

**GARMIN®**



# FORERUNNER 570

---

РЪКОВОДСТВО

# Въведение


## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

## Настройка на Вашия часовник






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

- Задръжте  за включване на часовника (*Функции на бутоните*, стр. 2).
- Следвайте инструкциите на екрана, за да завършите първоначалната настройка.  
По време на първоначалната настройка можете да сдвоите телефона си с часовника си, за да получавате известия, да синхронизирате дейностите си и други (*Сдвояване на телефона*, стр. 89). Ако надградите от съвместим часовник, можете да мигрирате настройките на часовника си, запаметените курсове и още, когато сдвоите новия си часовник Forerunner с телефона си.
- Заредете часовника (*Зареждане на часовника*, стр. 127).
- Проверете за софтуерни актуализации (*Системни настройки*, стр. 121).  
За най-добро изживяване трябва да поддържате софтуера на часовника си актуален. Актуализациите на софтуера предоставят промени и подобрения на поверителността, сигурността и функциите.
- Настройване на Wi-Fi® мрежи (*Свързване към мрежа Wi-Fi*, стр. 92).
- Настройване на функции за безопасност (*Функции за безопасност и проследяване*, стр. 112).
- Настройване на музика (*Музика*, стр. 114).
- Настройване на Garmin Pay™ портфейл (*Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл*, стр. 15).
- Излезте да бягате (*Бягане на открито*, стр. 20).

## Функции на бутоните
















**СЪВЕТ:** Можете да персонализирате някои функции със задържане на бутони и да създадете нови преки пътища за бутони (*Персонализиране на преките пътища на бутоните*, стр. 121).

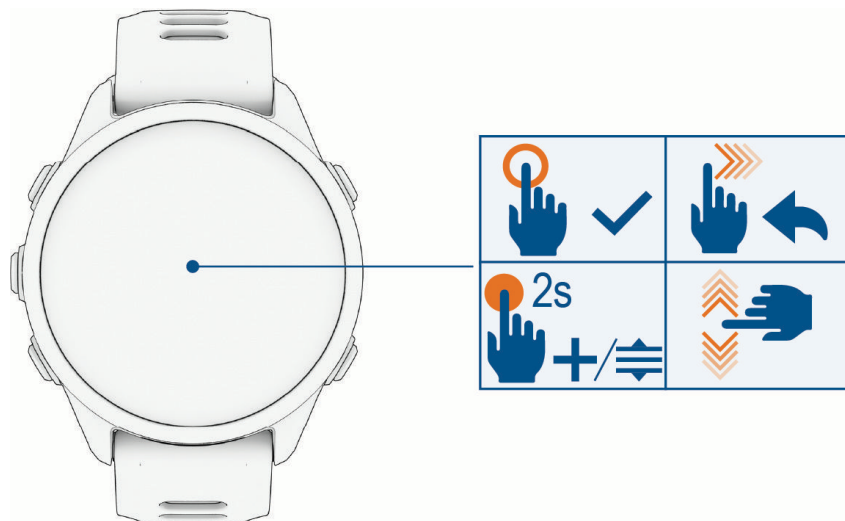
<p>①</p>  <p>Горен ляв бутон</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Натиснете, за да светне екранът.</li> <li>• Натиснете бързо два пъти, за да включите или изключите фенерчето (<i>Използване на екрана като фенерче</i>, стр. 53).</li> <li>• Задръжте за две секунди, за да видите менюто с органи за управление (<i>Управление</i>, стр. 50).</li> <li>• Задръжте за три секунди, за да включите устройството.</li> <li>• Задръжте за пет секунди, за да поискате помощ (<i>Заявяване на помощ</i>, стр. 113).</li> </ul>
<p>②</p>  <p>Среден ляв бутон</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На циферблата натиснете, за да видите центъра за известия (<i>Преглед на известия</i>, стр. 90).</li> <li>• Натиснете, за да превъртите през менютата или екраните за данни.</li> <li>• На циферблата задръжте за достъп до главното меню.</li> </ul>
<p>③</p>  <p>Долен ляв бутон</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На циферблата натиснете, за да превъртите през списъка с графични елементи (<i>Преглеждане на графични елементи</i>, стр. 57).</li> <li>• Натиснете, за да превъртите през менютата или екраните за данни.</li> <li>• Задръжте, за да видите органите за управление за музика (<i>Слушане на музика</i>, стр. 115).</li> </ul>
<p>④</p>  <p>Горен десен бутон</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Натиснете, за да изберете опция в менюто.</li> <li>• На циферблата натиснете, за да отворите менюто с приложения и дейности (<i>Приложения и дейности</i>, стр. 5).</li> <li>• Натиснете, за да стартирате или спрете дейност (<i>Стартиране на дейност</i>, стр. 18).</li> </ul>
<p>⑤</p>  <p>Долен десен бутон</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Натиснете, за да се върнете към предишния екран.</li> <li>• По време на дейност натиснете, за да запишете обиколка, почивка или да преминете към следващата стъпка от тренировката.</li> </ul>

## Състояние на GPS и икони на състояние

При дейности на открито лентата на състоянието става зелена, когато GPS е готов. Мигаща икона означава, че часовникът търси сигнал. Постоянно светеща икона означава, че сигналът е открит или сензорът е свързан.

GPS	GPS състояние
	Състояние на батерията
	Състояние на телефонната връзка
	Състояние на Wi-Fi технология
	Състояние на LiveTrack
	Състояние на пулса
	Състояние на Running Dynamics Pod
	Състояние на сензора за скорост и ритъм
	Състояние на светлините за велосипед
	Състояние на радар за велосипед
	Състояние на режим на разширен дисплей
	Състояние на интелигентното устройство за трениране
	Състояние на силомера
	Състояние на сензора tempe™

## Функции на сензорния екран







- Докоснете, за да изберете опция в менюто.
- Задръжте данните на циферблата, за да отворите графичния елемент или функцията.  
**ЗАБЕЛЕЖКА:** Тази функция не е налична за всички циферблати.
- Докоснете икона в горната част на циферблата, за да възобновите използването на активното приложение или дейност.
- От менюто на органите за управление, графичните елементи или приложенията задръжте циферблата на часовника, за да редактирате, добавите или пренаредите опциите.
- На циферблата плъзнете надолу, за да видите центъра за известия.
- На циферблата плъзнете нагоре, за да превъртите през списъка с графични елементи.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите през менютата.
- Плъзнете надясно, за да се върнете към предишния екран.
- Покрийте екрана с дланта си, за да се върнете към циферблата и намалете яркостта на екрана.

### Активиране и деактивиране на сензорния екран

Можете да персонализирате сензорния екран за обща употреба на часовника, за всеки профил на активност (*Настройки на дейност*, стр. 44) и за всеки режим на фокусиране (*Режими на фокусиране*, стр. 99).

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Сензорният екран не е достъпен по време на плуване. Настройката на сензорния екран за всеки профил на дейност (например бягане или колхозене) се прилага към съответния етап от дейност с мултиспорт.

- Задръжте  и изберете .  
За да добавите тази опция към менюто с органи за управление, вижте (*Персонализиране на менюто с органи за управление*, стр. 53).
- Задръжте , изберете **Настройки на часовника > Дисплей и яркост > Сензорно управление** и изберете опция.  
За да персонализирате пряк път за временно активиране или деактивиране на сензорния екран,
- задръжте  и изберете **Настройки на часовника > Система > Кратки команди**.

## Зареждане на часовника


### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

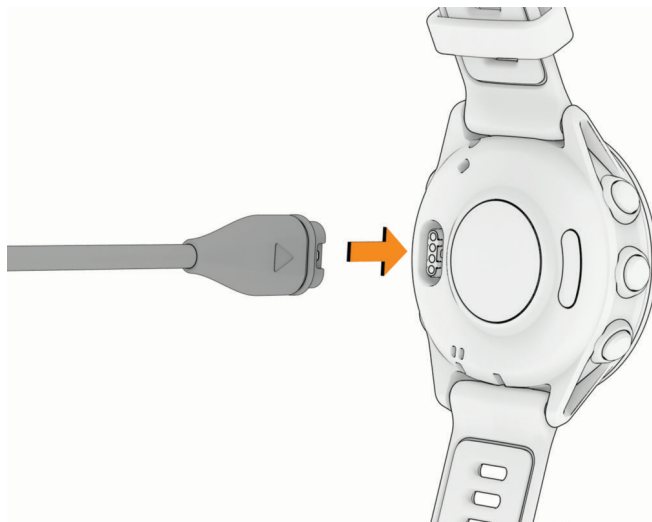
Това устройство съдържа литиевойонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

### БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване (*Грижа за устройството*, стр. 128).

Вашият часовник се доставя със собствен кабел за зареждане. За допълнителни аксесоари и резервни части отидете на [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или се свържете с Вашия дилър Garmin.

1 Включете кабела (краят с ) в порта за зареждане на Вашия часовник.



2 Включете другия край на кабела в компютърен порт USB-C® или AC адаптер (минимална номинална мощност 5 W).

Часовникът показва текущото ниво на заряд на батерията.

3 Изключете часовника, след като нивото на зареждане на батерията достигне 100%.

## Грижа за устройството

### БЕЛЕЖКА

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети за работа със сензорния екран, защото може да го повредят.

Не излагайте отворите на микрофона и високоговорителя на въздействието на слънцезащитни продукти или други химикали. Това може да доведе до запушване или друго неблагоприятно въздействие върху микрофона и високоговорителя и да влоши тяхната работа.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Избягвайте да натискате бутоните под вода.

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремни температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

## Почистване на часовника

### ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си.

### БЕЛЕЖКА

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

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

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без власинки.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

## Смяна на каишките

Часовникът е съвместим със стандартни каишки с бързо освобождаване. Forerunner 570 - 42 mm има 20 mm широки каишки, а Forerunner 570 - 47 mm има 22 mm широки каишки.

- 1 Плъзнете щифта за бързо освобождаване на цилиндъра с пружина, за да свалите каишката.



- 2 Поставете в часовника едната страна на пружинния щифт за новата каишка.
- 3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете пружинния щифт със срещуположната страна на часовника.
- 4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата каишка.

## Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Клас на защита от вода	Плуване, 5 ATM <sup>1</sup>
Съхранение на мултимедия	До 8 GB
Диапазон на работната температура	От -20 ° до 60 °C (от -4 ° до 140 °F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Радиочестота/протокол на Forerunner 570 - 47 mm	2,4 GHz при 17,0 dBm максимум 13,56 MHz при 65 dBuA/m максимум
Радиочестота/протокол на Forerunner 570 - 42 mm	2,4 GHz при 17,5 dBm максимум 13,56 MHz при 65 dBuA/m максимум
SAR за ЕС, Forerunner 570 - 47 mm	0,18 W/kg при крайник
SAR за ЕС, Forerunner 570 - 42 mm	0,27 W/kg при крайник

<sup>1</sup> Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 m. За повече информация отидете на [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Информация за живота на батерията

Реалният живот на батерията зависи от функциите, активирани на Вашия часовник, като проследяване на дейността, пулс на китката, известия на телефон, GPS и свързани сензори.

Режим	Живот на батерията на Forerunner 570 - 42 mm	Живот на батерията на Forerunner 570 - 47 mm
Режим на GNSS Само GPS	До 18 часа	До 18 часа
Режим на GNSS Автоматичен избор	До 14 часа	До 16 часа
Режим на GNSS Всички + Многочестотна	До 13 часа	До 14 часа
Режим на GNSS Само GPS, с възпроизвеждане на музика	До 9 часа	До 9 часа
Режим на GNSS Автоматичен избор, с възпроизвеждане на музика	До 8 часа	До 8 часа
Режим на GNSS Всички + Многочестотна, с възпроизвеждане на музика	До 8 часа	До 8 часа
Режим на смарт часовник с проследяване на дейности, телефонни известия и пулс, измерван от китката	До 10 дни	До 11 дни

## Проблеми

### Актуализации на продукта

Вашето устройство автоматично проверява за актуализации, когато е сдвоено с телефон чрез Bluetooth технология или когато е свързано с Wi-Fi. Можете ръчно да проверите за актуализации от системните настройки (*Системни настройки*, стр. 121). На Вашия компютър инсталирайте Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). На телефона Ви инсталирайте приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера
- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт





### Получаване на повече информация

Можете да намерите повече информация за този продукт на уебсайта на Garmin.

- Отидете на [support.garmin.com](http://support.garmin.com) за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- Отидете на [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) за информация относно точността на характеристиките. Това не е медицинско устройство.

## Устройството ми е настроено на грешния език

Можете да промените избора на език на часовника, ако случайно сте избрали грешен език.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете .
- 3 Изберете .
- 4 Превъртете до седмия елемент в списъка и натиснете .
- 5 Изберете Вашия език.



## Съвети за максимално удължаване на живота на батерията

За да удължите живота на батерията, можете да опитате следните съвети.

- Включете функцията за пестене на батерията от менюто с органи за управление ([Управление](#), стр. 50).
- Намалете времето на изчакване на екрана ([Настройки на дисплея и яркостта](#), стр. 82).
- Спрете използването на опцията за време на изчакване на екрана **Винаги вкл. диспл.** и изберете по-кратко време на изчакване ([Настройки на дисплея и яркостта](#), стр. 82).
- Намалете яркостта на екрана ([Настройки на дисплея и яркостта](#), стр. 82).
- Използвайте режим на сателит UltraTrac за Вашата дейност ([Настройки за сателити](#), стр. 49).
- Изключете Bluetooth технологията, когато не използвате свързани функции ([Управление](#), стр. 50).
- Когато спирате на пауза дейността си за по-дълъг период от време, използвайте опцията **Продължи по-късно** ([Прекратяване на дейност](#), стр. 19).
- Използвайте циферблат, който не се актуализира всяка секунда.  
Например използвайте циферблат без секундна стрелка ([Персонализиране на циферблата](#), стр. 5).
- Ограничете известията от телефона, които се показват на часовника ([Управление на известия](#), стр. 91).
- Спрете излъчването на данни за пулса към сдвоени устройства ([Излъчване на данни за пулс](#), стр. 102).
- Изключете следенето на пулса, измерван от китката ([Настройки за монитор на пулса на китката](#), стр. 102).  
**ЗАБЕЛЕЖКА:** Следенето на пулса, измерван от китката, се използва за изчисляване на минутите на висока интензивност и изгорени калории.
- Включете ръчните отчитания на пулсовия оксиметър ([Задаване на режима на пулсов оксиметър](#), стр. 104).

## Рестартиране на часовника

Ако часовникът Ви спре да реагира, можете да опитате следните стъпки, за да го рестартирате.

- Задръжте , докато часовникът се изключи, и задръжте , за да включите часовника.
- Включете часовника в USB-C порта за зареждане за поне 30 секунди, изключете кабела и го включете отново.

## Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?


Часовникът Forerunner е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

Вижте [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) за информация относно съвместимостта с гласовите функции.


## Моят телефон не иска да се свърже към часовника

Ако телефонът Ви не може да се свърже с часовника, можете да опитате тези съвети.

- Изключете телефона и часовника си и след това ги включете отново.
- Активирайте Bluetooth технология на Вашия телефон.
- Актуализирайте приложението Garmin Connect до най-новата версия.
- Премахнете часовника си от приложението Garmin Connect и настройките за Bluetooth на Вашия телефон, за да опитате отново процеса на сдвояване.
- Ако сте закупили нов телефон, премахнете часовника от приложението Garmin Connect на телефона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- Донесете своя телефон на 10 m (33 ft) от часовника.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect и изберете ●●● > **Устройства Garmin** > **Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- На циферблата задръжте  и изберете **Настройки на часовника** > **Свързаност** > **Телефон** > **Сдвояване на телефона**.

## Могат ли да използвам сензора Bluetooth с часовника ми?

Часовникът е съвместим с някои сензори Bluetooth. Когато за пръв път свържете сензор към Вашия часовник Garmin, трябва да сдвоите часовника и сензора. След като бъдат сдвоени, часовникът се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват.

- 1 На циферблата задръжте .
- 2 Изберете **Настройки на часовника** > **Свързаност** > **Датчици и принадлежности** > **Добавяне на нов**.
- 3 Изберете опция:
  - Изберете **Търсене на всичко**.
  - Изберете своя вид сензор.

Вие можете да персонализирате допълнителните полета за данни ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 43](#)).

## Моите слушалки не се свързват с часовника

Ако преди това Вашите Bluetooth слушалки са били свързани с телефона, те може да се свържат автоматично с телефона, вместо да се свържат с часовника Ви. Можете да опитате тези съвети.

- Изключете Bluetooth технологията на Вашия телефон.  
За повече информация вижте ръководството на притежателя за Вашия телефон.
- Останете на разстояние 10 m (33 ft) от Вашия телефон, докато свързвате слушалките си към часовника.
- Свържете слушалките с Вашето устройство ([Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 116](#)).

## Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани

Когато използвате часовник Forerunner, свързан към Bluetooth слушалки, сигналът е най-силен, когато има пряка видимост между часовника и антената на слушалките.

- Ако сигналът преминава през тялото Ви, може да има прекъсване на сигнала или на връзката със слушалките Ви.
- Ако носите своя часовник Forerunner на лявата си китка, трябва да се уверите, че антената на слушалките Bluetooth е на лявото Ви ухо.
- Тъй като слушалките се различават в зависимост от модела, можете да опитате да носите часовника на другата си китка.
- Ако използвате метални или кожени каишки за часовника, можете да преминете към силиконови каишки, за да подобрите силата на сигнала.

