

Manuali i përdorimit të Serisë GARMIN Fenix

në shkurt 2023

Pasqyrë e pajisjes



Njoftimi numër një **Ekran me prekje**

Prekni për të zgjedhur një opsion në meny.

Mbani të dhënat në faqen e orës për të hapur pamjen ose funksionin.

SHËNIM: Ky funksion nuk ofrohet në të gjitha faqet e orës. Rrëshqitni lart ose poshtë për të kaluar nëpër ciklin e shikimit dhe menutë.

Rrëshqitni djathtas për t'u kthyer në ekranin e mëparshëm.

Mbuloni ekranin me pëllëmbën tuaj për t'u kthyer në faqen e orës dhe për të ulur ndriçimin e ekranit.

Thirrni numrin dy DRITA

Shtypni për të ndezur pajisjen.

Shtypni për të ndezur dhe fikur dritën e prapme.

Prekni dy herë shpejt për të ndezur elektrik dore.

Mbajeni për të parë menunë e kontrolleve.

Thirrje numër tre UP·MENU

Shtypni për të kaluar nëpër pamje dhe meny.

Mbajeni për të parë menunë.

Telefononi numrin katër POSHT

Shtypni për të kaluar nëpër pamje dhe meny.

Mbajeni për të parë kontrollet e muzikës nga çdo ekran.

Telefononi numrin pesë START·STOP

Shtypni për të zgjedhur një opsion në meny.

Shtypni për të parë listën e aktiviteteve dhe për të filluar ose ndaluar një aktivitet.

Telefononi numrin gjashtë BACK·LAP

Shtypni për t'u kthyer në ekranin e mëparshëm.

Prekni për të regjistruar një xhiro, pushim ose tranzicion gjatë një aktiviteti shumësportive.

Mbajeni për të parë faqen e orës nga çdo ekran.

Si të filloni

Kur e përdorni orën tuaj për herë të parë, duhet të përfundoni këto detyra për ta konfiguruar dhe për t'u njohur me veçoritë bazë.

Shtypni [1] LIGHT për të ndezur orën (Pasqyra e pajisjes). Ndihni udhëzimet në ekran për të përfunduar konfigurimin fillestar. Gjatë konfigurimit fillestar, mund ta çiftoni telefonin inteligjent me orën tuaj për të marrë njoftime, për të sinkronizuar aktivitetet tuaja dhe më shumë (Çiftimi i telefonit tuaj).

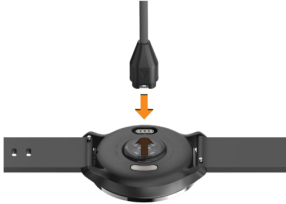
	Karikoni pajisjen (Ngarkimi i orës). Fillimi i një aktiviteti (Fillimi i një aktiviteti).
Duke përdorur orën	Mbani LIGHT për të parë menynë Controls. Menyja e kontrolleve ofron qasje të shpejtë në funksionet e përdorura shpesh, të tilla si aktivizimi i modalitetit "Mos shqetëso", ruajtja e një vendndodhjeje dhe fikja e orës. Nga faqja e orës, shtypni LARTË ose POSHTË për të kaluar nëpër lakun e shikimit (Shiko). Nga faqja e orës, shtypni START për të nisur një aktivitet ose për të hapur një aplikacion (Aktivitetet dhe aplikacionet). Mbani MENU për të personalizuar pamjen e orës (Clock Face Customization), personalizoni cilësimet (Cilësimet e sistemit), çiftoni sensorët me valë (Çiftimi i sensorëve tuaj me valë) dhe më shumë.
Për çfarë mund të përdoret ora GARMIN?	Përveç orës dhe datës së saktë, ora inteligjente GARMIN ju ofron informacion mbi rrahjet e zemrës, kaloritë e djegura, modelet e gjumit, nivelin e stresit, nivelin e gatishmërisë për stërvitje dhe aplikacione të integruara për fitnes, pilates, kardio, palestër, vrapim, çiklizëm, ski, shëtitje. Në çdo aplikim, për intervalin e specifikuar nga fillimi në ndalesë, mat sa kalori, me çfarë pulsi, nëse është në natyrë me çfarë shpejtësie, përgjatë cilës rrugë, VO2max, efekti i stërvitjes. Ju lexoni të gjithë informacionin nga telefoni në orën tuaj GARMIN. Orët Fenix kanë gjithashtu një hartë të integruar pa pasur nevojë për internet, kështu që mund ta përdorni si navigim në shumë situata. E përputhshme me Android / iPhone.
Aktivitetet dhe aplikimet	Ora juaj mund të përdoret për aktivitete të brendshme, të jashtme, atletike dhe fitnesi. Kur filloni një aktivitet, ora shfaq dhe regjistron të dhënat e sensorit. Mund të krijoni aktivitete të personalizuar ose aktivitete të reja bazuar në aktivitete standarde (Krijimi i një aktiviteti të personalizuar). Kur të përfundoni aktivitetet tuaja, mund t'i ruani dhe t'i ndani ato me komunitetin Garmin Connect™. Mund të shtoni gjithashtu aktivitete dhe aplikacione Connect IQ™ në orën tuaj duke përdorur aplikacionin Connect IQ. Për më shumë informacion mbi gjurmimin e aktivitetit dhe saktësinë metrike të fitnesit, shkoni te garmin.com/ataccuracy.
Fillimi i një aktiviteti	Kur filloni një aktivitet, GPS ndizet automatikisht (nëse nevojitet). Nga faqja e orës, shtypni START. Nëse kjo është hera e parë që filloni një aktivitet, zgjidhni kutinë e zgjedhjes pranë secilit aktivitet për ta shtuar në të preferuarat tuaja dhe zgjidhni "U krye". Zgjidhni një opsion: Zgjidhni një aktivitet nga të preferuarat tuaja. Zgjidhni listën e aktiviteteve të zgjeruara dhe zgjidhni një aktivitet nga lista e zgjeruar e aktiviteteve. Nëse aktiviteti kërkon sinjale GPS, dilni jashtë në një zonë me pamje të qartë të qiellit dhe prisni derisa ora të jetë gati. Ora është gati pasi të zbulojë rrahjet e zemrës suaj, të marrë sinjale GPS (nëse nevojitet) dhe të lidhet me sensorët tuaj me valë (nëse nevojitet). Shtypni START për të nisur kohëmatësin e aktivitetit.

	Ora regjistron të dhënat e aktivitetit vetëm kur kohëmatësi i aktivitetit është në punë.
Ndalimi i një aktiviteti	Shtypni STOP. Zgjidhni një opsion: Për të vazhduar aktivitetin tuaj, zgjidhni Vazhdo. Për të ruajtur aktivitetin dhe për të parë detajet, zgjidhni Ruaj, shtypni START dhe zgjidhni një opsion. SHËNIM: Pasi të ruani aktivitetin, mund të futni të dhëna për vetëvlerësim (Activity Evaluation). Për të ndaluar aktivitetin tuaj dhe për ta rifilluar atë më vonë, zgjidhni Rifillo më vonë. Për të shënuar një rreth, zgjidhni Rrethi. Për t'u kthyer në pikën fillestare të aktivitetit tuaj përgjatë rrugës që keni udhëtuar, zgjidhni Kthehu në fillim > TracBack. SHËNIM: Ky funksion disponohet vetëm për aktivitetet që përdorin GPS. Për t'u kthyer në pikën e fillimit të aktivitetit tuaj sipas itinerarit më të drejtpërdrejtë, zgjidhni Kthehu në fillim > Itinerari. SHËNIM: Ky funksion disponohet vetëm për aktivitetet që përdorin GPS. Për të matur ndryshimin midis rrahjeve të zemrës në fund të aktivitetit dhe rrahjeve të zemrës dy minuta më vonë, zgjidhni Recovery HR dhe prisni derisa kohëmatësi të numërojë mbrapsht. Për të hequr aktivitetin, zgjidhni Hiq. SHËNIM: Pas ndalimit të një aktiviteti, ora e ruan automatikisht pas 30 minutash.
Përdorni për stërvitje	Garmin fenix mund të jetë pajisja juaj e stërvitjes. Stërvitje për vrapim, palestër, pilates, kardio dhe ushtrime me peshë Trajnim PacePro. Udhëzues fuqie. Segmentet. Përdorimi i një partneri virtual. Vendorsja e një qëllimi trajnimi. Gara me aktivitetin e mëparshëm.
Paraqitja e ekranit të orës	Mund të personalizoni pamjen e ekranit të orës duke zgjedhur paraqitjen, ngjyrat dhe të dhënat shtesë. Ju gjithashtu mund të shkarkoni fytyrat e personalizuara të orës nga Dyqani Connect IQ™.
Kontrollet për funksione të shpejta	Menyja e kontrolleve ju jep akses të shpejtë te funksionet dhe opsionet e orës. Mund të shtoni, riorganizoni dhe hiqni opsionet në menynë e kontrolleve (Përshtatja e menysë së kontrolleve). Nga çdo ekran, mbani LIGHT.

	
Funksioni: Raporti i mëngjesit	Ora juaj shfaq një raport mëngjesi bazuar në orën tuaj normale të zgjimit. Shtypni POSHT për të parë raportin, i cili përfshin motin, gjumin, statusin e ndryshueshmërisë së rrahjeve të zemrës gjatë natës dhe më shumë (Përshtatja e raportit tuaj të mëngjesit). Pamja e jashtme Përshtatja e raportit tuaj të mëngjesit SHËNIM: Mund t'i rregulloni këto cilësime në orën tuaj ose në llogarinë tuaj Garmin Connect™. Mbajeni MENU. Zgjidhni Paraqitja > Raporti i mëngjesit. Zgjidhni një opsion: Zgjidhni Shfaq raportin për të aktivizuar ose çaktivizuar raportin e mëngjesit. Zgjidhni Edit Report për të personalizuar rendin dhe llojin e të dhënave që shfaqen në raportin e mëngjesit.
Sensorë dhe aksesorë	Ora fënix® ka disa sensorë të brendshëm dhe mund të çiftoni sensorë shtesë me valë për aktivitetet tuaja. Monitor i rrahjeve të zemrës së kyçit të dorës, oksimetër pulsi, busull, altimetër dhe barometër, sensorë me valë
Harta	Ora juaj mund të shfaqë disa lloje të të dhënave të hartës Garmin®, duke përfshirë konturet topografike, pikat e afërta të interesit, hartat e vendpushimit të skive dhe hartat e fushave të golfit. Mund të përdorni Menaxherin e Hartave për të shkarkuar harta shtesë ose për të menaxhuar ruajtjen e hartës. Treguesi mbajtës përfaqëson vendndodhjen tuaj në hartë. Kur lundroni në një destinacion, itinerari juaj shënohet me një vijë në hartë. Pasqyrë e hartës. Ruani ose lundroni në një vendndodhje në hartë. Lundrimi me veçorinë Rreth meje.
Funksioni i navigimit	Vendndodhjet e ruajtura, Vendorsni pikën e referencës, Navigoni në destinacion, Gjurmët, Pika e projektit.
Muzika direkt nga ora	SHËNIM: Ekzistojnë tre opsione të ndryshme të riprodhimit të muzikës për orën tuaj fënix®. Muzikë e palëve të treta, Përmbajtje audio personale, Muzikë e ruajtur në telefonin tuaj Në orën fënix, mund të shkarkoni përmbajtje audio në orë nga kompjuteri juaj ose nga një palë e tretë, në mënyrë që të mund të dëgjoni kur telefoni juaj nuk është afër. Për të dëgjuar përmbajtjen

	audio të ruajtur në orë, mund të lidhni një kufje Bluetooth®.
Karakteristikat e sigurisë dhe monitorimit	KUJDES Veçoritë e sigurisë dhe të gjurmimit janë veçori shtesë dhe nuk duhen mbështetur si metoda kryesore për marrjen e ndihmës emergjente. Aplikacioni Garmin Connect™ nuk kontakton shërbimet e urgjencës në emrin tuaj. NJOFTIM Për të përdorur veçoritë e sigurisë dhe funksionet e gjurmimit, ora fënix® duhet të lidhet me aplikacionin Garmin Connect duke përdorur teknologjinë Bluetooth®. Telefoni juaj i çiftuar duhet të jetë i pajisur me një plan të dhënash dhe të jetë në një zonë mbulimi rrjeti ku të dhënat janë të disponueshme. Mund të futni kontakte të urgjencës në llogarinë tuaj Garmin Connect. Për më shumë informacion mbi veçoritë e sigurisë dhe gjurmimit, shkoni te garmin.com/safety. Ndihmë Ju lejon të dërgoni një mesazh me emrin tuaj, lidhjen LiveTrack dhe vendndodhjen GPS (nëse disponohet) te kontaktet tuaja të urgjencës. Zbulimi i incidentit Kur ora fënix zbulon një incident gjatë aktiviteteve të caktuara në natyrë, ora dërgon një mesazh të automatizuar, lidhje LiveTrack dhe vendndodhjen GPS (nëse disponohet) te kontaktet tuaja të urgjencës. LiveTrack Kjo i lejon miqtë dhe familjen të gjurmojnë vrapimet dhe aktivitetet tuaja stërvitore në kohë reale. Ju mund të ftoni ndjekësit duke përdorur email ose media sociale, duke i lejuar ata të shikojnë të dhënat tuaja drejtpërdrejt në një faqe interneti. Ndarje e drejtpërdrejtë e ngjarjeve Kjo ju lejon të dërgoni mesazhe te miqtë dhe familja gjatë një ngjarjeje, duke ofruar përditësime në kohë reale. SHËNIM: Ky funksion disponohet vetëm nëse ora juaj është e lidhur me një telefon të përputhshëm Android™. Grupet Track Kjo ju lejon të gjurmoni lidhjet tuaja duke përdorur LiveTrack direkt në ekran dhe në kohë reale.
Funksionet e shëndetit dhe mirëqenies	Mbani të shtypur MENU dhe zgjidhni Health & Wellness. Pulsi Ju lejon të personalizoni cilësimet e monitorit të rrahjeve të zemrës së kyticit të dorës (Cilësimet e monitorit të rrahjeve të zemrës së kyticit të dorës). Modaliteti Pulse Ox Ju lejon të zgjidhni modalitetin e puls oksimetrit (Cilësimi i modalitetit të puls oximeter). Paralajmërim për lëvizje Aktivizon ose çaktivizon veçorinë e alarmit të lëvizjes (Përdorimi i sinjalizimit të lëvizjes). Paralajmërimet e synuara Ju lejon të aktivizoni dhe çaktivizoni sinjalizimet e synuara ose t'i çaktivizoni ato vetëm gjatë aktiviteteve. Sinjalizimet e objektivave shfaqen për qëllimet tuaja ditore të hapave, objektivin ditor të ngjites

	në dysHEME dhe objektivin e minutave me intensitet JAVOR. Lëviz IQ Ju lejon të aktivizoni dhe çaktivizoni ngjarjet Garmin Move IQ™. Kur lëvizjet tuaja përputhen me modelet e njohura të ushtrimeve, veçoria Garmin Move IQ zbulon automatikisht ngjarjen dhe e shfaq atë në afatin tuaj kohor. Ngjarjet e Garmin Move IQ tregojnë llojin dhe kohëzgjatjen e aktivitetit, por ato nuk shfaqen në listën e aktiviteteve ose në furnizimin e lajmeve. Për më shumë detaje dhe saktësi, mund të regjistroni aktivitetin me kohë në pajisjen tuaj.
Saktësia e metrikës për ndjekjen e aktivitetit dhe fitnesit Ndjekja e aktivitetit dhe saktësia metrike e fitnesit	Pajisjet e veshjes Garmin synohen të jenë mjete për t'ju ofruar informacion për të inkurajuar një mënyrë jetese aktive dhe të shëndetshme. Pajisjet e veshjes Garmin mbështeten në sensorë që gjurmojnë lëvizjen tuaj dhe metrika të tjera. Të dhënat dhe informacionet e ofruara nga këto pajisje synojnë të jenë një vlerësim i afërt i aktivitetit tuaj dhe matjeve të gjurmua, por mund të mos jenë saktësisht të sakta. Pajisjet e veshjes Garmin nuk janë pajisje mjekësore dhe të dhënat e ofruara prej tyre nuk kanë për qëllim të përdoren për qëllime mjekësore dhe nuk kanë për qëllim të diagnostikojnë, trajtojnë, kurojnë ose parandalojnë ndonjë sëmundje. Garmin rekomandon që të konsultoheni me mjekun tuaj përpara se të angazhoheni në ndonjë rutinë ushtrimesh.
Rivendos të gjitha cilësimet e paracaktuara	Përpara se të rivendosni të gjitha cilësimet e parazgjedhura, duhet të sinkronizoni orën tuaj me aplikacionin Garmin Connect™ për të ngarkuar të dhënat e aktivitetit tuaj. Mund të rivendosni të gjitha cilësimet e orës në cilësimet e fabrikës. Nga faqja e orës, mbani shtypur MENU. Zgjidhni Sistemi > Rivendos. Zgjidhni një opsion: Për të rivendosur të gjitha cilësimet e orës në cilësimet e fabrikës dhe për të ruajtur të gjithë informacionin e futur nga përdoruesi dhe historikun e aktivitetit, zgjidhni Rivendosni cilësimet e paracaktuara. Për të pastruar të gjithë aktivitetin nga historiku, zgjidhni Fshi gjithë aktivitetin. Për të rivendosur të gjitha totalët e distancës dhe kohës, zgjidhni Reset Totals. Për të rivendosur të gjitha cilësimet e orës në standardet e fabrikës dhe për të fshirë të gjithë informacionin e futur nga përdoruesi dhe historikun e aktivitetit, zgjidhni Fshi të dhënat dhe Rivendos cilësimet. SHËNIM: Nëse keni konfiguruar një portofol Garmin Pay™, ky opsion e fshin portofolin nga ora juaj. Nëse keni muzikë të ruajtur në orën tuaj, ky opsion fshin muzikën tuaj të ruajtur.
Ngarkimi i orës	PARALAJMËRIM Kjo pajisje përmban një bateri litium-jon. Shihni udhëzuesin e rëndësishëm për sigurinë dhe informacionin e produktit në kutinë e produktit për paralajmërimet e produktit dhe informacione të tjera të rëndësishme. NJOFTIM Për të parandaluar korrozionin, pastroni dhe thani tërësisht kontaktet dhe mjedisin përpara se të karikoni ose lidheni me një kompjuter.

 2. Plug the large end of the USB cable into a USB charging port. 3. Charge the watch completely. ↑ Device Information	Shihni udhëzimet e pastrimit (Kujdesi i pajisjes).
Maksimizimi i jetëgjatësisë së baterisë	Ka disa gjëra që mund të bëni për të zgjatur jetën e baterisë. Aktivizo "Kursyesin e baterisë". Ndalo përdorimin e opsionit "Gjithmonë në ekran" dhe zgjidh një periudhë më të shkurtër kohore para ekranit (Personalizimi i cilësimeve të ekranit). Ulni ndriçimin e ekranit (Rregullimi i cilësimeve të ekranit). Kaloni nga faqja e orës së drejtpërdrejtë në një orë me sfond statik (Ndryshimi i pamjes së orës). Fikni teknologjinë Bluetooth® kur nuk përdorni funksione të lidhura (Fikni lidhjen e telefonit Bluetooth). Çaktivizo gjurmimin e aktivitetit (Cilësimet e gjurmimit të aktivitetit). Kufizoni llojin e njoftimeve nga telefoni juaj (Menaxho njoftimet). Ndalo transmetimin e të dhënave të rrahjeve të zemrës në pajisjet e çiftuara Garmin® (Trameti i rrahjeve të zemrës). Fikni monitorimin e rrahjeve të zemrës me bazë dore (Fikja e monitorit të rrahjeve të zemrës me bazë dore). Fikni leximet automatike të pulsoksimetrit (Ndryshimi i modalitetit të monitorimit të oksimetrit të pulsit).
  2 ГОДИНИ ГАРАНЦИЈА 076 306 200 БЕСПЛАТНА ТЕХНИЧКА ПОДДРШКА www.garmin.mk/support	
Kompania Gizzo Consulting dooel, si partner dhe importues i autorizuar i GARMIN, përfaqëson plotësisht GARMIN në Maqedoni, ofron mbështetje të plotë teknike, shërbim dhe mbështetje për përdoruesit. Shpërndarja e produkteve dhe marrja në shërbim kryhen nga partnerët tanë të autorizuar të shitjes.	
Udhëzime dhe mbështetje në internet	https://garmin.mk/support
Në PERIUdhën E GARANCISË ose periudhën e përdoruesit pas garancisë, mos ngurroni të	Nëse keni nevojë për shërbim ose përmbushje garancie, shikoni

kontaktoni tonën email info@garmin.mk, 076 306 200 ose 078 306 200 [viber&whatsapp] ne do t'ju përgjigjemi me një zgjidhje sa më shpejt të jetë e mundur.	lidhjet e dhëna. Si të vazhdoni për dorëzimin në shërbim -https://garmin.mk/info/service Detaje rreth Garmin Garmin 2 vite -https://garmin.mk/info/warranty
GARMIN authorized dealer store www.garmin.mk	Pritje për inspektim në shërbim dhe mbështetje teknike te një partner i autorizuar Showroom GARMIN Shkup NAVIGATOR ITS dooel Blvd Partizanski Ordei Nr.107, Karposh. 1000 Shkup 076 306 200
	Udhëzime për veprim në rast se dëshironi të hiqni qafe mbeturinat elektronike: - Mbetjet elektrike dhe elektronike përmbajnë elementë të rrezikshëm dhe metale të rënda të cilat, nëse bien në kontakt me natyrën, janë shumë të dëmshme dhe mund të shkaktojnë fatkeqësi mjedisore. -Qytetarët kanë të drejtë të lënë pa pagesë në pikat e shitjes mbetjet elektrike dhe elektronike, gjegjësisht pajisjen e tyre elektrike me defekt, dhe shitësi është i detyruar t'i marrë ato.