóny 11

D

dáta tréningu 20
dohoda o licencií 36
dohoda o licencií
softvéru 36

F

foot pod 7, 14, 27
kalibrácia 8

G

Garmin Connect i, 4, 24
Garmin Product Support i
Garmin Training
Center i, 4, 24
GSC10^>9, 25

I

ikony 2

J

jednotky 12

K

kalibrácia
auto 8
foot pod 8
príručka 9
kolo 1, 13

M

melódie 10
monitor tepovej
frekvencie 5, 27
myGarmin i

N

načítania softvéru i, 4
nahrávanie dát 4, 23
nastavenie času 3

O

obmedzená záruka 37
ovládače, USB 4, 23
ovládače USB 4, 23

P

pamäť 21
párovanie, počítač 17
párovanie snímačov 3, 25
párovanie s počítačom 17
podpora produktu i
podsvietenie 2
prenášanie dát 4, 23
príslušenstvo 5, 25
príslušenstvo bicykla 25

R

Režim časovača
intervalu 18

režim History 20
Režim Time (čas) 10
Režim Train (tréning) 12
režimy, zmena 1
riešenie problémov 33

S

snímače, párovanie 3, 5, 25
snímač kadencie 9, 25
snímač rýchlosti a
 kadencie 9, 25
sťahovanie softvéru i, 4
starostlivosť o váš
 Forerunner 29

T

technické špecifikácie 29
technické údaje 29
tlačidlá, hodinky 1
tréningové zóny 13
Tyčinka USB ANT iv, 4

U

upozornenia a dôležité
 informácie 35

Z

zapnutie prístroja
 Forerunner 2
zaregistrovanie produktu i
záruka 37
Zhoda FCC 38
zhoda s Industry
 Canada 39
zmena režimov 1
zóny behu 14
zóny tepovej frekvencie 15

POZNÁMKY

ZÁRUČNÝ LIST

Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

sériové číslo:

Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

Adresa:

Telefón:

Email:

Upozornenie:

Nie je potrebné aby bol záručný list potvrdený predajcom. Za relevantný doklad, pre uplatnenie záruky je stanovený nadobúdaci doklad. Záručný list však plní dôležitú spríevodnú funkciu počas reklamačného procesu a preto je potrebné ho pri uplatnení reklamácie pozorne vyplniť a poslať spolu s dokladom o kúpe.

TU ODSTRIHNÚŤ

Záručné podmienky

Firma Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky 24 mesačnú obmedzenú záruku.

V rámci záručnej doby sa firma Garmin zaväzuje opraviť alebo vymeniť všetky poškodené diely, prípadne celé zariadenie, ktorých porucha sa prejavila pri ich bežnom používaní v súlade s určením zariadenia.

Počas záručnej doby je zákazník povinný zaslať poškodené zariadenie bez zbytočných odkladov do autorizovaného servisu na vlastné náklady.

Reklamácia musí obsahovať:

1. **Poškodené zariadenie** s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
 - v prípade záručnej opravy musí byť zariadenie v originálnom balení
2. **Vyplnený záručný list a nadobúdaci doklad** (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
3. V prípade, ak zariadenie je darčekom, je potrebný doklad o kúpe produktu, ku ktorému bol darček dodaný.
4. **Vyplnený reklamačný protokol**
 - reklamačný protokol nájdete na stránke www.garmin.sk v sekcii Download/Tlačivá alebo priamo na linku: <http://www.garmin.sk/servis/reklamacny-protokol/>

Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

1. Ak je na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak bol prístroj doručený v rozobranom stave
3. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného používania - mechanické poškodenie

Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platného Zákona o ochrane spotrebiteľa

Servisné stredisko pre Slovensko:

CONAN s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-7002902, fax: 041-7632 616, servis@garmin.sk

bezplatná linka podpory

HOT-LINE: 0800 135 000

Táto slovenská verzia anglickej príručky Forerunner 50 (číslo súčasti Garmin 190-00839-00, verzia D) je poskytovaná ako výhoda. Ak je to potrebné, konzultujte najnovšiu verziu anglickej príručky vzhľadom na prevádzku a používanie prístroja Forerunner 50.

SPOLOČNOSŤ GARMIN NIE JE ZODPOVEDNÁ ZA PRESNOSŤ TEJTO SLOVENSKEJ PRÍRUČKY A ODMIETA AKÚKOL'VEK ZODPOVEDNOSŤ VZNIKNUTÚ ZO SPOLIEHANIA SA NA TENTO DOKUMENT.

Najnovšie informácie o výrobku a príslušenstve nájdete na webovej stránke Garmin na www.garmin.com.



© 2007 Garmin Ltd. alebo jej pobočky

HOTLINE linka Garmin:

tel: 0800 135 000, hotline@garmin.sk

WWW.GARMIN.SK