

GARMIN®

ENDURO™ 4

Смарт часовник



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

- 1 Задръжте , за да включите часовника.
- 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.
Ако надградите от съвместим часовник, можете да мигрирате настройките на часовника си, запаметените курсове и още, когато сдвоите новия си часовник Enduro™ с телефона си.
- 3 Заредете часовника .
- 4 Проверете за софтуерни актуализации.
За най-добро изживяване трябва да поддържате софтуера на часовника си актуален.
Актуализациите на софтуера предоставят промени и подобрения на поверителността, сигурността и функциите.
- 5 Стартирайте дейност .

Функции на бутоните



СЪВЕТ: Можете да персонализирате някои функции със задържане на бутони и да създадете нови преки пътища за бутони.

①  Upper-left button	• Натиснете, за да светне екранът. • Натиснете бързо два пъти, за да включите или изключите фенерчето. • Задръжте за три секунди, за да включите устройството. • Задръжте за две секунди, за да видите менюто с органи за управление .. • Задръжте за пет секунди, за да поискате помощ .
②  Middle-left button	• На циферблата натиснете, за да видите центъра за известия. • Натиснете, за да превъртите през менютата или екраните за данни. • На циферблата задръжте за достъп до главното меню. • Задръжте за достъп до контекстно меню, ако има такова в тази част на потребителския интерфейс.
③  Lower-left button	• На циферблата натиснете, за да превъртите през списъка с графични елементи. • Натиснете, за да превъртите през менютата или екраните за данни. • Задръжте, за да видите органите за управление за музика.
④  Upper-right button	• Натиснете, за да изберете опция в менюто. • На циферблата натиснете, за да отворите менюто с приложения и дейности . • Натиснете, за да стартирате или спрете дейност.
⑤  Lower-right button	• 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. • Задръжте, за да видите списък с наскоро използвани от Вас приложения.

Функции на сензорния екран



- Докоснете, за да изберете опция в менюто.
 - Задръжте, за да видите 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.
 - На циферблата плъзнете надолу, за да видите центъра за известия.
 - На циферблата плъзнете нагоре, за да превъртите през списъка с графични елементи.
 - От циферблата на часовника плъзнете наляво, за да отворите менюто с приложения и дейности.
 - От менюто на органите за управление, графичните елементи или приложенията задръжте циферблата на часовника, за да редактирате, добавите или пренаредите опциите.
 - 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

- Задръжте  и .
- Задръжте  и изберете .
- Задръжте , изберете **Настройки на часовника > Дисплей и яркост > Сензорно управление** и изберете опция.

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 самолетния режим
	Състояние на LiveTrack
	Състояние на GroupTrack
	Heart rate status
	Състояние на Bluetooth® технология
	Състояние на ANT+® свързаност
	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™

Персонализиране на циферблата

Можете да персонализирате информацията и изгледа на циферблата или да активирате инсталиран циферблат Connect IQ™

1 На циферблата на часовника задръжте .

2 Изберете **Циферблат**.

3 Изберете опция:

- За да редактирате циферблата, изберете .
- За да добавите и редактирате нов циферблат, изберете **Добавяне на нов**, изберете категория и изберете **+** > .

ЗАБЕЛЕЖКА: Когато добавите циферблат, той се показва в списъка с любими. Когато достигнете максималния брой любими, трябва да изтриете циферблат от списъка с предпочитани, за да добавите нов.

4 Изберете опция:

ЗАБЕЛЕЖКА: Не всички опции са налични за всички циферблати. Някои циферблати имат допълнителни опции, като например алтернативна часова зона или няколко стила.

- За да активирате циферблата, изберете **Приложи**.

Информация за устройството

Зареждане на часовника

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

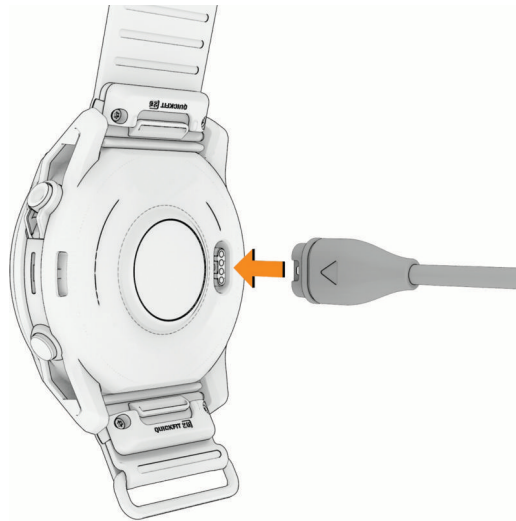
Това устройство съдържа литиевойонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

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.

Вашият часовник се доставя със собствен кабел за зареждане. За допълнителни аксесоари и резервни части отидете на 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%.

Слънчево зареждане

Възможността за слънчево зареждане на часовника Ви позволява да зареждате часовника си, докато го използвате.

Съвети за слънчево зареждане

За да удължите максимално живота на батерията на часовника си, следвайте тези съвети.

- Когато носите часовника, избягвайте да закривате циферблата с ръкава си.
- Редовното използване на открито при слънчеви условия може да удължи живота на батерията.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът може да защитава батерията си от екстремни температури и да ограничава или спира зареждането автоматично.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът не се зарежда слънчево, когато е свързан към външен източник на захранване или когато батерията е пълна.

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

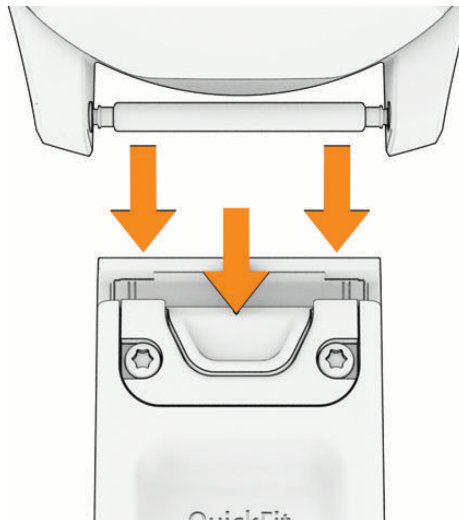
Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

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

Смяна на каишките QuickFit®

- 1 Плъзнете закопчалката на каишката QuickFit и свалете каишката от часовника.



- 2 Подравнете новата каишка с часовника.
- 3 Натиснете каишката на мястото ѝ.

GARMIN®



ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТТА И ПРОДУКТА

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Неспазването на следните предупреждения може да доведе до инцидент или медицинско събитие, водещо до смърт или сериозно нараняване.

Морски предупреждения

Ако вашето устройство предоставя информация за приливите и отливите, тази функция е само за информационни цели. Отговорност на потребителя е да се съобразява с всички публикувани насоки, свързани с приливите или водата, да следи за обкръжението ви и да използва безопасна преценка около водата по всяко време. Неспазването на това предупреждение може да доведе до щети на имущество, сериозно нараняване или смърт.

Ако вашето устройство включва функцията за закрепване, трябва да я използвате само като инструмент за ситуационна осведоменост, тъй като може да не предотврати заземяване или сблъсък при всички обстоятелства. Вие носите отговорност за безопасната и разумна работа на вашия плавателен съд, за това да сте наясно със заобикалящата ви среда и да използвате безопасна преценка на водата по всяко време. Неспазването на това предупреждение може да доведе до щети на имущество, сериозно нараняване или смърт.

Предупреждения за батериите

В това устройство се използва литиево-йонна батерия.

Ако тези указания не се спазват, батериите може да имат съкратен живот или да представляват риск от повреда на устройството, пожар, химическо изгаряне, изтичане на електролит и/или нараняване.

- **ДРЪЖЕТЕ БАТЕРИИТЕ ДАЛЕЧ ОТ ДЕЦА.** Никога не поставяйте батериите в устата или в която и да е част от тялото. Тежки или фатални наранявания могат да настъпят в рамките на 2 часа. Незабавно потърсете медицинска помощ.
- Не насилвайте да разреждате, презареждате, разглобявате, нагривате над температурните диапазони, посочени в отпечатаното ръководство, или изгаряйте. Това може да доведе до нараняване поради вентилация, изтичане или експлозия, водеща до химически изгаряния.
- Не модифицирайте, не преработвайте, не пробивайте и не повреждайте устройството или батериите.
- Не премахвайте и не се опитвайте да премахнете батерията, която не може да се сменя от потребителя.

Предупреждения за устройството

- За да избегнете възможна повреда на устройството, не оставяйте устройството изложено на източник на топлина или на място с висока температура, като например на слънце в автомобил без надзор.
- Не работете и не съхранявайте устройството за продължителен период от време извън приложимия температурен диапазон, посочен в отпечатаното ръководство в опаковката на продукта.

- Не използвайте захранващ кабел, кабел за данни и/или захранващ адаптер, които не са доставени от Garmin и/или не е надлежно сертифициран.

Здравни предупреждения

- Ако имате пейсмейкър или друго вътрешно електронно устройство, консултирайте се с вашия лекар, преди да използвате монитор за сърдечен ритъм.
- Оптичният пулсометр на 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 с вашия лекар, преди да започнете или промените каквато и да е тренировъчна програма.
- Устройството, аксесоарите, мониторът за сърдечен ритъм, 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 диагностициране, наблюдение, лечение, лечение или предотвратяване на заболяване или състояние.
- Отчитанията на сърдечната честота и насищането с кислород в кръвта са само за справка и не се поема отговорност за последствията от грешни показания.

- Макар че оптичният пулсометр на китката и технологиите за пулсов оксиметър обикновено осигуряват точни оценки на сърдечната честота на потребителя и съответно насищането на кръвта с кислород, съществуват присъщи ограничения на технологиите, които могат да причинят неточност на някои от показанията при определени обстоятелства, включително физическите характеристики на потребителя, прилягането и позицията на устройството и вида и интензивността на дейността.
- Проследяващите активност разчитат на сензори, които проследяват вашето движение и други показатели. Данните, предоставени от тези устройства, са предназначени да бъдат точна оценка на вашата активност и проследявани показатели, но може да не са напълно точни.

Предупреждение за безопасност и проследяване

Функцията за помощ ви позволява да изпратите вашето местоположение до контакт за спешни случаи. Това е допълнителна функция и не трябва да се разчита като основен метод за получаване на спешна помощ. Garmin Connect™ приложението не се свързва със службите за спешна помощ от ваше име.

Функцията за откриване на инцидент е достъпна само по време на определени дейности на открито. За повече информация вижте [ръководството на собственика на устройството](#).

Предупреждения за велосипеди

- Винаги използвайте най-добрата си преценка и управлявайте велосипеда по безопасен начин.
- Уверете се, че вашият велосипед и оборудване са правилно поддържани и че всички части са правилно инсталирани.

Декларация за съответствие

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

© 2026 Garmin Ltd. или нейните филиали

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® и Xero® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества, регистрирани в САЩ и други държави. Enduro™, Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, ShotView™, tempe™, Varia™ и Vector™ 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 LLC. Apple®, iPhone® и iTunes® са търговски марки на Apple Inc., регистрирани в САЩ и други държави и региони. 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. Di2™ е търговска марка на Shimano, Inc. Shimano® е регистрирана търговска марка на Shimano, Inc. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана по лиценз от Apple Inc. NOAA® е регистрирана марка за услуги на Националната администрация за океаните и атмосферата. Overwolf™ е търговска марка на Overwolf Ltd. STRAVA и Strava™ са търговски марки на Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) и Normalized Power™ (NP) са търговски марки на Peaksware, LLC. USB-C® е регистрирана търговска марка на USB Implementers Forum. Wi-Fi® е регистрирана търговска марка на Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® е регистрирана търговска марка на Microsoft Corporation в САЩ и други държави. Zwift™ е търговска марка на Zwift, Inc. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.