

INSTRUKCJA OBSŁUGI Pulsometr GPS NAV Master



Pulsometr GPS Conrad Multi NAV 3

Nr produktu 323447



Wstęp

- Wodoodporny do 30 m
- Odporne szkiełko mineralne
- Rozmiar 46x61x16 mm, waga 60 g
- Konstrukcja podwójnego procesora optymalizuje czas pracy baterii. Czas pracy baterii bez używania GPS to ok. 1 rok.

Funkcja treningu

- 5 w pełni ustawialnych profili dla szybkiego ustawienia ćwiczeń. Profile mogą być z poziomu zegarka lub GPS Master.
- 3 konfigurowalne widoki (obrazek) dla każdego profilu
- 3 programowalne pola dla każdego widoku
- Pojedynczy log ćwiczeń może mieć max. 48470 punktów. Jeśli liczba ta wzrośnie, sumaryczna liczba zostaje automatycznie zredukowana. Pamięć zegarka jest w stanie przechować 114 logów z ćwiczeń.
- Inteligentne okrążenie

Monitor pracy serca

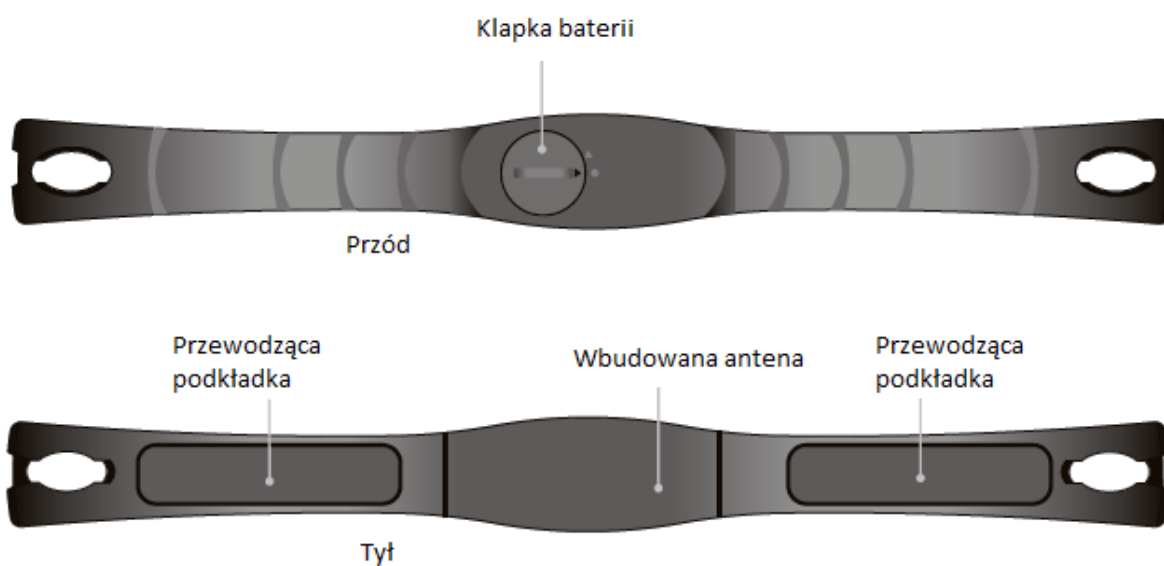
- Kodowany cyfrowo bezprzewodowy 2,4 GHz pasek na klatkę
- 4 docelowe strefy tętna
- Powyżej/w/poniżej strefy licznika
- Audio powyżej/w/poniżej strefy alarmu.

Funkcje nawigacji

- 10 ścieżek z max. 99 punktami dla każdej trasy
- 3 tryby nawigacji punktów (naprzód, wstecz)
- Pozycja kursora
- Aktualna prędkość, dystans do punktu, kierunek, szacowany czas do przybycia (ETA)
- Ręczne jak i automatyczne zaznaczanie (inteligentne okrążenie)

Elektroniczny kompas

- Biegun północny
- 1 stopień rozdzielczości z 16



<http://www.conrad.pl>



Manual

Instrukcja obsługi

Instrukcja jak używać zegarka



Elastic Band

Elastyczna taśma

Do założenia na klatkę piersiową



USB Cable

Kabel USB

Ładowanie akumulatora

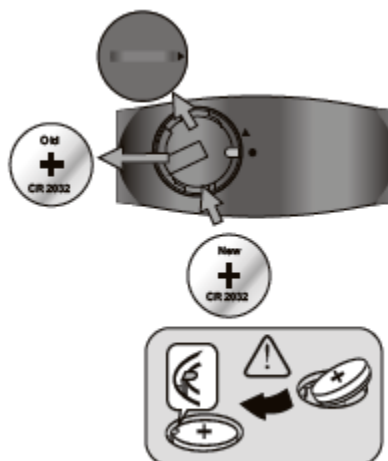
Komunikacja z komputerem

Wymiana baterii

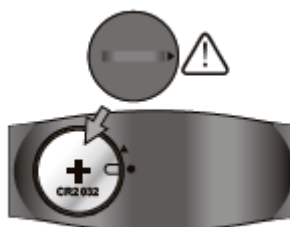
1. Przekręć pokrywę baterii przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, do momentu aż strzałki pokazane na obrazku pokryją się.



2. Odłóż pokrywę baterii. Wymień na nową baterię CR2032 (plusem do góry). Upewnij się, że bateria została włożona poprawnie.



3. Załóż pokrywę baterii. Upewnij się, że pokrywa została założona poprawnie i wszystkie elementy pozostały czyste.



4. Przekręć pokrywę baterii zgodnie z ruchem wskazówek zegara (do symbolu kółka).

● Zamknięte

▼ Otwarte

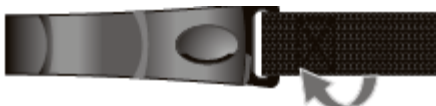


Mocowanie taśmy na klatkę piersiową

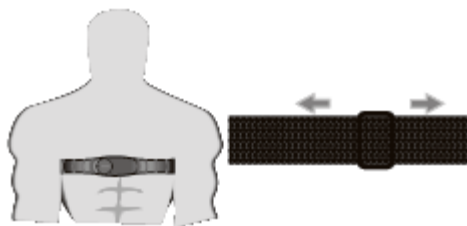
1. Umieść okrągły łącznik paska w odpowiednim miejscu.



2. Okręć pasek tak, aby zatrzasnął się poprawnie.



3. Umieść pasek centralnie, pod klatką piersiową, tak aby było Ci wygodnie oddychać.



4. Ułokuj łącznik na drugim końcu paska jak pokazano w kroku 1 i 2.

Uwaga: wilgoć może spowodować szybszą przewodność

Upewnij się, że stabilnie przymocowałeś pasek i łączniki dobrze przylegają do ciała.

Od czasu do czasu czyść łączniki wilgotnym ręcznikiem i wytrzyj chusteczkami do sucha.

Pasek na klatce powinien być w odległości nie większej niż 3 m. W innym przypadku połączenie może być słabe i urządzenie może nie działać prawidłowo.

UWAGA:

Nie mocuj paska na klatce piersiowej zbyt mocno, może to spowodować trudności w oddychaniu. Staraj się unikać wykonywania dziwnych ruchów podczas pomiaru, spowoduje to stworzenie nieodpowiedniego zakresu pracy serca.

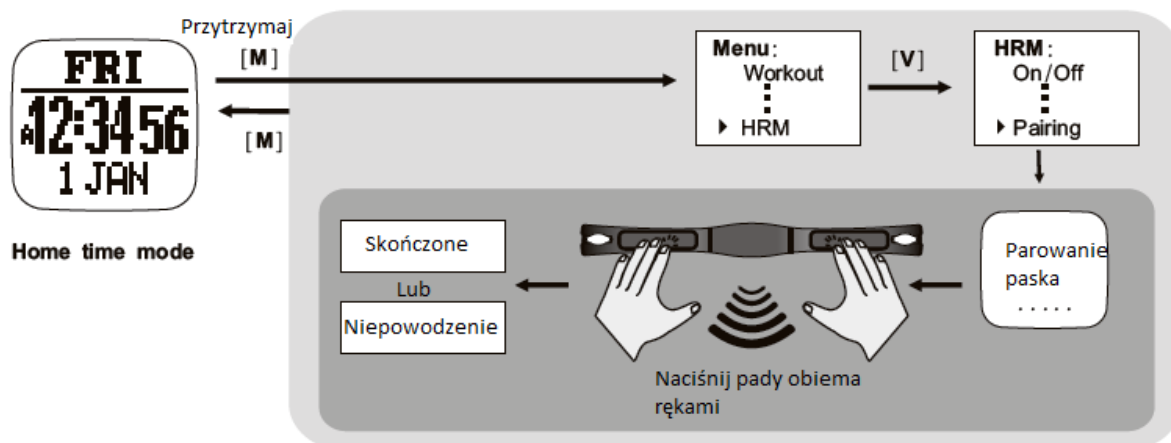
Monitor pracy serca

Przygotowanie paska

Każdy pasek na klatkę piersiową (HRM) jest przypisany specjalnym numerem ID podczas produkcji. Zegarek musi zostać sparowany z paskiem przed użyciem. Parowanie powinno zostać wykonane fabrycznie. Jeżeli wymienisz HRM na nowy, musisz sparować go znów z zegarkiem.

Parowanie:

Naciśnij i przytrzymaj (M) > wejdź do menu > HRM > Pairing. Następnie naciśnij i przytrzymaj przewodzące pady na pasku przez kilka sekund. Jeżeli parowanie zakończy się sukcesem, informacja (DONE) – skończone zostanie wyświetlona na zegarku.

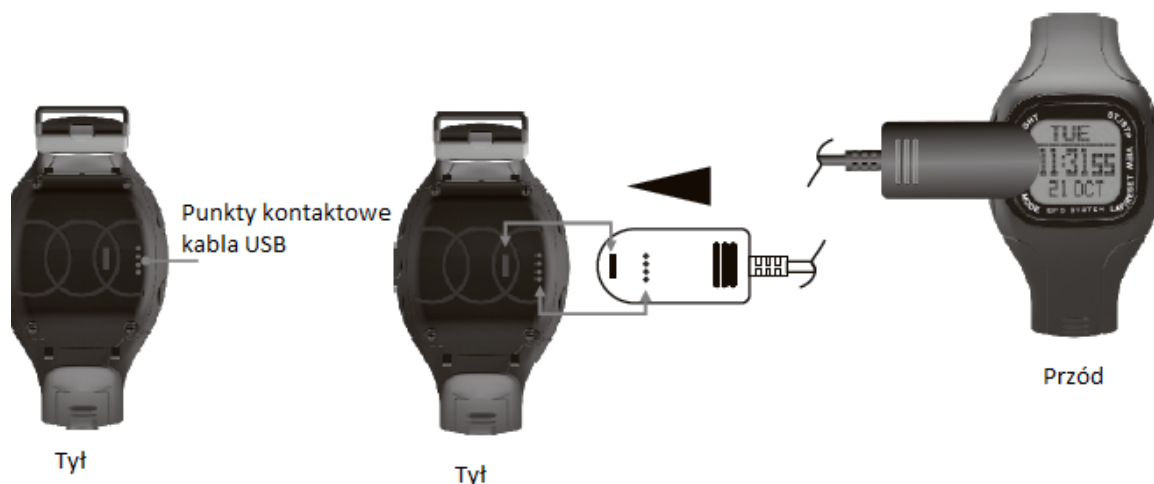


Ładowanie baterii

Zegarek posiada wbudowany akumulator (litowo polimerowy). Przed pierwszym uruchomieniem, należy ładować urządzenie ok. 3 h. Jeżeli bateria jest rozładowana cykl ładowania powinien zająć ok. 2 h. Jeśli bateria nie jest całkiem rozładowana, zajmie to mniej czasu. Szybkie 15 minutowe ładowanie pozwoli na korzystanie z GPS przez ok. 1,5 h. Czas pracy baterii zależy od wykorzystywania funkcji zegarka. Jeżeli nie aktywujemy GPSa, może wytrzymać nawet przez rok. Ładowanie baterii jest dobre dla ok. 500 ładowań. Pozostały czas pracy baterii z włączonym GPS dostępny jest pod przyciskiem V do funkcji czasu. Aktualny pozostały czas może się często zmieniać w zależności od używania. Jeżeli bateria jest prawie rozładowana podświetlenie i GPS nie będzie dostępny. Na tym etapie zegarek może jeszcze wytrzymać ok. 2 tygodni.

Aby ładować baterię

- 1) Wyrównaj klips i podepnij odpowiednio do zegarka
- 2) Upewnij się, że klips został poprawnie zainstalowany
- 3) Podepnij kabel USB do komputera lub innego portu.



Punkty

Określają koordynaty, które identyfikują fizyczną przestrzeń. W celu nawigowania koordynaty zawierają długość i szerokość geograficzną i czasem wysokość. Punkty mogą mieć w nazwie max 10 znaków. Mogą być zmieniane w programie GPS Master. Zmiana nazwy jest bardzo prosta, polega tylko na przeciągnięciu odpowiednich nazw na swoje miejsca.

Ścieżka

Jest zbiorem punktów. Może być traktowana jako niezależne punkty albo połączona sekwencyjnie. Połączone punkty tworzą ścieżkę. Nav Master ma 10 ścieżek. Każda ścieżka to max. 99 punktów. Ścieżka może być tworzona przez okrążenie (funkcję). Może być również tworzona przez Google Earth albo Google Maps. Nazwa ścieżki może mieć 32 znaki.

Logi ćwiczeń

Po starcie ćwiczeń/nawigacji Nav Master zaczyna zbierać informacje. Interwałami są wartości logów. Logi zawierają: czas startu i datę, ćwiczenia sumarycznie, szczegóły okrążenia, prędkość, dystans, HR i informacje o ścieżce.

Tempo

TEMPO jest powszechnie używane przez biegaczy do szacowania czasu potrzebnego do osiągnięcia celu. Jest definiowane jako upływanie czasu potrzebnego w Km/Milach. Jest inna interpretacja prędkości w innej wielkości. Jednostka tempa jest ustawiana w Menu>Settings>System Units General. Np. jeżeli jednostka to Km a TEMPO jest 6 to znaczy, że biegiesz z 6 minut na Km. Jest równoważne z $60/6 \Rightarrow 10$ Km.h. Jeżeli TEMPO jest mniejsze tzn, że biegiesz szybciej.

Kompas

Jest równoważny azymutom. Łożysko azymutów to 360 st. Do wskazywania kierunków. Kompas jest ponumerowany zgodnie z ruchem wskazówek zegara gdzie 0 to północ, wschód 90 st, południe 180 st, i zachód 270 st. Więc łożysko 42 st. To północny wschód a 200 st to południowy zachód i tak dalej.

Słownik

Okrążenie dystansu (LBD) – tworzy okrążenie gdy zdefiniowane okrążenie zostanie osiągnięte

Okrążenie do punktu (L2WP) – tworzy punkt na końcu wybranej ścieżki ilekroć okrążenie jest zaznaczone

AGPS (funkcja opcjonalna) – skrót oznacza asystę GPS, która jest metodą skracającą czas na ustawienie systemu satelitarnego GPS. Ma także na celu szybsze ustawienie zegarka w przypadku słabego sygnału GPS. Funkcja AGPS jest zawsze włączona. AGPS nie wygasa. Ważność może zostać sprawdzona przez MENU >GPS >AGPS.

Dane AGPS zostaną wysłane do obejrzenia podczas połączenia do GPS Master. Proces aktualizacji zajmie ok 30 s, gdy zegarek jest odłączony. W tym czasie funkcja GPS jest niedostępna. Po zakończeniu procesu ważność zostanie zaktualizowana.

Zimny start – jeśli GPS był zawieszony przez długi czas wcześniej zebrane satelity są niedostępne. Zajmie to ok. 30 nim urządzenie zbierze odpowiednie informacje do prawidłowego działania.

Gorący start – jeśli GPS był wyłączony tylko na krótko, informacje o satelitach są nadal aktualne. Połączenie zajmie kilka sekund.

GPS Master – program na komputer, który jest dedykowany dla tego urządzenia. Logi ćwiczeń, ścieżki, mogą być ściągane, dorzucane w prosty sposób przez kabel USB. GPS Master dostarcza lepsze znaczenie do analizy ćwiczeń, tworzenia ścieżek itp.

%EMHR – to procent HR w stosunku do max. Tętna. Estymowane max HR jest kalkulowane jako 220

Cel HR (strefa celu) – region HR w którym chciałbyś być podczas ćwiczeń.

Przyciski:

Podświetlenie – naciśnij aby włączyć na ok. 3 s. Przytrzymaj aby wejść w tryb nocny (naciśnij raz aby wyjść).

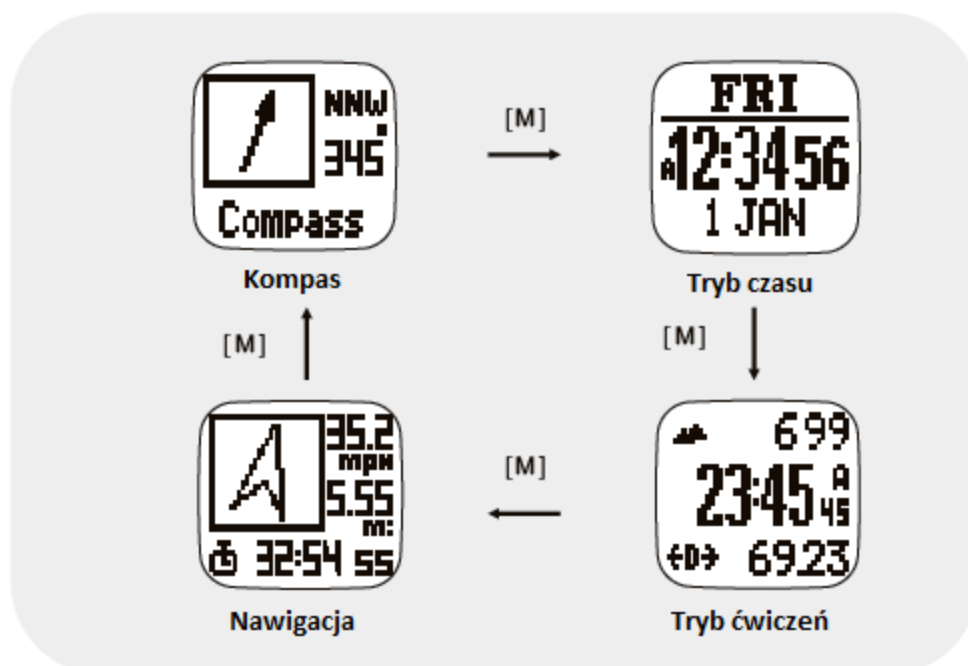
Funkcje – naciśnij aby wybrać spośród funkcji. Przytrzymaj aby wybrać funkcję. Przytrzymaj aby szybko wyjść, jeżeli jesteś kilka poziomów niżej. Naciśnij aby wyjść poziom wyżej.

ST/ STP – Naciśnij aby przejść dalej. Naciśnij aby przybliżyć oglądane dane. Naciśnij dla Start/ Stop ćwiczenia / chronograf.

Podgląd – Naciśnij aby wejść w pod-funkcje lub widoki ćwiczeń. Naciśnij aby zaznaczyć. Przytrzymaj aby włączyć GPS w ćwiczeniach/ funkcja nawigacji.

Okrążenie / reset – naciśnij aby się cofnąć. Naciśnij aby zmniejszyć oglądane dane. Naciśnij aby zrobić okrążenie w trybie ćwiczeń. Przytrzymaj aby zapisać punkt w trybie nawigacji. Przytrzymaj aby wyczyścić informacje ćwiczeń.

Główne funkcje



Tryb ćwiczeń

Pokazuje Twoją obecną wydajność. Możesz mierzyć i nagrywać swoją wydajność biegając czy korzystając z nawigacji na pustkowiu. Tryb ćwiczeń pokazuje prędkość, dystans, czas ćwiczeń od startu, tętno i wiele innych ciekawych danych odnośnie Twoich ćwiczeń. Nagrywa ścieżkę z prędkością, tętno, wysokość, potem możesz zobaczyć to na komputerze.

Tryb ćwiczeń współpracuje z trybem nawigacji jednocześnie. Start, stop, okrążenie, GPS skróty operacji są wspólne w obu trybach. Wykonywanie tych akcji w każdym z trybów ma ten sam efekt.

O trybie ćwiczeń

Zegarek oferuje 5 aktywnych profili (standardowo bieganie, jazda na rowerze, turystyka, żegluga i użytkownik). Nazwa profili może być zmieniona tylko na komputerze, ponieważ zmiana tekstu przez zegarek, który posiada tylko 4 przyciski jest dość trudnym zadaniem. Każdy profil ma 3 widoki. Każdy widok posiada 3 pola danych. Pola danych mogą zostać łatwo wybrane z listy pól. To pozwala użytkownikowi podejrzeć wybrane pola. Konfiguracja profili może zostać wykonana na komputerze. Możesz przechowywać tak wiele profili na komputerze ile tylko chcesz.

Jak włączyć tryb ćwiczeń



Tryb ćwiczeń

- Naciśnij M w trybie czasu aby wejść w tryb ćwiczeń
- Naciśnij S/S odpowiednia dla start/stop. GPS i HRM zostaną włączone automatycznie jeśli nie zostało to zrobione ręcznie.

Zaznaczanie okrążeń

- Naciśnij L/R aby zrobić okrążenie. Maksymalna liczba okrążeń w pojedynczej sesji ćwiczeń to 99.

Reset ćwiczeń / nawigacji

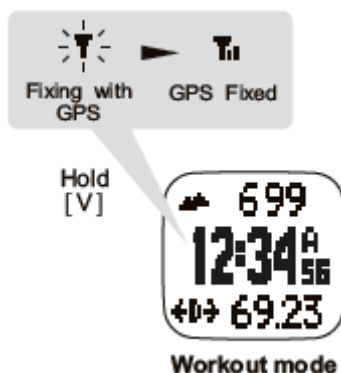
- gdy ćwiczenie zostało zatrzymane, przytrzymaj L/R aż do momentu gdy zobaczysz RESET na wyświetlaczu. Usunie to ustawienie dla bieżącego ćwiczenia i rozpocznie tworzenie nowego. Dane ćwiczeń są zapisywane automatycznie do pamięci. Jeśli nie chcesz ich przechowywać, możesz je usunąć ręcznie przechodząc do: **Przytrzymaj [M]** > Workout > Delete > Del last.
- podsumowanie historii ćwiczeń zobaczysz w: **Przytrzymaj [M]** > Workout > History

Jak zmienić widok ćwiczeń

- naciśnij V aby wybrać spośród 3 widoków. Te widoki mogą być skrolowane cyklicznie jeśli została wybrana funkcja ViewScan. Każdy widok zostaje na ok. 3 sek. Aby wybrać/ zresetować wybierz: ViewScan: Menu > Workout > ViewScna> On/Off.

Uwaga: zobacz kolejny rozdział aby wybrać profile ćwiczeń i je dostosować i przejrzeć historię ćwiczeń.

Tryb ćwiczeń: GPS



Jak włączyć GPS ręcznie:

Jeśli odbiornik GPS był wyłączony przez dłuższy czas, więcej niż 2 godz. Zalecane jest aby włączyć GPS ręcznie, specjalnie jeżeli chcesz mieć logi ścieżki nawet na początku ćwiczeń. Zimny start GPS jest długi. Zazwyczaj zajmuje ok. 30 s. Podczas zimnego startu informacje o śledzeniu nie są możliwe, musisz mieć najpierw ustawioną pozycję GPS. Aby to zrobić podążaj za wskazówkami:

- a) **Przytrzymaj [M]** > GPS> GPS ON lub OFF (włącz GPS), lub prosto przytrzymaj V przez 2 sekundy w trybie ćwiczeń / nawigacji aby przełączyć GPS z ON/OFF.
- b) **Przytrzymaj [M]** >GPS>Timeout
Może być wybrany 5 min lub 30 min. Jeśli sygnał GPS został utracony i został ustawiony TIMEOUT 30 min, zegarek spróbuje połączyć się ponownie za 30 min.

Znaczniki GPS



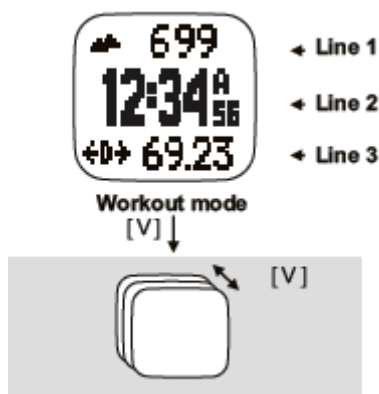
Podczas łączenia z satelitą ikona miga w prawym górnym rogu

GPS 2D – jeśli zostało naprawione GPS 2D, ikona zostanie wyświetlona w lewym górnym rogu

Jeśli zostanie przechwyconych więcej satelit zostanie naprawione GPS 3D. Zostanie wyświetlona ikona.

Jeśli połączenie zostanie zerwane pojawi się komunikat „GPS Lost” i pozostanie na wyświetlaczu do momentu gdy nie zostanie naciśnięty przycisk

Profile ćwiczeń



Jak wybrać profil ćwiczeń:

- przytrzymaj M pod jakimkolwiek trybem Setting Menu > Workout > Profiles > Select
- naciśnij V aby zatwierdzić

Jak ustawić podgląd danych ćwiczeń

- przytrzymaj M pod jakimkolwiek trybem Setting Menu > Workout > Profiles > Customize > Select View 1 to 3 : linia 1-3 zgodnie z poniższą tabelą.
- Naciśnij [S/S] lub [L/R] by wybrać pożądane dane do pokazania na zegarku.

Jak zresetować podstawowe ustawienia

- przytrzymaj M pod jakimkolwiek trybem Setting Menu > Workout > Profiles > Reset

Linia 1 i 3				Linia 2	
Wysokość	▲ 999	Dyst. okrążenia	Ⓛ 99.99	Dystans	Ⓛ 999.9
Kalorie	Cal 999	Numer okrążenia	Lap 25	Aktualne tętno	↑ 145
Dystans	Ⓛ 99.99	Czas okrążenia	Ⓛ 23'45"55	Dystans okrążenia	Ⓛ 999.9
Nagiłówek	Ⓛ 359'	Średnie tempo	Ⓛ 9'59"	Szerokość i długość	Ⓛ 34'55"
Średnie tętno	Ⓛ 124	Max tempo	▲ 9'59"	Średnie tempo	Ⓛ 3'45"
Max tętno	▲ 124	Aktualne tempo	Ⓛ 9.9	Średnia prędkość	Ⓛ 34.5
Min tętno	▼ 124	Średnia prędkość	▲ 9.9	Aktualna prędkość	Ⓛ 34.5
Aktualne tętno	Ⓛ 124	Max prędkość	Ⓛ 9.9	Czas dnia	Ⓛ 345
Nad strefą docelową	Ⓛ 9:99	Aktualna prędkość	Ⓛ 12:59	Czas ćwiczeń	Ⓛ 3:59
Pod strefą docelową	Ⓛ 9:99	Czas dnia	Ⓛ 5555		
W strefie docelowej	Ⓛ 9:99				

Historia ćwiczeń

Jak zobaczyć historię ćwiczeń z zegarka

- przytrzymaj M pod każdym z trybów aby wejść do: Menu > Workout > History
- następnie ostatni rekord z historii ćwiczeń zostanie pokazany

Widok podsumowania ćwiczeń:

- podsumowanie ćwiczeń zajmuje 3 strony. Prawy górny róg pierwszej strony to numer rekordu. Zmień numer rekordu naciskając S/S lub L/R. Druga i trzecia linia są znacznikami czasu. Ostatnia linia to suma okrążeń dla tego ćwiczenia. Strona zostaje przez 5 sekund. Po tym czasie jest zastępowana przez kolejną. Strony 1, 2 i 3 są pokazywane na 5 sekund sekwencyjnie. Strona 2 zawiera czas

ćwiczeń, dystans, i średnie tempo. Strona 3 zawiera spalanie kalorii, średnie tętno i średnią prędkość. Jeśli chcesz zobaczyć szczegóły konkretnego okrążenia naciśnij V i idź do Lap Summary. Jeśli skończyłeś naciśnij M aby powrócić do menu lub przytrzymaj M do trybu funkcji bezpośrednio.

Widok podsumowania okrążenia

- składa się z 2 stron. Numer rekordu jest w lewym górnym rogu podczas obecnego okrążenia numer okrążenia znajduje się w prawym górnym rogu. Zmień numer okrążenia przez naciśnięcie [S/S] lub [L/R]. Strony te również są przewijane alternatywnie. Strona 1 zawiera czas okrążenia, dystans okrążenia, śr. Tempo okrążenia. Strona 2 zawiera podzielony czas, który upłynął od startu), średnie tętno dla tego okrążenia i prędkość okrążenia.

Naciśnij V aby powrócić do widoku podsumowania ćwiczeń. Jeśli skończyłeś naciśnij M aby wrócić do menu lub przytrzymaj M przez 2 sekundy aby powrócić do trybu funkcji bezpośrednio.

Jak usunąć ostatni albo wszystkie rekordy

- przytrzymaj M pod dowolnym trybem i wejdź do Setting Menu > Workout >Delete last one / Delete All.

- naciśnij V aby zatwierdzić

Uwaga: liczba rekordów jest zależna od wielkości pamięci

Inteligentne okrążenie

Ideą inteligentnego okrążenia jest zaznaczanie okrążeń lub punktów automatycznie. Możesz ich używać aby osiągnąć poniższe:

Okrążenie przez dystans LBD: **Przytrzymaj** [M] by wejść do Menu > Workout > Smart Lap > ByDist

Jeśli ta funkcja jest włączona możesz sprecyzować ustalony dystans w ten sposób, że nowe okrążenie jest oznaczane automatycznie ilekroć dystans okrążenia jest osiągnięty. Użytkownik może się skupić tylko na ćwiczeniach. Nie musi się martwić i zastanawiać kiedy wcisnąć przycisk.

Jeżeli jest włączony alert pojedyncze piknięcie będzie oznaczało oznaczenie kolejnego okrążenia.

Okrążenie do punktu L2WP: **Przytrzymaj** [M] by wejść do Menu > Workout > SmartLap > Lap>WP

To bardzo przydatna funkcja tworzenia ścieżki przez sam zegarek. Jedna z 10 ścieżek musi być dedykowana do tego celu. Tą ścieżkę ustawia się tu: Lap > WP settings screen. Jeśli funkcja jest włączona zaznaczona ścieżka jest czyszczona zaczynającym się ćwiczeniem / nawigacją. Po tym ilekroć nowe okrążenie zostało utworzone, zostało dodane przez okrążenie przez dystans lub przez wciskanie przycisku ręcznie. Obecne położenie jest dodane na koniec dedykowanej ścieżki. Numer punktów pozwala samemu definiowanie w regularnych ścieżkach.

Przykład aplikacji – wsteczne śledzenie

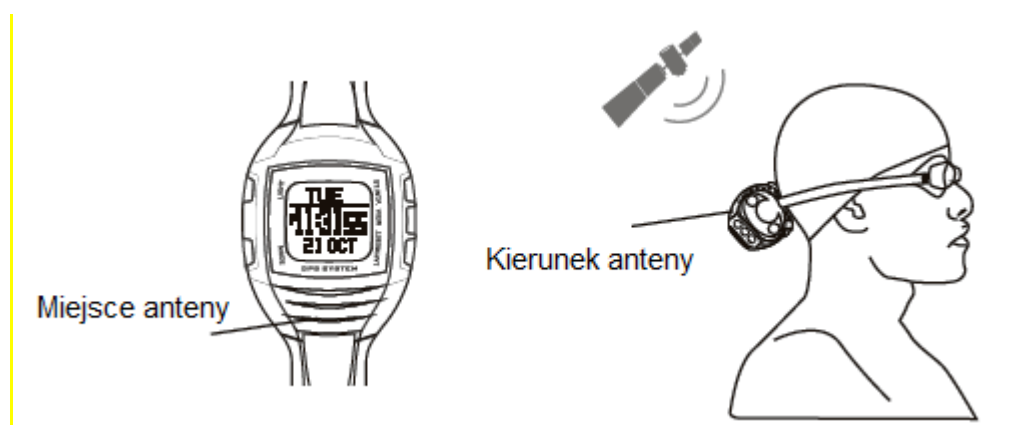
Jeśli zamierzasz eksplorować pustkowia bez planowania i chcesz tam jeszcze wrócić tą samą drogą, to musisz:

- Ustaw LBD na 200 m i włącz. **Przytrzymaj [M]** > Workout > SmartLap > ByDist > [ON 200 m]. Pamiętaj, że maksymalna liczba punktów dla ścieżki to 99. Ustaw min. dystans dla LBD odpowiednio aby nie osiągnąć limitu. Punkty poza ścieżką będą ignorowane.
- Ustaw L2WP na ścieżkę 9 i włącz: **Przytrzymaj [M]** > Workout > SmartLap > Lap > WP > [ON, Path 9].
- rozpocznij ćwiczenia / nawigację: nawigacja S/S
- jeśli chcesz zatrzymać i powrócić naciśnij S/S aby zatrzymać i przytrzymaj L/R: zacznij nowe ćwiczenie / nawigację.
- Wyłącz L2WP: **Przytrzymaj [M]** > Workout > SmartLap > Lap > WP > OFF
- Wybierz ścieżkę 9 jako obecną dla nawigacji: **Przytrzymaj [M]** > Navigation > SelPath > Path9
- Ustaw tryb wstecznej nawigacji: **Przytrzymaj [M]** > Navigation > NavMode > Backward
- w nawigacji (Navigation Goto screen) wybierz ostatnie punkty ścieżki 9 jako obecne punkty.
- uruchom nawigację, podążaj za pozycją kursora, a zegarek wskaże Ci precyzyjnie ostatnie punkt.

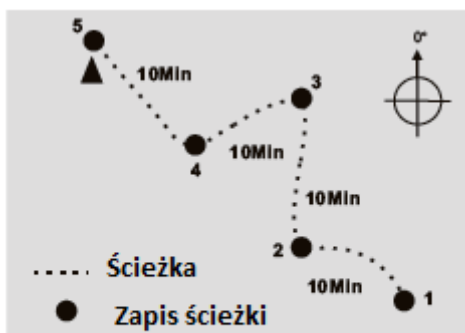
Przykład aplikacji – tryb triathlonu

Wskazówki użycia zegarka w trybie triathlonu:

- 1) Start (zanim zaczniesz pływać): zabezpiecz dokładnie zegarek wokół paska okularów pływackich, z anteną skierowaną do góry.
- 2) At T1 (pływanie do jazdy rowerem): ściągnij zegarek z okularów i przymocuj go wokół nadgarstka lub na uchwycie rowerowym.
- 3) At T2 (jazda rowerem do biegania): po założeniu zegarka na nadgarstek, wyjdź z (nie zatrzymuj) trybu ćwiczeń i wprowadź go ponownie poprzez naciśnięcie klawiszy [M]:
Workout Mode -> Navigation -> Compass -> Tme -> Workout Mode
Powodem dla wykonania tych ustawień jest praca zegarka w trybie biegania i jazdy rowerem. Mają one inne metody dla obliczania prędkości i dystansu. Ponowne wprowadzenie trybu ćwiczeń może zresetować tryb do biegania.



Zapis ścieżki : przedziały



Przykład zapisu ścieżki ustawiony na 10 min

Nav Master zapisuje ciągle ścieżki. Przedziały definiowane są przez wartość in zapisie ścieżek (TrackLog). Domyślnie ustawione są na 4 s. Może to być zmienione od 1 s do 10 min na punkt.

Jak ustawić zapis ścieżki:

- w jakimkolwiek trybie przytrzymaj M
- Menu > Workout > TrackLog
- Naciśnij S/S lub L/R aby ustawić czas.

Funkcje nawigacji:

Tryb nawigacji posiada 2 wyświetlacze: nawigację i Goto. Wyświetlacz nawigacji podaje wszystkie informacje potrzebne do nawigacji punktu. Goto pozwala wybrać punkt z aktualnej ścieżki.

Wstęp:

Nav Master pozwala utrzymywać 10 ścieżek jednocześnie. Ale może pracować z pojedynczą ścieżką w czasie. Znane jako aktualna ścieżka. Aby wybrać aktualną ścieżkę: Menu > Navigation > Sel Path. Każda ścieżka ma max 99 punktów. Punkty w ścieżce mogą lub nie mieć powiązania ze sobą. Jeśli nie mają powiązania to ścieżka jest kolekcją rozszarych punktów. Punkty mogą być łączone sekwencyjnie w kształt drogi. Wybierz tryb nawigacji przed nawigacją.

Tryby nawigacji:

Istnieją 3 tryby nawigacji: punkty, do przodu, i tryb wsteczny. Wybierz pożądany przez Ciebie tryb: Menu > Navigation > NavMode

Tryb punktów

Aktywny punkt jest punktem docelowym. Wybierz ten tryb jeśli chcesz iść po indywidualnych punktach w aktualnej ścieżce. Następnie wybierz aktywny punkt na wyświetlaczu Goto. Ten aktywny punkt jest punktem docelowym.

Tryb do przodu

Ostatni punkt jest punktem docelowym. Wybierz ten tryb jeśli chcesz nawigować od punktu pierwszego do ostatniego w aktualnej ścieżce. Wybierz najbliższy aktywny punkt zanim zaczniesz. Jeśli aktywny punkt zostanie osiągnięty będzie nawigować do kolejnego punktu w ścieżce. Będzie się to powtarzać, aż do momentu osiągnięcia ostatniego punktu.

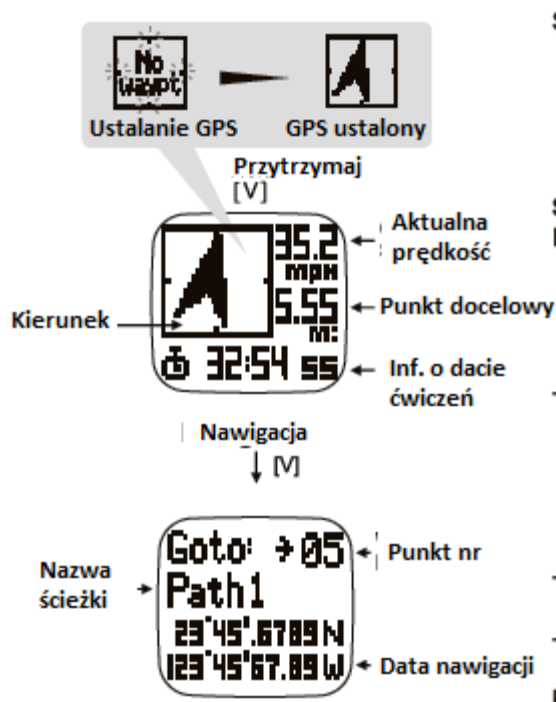
Tryb wsteczny

Pierwszy punkt jest punktem docelowym. Wybierz ten tryb jeśli chcesz nawigować spośród ścieżki w odwróconym porządku. Np. z ostatniego punktu do pierwszego punktu wzdłuż ścieżki. Wybierz najbliższy punkt na wyświetlaczu Goto zanim zaczniesz. Jeśli aktywny punkt zostanie osiągnięty rozpocznie się nawigowanie do poprzedniego punktu w ścieżce. To się będzie powtarzać aż do momentu osiągnięcia pierwszego punktu.

Ustaw promień punktów

Jesteś traktowany jako przybycie aktywnych punktów. Jeśli spadniesz na obszar ustawionego promienia w WP radius setting. Menu > Navigation > WP Radius > . Domyślnie 30 m (100 stóp). 10m ~200 m.

Jak nawigować



Ustaw tryb ścieżki i nawigacji jak opisano powyżej. Włącz GPS przytrzymując V lub jeśli chcesz mieć logowane ćwiczenia wciśnij S/S aby zacząć ćwiczenia. Następnie zaczekaj na ustalenie GPS. W międzyczasie możesz wybrać aktywne punkty naciskając V aby przełączyć na wyświetlacz Goto.

Ustalanie aktywnych punktów:

Na wyświetlaczu Goto wybierz punkty z aktualnej ścieżki S/S i L/R przycisk. Kolejność numerów punktów jest pokazana w prawym górnym rogu. Nazwa ścieżki jest w drugiej linii. Inne szczegóły punktu są pokazane konsekwentnie w linii 3 i 4.

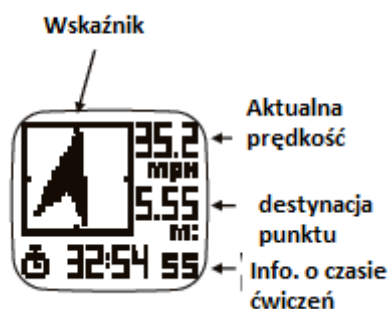
Strona 1 pokazuje czas, datę i nazwę punktów. Nazwa punktów jest ograniczona do maks. 10 znaków. Edytowanie nazwy można wykonać na GPS Master. Domyślna nazwa to „WayptXX”. Jest przypisywana do punktu automatycznie przez zegarek kiedy jest zaznaczana ręcznie lub utworzone przez inteligentne okrażenie. Numerowanie zaczyna się od 01 a kończy na 99.

Strona 2 pokazuje dystans pomiędzy aktualną pozycją a nagłówkiem do punktu kiedy GPS jest ustalony.

Strona 3 pokazuje długość i szerokość geograficzną punktu.

Naciśnij V jeszcze raz aby wrócić do nawigacji po wyborze aktywnego punktu.

Funkcje nawigacji



Podążaj za nagłówkiem. Jeśli GPS został ustalony wskaźnik zacznie pracować. Upewnij się, że elektroniczny kompas został poprawnie skalibrowany a zegarek jest w poziomej pozycji. Odchylając się od horyzontu wskaźnik powinien pokazać aktywny punkt.

Twoja aktualna prędkość i dystans są pokazane w prawym górnym rogu. Czas dnia, czas ćwiczeń, dystans do punktu docelowego., szacowany czas do punktu docelowego, aktualne tętno są przewijane na dolnej linii. Jeśli informacje o tętnie są niedostępne, dane nie zostaną pokazane. Ta rzecz zostanie ominięta.

Kiedy podchodzisz do rejonu aktywnych punktów określonych promieniem, będą słyszalne 3 dźwięki. Dźwięki będą stłumione jeśli ustawienie dźwięków jest wyłączone. Jeśli nawigujesz w trybie do przodu / wstecz poprowadzi Cię do punktu automatycznie. Proces powtórzy się aż do momentu gdy osiągniesz cel.

Jak utworzyć punkty lub ścieżkę na komputerze

Uwaga: powinieneś najpierw zainstalować GPS Master na komputerze.



- uruchom GPS master
- aktywuj menedżera ścieżek (Path Manager)
- kliknij na nowy (New) w aktualnej ścieżce

- zlokalizuj pożądaną pozycję w Google maps i naciśnij lewy przycisk myszy. Nowy punkt został utworzony. Jest przypisany z domyślną nazwą. Jeśli chcesz ją zmienić kliknij 2 x na punkcie. Pokaże się okno dialogowe, możesz tu wprowadzić swoją nazwę. Nazwa może składać się z max 10 znaków.
- dodaj tyle punktów ile chcesz, punkty połączą się sekwencyjnie
- naciśnij zapisz ścieżkę (Save Path) jeżeli skończyłeś. Wszystko zapisze się w tabeli ścieżek.
- przypnij kabel USB do zegarka. Następnie kliknij „PC > Watch” w GPS Master. Ścieżka/i w aktualnej tabeli zostanie przetransferowana.

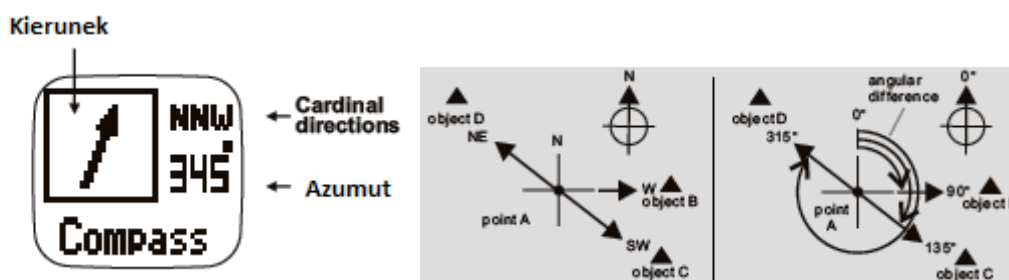
Jak zapamiętać punkt podczas nawigacji

- Po ustaleniu nawigacji, przytrzymaj [L/R] by ustalić punkt
- Punkt zostanie zapamiętany na aktualnej ścieżce

Jak włączyć/ zatrzymać sesję ćwiczeń i robić okrążenia podczas nawigowania.

- naciśnij S/S aby zacząć ćwiczenia. Naciśnij S/S jeszcze raz aby zatrzymać.
- naciśnij L/R aby zrobić okrążenie.

Funkcje trybu kompas



Kierunek obiektu z punktu może być precyzowana z kierunku lub azymutu. Zegarek zawiera obie funkcje.

16 kierunków

Kierunki są najczęściej używaną formą. Zawierają północ, południe, wschód, Zachód jak również pośrednie północny wschód, północny zachód itd. Kierunek pokazywany jest w lewym górnym rogu.

Azymut

Określany jako kątowa różnica pomiędzy północą i mierzonym obiektem zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Północ to 0 stopni. Azymut pokazany jest po prawej stronie na środku.

Ustawianie funkcji:

Jak skalibrować kompas

- przytrzymaj M pod jakąkolwiek z funkcji aby wejść: Setting Menu > Setting > Compass > Calibrate

Podczas kalibracji obróć zegarek poziomo o 360 st. Kalibracja jest ukończona jeśli linia została nakreślona poprawnie.

Uwaga: naciśnięcie jakiegokolwiek przycisku może spowodować przerwanie kalibracji i wyjście bez zmiany.

Jak ustawić odchylenie

- przytrzymaj M pod jakąkolwiek z funkcji aby wejść: Setting Menu > Setting > Compass > Declinate
- naciśnij S/S lub L/R aby zmienić wartość
- naciśnij V aby zatwierdzić

Uwaga: sprawdź ustawienia dla twojego położenia

<http://www.magnetic-declination.com>

<http://www.ndgc.noaa.gov/geomagmodels/Declination.jsp>

<http://www.geomag.nrcan.gc.ca/apps/mdcal-eng.php>

Funkcje monitora tętna

Jak używać monitora tętna HRM

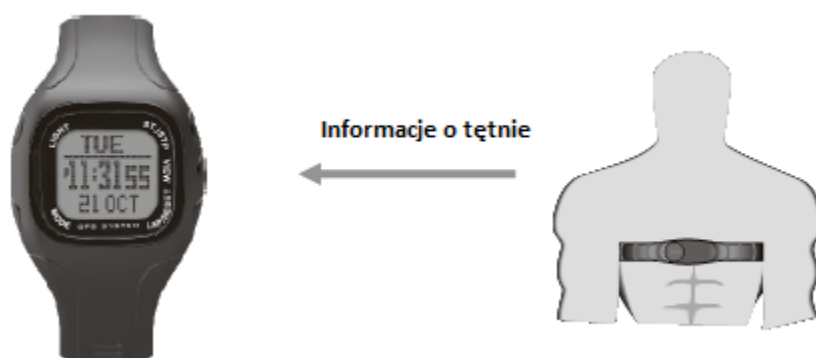
Praca z monitorem tętna jest prosta. Ubierz pasek na klatkę piersiową (tak jak opisano wcześniej), pasek powinien sam się włączyć. Na zegarku naciśnij S/S w trybie ćwiczeń. Zegarek wyświetli tętno w ciągu kilku sekund. Podczas ćwiczeń tętno jest zapisywane w logu. Naciśnij jeszcze raz S/S aby zatrzymać kiedy skończysz ćwiczyć.

Jak włączyć monitor tętna

Istnieją 2 metodą włączania.

- 1) W trybie ćwiczeń monitor tętna włączy się automatycznie kiedy zaczniesz ćwiczenia
- 2) W ustawieniach Setting Mode > HRM > ON / OFF.

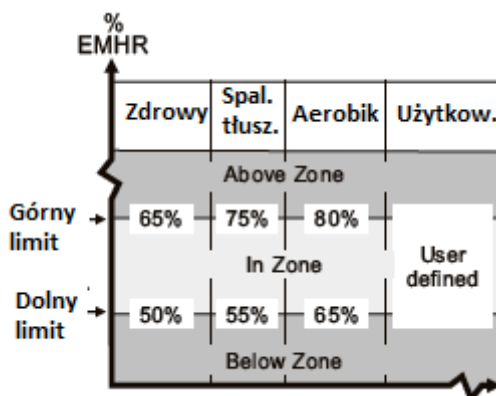
Informacje o tętnie:



Strefy tętna

Jak używać stref tętna.

Ustaw strefę tętna dla efektywnego treningu. Jeśli nie pracujesz w strefie tętna alert dźwiękowy będzie słyszalny. Możesz ustawić **tempo ćwiczeń** do utrzymania tętna w strefie. Istnieją 4 poziomy: zdrowy, spalanie tłuszczu, aerobik, użytkownik. Limity pokazano w tabeli.



Jeśli poziomy nie pasują do Twojego treningu, możesz ustalić własny.

Jak ustawić strefę tętna

Przytrzymaj M pod jakimkolwiek trybem Setting Menu > HRM > HR > Zone > Select

Wybierz pomiędzy zdrowy, spalanie tłuszczu, aerobik, użytkownik. Naciśnij V aby zatwierdzić. Zostanie wyświetlone Done.

Jak ustawić limity

Przytrzymaj M pod jakimkolwiek trybem aby wejść Setting Menu > HRM > HR Zone > Customize

Wybierz pomiędzy zdrowy, spalanie tłuszczu, aerobik, użytkownik. Ustaw wartość naciskając S/S lub L/R

Naciśnij V aby zatwierdzić.

Jak zresetować wszystko:

Przytrzymaj M pod jakimkolwiek trybem aby wejść Setting Menu > HRM > HR Zone > ResetALL

Naciśnij [V] żeby potwierdzić.

Połączenie z komputerem



Zainstaluj dołączone oprogramowanie, żeby połączyć zegarek do transferu danych i wykorzystać dodatkowe funkcje. Wymagania systemowe:

- Pentium II 300 MHz lub wyższe
- 64 MB pamięci lub więcej
- 20 MB wolnego miejsca na dysku lub więcej
- monitor 256 kolor lub więcej
- Windows XP / Vista / 7
- Napęd CD-ROM
- port USB

Podążaj za instrukcjami w GPS Master. Po instalacji zrestartuj komputer.

Połącz zegarek z komputerem za pomocą dostarczonego kabla. Po połączeniu ikona połączenia zostanie wyświetlona.

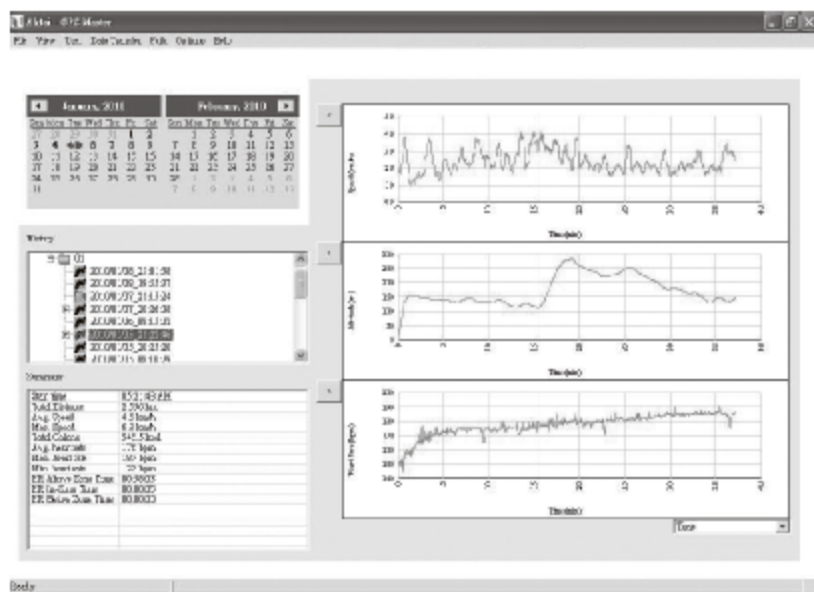


Jak utworzyć nowego użytkownika:

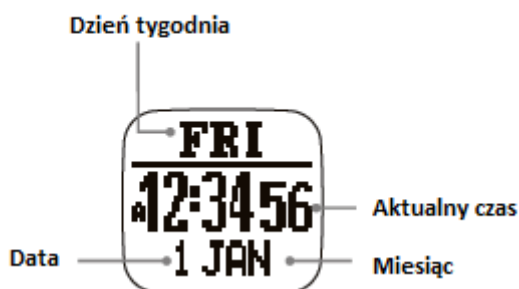
Wprowadź nazwę użytkownika w polu dialogowym i naciśnij Add.

Jak zsynchronizować informacje pomiędzy komputerem i zegarkiem.

W komputerze: Data transfer > Receive Watch Data. Ćwiczenia zostaną pokazane na komputerze.



Jak ustawić czas



- Nav Master może sam synchronizować czas z satelity zegara atomowego automatycznie. Dzieje się to za każdym razem gdy GPS zostaje ustalony. Automatywna strefa czasowa jest również ciekawą funkcją. Urządzenie próbuje skalkulować Twój czas na podstawie długości geograficznej.

- Przytrzymaj M pod jakimkolwiek trybem Setting Menu > Setting > Time Date

- wybierz Home Time / Dual Time or Format.

Ustalanie czasu

Zaktualizuj GPS, Menu Settings > Time Date > Home Time > GPS Upd > Wybierz on/off

Kiedy ta funkcja zostanie włączona, Nav Master synchronizuje czas z zegarem atomowym gdy tylko GPS jest włączony.

Strefa czasowa

Menu > Settings > Time Date > Home Time > Time Zone

Ustaw strefę czasową odpowiednio do lokalizacji. Może być ustawiana od +12:00 do -12:00 z GMT w 0,5 godzinnych krokach. Lub może być zaktualizowana przez GPS.

Ustawienia ręczne:

Menu > Setting > TimeDate> Home Time> Manual

Ustaw czas i datę w odpowiedniej kolejności. Sekundy > Minuty > Godziny > Rok > Miesiąc > Dzień

Ustawienie podwójnego czasu

Menu > Setting > TimeDate> Dual Time

Naciśnij S/S lub L/R aby zmienić wartość w przyroście 30-minutowym.

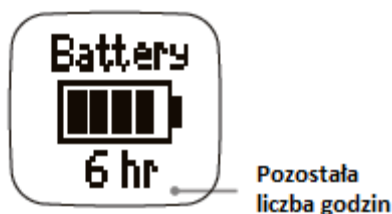
Menu Setting> Time Date> Format

Naciśnij S/S lub L/R aby zmienić z 12 na 24 godzinny format.

Sprawdzanie żywotności baterii - Pozostała moc baterii

Naciśnij V w trybie Home Time > Battery

- czas pozostały w godzinach zostanie pokazany.



Jak używać timera

Naciśnij V w trybie Home time > Bateria >Timer

- naciśnij S/S dla start/ stop

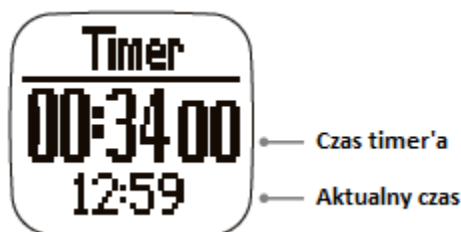
- naciśnij L/R aby zresetować ustawiony czas

- sygnał dźwiękowy będzie słyszalny w ostatnich 10 s.

- długi sygnał będzie wtedy gdy zegar osiągnie wartość 0: 00: 00, naciśnij dowolny guzik, by zatrzymać sygnał

Jak ustawić timer

- przytrzymaj M pod jakimkolwiek trybem Menu > Settings > Timer
- naciśnij S/S lub L/R aby zmienić wartość
- naciśnij [V] by zmienić godzinę > minuty > sekundy



Funkcja alarmu:



Jak używać alarmu

- naciśnij V w trybie Home Time > Bateria > Alarm
- naciśnij S/S aby wybrać 1-5 alarm
- naciśnij L/R aby włą/ wyłą alarm

Jak ustawić alarm

- przytrzymaj M pod jakimkolwiek trybem Menu > Settings > Alarms
- Alarm no. > godzina > minuty > ON/OFF (wł./wył.) > dziennie / niedziela –sobota / poniedziałek-piątek
- naciśnij S/S lub L/R aby zmienić wartość

Podwójny czas

Jak używać podwójnego czasu

- naciśnij V w trybie Home Time > Bateria > Timer > Alarm > Dual Time

Jak ustawić podwójny czas

- Przytrzymaj M pod jakimkolwiek trybem aby wejść: Menu > Settings > Time Date > Dual Time
- Wybierz Dual Time
- Naciśnij S/S lub L/R aby zmienić wartość 30 min. przyrostowo



Ustawienia użytkownika:

Jest ważna dla dokładnych danych

- przytrzymaj M pod jakimkolwiek trybem Menu > Settings > User
- Gender (płeć) > BirthDate (data urodzin) > Weight (waga)

Płeć

- Naciśnij S/S lub L/R aby wybrać mężczyzna lub kobiera (Male/Female),
- Naciśnij [M żeby potwierdzić]

Data urodzin

- naciśnij S/S lub L/R aby zmienić wartość
- naciśnij V aby zatwierdzić i ustawić dane w kolejności rok > miesiąc > dzień
- Naciśnij [M żeby potwierdzić]

Waga

- naciśnij S/S lub L/R aby zmienić wartość , przytrzymaj przycisk aby cyferki zmieniały się szybciej.
- naciśnij [M] aby zatwierdzić

Uwaga: zmiana jednostki znajduje się w kolejnym rozdziale.

Ustawienia systemowe

- przytrzymaj M pod jakimkolwiek trybem aby wejść Menu > Settings > System
- Sound (dźwięk) **lub** Contrast (contrast) **lub** Units (jednostki) **lub** Compass (kompas) **lub** Language (język)

Dźwięk

- Wybierz ton
- Wyłącz/ włącz
- **Naciśnij [M] aby zatwierdzić**

Kontrast

- Wybierz z poziomu 3 Lighter > 15 Darker
- **Naciśnij [M] aby zatwierdzić**

Jednostki

- Wybierz General > Latlong
- General > kg/m/km lub lb/ft/mi
- Łożysko > min 'sec' lub dziesiętne

Kompas

- odnieś się do rozdziału - tryb kompasu, ustawianie funkcji

Język

- wybierz język
- naciśnij V aby zatwierdzić

Reset systemu

- naciśnij tak/nie
- naciśnij V aby zatwierdzić

Uwaga: spowoduje to przywrócenie od ustawień fabrycznych. Zostaną skasowane wszystkie dane.

Użycie pamięci

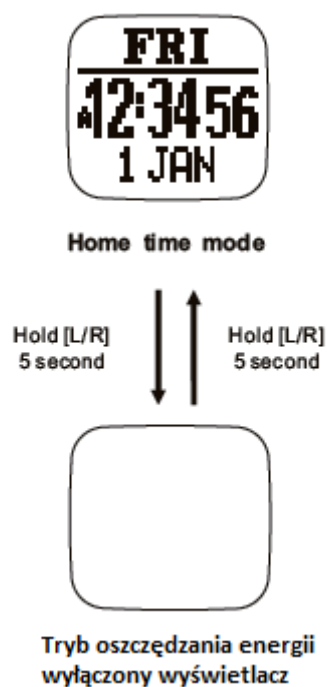
Jak sprawdzić użycie

- przytrzymaj M pod jakimkolwiek trybem aby wejść Menu > Memory



Tryb oszczędzania energii

To urządzenie posiada tryb oszczędzania energii. Funkcja ta może wyłączyć wyświetlacz LCD aby przedłużyć żywotność baterii.



- podczas tego trybu wszystkie funkcje pracują normalnie.

Jak **aktywować/wyjść z trybu oszczędzania energii**

- aby wejść w tryb oszczędzania energii przytrzymaj przycisk L/R w trybie Home Time przez 5 s. Wyświetlacz wyłączy się.
- **przytrzymaj L/R w trybie oszczędzania energii a wrócisz do wyświetlacza LCD.**