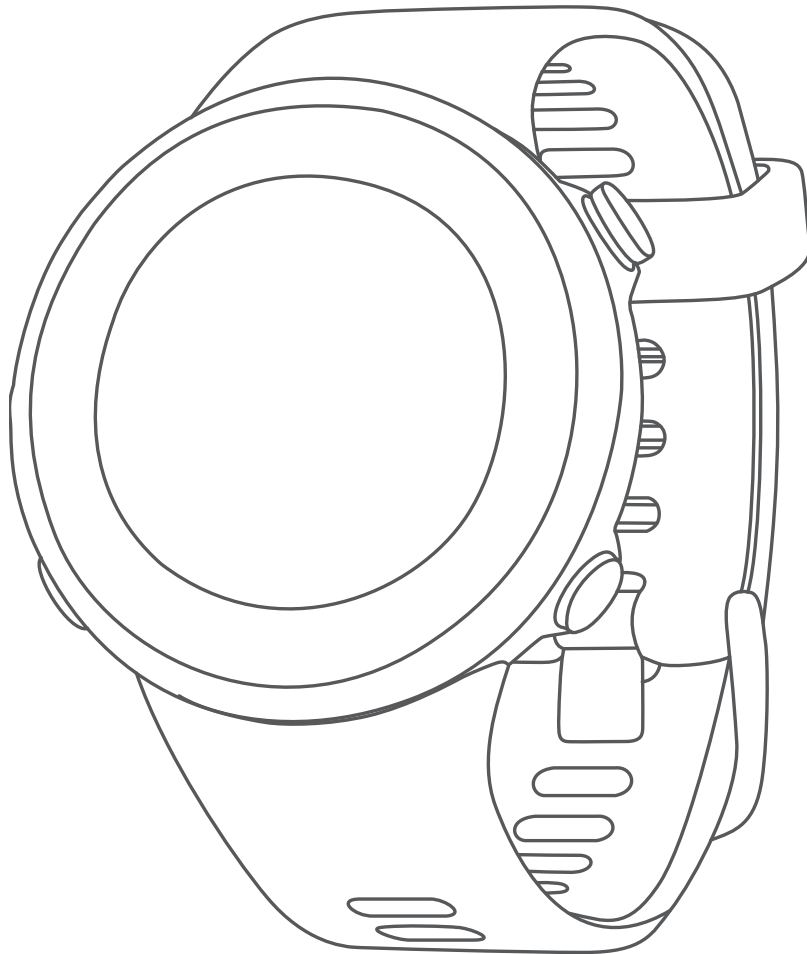


GARMIN®



**GARMIN SWIM™ 2**

---

**РЪКОВОДСТВО**

© 2019 Garmin Ltd. or its subsidiaries

All rights reserved. Under the copyright laws, this manual may not be copied, in whole or in part, without the written consent of Garmin. Garmin reserves the right to change or improve its products and to make changes in the content of this manual without obligation to notify any person or organization of such changes or improvements. Go to [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for current updates and supplemental information concerning the use of this product.

Garmin®, the Garmin logo, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, and VIRB® are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, and TrueUp™ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

Android™ is a trademark of Google Inc. Apple®, iPhone®, and Mac® are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Advance heartbeat analytics by Firstbeat. Windows® and Windows NT® are registered trademarks of Microsoft Corporation in the United States and other countries. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

This product is ANT+® certified. Visit [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) for a list of compatible products and apps.

## Въведение

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Вижте *Important Safety* и *Product Information* ръководство в кутията на продукта за предупреждения за продукти и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с вашия лекар, преди да започнете или промените някоя програма за упражнения.

## Общ преглед на устройството



①	LIGHT	Изберете, за да включите устройството. Изберете, за да включите и изключите подсветката. Задръжте, за да видите менюто за контрол.
②	START STOP	Изберете, за да стартирате и спрете таймера. Изб., за да изб. опция или да потвърдите съобщение.
③	BACK LAP	Изберете, за да се върнете към предишния екран. Изб., за да запишете обиколка по време на дейност.
④	DOWN	Изберете, за да преминете през виджети, екрани с данни, опции и настройки. Задръжте, за да отворите контролите за музика.
⑤	UP	Изберете, за да преминете през виджети, екрани с данни, опции и настройки. Задръжте, за да видите менюто.

## Икони за състоянието

За дейности на открито лентата на състоянието става зелена, когато GPS е готов. Мигаща икона означава, че устройството търси сигнал. Плътна икона означава, че сигналът е намерен или устройството е свързано.

GPS	GPS статус
	Състояние на батерията
	Състояние на връзката на смартфона
	Състояние на сърдечната честота

## Сдвояване на смартфон с вашето устр.

За да използвате свързаните функции на устр., то трябва да бъде сдвоено директно чрез приложението Garmin Connect, вместо с Bluetooth® настройките на вашия смартфон

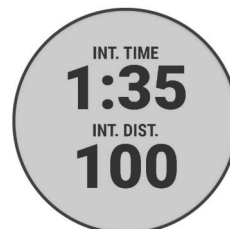
- От магазина с приложения на вашия смартфон инсталирайте и отворете приложението Garmin Connect.
- Дръжте вашия смартфон на до 10 м от вашето устройство.
- Изберете LIGHT, за да включите устройството. Първият път, когато включите устр., то е в режим на сдв. Можете да задържите LIGHT и да изберете ръчно за да влезете в режим на сдвояване.
- Изберете опция за добавяне на вашето устройство към вашия акаунт в Garmin Connect:
  - Ако за първи път сдвоявате устройство с приложението Garmin Connect, следвайте екранните инструкции.
  - Ако вече сте сдвоили друго устройство с приложението Garmin Connect, от или изберете Garmin

Устройства> Добавяне на устройство и следвайте инструкциите на екрана.

## Тренировки

### Плуване в басейн

- От изгледа на часовника изберете START> Pool Swim.
- Изберете размера на своя басейн или въведете перс. размер.
- Изберете START.
- Започнете да плувате.



Устройството автоматично записва интервали и дължини.

- Ако почивате, изберете LAP, за да създадете инт. за почивка. Дисплеят се превръща в бял текст на черен фон и се появява екранът за почивка.



- От екрана изберете LAP, за да възобновите плуването и да създадете нов интервал на плуване. ЗАБЕЛЕЖКА: Можете също така да използвате функцията за автоматична почивка, за да може устройството автоматично да създава интервали на почивка.
- Изберете UP или DOWN, за да видите страниците с доп. данни.
- След като завършите плуването си, изберете STOP, за да спрете таймера за активност.
- Изберете опция:
  - Изберете Resume, за да рестартирате таймера за активност.
  - Изберете Save, за да запазите плуването и да нулирате таймера за активност. Можете да видите обобщение или да изберете DOWN, за да видите повече данни.



- Изберете Discard > Yes, за да изтриете плуването.

### Авто почивка

Функцията за автоматична почивка е достъпна само за плуване в басейн. Вашето устройство автоматично разпознава, когато почивате и се появява екранът за почивка. Ако почивате повече от 15 секунди, устройството автоматично създава интервал за почивка. Когато възобновите плуването, устройството автоматично стартира нов интервал на плуване.

Можете да включите функцията за автоматично почивка в опциите за активност.

За най-добри резултати, като използвате функцията за авт. почивка, миним. движенията на ръцете си, докато почивате. Ако не искате да използвате функцията за автоматична почивка, можете да изберете LAP, за да маркирате ръчно началото и края на всеки интервал за почивка.

### Запис на разстояние

Устройството Garmin Swim 2 измерва и записва разстоянието по завършени дължини. Размерът на басейна трябва да е правилен, за да се показва точно разстояние.

**СЪВЕТ:** За точни резултати плувайте по цялата дължина и използвайте един тип загребване за цялата дължина.

**СЪВЕТ:** За да помогнете на устр. да брои вашите дължини, използвайте силно изтласкване от стената.

**СЪВЕТ:** Когато правите drills, трябва или да поставите на пауза таймера или да използвате функцията drill logging.

### Тренировки с Drill Log

Функцията drill log е достъпна само за плуване в басейн. Можете да използвате функцията, за да записвате ръчно набори от ритници, плуване с една ръка или всякакъв вид плуване, което не е един от четирите основни типа.

- 1 По време на вашата дейност в басейн, изберете UP или DOWN, за да видите drill log екрана.
- 2 Изберете LAP, за да стартирате таймера.
- 3 След като завършите интервал, изберете LAP. Таймерът за drill спира, но таймерът за активност продължава да записва цялата плувна сесия.
- 4 Изберете разстояние за завършената тренировка. Нарастването на разстоянието се основава на размера на басейна, избран за профила на активността.
- 5 Изберете опция:
  - За да започнете друг drill интервал, изберете LAP.
  - За да започнете интервал на плуване, изберете UP DOWN, за да се върнете към екраните за тренир.

### Задаване на сигнал за темпо на плуване

Можете да зададете целево темпо за плуване във вашия басейн. Сигнал ви уведомява всеки път, когато трябва да се обърнете от стената на басейна. Напр., ако зададете цел от 2 мин. на 100 м, с дължина 25 м, сигн. ще звучи на всеки 30сек.

Алармите за темпо изискват точен интервал от време. За по-точни резултати, използвайте клавиша LAP за интервали за почивка, вместо функцията за автоматична почивка.

- 1 От изгледа на часовника изберете START > Pool Swim > Options > Alerts > Add New > Pacing.
- 2 Настройте мерните единици на метри или ярдове.
- 3 Въведете времето. Времето се появява в горната част на екрана.
- 4 Изберете START. Появява се екран, показващ колко често звучи предупр., въз основа на избрания размер на басейна.
- 5 Изберете BACK два пъти, за да се върнете към страница.

### Редактиране на темпо по време на плуване в басейн

- 1 По време на плуването в басейна, задръжте UP.
- 2 Изберете Pacing Alert.
- 3 Изберете UP или DOWN, за да регулирате темпото.
- 4 Избор ✓  
Появява се актуализираното време за темпо.  
**СЪВЕТ:** За да заглушите предупреждението за темпо, задръжте UP и изберете Mute Pacing Alert.

## Тренировки

Устройството ви може да ви води през тренировки в няколко стъпки, които включват цели за всяка стъпка на тренировка, като разстояние, повторения, тип загребване или други показатели. Можете да създадете тренировки по плуване по басейни с помощта на Garmin Connect и да ги прехвърлите на вашето устройство.

Можете да създадете планиран тренировъчен план с помощта на календара в Garmin Connect и да изпратите планираните тренировки на вашето устройство.

### Следване на тренировка по плуване в басейн

Вашето устр. може да ви води през няколко стъпки в тренировка.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Преди да можете да изтеглите и използвате тренировка, трябва да имате акаунт на Garmin Connect.

- 1 От изгледа на часовника изберете START > Pool Swim > Options > Workouts.
- 2 Изберете опция:
  - Изберете My Workouts, за да извършвате тренировки, изтеглени от Garmin Connect.
  - Изберете Critical Swim Speed, за да определите скоростта на вашия анаеробен праг.
  - Изберете Training Calendar, за да извършите или да видите планираните си тренировки.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

### Създаване на персон. тренировка на Garmin Connect

Преди да можете да създадете тренировка в приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт на Garmin Connect.

- 1 От прил. Garmin Connect изберете или...
- 2 Изберете Training > Workouts > Create a Workout.
- 3 Изберете Pool Swim.
- 4 Създайте своя персонализирана тренировка.
- 5 Изберете Save.
- 6 Въведете име за вашата тренировка и изберете Save. Новата тренировка се появява в списъка ви с тренировки.  
**ЗАБЕЛЕЖКА:** Можете да изпратите тази тренировка на вашето устройство.

### Изпращане на персон. тренировка на вашето устройство

Можете да изпратите на вашето устройство персонализирана тренировка, създадена с помощта на приложението Garmin Connect

- 1 От прил. Garmin Connect изберете или...
- 2 Изберете Training > Workouts.
- 3 Изберете тренировка от списъка.
- 4 Избор
- 5 Изберете съвместимото си устройство.
- 6 Следвайте инструкциите на екрана.

### Записване на Critical Swim Speed Test

Вашата Critical Swim Speed (CSS) стойност е резултат от тест, базиран на време. Вашият CSS е теоретичната скорост, която можете да поддържате непрекъснато без изтощение. Можете да изп. CSS, за да ръководите трен. темпо и да набл. подобрението си.

- 1 От изгледа на часовника, изберете START > Pool Swim > Options > Workouts > Critical Swim Speed > Do Critical Swim Speed Test.
- 2 Изберете DOWN, за да визуал. стъпките на тренировка.
- 3 Изберете Do Test > START.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана. Появява се екран с вашия CSS резултат.
- 5 Изберете Accept или Decline.



## Редактиране на резултата от Critical Swim Speed

Можете да редактирате ръчно или да въведете ново време.

- 1 От часовника изберете **START > Pool Swim > Options > Workouts > Critical Swim Speed > CSS**.
- 2 Въведете минутите.
- 3 Изберете **START**.
- 4 Въведете секундите.
- 5 Изберете **START**.

Вашето ново CSS време се появява в горната част на екрана.

## За календара на обучение

Календарът за обучение на вашето устр. е разширение на календара за обучение или график, който сте задали в Garmin Connect. След като добавите няколко тренировки в календара на Garmin Connect, можете да ги изпратите на вашето устр. Всички планирани тренировки, изпратени до устр., се показват в уиджета. Когато изберете ден в календара, можете да прегледате или да направите тренир. Планираната трен. остава на вашето устр., независимо дали я завършите или пропуснете. Когато изпращате планирани тренировки от Garmin Connect, те презаписват съществуващия календар.

### Преглед на планираните тренировки

Можете да видите тренировки по плуване, насрочени в календара ви за обучение и да започнете тренировка.

- 1 От часовника изберете **START > Pool Swim > Workouts > Training Calendar**.  
Появяват се планираните ви тренировки, сортирани по дата.
- 2 Изберете тренировка.
- 3 Изберете опция:
  - За да видите стъпките за тренировката, изберете **View**.
  - За да започнете тренировката, изберете **Do Workout**.

## Лични рекорди за плуване

Когато завършите плуване, устр. показва всички нови лични рекорди, които сте постигнали по време на тази дейност. Личните рекорди включват вашето най-бързо време за няколко типични дистанции за състезание и най-дълго плуване.

### Преглед на личните ви рекорди

- 1 Задръжте от изгледа на часовника **UP**.
- 2 Изберете **History > Records**.
- 3 Изберете рекорд.
- 4 Изберете **View Record**.

### Възстановяване на личен рекорд

Можете да зададете всеки личен запис обратно на този, записан по-рано.

- 1 Задръжте от изгледа на часовника **UP**.
- 2 Изберете **History > Records**.
- 3 Изберете рекорд, който да възстановите.
- 4 Изберете **Previous > Yes**.  
ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива никакви запазени дейности.

### Изчистване на личен рекорд

- 1 Задръжте от изгледа на часовника **UP**.
- 2 Изберете **History > Records**.
- 3 Изберете рекорд, който да изтриете.
- 4 Изберете **Clear Record > Yes**.  
ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива никакви запазени дейности.

### Изтриване на всички лични записи

- 1 Задръжте от изгледа на часовника **UP**.
- 2 Изберете **History > Records**.

- 3 Изберете **Clear All Records > Yes**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива никакви запазени дейности.

## Плуване в открита вода

Можете да записвате данни за плуване, включително разстояние, темпо и скорост. Можете да добавите екрани с данни към активността за плуване в открита вода по подразбиране.

- 1 Изберете **START > Open Water**.
- 2 Излезте навън и изчакайте, докато устр. намери сателити.
- 3 Изберете **START** за стартиране на таймера за активност.
- 4 Започнете да плувате.
- 5 Изберете **UP** или **DOWN** за да видите страници с доп. данни.
- 6 След като приключите с дейността, изберете **STOP > Save**.

## Информация за плуване

### Плувна терминология

**Length:** Една дължина в басейна.

**Interval:** Една или повече последователни дължини. Нов интервал започва след почивка.

**Stroke:** Загребване се отчита всеки път, когато ръката ви носеща устройството, завърши пълен цикъл.

**Swolf:** Вашият swolf резултат е сумата от времето за една дължина на басейна и броя на загребванията за тази дължина. Например 30 секунди плюс 15 загр. се равняват на swolf резултат от 45. За плуване на открито swolf се изчислява за над 25 метра. Swolf е измерване на ефективността на плуването и подобно на голфа, по-ниският резултат е по-добър.

**Critical swim speed (CSS):** Вашият CSS е теоретичната скорост, която можете да поддържате непрекъснато без изтощение. Можете да използвате CSS, за да ръководите тренировъчно темпо и да наблюдавате подобрението си.

### Видове загребвания

Идентификацията на типа загребване е достъпна само за плуване в басейн. Вашият тип загр. е идентифициран в края на дължина. Видовете загр. се появяват в историята ви на плуване и в акаунта ви на Garmin Connect. Можете също да изберете типа загр. като поле с персонализирани данни.

Free	Свободен стил
Back	Плуване по гръб
Breast	Бруст
Fly	Butterfly
Mixed	Повече от един вид загребвания в интервал
Drill	Използване на drill logging

## Започване на дейност

Когато започнете дейност, GPS се включва автоматично (ако е необходимо). Ако имате допълнителен безжичен сензор, можете да го свържете към устройството.

- 1 От изгледа на часовника изберете **START**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Ако дейността изисква GPS сигнали, излезте навън в зона с ясен изглед към небето.
- 4 Изчакайте, докато се появи зелената лента на състоянието. Устройството е готово, след като установи сърдечната честота, придобие GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже с вашите безжични сензори (ако се налага).
- 5 Изберете СТАРТ, за да стартирате таймера за активност.  
СЪВЕТ: Можете да задръжите DOWN, докато сте в активност, за да отворите контролите за музика.

## Вграден пулсомер

### Сърдечен ритъм, докато плувате

#### ЗАБЕЛЕЖКА

Устр. е предназначено за повърхностно плуване. Гмуркането с устр. може да повреди продукта и да анулира гаранцията.

Устройството има вграден пулсомер, активиран за дейности по плуване. Устройството е съвместимо и с HRM-Tri™ аксесоар и HRM-Swim™ аксесоар. Ако има налични данни от вградения и допълнителния пулсомер, вашето устр. използва данните за сърдечната честота от допълнителния.

#### Носене на устройството

- Носете устройството над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството трябва да е плътно, но удобно. За по-точни показания на сърдечната честота устройството не трябва да се движи по време на плуване или упражнения.



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор е разположен на гърба на устройството.

- За повече информация относно точността, отидете на [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

#### Съвети за необичайни данни за сърдечната честота

Ако данните за сърдечната честота са нестабилни или не се появяват, можете да опитате тези съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите устр.
  - Избягвайте да носите слънцезащитен крем, лосион и средство против насекоми под устройството.
  - Избягвайте да надрасквате сензора за сърдечен ритъм на гърба на устройството.
  - Носете устройството над костта на китката. Устройството трябва да е плътно, но удобно.
  - Изчакайте ♥ иконата да е солидна, преди дейността си.
  - Загрейте за 5 до 10 минути и получите показания за сърдечната честота, преди да започнете своята дейност.
- ЗАБЕЛЕЖКА: В студена среда загрейте на закрито.
- Изплакнете устройството с прясна вода след всяка тренировка.

## Информация за устройството

### Зареждане на устройството

#### ⚠ ВНИМАНИЕ

Това устр. съдържа литиево-йонна батерия. Вижте Safety and Product Information за продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

#### ЗАБЕЛЕЖКА

За да предотвратите корозия, почистете и подсушете добре контактите и околността преди зареждане или свързване към компютър.

- Включете малкия край на USB кабела в порта за зареждане на вашето устройство.



- Включете големия край на USB кабела в USB порт за зареждане.
- Заредете устройството напълно.

## Грижа за устройството

#### ЗАБЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремния шок и грубо отношение, защото това може да влоши живота на продукта.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на среда с хлорирана или солена вода.

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Избягвайте химически почистващи препарати, разтворители и репеленти срещу насекоми, които могат да повредят покритията.

Винаги избърсвайте устройството след почистване.

Не съхранявайте устройството там, където може да възникне продължително излагане на екстремни температури, защото това може да причини трайни повреди.

## Спецификации

Вид батерия	Презареждаема, вградена литиево-йонна батерия
Живот на батерията	До 7 дни в режим на часовник със смарт известия, проследяване на дейности и сърдечна честота на китката До 14 ч. в GPS режим с пулс на китката
Работна температура	От -20° до 60°C
Диапазон на зареждане	От 0° до 45°C
Wireless frequency	2.4 GHz @ +6 dBm nominal
Воден рейтинг	Swim, 5 ATM <sup>1</sup>

## Преглед на информация за устройството

Можете да преглеждате инф. за устр., като ID, версия на софтуера, регулаторна инф. и лицензионно споразумение.

- Задръжте от изгледа на часовника **UP**.
- Избор ⚙ > **About**.

## Рестартиране на устройството

Ако устр. спре да реагира, може да се наложи да го рестартирате. Рестар. на устр. може да изтрие вашите данни или настройки.

- Задръжте LIGHT за 15 секунди.  
Устройството се изключва.
- Задр. LIGHT за една секунда, за да включите устройството.

## Нулиране на всички настр. по подразбиране

ЗАБЕЛЕЖКА: Това изтрива цялата въведена от потребителя информация и история на дейностите.

- Задръжте от изгледа на часовника **UP**.
- Избот ⚙ > **System** > **Reset**.
- Изберете опция:

