

GARMIN®

FORERUNNER® 70

GPS смарт часовник за
бягане



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. 6*).
- 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. 59*). Ако надградите от съвместим часовник, можете да мигрирате настройките на часовника си, запазените курсове и още, когато сдвоите новия си часовник Forerunner с телефона си.

- Заредете часовника (*Зареждане на часовника, стр. 88*).
- Проверете за софтуерни актуализации (*Системни настройки, стр. 84*).

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 функции за безопасност (*Функции за безопасност и проследяване, стр. 77*).
- Излезте да бягате (*Бягане на открито, стр. 16*).

Функции на бутоните












СЪВЕТ: Можете да персонализирате някои функции със задръжане на бутони и да създадете нови преки пътища за бутони (*Персонализиране на преките пътища на бутоните, стр. 84*).

 Горен ляв бутон	<ul style="list-style-type: none">• Натиснете, за да светне екранът.• Натиснете бързо два пъти, за да включите или изключите фенерчето (<i>Използване на екрана като фенерче, стр. 31</i>).• Задръжте за две секунди, за да видите менюто с органи за управление (<i>Управление, стр. 29</i>).• Задръжте за три секунди, за да включите устройството.• Задръжте за пет секунди, за да поискате помощ (<i>Заявяване на помощ, стр. 78</i>).
 Среден ляв бутон	<ul style="list-style-type: none">• На циферблата натиснете, за да видите центъра за известия (<i>Преглед на известия, стр. 60</i>).• Натиснете, за да превъртите през менютата или екраните за данни.• На циферблата задръжте за достъп до главното меню.

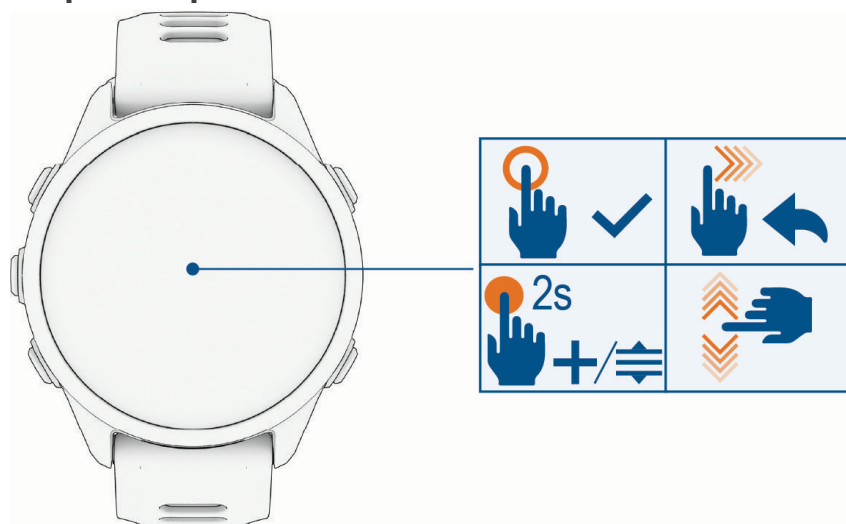
<p>3</p>  <p>Долен ляв бутон</p>	<ul style="list-style-type: none"> • На циферблата натиснете, за да превъртите през списъка с графични елементи (<i>Прегледане на графични елементи, стр. 33</i>). • Натиснете, за да превъртите през менютата или екраните за данни. • Задръжте, за да видите органите за управление за музика (<i>Слушане на музика на телефона Ви, стр. 31</i>).
<p>4</p>  <p>Горен десен бутон</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Натиснете, за да изберете опция в менюто. • На циферблата натиснете, за да отворите менюто с приложения и дейности (<i>Приложения и дейности, стр. 9</i>). • Натиснете, за да стартирате или спрете дейност (<i>Стартиране на дейност, стр. 14</i>).
<p>5</p>  <p>Долен десен бутон</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Натиснете, за да се върнете към предишния екран. • По време на дейност натиснете, за да запишете обиколка, почивка или да преминете към следващата стъпка от тренировката.

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 LiveTrack
	Heart rate status
	Състояние на Running Dynamics Pod
	Състояние на сензора за скорост и ритъм
	Състояние на светлините за велосипед
	Състояние на радар за велосипед
	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.

Информация за устройството

Относно AMOLED дисплея

По подразбиране настройките на часовника са оптимизирани за живот на батерията и представяне (*Съвети за максимално удължаване на живота на батерията, стр. 91*).

Остатъчно изображение или „изгаряне“ на пиксели е нормално за AMOLED устройства. За да удължите живота на дисплея, трябва да избягвате показването на снимки при високи нива на яркост за дълги периоди от време. За намаляване на „изгарянето“ дисплеят Forerunner® се изключва след избраното време на изчакване (*Настройки на дисплея и яркостта, стр. 55*) Можете да завъртите китката си към тялото, да чукнете върху сензорния екран или да натиснете бутон, за да събудите часовника.

Зареждане на часовника

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

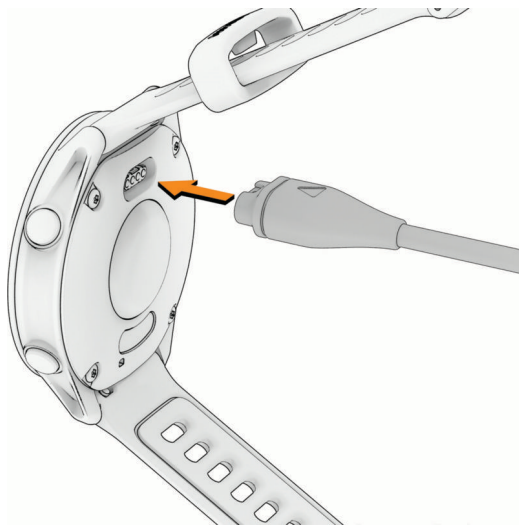
Това устройство съдържа литиевойонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

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. 89*).

Вашият часовник се доставя със собствен кабел за зареждане. За допълнителни аксесоари и резервни части отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия дилър Garmin®.

1 Включете кабела (краят с ▲) в порта за зареждане на часовника.



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

Часовникът показва текущото ниво на заряд на батерията.

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

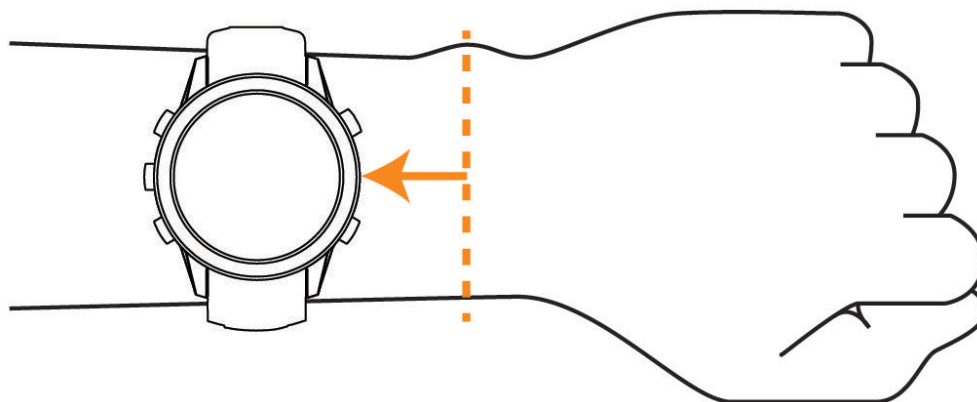
Носене на часовника

⚠ 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. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- Носете часовника над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно. За по-точни показания на пулса часовникът не трябва да се движи по време на бягане или упражнения. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте [Съвети при нестабилни данни за пулса](#), стр. 68 за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте [Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър](#), стр. 71 за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на garmin.com/fitandcare.

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.

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.

ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТТА И ПРОДУКТА

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Ако не се съобразите със следните предупреждения, може да се стигне до злополука или медицинско събитие, което да доведе до смърт или сериозно нараняване.

Предупреждения за батерията

В това устройство се използва литиево-йонна батерия.

Ако тези напътствия не се спазват, батериите могат да намалят експлоатационния си живот или да представляват опасност от повреда на устройството, пожар, химически изгаряния, течове на електролит и/или наранявания.

- Не разреждайте принудително, не презареждайте, не разглобявайте, не нагривайте над температурните диапазони, посочени в печатното ръководство, и не изгаряйте. Това може да доведе до наранявания вследствие на изпускане на въздух, изтичане или експлозия, водеща до химически изгаряния.
- Не изменяйте, копирайте, пробивайте или повреждайте устройството или батериите.
- Не изваждайте и не се опитвайте да извадите батерия, неподлежаща на подмяна от потребителя.

Предупреждения относно устройството

- За да избегнете евентуална повреда на устройството, не го оставяйте изложено на топлинни източници или на място с висока температура, например на слънце в превозно средство без надзор.
- Не използвайте и не съхранявайте устройството за продължителен период от време извън приложимия температурен диапазон, посочен в печатното ръководство в опаковката на продукта.
- Не използвайте захранващ кабел, кабел за прехвърляне на данни и/или захранващ адаптер, които не са предоставени от Garmin или не са надлежно сертифицирани.

Предупреждения за здравето

- Ако имате пейсмейкър или друго имплантирано електронно устройство, се консултирайте със своя лекар, преди да използвате монитор за сърдечния ритъм.
- Оптичното устройство за следене на пулса за китката и пулсовият оксиметър излъчват светлини и мигат от време на време. Консултирайте се с Вашия лекар, ако имате епилепсия или сте чувствителни към ярки или мигащи светлини.
- Това устройство може да има фенерче, което може да бъде програмирано да мига на различни интервали. Консултирайте се с Вашия лекар, ако имате епилепсия или сте чувствителни към ярки или мигащи светлини.
- Винаги се консултирайте със своя лекар, преди да започнете или да промените тренировъчна програма.

- Устройството, аксесоарите, устройството за следене на пулса, пулсовият оксиметър и свързаните с тях данни са предназначени да се използват само за развлекателни цели, а не за медицински цели, и не са предназначени за диагностика, наблюдение, третиране, лекуване или предотвратяване на заболяване или състояние.
- Отчетените стойности за сърдечния ритъм и кислородното насищане са само за информация и ние не поемаме отговорност за последствия от грешни показания.
- Докато технологиите на устройството за следене на пулса за китката и пулсовия оксиметър обикновено осигуряват точна оценка съответно на пулса и кислородното насищане на потребителя, съществуват присъщи ограничения с технологиите, които могат да доведат до това някои от показанията да бъдат неточни при определени обстоятелства, включително физическите характеристики на потребителя, прилягането и позицията на устройството и вида и интензивността на дейността.
- Устройствата за проследяване на дейности разчитат на сензори, които проследяват движението Ви и други показатели. Данните, предоставени от тези устройства, са предназначени да бъдат ориентировъчна оценка на Вашата дейност и проследени показатели, но може да не са напълно точни.

Предупреждение за безопасност и проследяване

Функцията за помощ позволява да изпратите местоположението си на контакт за спешни случаи. Това е допълнителна функция – не трябва да се разчита на нея като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

Функцията за откриване на инциденти е достъпна само по време на определени дейности на открито. За повече информация вижте ръководството на притежателя на устройството.

Предупреждения за колоездачите

- Винаги проявявайте здрав разум и управлявайте велосипеда по безопасен начин.
- Уверете се, че велосипедът и хардуерът са добре поддържани и че всички части са правилно монтирани.

Предупреждения за навигация

Ако Вашето устройство Garmin използва или приема данни за карта, следвайте тези насоки, за да осигурите безопасна навигация.

- Винаги сравнявайте внимателно информацията, показвана от устройството, с всички налични източници на навигация, включително метеорологични условия, карти, пътни/офроуд знаци и условия, ограничения за водни пътища и други фактори, които могат да повлияят на безопасността. Винаги анализирайте евентуалните несъответствия или въпроси, преди да продължите навигацията и се съобразявайте с поставените знаци и условията на пътя.
- Използвайте това устройство единствено като помощ за навигация. Не се опитвайте да използвате устройството за цели, изискващи прецизно измерване на посоката, разстоянието, местоположението или топографията.
- Garmin не дава никакви гаранции за безопасността, точността, надеждността, пълнотата или навременността на маршрутите, създадени от трети страни. Всяка употреба или разчитане на маршрути, създадени от трети страни, е на Ваш собствен риск.
- Винаги прилагайте най-добрата си преценка и упражнявайте здрав разум при взимане на решения при навигация. Предложенията за маршрут не заместват вниманието и добрата преценка на колездача. Не следвайте предложенията за маршрути, ако те предлагат неразрешен път или биха Ви поставили в опасна ситуация. Garmin не дава никакви гаранции за безопасността, точността, надеждността, пълнотата или навременността на маршрутите, създадени от трети страни. Всяка употреба или разчитане на маршрути, създадени от трети страни, е на Ваш собствен риск.
- Винаги взимайте предвид въздействието на околната среда и рисковете, свързани с дейността, преди да се впусне в офроуд дейности, по-специално въздействието, което атмосферните условия и свързаните с тях офроуд условия могат да имат върху безопасността на Вашата дейност. Уверете се, че разполагате с подходящото оборудване и провизии за Вашата дейност, преди да започнете навигацията по непознати пътища и пътеки.

ВНИМАНИЕ

Ако не се съобразите със следните предупреждения, може да се стигне до леко или умерено нараняване или имуществени щети.

Кожни раздразнения

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. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

БЕЛЕЖКА

Ако не се съобразите със следните бележки, може да се стигне до телесни или материални щети или да повлияе негативно на функционалността на устройството.

Бележки за батерията

Свържете се с местната служба за събиране и обработка на отпадъци, за да изхвърлите устройството/батериите в съответствие с местните закони и нормативи.

Бележка на GPS

Навигационното устройство може да влоши работата си, ако го използвате в близост до всяко устройство, което използва наземна широколентова мрежа, работеща близо до честотите, използвани от всяка Глобална навигационна спътникова система (Global Navigation Satellite System, GNSS), като Глобалната система за позициониране (Global Positioning Service, GPS). Използването на такива устройства може да понижи приема на GNSS сигнали.

Известие за сдвояване на устройства

Не всички безжични връзки са сигурни. Трябва да сдвоявате устройства на сигурно място. За повече информация вижте garmin.com/connectiontypes.

Програми за околната среда към продукта

Информация за програмата за рециклиране на продукти на Garmin и WEEE, RoHS, REACH и други подобни програми може да бъде намерена на адрес garmin.com/aboutGarmin/environment.

Декларация за съответствие

С настоящето Garmin декларира, че този продукт е в съответствие с Директива 2014/53/ЕС. Пълният текст на декларацията за съответствие на ЕС е достъпен на следния интернет адрес: garmin.bg/conf.

Информация за картните данни

Garmin използва комбинация от държавни и частни източници на данни. Практически всички източници на данни съдържат неточни или непълни данни. В някои държави пълна и точна картна информация или не е достъпна, или е възпрепятстващо скъпа.

© 2026 Garmin Ltd. или нейните филиали

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® и TracBack® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ серия, Index™, PacePro™, tempe™ и Varia™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google Inc. Словната марка и логата Bluetooth® са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и се използват от Garmin по лиценз. The Cooper Institute®, както и други свързани търговски марки са собственост на The Cooper Institute. USB-C® е регистрирана търговска марка на USB Implementers Forum. Zwift™ е търговска марка на Zwift, Inc. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

M/N: AB5206