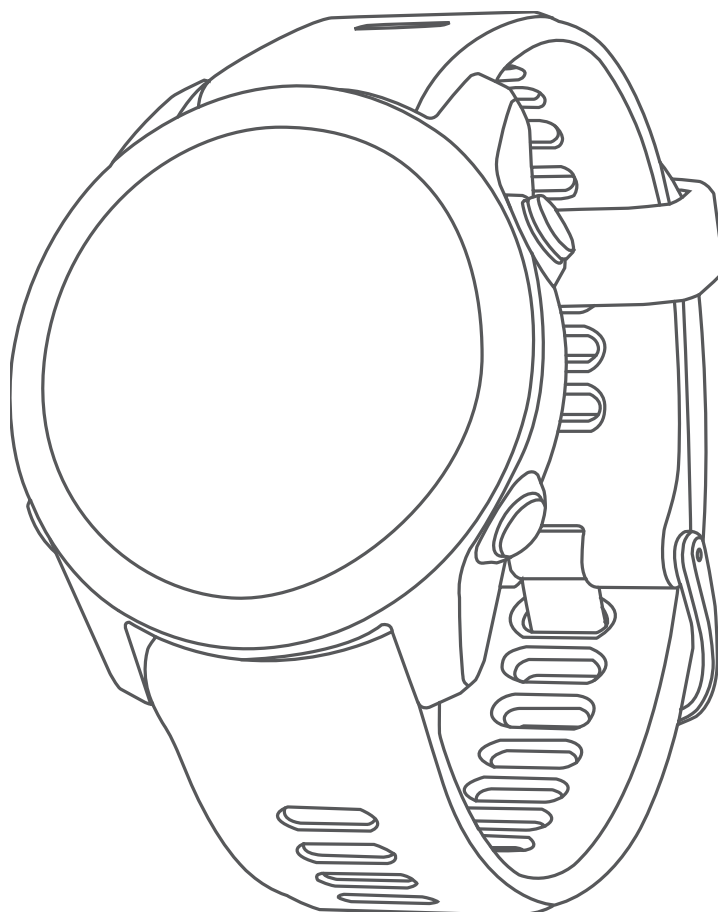


GARMIN®



FORERUNNER® 55

---

РЪКОВОДСТВО

© 2021 Garmin Ltd. or its subsidiaries

All rights reserved. Under the copyright laws, this manual may not be copied, in whole or in part, without the written consent of Garmin. Garmin reserves the right to change or improve its products and to make changes in the content of this manual without obligation to notify any person or organization of such changes or improvements. Go to [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for current updates and supplemental information concerning the use of this product.

Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, and Forerunner® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, and TrueUp™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

Android™ is a trademark of Google Inc. Apple®, iPhone®, and Mac® are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. The Cooper Institute®, as well as any related trademarks, are the property of The Cooper Institute. iOS® is a registered trademark of Cisco Systems, Inc. used under license by Apple Inc. Windows® and Windows NT® are registered trademarks of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Zwift™ is a trademark of Zwift, Inc. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+® certified. Visit [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) for a list of compatible products and apps.

M/N: A04162

# Въведение

## ⚠ВНИМАНИЕ

Вижте *Important Safety и Product Information* ръководства в кутията на продукта за предупреждения и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с вашия лекар, преди да започнете или модифицирате някоя програма за упражнения.

## Преглед на устройството



①

LIGHT

Изберете, за да включите устройството.  
Изберете, за да включите и изключите подсветката.  
Задръжте, за да видите менюто за управление.

②

START  
STOP

Изберете, за да стартирате и спрете таймера за активност.  
Изберете, за да изберете опция или да потвърдите съобщение.

③

BACK

Изберете, за да се върнете към предишния екран.  
Изберете, за да запишете обиколка, почивка или следващата стъпка от тренировка.

④

DOWN

Изберете, за да превъртите уиджетите, екраните с данни, опциите и настройките.  
Задръжте, за да отворите контролите за музика.

⑤

UP

Изберете, за да превъртате уиджетите, екраните с данни, опциите и настройките.  
Задръжте, за да видите менюто.

## Икони за състоянието

Иконите за състояние се появяват, когато стартирате дейност. За дейности на открито лентата на състоянието става зелена, когато GPS е готов. Мигаща икона означава, че устройството търси сигнал. Плътна икона означава, че сигналът е намерен или сензорът е свързан.

|                                                                                   |                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|  | Състояние на връзката на смартфона       |
|  | Състояние на сърдечната честота          |
|  | Състояние на алармата                    |
|  | Състояние на крачкомера                  |
|  | Състояние на сензора за скорост и каданс |

## Преглед на менюто за управление

Менюто за управление съдържа опции, като включване на режима „не ме безпокой“, заключване на клавишите и изключване на устройството.

1 От всеки екран задръжте **LIGHT**.



2 Изберете **UP** или **DOWN**, за да преминете през опциите.

## Настройка на вашия часовник

За да се възползвате напълно от функциите на Forerunner, изпълнете тези задачи.

- Сдвоете устройството с вашия смартфон, като използвате приложението Garmin Connect™.
- Настройте функциите за безопасност.

## Дейности и приложения

Вашето устройство може да се използва за дейности на закрито, на открито, за атлетични упражнения и за фитнес. Когато стартирате дейност, устройството показва и записва данни от сензорите. Можете да запазвате дейности и да ги споделяте с общността в Garmin Connect. Можете също да добавяте Connect IQ™ дейности и приложения към вашето устройство, като използвате приложението Connect IQ.

За повече информация относно проследяването на активността и точността на показателите за фитнес отидете на [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Бягане

Първата фитнес активност, която записвате на устройството си, може да бъде бягане, каране или каквато и да е дейност на открито. Може да се наложи да заредите устройството, преди да започнете активността.

- 1 От циферблата на часовника изберете **START**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Излезте навън и изчакайте, докато устройството намери сателити.
- 4 Изберете **START** за да стартирате таймера за активност.
- 5 Отидете да бягате.



- 6 След като завършите бягането си, изберете **STOP** за да спрете таймера.
- 7 Изберете опция:
  - Изберете **Resume** за да рестартирате таймера.
  - Изберете **Save** за да запазите бягането и да нулирате таймера. Можете да видите резюме или да изберете **DOWN** за да видите повече данни.



- Изберете **Discard > Yes** за да изтриете бягането.

## Стартиране на дейност

Когато започнете дейност, GPS се включва автоматично (ако е необходимо). Ако имате безжичен сензор, можете да го сдвоите с устройството.

1 От циферблата на часовника изберете **START**.

2 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Дейностите, зададени като предпочитани, се показват първи в списъка .

3 Изберете опция:

- Изберете дейност от любимите си.
- Избор  и изберете дейност от разширения списък с дейности.

4 Ако за активността е необходим GPS сигнал, излезте навън в зона с ясен изглед към небето.

5 Изчакайте, докато се появи зелената лента на състоянието.

Устройството е готово, след като установи сърдечната Ви честота, придобие GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже с безжичните ви сензори (ако е необходимо).

6 Изберете **START** за да стартирате таймера за активност.

Устройството записва данни за активността само докато таймерът за активност работи.

СЪВЕТ: Можете да задържите DOWN, докато сте в дейност, за да отворите контролите за музика.

## Съвети за записване на дейности

- Заредете устройството, преди да започнете дейност .
- Изберете **BACK** за да запишете обиколка, починете по време на плуване или преминете към следващата стъпка.
- Изберете **UP** или **DOWN** за да видите допълнителни страници с данни.

## Спиране на дейност

1 Изберете **STOP**.

2 Изберете опция:

- За да възобновите активността си, изберете **Resume**.
- За да запазите активността, изберете **Save**.  
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако е активирана самооценката, можете да въведете вашите възприети усилия за дейността
- За да маркирате обиколка, изберете **Lap**.
- За да отхвърлите активността, изберете **Discard > Yes**.

## Оценка на дейност

Преди да можете да оцените дейност, трябва да активирате настройката за самооценка на вашето устройство.

Можете да запишете как сте се чувствали по време на бягане, колоездене или плуване.

1 След като завършите дейност, изберете **Save**.

2 Изберете число, което съответства на вашето възприемано усилие.

Можете да изберете  за да пропуснете самооценката.

3 Изберете как сте се чувствали по време на активността.

Можете да видите оценки в приложението Garmin Connect.

# Функции на пулсомера

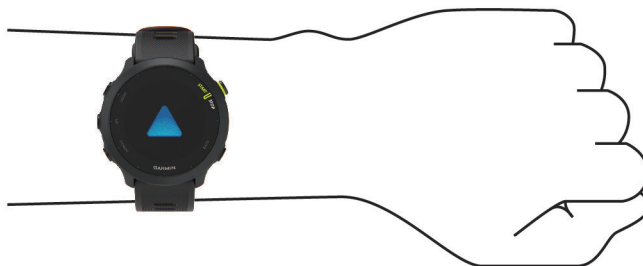
Устройството има вграден пулсомер, а също така е съвместим с ANT+ пулсомери. Можете® да преглеждате данни за пулса, в пуйджета за сърдечен ритъм. Когато са налични както данни за пулса от вградения пулсомер, така и от ANT +, вашето устройство използва данните от ANT+ пулсомера.

## Вграден пулсомер

### Носене на устройството

- Носете устройството над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството трябва да е плътно, но удобно. За по-точни показания на сърдечната честота, устройството не трябва да се движи, докато тичате или извършвате упражнения.



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на устройството.

- За повече информация относно точността отидете на [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- За повече информация относно износването и грижите на устройството отидете на [www.garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

### Съвети за непостоянни данни за сърдечната честота

Ако данните за пулса са непостоянни или не се показват, можете да опитате тези съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите устройството.
- Избягвайте да носите слънцезащитни продукти, лосиони и средства против насекоми под устройството.
- Избягвайте надраскване на сензора на гърба на устройството.
- Носете устройството над костта на китката си. Устройството трябва да е плътно, но удобно.
- Изчакайте, докато иконата за пулса стане плътна, преди да започнете дейността си.
- Загрейте в продължение на 5 до 10 минути и получите показания за пулса, преди да започнете дейността си.

ЗАБЕЛЕЖКА: В студена среда загревайте на закрито.

- Изплаквайте устройството с прясна вода след всяка тренировка.

# Смарт функции

## Сдвояване на вашия смартфон с вашето устройство

За да използвате свързаните функции на устройството, то трябва да бъде сдвоено директно през прилож. Garmin Connect, вместо от Bluetooth  настройките на вашия смартфон.

1 От магазина за приложения на вашия смартфон инсталирайте и отворете приложението Garmin Connect.

2 Дръжте смартфона си на 10 m (33 фута) от вашето устройство.

3 Изберете **LIGHT** за да включите устройството.

При първото включване на устройството, то е в режим на сдвояване .

Можете да зад. UP и да изберете  > **Phone** > **Pair Phone** за ръчно влизане в режим на сдвояване.

4 Изберете опция за добавяне на вашето устройство към вашия акаунт в Garmin Connect:

- Ако за първи път сдвоявате устройство с приложението Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.

- Ако вече сте сдвоили друго устройство с прилож. Garmin Connect, от  или  меню, изберете **Garmin Devices** > **Add Device**, и следвайте инструкциите на екрана.

## Функции за безопасност и проследяване

### ВНИМАНИЕ

Функциите за безопасност и проследяване са допълнителни функции и не трябва да се разчита като основен метод за получаване на спешна помощ. Приложението Garmin Connect не се свързва със спешни служби от ваше име.

Устр. има функции за безопасност и проследяване, които трябва да бъдат настроени с прил. Garmin Connect.

За да използвате тези функции, вашето устройство трябва да бъде свързано с приложението Garmin Connect чрез Bluetooth технология. Можете да въведете контакти за спешни случаи във вашия акаунт в Garmin Connect.

За повече информация относно функциите за безопасност и проследяване отидете на [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Assistance:** Позволява ви да изпратите съобщение с вашето име, LiveTrack връзка и GPS местоположение (ако е налично) до вашите спешни контакти.

**Incident detection:** Когато устройството засече инцидент по време на разходка на открито, бягане или активност с велосипед, устройството изпраща автоматично съобщение, LiveTrack връзка и GPS местоположение (ако е налично) до вашите спешни контакти.

**LiveTrack:** Позволява на приятели и семейство да следят вашите състезания и тренировъчни дейности в реално време. Можете да поканите последователи чрез имейл или социални мрежи.

**Live Event Sharing:** Позволява ви да изпращате съобщения до приятели и семейство по време на събитие, като предоставя актуализации в реално време.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само ако вашето устройство е свързано към Android смартфон.

# Информация за устройството

## Преглед на информация за устройството

Можете да видите информация за устройството, като например unit ID, версия на софтуера, регулаторна информация и лицензионно споразумение.

1 От циферблата на часовника задръжте **UP**.

2 Избор  > **System** > **About**.

## Преглед на E-label Regulatory и Compliance Information

Етикетът за това устройство се предоставя по електронен път. Електронният етикет може да предоставя регулаторна информация, като идентификационни номера, предоставени от FCC или регионални маркировки за съответствие, както и приложима информация за продукти и лицензи.

1 От циферблата на часовника. задръжте **UP**.

2 Избор  > **System** > **About**.

## Зареждане на устройството

### **ВНИМАНИЕ**

Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте *Important Safety u Product Information* ръководство в кутията за продукти за предупреждения за продукта и друга важна информация.

### **ЗАБЕЛЕЖКА**

За да предотвратите корозия, почистете и изсушете добре контактите и околността преди зареждане или свързване към компютър.

1 Включете малкия край на USB кабела в порта за зареждане на вашето устройство.



2 Включете големия край на USB кабела в USB порт за зареждане .

3 Заредете напълно устройството.

## Грижа за устройството

### ЗАБЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремнен шок и грубо отношение, тъй като това може да влоши живота на продукта.

Избягвайте да натискате клавишите под вода.

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Избягвайте почистващи препарати, разтворители и репеленти против насекоми, които могат да повредят покритията. Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитни продукти, козметика, алкохол или други тежки химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да увреди корпуса. Не съхранявайте устройството там, където може да възникне продължително излагане на екстремни температури, тъй като това може да причини трайни повреди.

## Почистване на устройството

### ЗАБЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да предотврати зареждането и прехвърлянето на данни.

1 Избършете устройството с кърпа, навлажнена с мек разтвор с препарат .

2 Подсушете

След почистване оставете устройството да изсъхне напълно.

СЪВЕТ: За повече информация отидете на [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Спецификации

|                          |                                                                    |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Вид батерия              | Презареждаема, вградена литиево-йонна батерия                      |
|                          | Живот на батерията                                                 |
|                          | До 14 дни в режим на смарт часовник със смарт известия и пулсомер. |
|                          | До 20 часа. в GPS режим                                            |
| Работна температура      | От -20° до 60°C                                                    |
| Температура на зареждане | От 0° до 45°C                                                      |
| Безжична честота         | 2.4 GHz @ 1 dBm maximum                                            |
| Воден рейтинг            | Swim, 5 ATM                                                        |

## Изтриване на файлове

### ЗАБЕЛЕЖКА

Ако не знаете целта на даден файл, не го изтривайте. Паметта на вашето устройство съдържа важни системни файлове, които не трябва да се изтриват.

1 Отворете **Garmin** устройството.

2 Ако е необходимо, отворете папка.

3 Изберете файл.

4 Натиснете **Delete** клавиш на клавиатурата.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако използвате компютър на Apple, трябва да изпразните папката Кошче, за да премахнете напълно файловете.

