

GARMIN®

CIRQA™

Смарт гривна



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.

Начално запознаване

Когато използвате устройството си за първи път, трябва да изпълните тези задачи, за да го настроите и да се запознаете с основните функции.

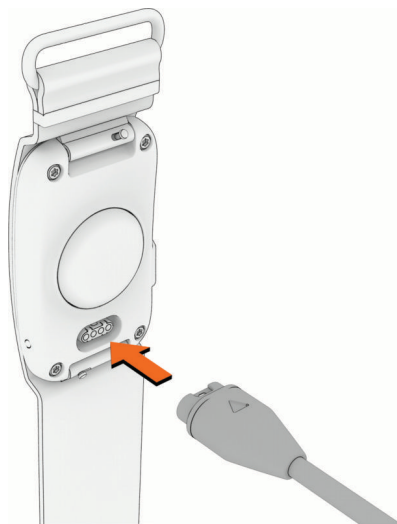
- 1 Включете устройството в зарядното устройство, за да го включите.
- 2 Изтеглете приложението Garmin Connect™ на телефона си и сдвоете устройствата.
- 3 Заредете устройството.
- 4 Проверете за актуализации на софтуера.

За най-добро изживяване трябва да поддържате софтуера на устройството си актуален. Актуализациите на софтуера предоставят промени и подобрения на поверителността, сигурността и функциите.

- 5 Стартирайте дейност.

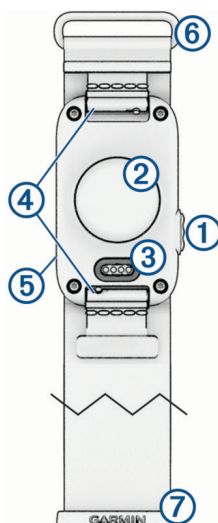
Активиране на интелигентната лента CIRQA

- 1 Включете кабела (краят с ) в порта за зареждане.



- 2 Включете другия край на кабела в USB порт за зареждане.
Светодиодът свети в  (лилаво) в активен режим на сдвояване.

Общ преглед на устройството



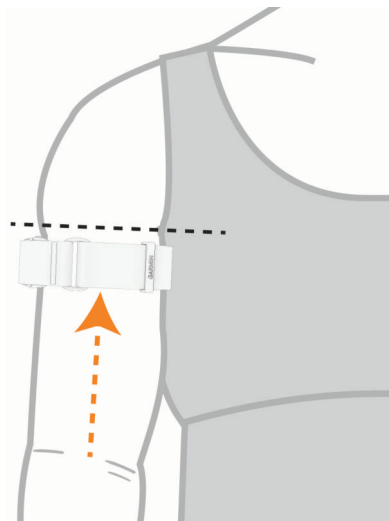
①	Бутон
②	Сензор
③	Порт за зареждане
④	Щифтове за бързо освобождаване
⑤	Светодиод
⑥	Метален фиксатор
⑦	Лента

Поставяне на интелигентната лента CIRQA

- 1 Разгънете лентата.
- 2 Оформете примка, като прокарате лентата през фиксатора.

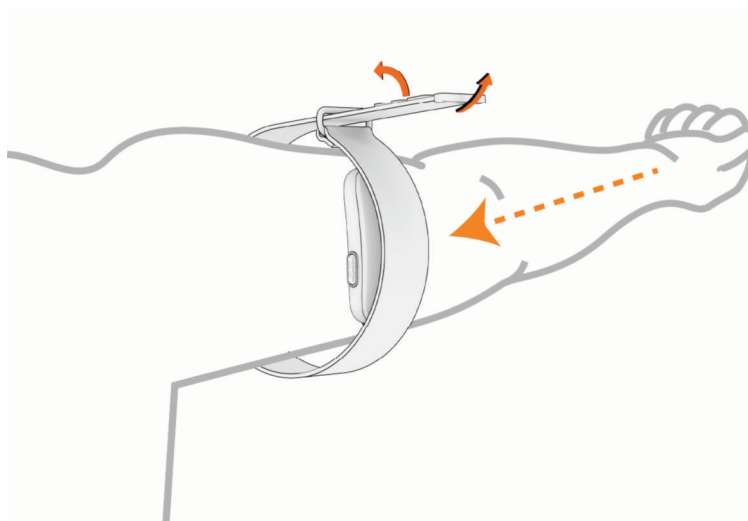


- 3 Поставете ръката или китката си в примката.
- 4 Изберете опция:
 - Ако носите лентата на китката си, закрепете нейния край към частта с текстилна закопчалка.
 - Ако носите лентата на ръката си, преминете към стъпка 5.
- 5 Плъзнете лентата върху горната част на ръката си.



Лентата за ръка трябва да е над лакътя Ви.

- 6 Наведете ръката си и закрепете края на лента върху залепящата се част.



- 7 Ако е необходимо, свалете лентата от ръката си и я регулирайте така, че да Ви е удобно.
- 8 Позиционирайте модула така, че да не пречи на дейностите Ви или да бъде поставян върху Вас по време на сън.

Съвети за носене на лентата

⚠ ВНИМАНИЕ

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

Интелигентната лента CIRQA трябва да е леко прилепнала към ръката или китката, но да е удобна.

- За по-големи ръце и китки, закрепете каишката по-близо до фиксатора.
- Проверете дали лентата е подходяща, за да намалите дискомфорта.
Може да е необходимо време, за да се намери удобен вариант.
- Носете лентата над костта на китката.

Сдвояване и настройка

Сдвояване на устройството с приложението Garmin Connect™

За да използвате интелигентна лента CIRQA, включително свързани функции и преглед на данни за здравето и активността, тя трябва да бъде сдвоена с приложението Garmin Connect.

- 1 Поставете телефона си на 10 m (33 ft) от устройството.
- 2 От магазина с приложения на Вашия телефон инсталирайте и отворете приложението  Garmin Connect.

Можете да сканирате QR кода с телефона си, за да отворите приложението Garmin Connect.



- 3 Включете модула към източник на захранване с USB кабела .

Светодиодът мига в ● (лилаво). Устройството остава в режим на сдвояване, докато не бъде сдвоено. Ако е необходимо, натиснете бутона, за да активирате отново режима на сдвояване.

СЪВЕТ: Ако вече сте сдвоили устройството, трябва да го премахнете от настройките на Bluetooth® на телефона си, преди ръчно да влезете в режим на сдвояване. За да влезете ръчно в режим на сдвояване, натиснете бутона бързо три пъти или задръжте бутона за около 6 секунди, докато светодиодът започне да мига в ● (лилаво) .

- 4 Следвайте екранните инструкции в приложението Garmin Connect.

Garmin Connect™

Garmin Connect Ви дава инструменти за проследяване и анализ на Вашите данни за здраве и активност. Можете да се свържете с приятелите си в Garmin Connect, за да споделяте и да се насърчавате взаимно. Запишете събитията от активния си начин на живот, включително бягане, ходене, колоездене, плуване, походи и други. За да се регистрирате за безплатен акаунт, можете да изтеглите приложението от магазина за приложения на Вашия телефон (garmin.com/connectapp) или отидете на connect.garmin.com.

Съхранявайте дейностите си: След като завършите и запаметите дейност на устройството си, можете да качите тази дейност в акаунта си в Garmin Connect и да я пазите толкова дълго, колкото искате.

Анализирайте данните си: Можете да преглеждате по-подробна информация относно Вашата дейност, включително време, разстояние, пулс и изгорени калории.

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 нагрявайте 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/офроду 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 колоездача. 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/EC. 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® и логото на Garmin са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми, регистрирани в САЩ и други държави. CIRQA™ и Garmin Connect™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Словната марка и логата Bluetooth® са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и се използват от Garmin по лиценз. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели. Mac® е търговска марка на Apple Inc., регистрирана в САЩ и други държави и региони.

M/N: AA5192