



Forerunner® 235



Go to <https://www.garmin.co.in/products/intosports/forerunner-235-gray/> for current updates and supplemental information concerning the use of this product.

Important Safety and Product Information

EN

WARNING

Failure to avoid the following potentially hazardous situations could result in an accident or collision resulting in death or serious injury.

Health Warnings

- Always consult your physician before beginning or modifying any exercise program.
- The device, the heart rate monitor, and other Garmin® accessories are consumer devices, not medical devices, and could suffer from interference from external electrical sources. The heart rate readings are for reference only, and no responsibility is accepted for the consequences of any erroneous readings.

Off-Road Navigation Warning

If your Garmin device is able to suggest off-road routes for various outdoor activities, such as biking, hiking, and all-terrain vehicles, follow these guidelines to ensure safe off-road navigation.

- Always use your best judgment and exercise common sense when making off-road navigational decisions. The Garmin device is designed to provide route suggestions only. It is not a replacement for attentiveness and proper preparation for outdoor activities. Do not follow the route suggestions if they suggest an illegal course or would put you in an unsafe situation.
- Always carefully compare information displayed on the

device to all available navigation sources, including trail signs, trail conditions, weather conditions, and other factors that may affect safety while navigating. For safety, always resolve any discrepancies before continuing navigation, and defer to posted signs and conditions.

- Always be mindful of the effects of the environment and the inherent risks of the activity before embarking on off-road activities, especially the impact that weather and weather-related trail conditions can have on the safety of your activity. Ensure that you have the proper gear and supplies for your activity before navigating along unfamiliar paths and trails.

Battery Warnings

A lithium-ion battery can be used in this device. Coin cell batteries can be used in the accessory.

If these guidelines are not followed, the internal lithium-ion battery may experience a shortened life span or may present a risk of damage to the GPS device, fire, chemical burn, electrolyte leak, and/or injury.

- Do not leave the device exposed to a heat source or in a hightemperature location, such as in the sun in an unattended vehicle. To prevent damage, remove the device from the vehicle or store it out of direct sunlight, such as in the glove box.
- Do not disassemble, modify, remanufacture, puncture or damage the device or batteries.
- Do not immerse or expose the device to water or other liquids, fire, explosion, or other hazard.
- Do not use a sharp object to remove the removable batteries.
- KEEP BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.

- NEVER PUT BATTERIES IN MOUTH. If Swallowing Can Lead To Chemical Burns, Perforation Of Soft Tissue, And Death. Severe Burns Can Occur Within 2 Hours Of Ingestion. Seek Medical Attention Immediately.
- Replaceable coin cell batteries may contain perchlorate material. Special handling may apply. See www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
- Do not use a power and/or data cable that is not approved or supplied by Garmin*.
- If using an external battery charger, only use the Garmin accessory approved for your product.
- Only replace the battery with the correct replacement battery. Using another battery presents a risk of fire or explosion. To purchase a replacement battery, see your Garmin dealer or the Garmin Web site.
- Do not operate the device outside of the temperature ranges specified in the printed manual in the product packaging.
- When storing the device for an extended time period, store within the temperature ranges specified in the printed manual in the product packaging.
- Do not remove or attempt to remove the non-user-replaceable battery.
- Contact your local waste disposal department to dispose of the device/battery in accordance with applicable local laws and regulations.

Product Environmental Programs

Information about Garmin's product recycling program and WEEE, RoHS, REACH, and other compliance programs can be found at Garmin.com/aboutGarmin/environment

Declaration of Conformity

Hereby, Garmin declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC. To view the full Declaration of Conformity, go to Garmin.com/compliance.

Industry Canada Compliance

Category I radio communication devices comply with Industry Canada Standard RSS-210. Category II radio communication devices comply with Industry Canada Standard RSS-Gen. This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Compliance

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and may cause harmful interference to radio communications if not installed and used in accordance with the instructions. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be

determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and the receiver.
- Connect the equipment into an outlet that is on a different circuit from the GPS device.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This product does not contain any user-serviceable parts. Repairs should only be made by an authorized Garmin service center. Unauthorized repairs or modifications could result in permanent damage to the equipment, and void your warranty and your authority to operate this device under Part 15 regulations."

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge

that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Map Date information

Garmin uses a combination of governmental and private data sources. Virtually all data sources contain some inaccurate or incomplete data. In some countries, complete and accurate map information is either not available or is prohibitively expensive.

Limited Warranty

Our navigation products are intended to be used only as a travel aid and must not be used for any purpose requiring precise measurement of direction, distance, location or topography. Garmin makes no warranty as to the accuracy or completeness of map data.

Repairs have a 90 day warranty. If the unit sent in is still under its original warranty, then the new warranty is 90 days or to the end of the original 1 year warranty, depending upon which is longer. THE WARRANTIES AND REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU

OF ALL OTHER WARRANTIES EXPRESS, IMPLIED, OR STATUTORY, INCLUDING ANY LIABILITY ARISING UNDER ANY WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, STATUTORY OR OTHERWISE. THIS WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS, WHICH MAY VARY FROM STATE TO STATE.

IN NO EVENT SHALL Garmin BE LIABLE FOR ANY INCIDENTAL, SPECIAL, INDIRECT, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, WHETHER RESULTING FROM THE USE, MISUSE, OR INABILITY TO USE THIS PRODUCT OR FROM DEFECTS IN THE PRODUCT. SOME STATES DO NOT ALLOW THE EXCLUSION OF INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, SO THE ABOVE LIMITATIONS MAY NOT APPLY TO YOU.

Garmin retains the exclusive right to repair or replace (with a new or newly-overhauled replacement product) the device or software or offer a full refund of the purchase price at its sole discretion. SUCH REMEDY SHALL BE YOUR SOLE AND EXCLUSIVE REMEDY FOR ANY BREACH OF WARRANTY. To obtain warranty service, contact your local Garmin authorized dealer or call Garmin Product Support for shipping instructions and an RMA tracking number. Securely pack the device and a copy of the original sales receipt, which is required as the proof of purchase for warranty repairs. Write the tracking number clearly on the outside of the package. Send the device, freight charges prepaid, to any Garmin warranty service station.

Online Auction Purchases: Products purchased through online auctions are not eligible for rebates or other special offers from Garmin warranty coverage. Online auction confirmations are not accepted for warranty verification. To obtain warranty service, an original or copy

of the sales receipt from the original retailer is required. Garmin will not replace missing components from any package purchased through an online auction.

EN International Purchases: A separate warranty may be provided by international distributors for devices purchased outside the United States depending on the country. If applicable, this warranty is provided by the local in-country distributor and this distributor provides local service for your device. Distributor warranties are only valid in the area of intended distribution. Devices purchased in the United States or Canada must be returned to the Garmin service center in the United Kingdom, the United States, Canada, or Taiwan for service.

Australian Purchases: Our goods come with guarantees that cannot be excluded under the Australian Consumer Law. You are entitled to a replacement or refund for a major failure and for compensation for any other reasonably foreseeable loss or damage. You are also entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail to be of acceptable quality and the failure does not amount to a major failure. The benefits under our Limited Warranty are in addition to other rights and remedies under applicable law in relation to the products. Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Australia. Phone: 1800 235 822.

Introduction

WARNING

See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

EN

Always consult your physician before you begin or modify any exercise program.

Keys



①		Hold to turn the device on and off. Select to turn the backlight on and off.
②		Select to start and stop the timer. Select to choose an option or to acknowledge a message.
③		Select to mark a new lap. Select to return to the previous screen.
④		Select to scroll through the widgets, data screens, options, and settings. After you select an activity profile, select v to open the menu. Hold ^ to view the options menu.

Locking and Unlocking the Device Keys

You can lock the device keys to avoid accidental key presses during an activity or in watch mode.

- 1 Hold **▲**.
- 2 Select **Lock Device**.
- 3 Hold **▲** to unlock the device keys.

Status Icons

Icons appear at the top of the home screen. A flashing icon means the device is searching for a signal. A solid icon means the signal was found or the sensor is connected.

	GPS status
	Bluetooth® technology status

Wearing the Device and Heart Rate

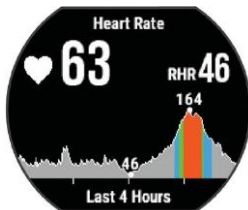
- Wear the Forerunner device above your wrist bone.
NOTE: The device should be snug but comfortable, and it should not move while running.



- Do not damage the heart rate sensor on the back of the device.
- See the owner's manual for more information about wrist-based heart rate.

Viewing the Heart Rate Widget

- 1 From the time of day screen, select **V** twice.



EN

- 2 Select  to view your average resting heart values for the last 7 days.

Going for a Run

The first fitness activity you record on your device can be a run, ride, or any outdoor activity. You may need to charge the device ([page 10](#)) before starting the activity.

- 1 Select , and select an activity profile.
- 2 Go outside, and wait while the device locates satellites.
- 3 Select  to start the timer.
- 4 Go for a run.



- 5 After you complete your run, select  to stop the timer.
- 6 Select an option:

- Select **Resume** to restart the timer.
- Select **Save** to save the run and reset the timer. You can select the run to view a summary.



- Select **Discard > Yes** to delete the run.

Smart Features

Pairing Your Smartphone

You should connect your Forerunner device to a smartphone to complete the setup and access the full features of the device.

TIP: You can also complete the setup on your computer using the Garmin Express™ application.

- 1 Go to www.garmin.com/intosports/apps, and download the Garmin Connect™ Mobile app to your smartphone.
- 2 From the Forerunner device, select **Menu > Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**.
- 3 Open the Garmin Connect Mobile app, and follow the on-screen instructions to connect a device.

The instructions are provided during the initial setup, or can be found in the Garmin Connect Mobile app help.

Widgets

Your device comes preloaded with widgets that provide at-a-glance information. Some widgets require a Bluetooth connection to a compatible smartphone.

Notifications: Alerts you to incoming calls and texts based on your smartphone notification settings.

Calendar: Displays upcoming meetings from your smartphone calendar.

Music controls: Provides music player controls for your smartphone.

Weather: Displays the current temperature and weather forecast.

Activity Tracking: Tracks your daily step count, step goal, distance traveled, calories burned, and sleep statistics.

Heart Rate: Displays your current heart rate in beats per minute (bpm), lowest resting heart rate for today, and a graph of your heart rate.

Controls: Allows you to turn on and off the Bluetooth connectivity and features including do not disturb, find my phone, and manual syncing.

VIRB® controls: Provides camera controls when you have a VIRB device paired with your Forerunner device.

Viewing Widgets

From the time of day screen, select **▲** or **▼**.

Downloadable Features

You can download Connect IQ™ features such as apps, widgets, and watch faces from Garmin® and other providers

using the Garmin Connect Mobile app.

Downloading Connect IQ Features

EN

- 1 From the Garmin Connect Mobile app, select  > **Connect IQ Store**.
- 2 Select your Forerunner device.

Bluetooth Connected Features

The Forerunner device has several Bluetooth connected features for your compatible smartphone using the Garmin Connect Mobile app. For more information, go to www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Allows friends and family to follow your races and training activities in real time. You can invite followers using email or social media, allowing them to view your live data on a Garmin Connect tracking page.

Activity uploads: Automatically sends your activity to the Garmin Connect Mobile app as soon as you finish recording the activity.

Software updates: Your device wirelessly downloads the latest software update. The next time you turn on the device, you can follow the on-screen instructions to update the software.

Workout downloads: Allows you to browse for workouts in the Garmin Connect Mobile app and wirelessly send them to your device.

Social media interactions: Allows you to post an update to your favorite social media website when you upload an activity to the Garmin Connect Mobile app.

Notifications: Displays phone notifications and messages on your Forerunner device.

History

History includes time, distance, calories, average pace or speed, lap data, and optional ANT+® sensor information.

EN

NOTE: When the device memory is full, your oldest data is overwritten.

Viewing History

- 1 Select **Menu > History > Activities**.
- 2 Select **▲** or **▼** to view your saved activities.
- 3 Select an activity.
- 4 Select an option:
 - Select **Details** to view additional information about the activity.
 - Select **Laps** to select a lap and view additional information about each lap.
 - Select **Time in Zone** to view your time in each heart rate zone.
 - Select **Delete** to delete the selected activity.

Sending Data to Your Garmin Connect Account

You can upload all of your activity data to your Garmin Connect account for comprehensive analysis. You can view a map of your activity and share your activities with friends.

- 1 Connect the device to your computer using the USB cable.
- 2 Go to www.garminconnect.com/start.
- 3 Follow the on-screen instructions.

Garmin Connect

You can connect with your friends on Garmin Connect. Garmin Connect gives you the tools to track, analyze, share,

and encourage each other. Record the events of your active lifestyle including runs, walks, rides, swims, hikes, triathlons, and more. To sign up for a free account, go to www.garminconnect.com/start.

Store your activities: After you complete and save an activity with your device, you can upload that activity to your Garmin Connect account and keep it as long as you want.

Analyze your data: You can view more detailed information about your activity, including time, distance, elevation, heart rate, calories burned, an overhead map view, pace and speed charts, and customizable reports.

NOTE: Some data requires an optional accessory such as a heart rate monitor.



Plan your training: You can choose a fitness goal and load one of the day-by-day training plans.

Track your progress: You can track your daily steps, join a friendly competition with your connections, and meet your goals.

Share your activities: You can connect with friends to follow each other's activities or post links to your activities

on your favorite social networking sites.

Manage your settings: You can customize your device and user settings on your Garmin Connect account.

Access the Connect IQ store: You can download apps, watch faces, data fields, and widgets.

EN

Device Information

Charging the Device

WARNING

This device contains a lithium-ion battery. See the Important Safety and Product Information guide in the product box for product warnings and other important information.

NOTICE

To prevent corrosion, thoroughly clean and dry the contacts and the surrounding area before charging or connecting to a computer. Refer to the cleaning instructions in the owner's manual.

- 1 Plug the USB cable into a USB port on your computer.
- 2 Align the charger posts with the contacts on the back of the device, and connect the charging clip  1 securely to the device.



- 3 Charge the device completely.
- 4 Press ② to remove the charger.

EN

Support and Updates

Garmin Express (www.garmin.com/express) provides easy access to these services for Garmin devices.

- Product registration
- Product manuals
- Software updates
- Data uploads to Garmin Connect

Getting More Information

- Go to www.garmin.com/intosports.
- Go to www.garmin.com/learningcenter.
- Go to <http://buy.garmin.com>, or contact your Garmin dealer for information about optional accessories and replacement parts.

Getting the Owner's Manual

The owner's manual includes instructions for using device features and accessing regulatory information.

Go to www.garmin.com/manuals/forerunner235.

Resetting the Device

If the device stops responding, you may need to reset it.

NOTE: Resetting the device may erase your data or settings.

- 1  Hold for 15 seconds.
The device turns off.
- 2  Hold for one second to turn on the device.

Temperature Specifications

Forerunner operating temperature range:

From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)

Forerunner charging temperature range:

From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)

EN

ข้อมูลผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญ

TH

คำเตือน

การไม่ใส่ใจที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจเป็นอันตรายต่อไปนี้อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงหรือเสียชีวิตได้

คำเตือนเรื่องสุขภาพ

- ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนเริ่มหรือเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ
- อุปกรณ์, เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, และอุปกรณ์เสริมอื่น ๆ ของ Garmin เป็นอุปกรณ์สำหรับผู้บริโภคทั่วไป และไม่ใช่อุปกรณ์ทางการแพทย์ และอาจโดนรบกวนจากแหล่งอิเล็กทรอนิกส์ภายนอก การอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจใช้สำหรับการอ้างอิงเท่านั้นและจะไม่รับผิดชอบต่อผลของการอ่านค่าผิดพลาดใด ๆ

คำเตือนของการนำทางแบบออฟโรด

ถ้าอุปกรณ์ Garmin ของคุณสามารถแนะนำเส้นทางแบบออฟโรดสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งที่หลากหลายได้ เช่นการปั่นจักรยาน, การเดินเขา, และการขับรถ ATV ให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เหล่านี้เพื่อให้การนำทางบนถนนมีความปลอดภัย

- ควรใช้วิจารณญาณที่ดีที่สุดของคุณและปฏิบัติตามคำแนะนำสำคัญสำนึกเมื่อต้องตัดสินใจเกี่ยวกับการนำทางแบบออฟโรด อุปกรณ์ Garmin ถูกออกแบบมาเพื่อให้คำแนะนำเส้นทางเท่านั้น ไม่สามารถแทนที่ความเอาใจใส่และการเตรียมการที่เหมาะสมสำหรับ

กิจกรรมกลางแจ้ง อย่าทำตามคำแนะนำเส้นทางถ้าอุปกรณ์แนะนำเส้นทางที่ผิดกฎหมายหรืออาจทำให้คุณอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย

- ให้เปรียบเทียบข้อมูลที่ถูกแสดงบนอุปกรณ์อย่างระมัดระวังกับแหล่งข้อมูลการเดินทางที่มีอยู่ทั้งหมด ซึ่งรวมถึงป้ายทาง, สภาพทาง, สภาพอากาศและปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยขณะขับระหว่างกำลังนำทาง เพื่อความปลอดภัย ให้แก้ไขความไม่ตรงกันของข้อมูลใด ๆ ก่อนนำทางต่อ และปฏิบัติตามป้ายถนนที่ประกาศไว้และสภาพท้องถนน
- ให้ความสนใจต่อผลกระทบของสภาพแวดล้อมและความเสี่ยงโดยธรรมชาติของกิจกรรมก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมออฟโรด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบจากสภาพอากาศและสภาพอากาศที่เกี่ยวข้องกับสภาพเส้นทางที่อาจมีต่อความปลอดภัยของกิจกรรมของคุณ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์และเสบียงต่าง ๆ ที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมของคุณก่อนการนำทางไปตามเส้นทางและทางที่ไม่คุ้นเคย

คำเตือนเกี่ยวกับแบตเตอรี่

สามารถใช้แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนกับอุปกรณ์นี้ได้ แบตเตอรี่แบบถ่านก้อนกระดุมสามารถใช้ในอุปกรณ์เสริมได้

- หากไม่ปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ อาจทำให้แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนภายในมีช่วงอายุการใช้งานที่สั้นลง หรืออาจทำให้เสี่ยงต่อการชำรุดเสียหายของอุปกรณ์ GPS, เกิดไฟไหม้, เกิดแผลไหม้จากสารเคมี, เกิดการรั่วไหลของสารอิเล็กโทรไลต์

และ/หรือได้รับบาดเจ็บ

- อย่าปล่อยให้อุปกรณ์นี้สัมผัสกับแหล่งกำเนิดความร้อน หรืออยู่ในบริเวณที่มีอุณหภูมิสูง เช่น บริเวณที่มีแดดจัดในยานพาหนะที่ไม่มีคนดูแล เพื่อป้องกันความเสียหาย โปรดถอดอุปกรณ์นี้ออกจากยานพาหนะ หรือเก็บในที่ที่พ้นจากแสงแดดส่องโดยตรง เช่น ในช่องเก็บของหน้ารถ
- อย่าถอดแยกส่วน, ดัดแปลง, ผลิตซ้ำ, เจาะหรือทำความเสียหายต่ออุปกรณ์หรือแบตเตอรี่
- อย่าแช่หรือปล่อยให้อุปกรณ์สัมผัสกับน้ำหรือของเหลวอื่น ๆ, เปลวไฟ, ระเบิด, หรืออันตรายอื่น ๆ
- อย่าใช้วัตถุที่แหลมคมช่วยถอดแบตเตอรี่ออก
- เก็บแบตเตอรี่ให้พ้นมือเด็ก
- ห้ามใส่แบตเตอรี่เข้าปาก การกลืนลงไปอาจนำไปสู่บาดเจ็บแผลไหม้จากสารเคมี, เนื้อเยื่ออ่อนทะลุ, และการเสียชีวิตได้ การไหม้อย่างรุนแรงสามารถเกิดขึ้นได้ภายใน 2 ชั่วโมงหลังการกลืน โปรดรับความช่วยเหลือด้านการแพทย์ในทันที
- แบตเตอรี่แบบถ่านก้อนกระดุมที่เปลี่ยนได้อาจมีสารเปอร์คลอเรตบรรจุอยู่ อาจต้องใช้การจัดการแบบพิเศษ ดูที่ www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate
- อย่าใช้สายไฟและ/หรือสายเคเบิลที่ไม่ได้รับการรับรองหรือจัดเตรียมให้โดย Garmin*
- หากใช้เครื่องชาร์จแบตเตอรี่ภายนอก ให้ใช้เฉพาะอุปกรณ์ที่ได้รับการรับรองจาก Garmin สำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณเท่านั้น

- เปลี่ยนแบตเตอรี่ด้วยแบตเตอรี่ที่ถูกต้องเท่านั้น การใช้แบตเตอรี่ที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดไฟไหม้หรือการระเบิดได้ หากต้องการซื้อแบตเตอรี่สำรอง โปรดติดต่อตัวแทนจำหน่ายของ Garmin หรือไปที่เว็บไซต์ของ Garmin
- อย่าใช้งานอุปกรณ์นอกเหนือไปจากช่วงอุณหภูมิที่ถูกระบุในคู่มือที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของอุปกรณ์
- เมื่อเก็บอุปกรณ์ไว้เป็นระยะเวลานาน โปรดเก็บภายในช่วงอุณหภูมิที่ถูกระบุในคู่มือที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของอุปกรณ์
- อย่าถอดหรือพยายามถอดแบตเตอรี่ที่ผู้ใช้ไม่สามารถเปลี่ยนเองได้
- ติดต่อฝ่ายกำจัดของเสียในท้องถิ่นของคุณเพื่อกำจัดอุปกรณ์/แบตเตอรี่ตามกฎหมายและกฎระเบียบที่มีผลบังคับในท้องถิ่น

โปรแกรมเพื่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์

สามารถเข้าสู่ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมนำผลิตภัณฑ์ของ Garmin® มารีไซเคิลใหม่ และโปรแกรม WEEE, RoHS, REACH, และโปรแกรมที่ปฏิบัติตามอื่น ๆ ได้ที่ Garmin.com/aboutGarmin/environment

เอกสารแสดงความสอดคล้องตามมาตรฐาน

Garmin ขอแจ้งให้ทราบว่าผลิตภัณฑ์นี้สอดคล้องตามข้อกำหนดจำเพาะและบทบัญญัติที่ว่าด้วยคำสั่ง 1999/5/EC อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง หากต้องการดูเอกสารแสดงความสอดคล้องตามมาตรฐานฉบับสมบูรณ์ ให้ไปที่ Garmin.com/compliance

การปฏิบัติตามมาตรฐานอุตสาหกรรมของ แคนาดา

TH

หมวดหมู่ I อุปกรณ์วิทยุคมนาคมที่สอดคล้องกับ Industry Canada Standard RSS-210 หมวดหมู่ II อุปกรณ์วิทยุคมนาคมที่สอดคล้องกับ Industry Canada Standard RSS-Gen อุปกรณ์นี้สอดคล้องกับ Industry Canada ที่ได้รับการยกเว้นใบอนุญาตมาตรฐาน RSS การทำงานจะขึ้นอยู่กับเงื่อนไขสองประการต่อไปนี้: (1) อุปกรณ์นี้ต้องไม่ก่อให้เกิดการรบกวน และ (2) อุปกรณ์นี้ต้องสามารถจัดการกับการรบกวนใด ๆ รวมทั้งการรบกวนที่อาจส่งผลให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ของอุปกรณ์

การปฏิบัติตามกฎข้อบังคับ FCC

อุปกรณ์นี้สอดคล้องตามกฎข้อบังคับ FCC ส่วนที่ 15 การทำงานอยู่ภายใต้เงื่อนไขสองประการดังนี้: (1) อุปกรณ์นี้ต้องไม่ก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนที่เป็นอันตราย และ (2) อุปกรณ์นี้ต้องทนต่อสัญญาณรบกวนใด ๆ ที่ได้รับ ซึ่งรวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ อุปกรณ์นี้ได้ผ่านการทดสอบและพบว่าสอดคล้องกับข้อกำหนดสำหรับอุปกรณ์ดิจิทัล Class B ซึ่งตรงตามกฎข้อบังคับ FCC ส่วนที่ 15 ข้อกำหนดเหล่านี้ได้ถูกออกแบบเพื่อทำให้อุปกรณ์มีการป้องกันที่เหมาะสมต่อสัญญาณรบกวนที่เป็นอันตรายเมื่อติดตั้งในบริเวณที่พักอาศัย อุปกรณ์นี้ผลิต, ใช้, และสามารถแผ่พลังงานคลื่นความถี่วิทยุและอาจก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนที่เป็นอันตรายต่ออุปกรณ์สื่อสารด้วยคลื่นวิทยุหากไม่ได้ถูกติดตั้งและใช้งานตามคำแนะนำ อย่างไรก็ตาม ไม่มีการรับประกันว่าจะไม่มีสัญญาณรบกวนเกิดขึ้นในการติดตั้งอย่างเฉพาะเจาะจง ถ้าอุปกรณ์นี้ก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนต่อการ

รับคลื่นวิทยุหรือโทรทัศน์, ซึ่งสามารถตรวจได้โดยการเปิดและปิดอุปกรณ์นี้, ขอแนะนำให้ผู้ใช้อย่างน้อยหนึ่งคนลองใช้ปัญหาสัญญาณรบกวนดังกล่าวโดยใช้หนึ่งในวิธีการดังต่อไปนี้:

- ปรับทิศทางหรือเปลี่ยนตำแหน่งที่ตั้งของเสารับสัญญาณ
- เพิ่มระยะห่างระหว่างอุปกรณ์และตัวรับสัญญาณ
- เชื่อมต่ออุปกรณ์นี้กับเต้าเสียบที่อยู่คนละวงจรกับอุปกรณ์ GPS
- ปกป้องตัวแทนจำหน่ายหรือช่างเทคนิคด้านวิทยุ/โทรทัศน์ที่มีประสบการณ์เพื่อขอรับความช่วยเหลือผลิตภัณฑ์นี้ไม่มีชิ้นส่วนใด ๆ ที่ผู้ใช้สามารถซ่อมแซมเองได้ การซ่อมแซมต่าง ๆ ควรได้รับการดำเนินการโดยศูนย์บริการที่ได้รับอนุญาตจาก Garmin เท่านั้น การซ่อมแซมและการแก้ไขดัดแปลงที่ไม่ได้รับอนุญาตอาจส่งผลให้อุปกรณ์นี้เกิดการชำรุดเสียหายอย่างถาวร และอาจส่งผลให้การรับประกันและสิทธิ์ของคุณในการใช้อุปกรณ์นี้ภายใต้กฎหมายข้อบังคับส่วนที่ 15 เป็นโมฆะได้

ข้อตกลงในการอนุญาตให้ใช้ซอฟต์แวร์

เมื่อใช้อุปกรณ์นี้ คุณตกลงที่จะปฏิบัติตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของข้อตกลงในการอนุญาตให้ใช้ซอฟต์แวร์ดังต่อไปนี้ โปรดอ่านข้อตกลงนี้ให้เข้าใจอย่างละเอียด

Garmin Ltd. และบริษัทสาขา ("Garmin") ให้การอนุญาตแก่คุณในวงจำกัดในการใช้งานซอฟต์แวร์ที่ติดตั้งมาพร้อมกับอุปกรณ์นี้ ("ซอฟต์แวร์") ในรูปแบบไบนารีที่สั่งทำการได้ในการทำงานตามปกติของผลิตภัณฑ์ ใบแสดงความเป็นเจ้าของ สิทธิการครอบ

ครอง และสิทธิในทรัพย์สินทางปัญญาที่มีต่อซอฟต์แวร์ ยังคงเป็นของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น

TH

คุณยอมรับว่าซอฟต์แวร์นี้เป็นทรัพย์สินของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และได้รับการคุ้มครองภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์ของประเทศสหรัฐอเมริกาและสนธิสัญญาลิขสิทธิ์สากล นอกจากนั้น คุณยังยอมรับอีกว่าโครงสร้าง องค์กรประกอบ และรหัสของซอฟต์แวร์ที่ไม่ได้ให้รหัสต้นฉบับไว้ ถือว่าเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และซอฟต์แวร์ในรูปแบบรหัสต้นฉบับก็ยังคงเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่นเช่นกัน คุณตกลงที่จะไม่ decompile, แยกส่วน, ปรับแต่ง, reverse assemble, ทำวิศวกรรมย้อนกลับ, หรือลดรูปแบบซอฟต์แวร์ให้เป็นภาษาที่คนทั่วไปอ่านออกได้ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใด หรือสร้างงานที่ถูกดัดแปลงจากซอฟต์แวร์ต้นแบบ คุณตกลงที่จะไม่ส่งออกซอฟต์แวร์หรือส่งออกเข้าไปยังประเทศใด ๆ ที่จะเป็นการละเมิดต่อกฎหมายควบคุมการส่งออกของประเทศสหรัฐอเมริกา หรือกฎหมายควบคุมการส่งออกของประเทศอื่นใดที่กฎหมายดังกล่าวมีผลบังคับ

ข้อมูลแผนที่

Garmin ใช้แหล่งข้อมูลรวมกันของรัฐบาลและเอกชน โดยมีใช้ว่าทุกแหล่งข้อมูลจะมีข้อมูลที่ถูกต้องแม่นยำหรือครบถ้วนสมบูรณ์ ในบางประเทศไม่มีข้อมูลแผนที่ที่ครบถ้วนสมบูรณ์และถูกต้องแม่นยำที่พร้อมใช้งาน หรือข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลที่มีราคาแพงมาก

เงื่อนไขการรับประกัน

ผลิตภัณฑ์สำหรับการนำทางของเราถูกตั้งใจให้ใช้สำหรับช่วยในการเดินทางเท่านั้น และจะต้องไม่ถูก

ใช้สำหรับจุดประสงค์ใด ๆ ที่ต้องการการวัดที่แม่นยำของทิศทาง, ระยะทาง, ตำแหน่งหรือลักษณะของภูมิประเทศ Garmin ไม่รับประกันถึงความแม่นยำหรือความสมบูรณ์ของข้อมูลแผนที่ในผลิตภัณฑ์นี้

การซ่อมแซมจะได้รับการรับประกัน 90 วัน หากเครื่องที่ส่งไปในยังอยู่ภายใต้การรับประกันเดิม ถ้าเช่นนั้นจะได้รับการรับประกันใหม่เป็น 90 วันหรือจนกว่าจะถึงการสิ้นสุดของการรับประกันเดิม 1 ปี โดยขึ้นอยู่กับว่าข้อใดมีระยะเวลายาวกว่า การรับประกันและการแก้ไขเปลี่ยนแปลงที่อยู่ในเอกสารฉบับนี้มีอำนาจสิทธิ์ขาดจำเพาะและใช้แทนการรับประกันอื่น ๆ ทั้งปวง ทั้งโดยชัดแจ้ง โดยนัย หรือตามกฎหมาย ซึ่งรวมถึงความรับผิดชอบใด ๆ ที่บังเกิดขึ้นภายใต้การรับประกันด้านสินค้าหรือความเหมาะสมต่อการใช้ประโยชน์เฉพาะอย่าง ตามกฎหมายหรืออย่างอื่น การรับประกันนี้ได้อบสิทธิอันชอบธรรมตามกฎหมายโดยเฉพาะให้กับคุณ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามภูมิภาคต่าง ๆ

ไม่ว่ากรณีใด ๆ ก็ตาม Garmin จะไม่รับผิดชอบสำหรับค่าเสียหายอันเนื่องมาจากการเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ค่าเสียหายจำเพาะ ค่าเสียหายโดยอ้อม หรือค่าเสียหายที่เป็นผลต่อเนื่อง ซึ่งเป็นผลมาจากการใช้งาน การใช้ในทางที่ผิด หรือการขาดความสามารถในการใช้ผลิตภัณฑ์นี้ หรือจากข้อบกพร่องของผลิตภัณฑ์ บางประเทศไม่อนุญาตให้ยกเว้นค่าเสียหายซึ่งเกิดขึ้นโดยบังเอิญ หรือที่เป็นผลต่อเนื่อง ฉะนั้นข้อจำกัดข้างต้นจึงอาจไม่มีผลบังคับใช้กับคุณ

Garmin ขอสงวนสิทธิ์ขาดแต่ผู้เดียวในการซ่อมแซมหรือเปลี่ยน (ด้วยผลิตภัณฑ์ใหม่หรือผลิตภัณฑ์ที่ยกเครื่องใหม่หมด) อุปกรณ์หรือซอฟต์แวร์หรือเสนอเงินคืนเต็มจำนวนตามราคาที่ซื้อ โดยเป็นไปตาม

ดลยพินิจของ Garmin ในกรณีที่คุณฝ่าฝืนสัญญาการรับประกัน การซ่อมแซมแก้ไขดังกล่าวจะตกเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของคุณแต่เพียงผู้เดียว หากต้องการขอรับการบริการที่อยู่ภายใต้การรับประกัน ให้ติดต่อตัวแทนจำหน่ายในประเทศของคุณที่ได้รับอนุญาตจาก Garmin หรือโทรไปที่ฝ่ายสนับสนุนด้านผลิตภัณฑ์ของ Garmin เพื่อขอรับคำแนะนำด้านการจัดส่งและหมายเลขกำกับพัสดุไปรษณีย์ RMA ใส่อุปกรณ์ลงในบรรจุภัณฑ์อย่างแน่นหนา พร้อมแนบสำเนาใบเสร็จการซื้อขายต้นฉบับจำนวนหนึ่งชุด ซึ่งเป็นหลักฐานการซื้อที่จำเป็นต้องแสดงเพื่อขอรับการซ่อมแซมภายใต้การรับประกัน เขียนหมายเลขกำกับพัสดุไปรษณีย์ที่บริเวณด้านนอกบรรจุภัณฑ์อย่างชัดเจน ส่งอุปกรณ์ดังกล่าวพร้อมชำระค่าจัดส่งล่วงหน้าไปยังศูนย์บริการและการรับประกันของ Garmin แห่งใดก็ได้

การซื้อผ่านการประมูลออนไลน์: ผลิตภัณฑ์ที่ซื้อผ่านการประมูลออนไลน์จะไม่ได้รับการคุ้มครองภายใต้การรับประกันนี้ การยืนยันการประมูลออนไลน์จะไม่สามารถใช้รับรองความถูกต้องในการรับประกันได้ หากต้องการขอรับการบริการภายใต้การรับประกัน ผู้ขอรับบริการจำเป็นต้องแสดงใบเสร็จการซื้อขายต้นฉบับหรือสำเนาจำนวนหนึ่งชุดที่ผู้ขอรับบริการได้รับจากผู้ค้าปลีกที่ออกใบเสร็จนี้ Garmin จะไม่เปลี่ยนส่วนประกอบที่สูญหายจากพัสดุใด ๆ ที่ซื้อผ่านการประมูลออนไลน์

การซื้อจากต่างประเทศ: ผู้จัดจำหน่ายระหว่างประเทศอาจจัดเตรียมการรับประกันที่แยกออกมาต่างหากสำหรับอุปกรณ์ที่ซื้อภายนอกประเทศสหรัฐอเมริกา โดยขึ้นอยู่กับประเทศนั้น ๆ หากมีผลบังคับ, ตัวแทนจำหน่ายประจำท้องที่ในประเทศนั้น ๆ

จะเป็นผู้ให้การรับประกันนี้ ตลอดจนจะให้บริการซ่อมแซมสำหรับอุปกรณ์ของคุณ การรับประกันจากตัวแทนจำหน่ายจะมีผลครอบคลุมในพื้นที่ของการจัดหน่วยที่กำหนดไว้เท่านั้น อุปกรณ์ที่ซื้อในประเทศสหรัฐอเมริกาหรือแคนาดาต้องถูกส่งคืนไปยังศูนย์บริการของ Garmin ในสหราชอาณาจักร, สหรัฐอเมริกา, แคนาดา, หรือไต้หวันเพื่อรับบริการ

การซื้อในประเทศออสเตรเลีย: สินค้าของเรามาพร้อมกับการรับประกันที่ไม่ได้รับการยกเว้นภายใต้ Australian Consumer Law คุณมีสิทธิที่จะเปลี่ยนหรือขอคืนเงินสำหรับความเสียหายที่สำคัญและขอค่าชดเชยสำหรับการสูญเสียหรือความเสียหายซึ่งสามารถเห็นล่วงหน้าได้โดยมีเหตุผลเพียงพอ คุณยังมีสิทธิที่จะขอรับการซ่อมหรือเปลี่ยนสินค้าถ้าคุณภาพสินค้านั้นไม่อยู่ในเกณฑ์ที่รับได้และความเสียหายยังไม่ถึงระดับความเสียหายสำคัญ ผลประโยชน์ภายใต้ Limited Warranty ของเรายังรวมกับสิทธิและการเยียวยาอื่น ๆ ภายใต้กฎหมายที่ใช้บังคับในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Australia. โทรศัพท์: 1800 235 822

บทนำ

คำเตือน

TH

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอก่อนการเริ่มใช้งานหรือการดัดแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

ปุ่มกด



①		กดค้างไว้เพื่อเปิดและปิดอุปกรณ์ เลือกเพื่อเปิดและปิดไฟ back- light
②		เลือกเพื่อเริ่มและหยุดเครื่องจับ เวลา เลือกเพื่อเลือกตัวเลือกหรือรับ ข้อความ
③		เลือกเพื่อกำหนด lap ใหม่ เลือกเพื่อย้อนกลับไปหน้าก่อน หน้า

④		เลือกเพื่อเลื่อนผ่านวิธีท, หน้าจอข้อมูล, ตัวเลือก, และการตั้งค่าต่าง ๆ หลังจากคุณเลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรมแล้ว, เลือก V เพื่อเปิดเมนู กดค้าง A เพื่อดูเมนูตัวเลือก
---	---	--

การล็อคและการปลดล็อคปุ่มอุปกรณ์

คุณสามารถล็อคปุ่มอุปกรณ์เพื่อหลีกเลี่ยงการกดปุ่มโดยไม่ตั้งใจระหว่างทำกิจกรรมหรืออยู่ในโหมดนาฬิกา

1 กดค้าง **A**

2 เลือก ล็อคอุปกรณ์

3 กดค้าง **A** เพื่อปลดล็อคปุ่มอุปกรณ์

ไอคอนสถานะ

ไอคอนปรากฏที่ด้านบนของหน้าจอโฮม ไอคอนกะพริบหมายถึงอุปกรณ์กำลังค้นหาสัญญาณ ไอคอนที่บิหมายความว่าพบสัญญาณหรือเซ็นเซอร์ถูกเชื่อมต่อแล้ว

	สถานะ GPS
	สถานะเทคโนโลยี Bluetooth®

การสวมใส่อุปกรณ์และวัดอัตราการเต้นหัวใจ

- สวมอุปกรณ์ Forerunner เหนือข้อมือคุณ
- หมายเหตุ: อุปกรณ์ควรสวมใส่ได้พอดีและไม่ควรขยับไปมาขณะกำลังวิ่ง



- อย่าทำให้เซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นหัวใจที่ด้านหลังของอุปกรณ์เสียหาย
- ดูคู่มือการใช้งานสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอัตราการเต้นหัวใจที่อิงกับข้อมือ

การตรวจวัดอัตราการเต้นหัวใจ

1 จากหน้าจอบอกเวลา, เลือก **V**



- #### 2 เลือก เพื่อดูค่าเฉลี่ยการเต้นของหัวใจในสภาวะผ่อนคลายของคุณในช่วง 7 วันหลังสุด

การออกไปวิ่ง

กิจกรรมฟิตเนสครั้งแรกที่คุณบันทึกบนอุปกรณ์ของคุณ อาจเป็นได้ทั้งการวิ่ง, การปั่นจักรยาน, หรือกิจกรรมกลางแจ้งใด ๆ คุณอาจต้องชาร์จอุปกรณ์ (หน้า 40) ก่อนการเริ่มกิจกรรม

- 1 เลือก  และเลือกหนึ่งโปรไฟล์กิจกรรม
- 2 ออกไปข้างนอก และรอจนอุปกรณ์ระบุตำแหน่งดาวเทียมได้
- 3 เลือก  เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลา
- 4 ออกไปวิ่งหนึ่งรอบ



- 5 หลังจากคุณวิ่งเสร็จ, เลือก  เพื่อหยุดเครื่องจับเวลา
- 6 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **เริ่มทำต่อ** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลาต่อไปใหม่
 - เลือก **บันทึก** เพื่อบันทึกการวิ่งและรีเซ็ตเครื่องจับเวลา คุณสามารถเลือกการวิ่งเพื่อดูผลสรุปได้



- เลือก **ทิ้งไป > ใช่** เพื่อลบการวิ่ง

คุณสมบัติอัจฉริยะ

TH

การจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ

คุณควรเชื่อมต่ออุปกรณ์ Forerunner ของคุณกับสมาร์ทโฟนเพื่อตั้งค่าให้เสร็จสิ้นและเข้าถึงคุณสมบัติทั้งหมดของอุปกรณ์

เคล็ดลับ: นอกจากนี้คุณยังสามารถดำเนินการติดตั้งให้เสร็จสิ้นบนคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้แอปพลิเคชัน Garmin Express™ ได้อีกด้วย

- 1 ไปที่ www.garmin.com/intosports/apps และดาวน์โหลดแอป Garmin Connect™ Mobile มาที่สมาร์ทโฟนของคุณ
- 2 จากอุปกรณ์ Forerunner, เลือก **เมนู > การตั้งค่า > Bluetooth > จับคู่อุปกรณ์มือถือ**
- 3 เปิดแอป Garmin Connect Mobile และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่อเชื่อมต่ออุปกรณ์
จะมีคำแนะนำให้ระหว่างการตั้งค่าเริ่มต้น หรือสามารถพบได้ในความช่วยเหลือของแอป Garmin Connect Mobile

วิธีท

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิธีทหลากหลายที่ถูกติดตั้งล่วงหน้า และมีอีกมากให้เลือกเมื่อคุณจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับสมาร์ทโฟน

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับวิธีทที่ถูกติดตั้งล่วงหน้า โดยให้ดูข้อมูลได้รวดเร็ว บางวิธีทต้องการการเชื่อมต่อ Bluetooth กับสมาร์ทโฟนที่ใช้งานร่วมกันได้

การแจ้งเตือน:เตือนคุณถึงสายเรียกเข้าและข้อความ

ตามการตั้งค่าการแจ้งเตือนสมาร์ทโฟนของคุณ
ปฏิทิน: แสดงการประชุมที่กำลังจะเกิดขึ้นจากปฏิทิน
 สมาร์ทโฟนของคุณ

ควบคุมเพลง: ควบคุมโปรแกรมเล่นเพลงสำหรับ
 สมาร์ทโฟนของคุณ

สภาพอากาศ: แสดงอุณหภูมิปัจจุบันและการพยากรณ์
 อากาศ

การติดตามกิจกรรม: นับจำนวนการก้าวเดินในแต่ละ
 วัน, เป้าหมายก้าว, ระยะทางที่เดินได้, แคลอรีที่ถูก
 เผาผลาญ, และสถิติการนอนหลับของคุณ

อัตราการเต้นหัวใจ: แสดงอัตราการเต้นหัวใจปัจจุบัน
 ของคุณเป็นครั้งต่อนาที (bpm), อัตราการเต้นของ
 หัวใจในสภาวะผ่อนคลายที่ต่ำสุดสำหรับวันนี้, และ
 กราฟของอัตราการเต้นหัวใจของคุณ

ควบคุม: ให้คุณเปิดและปิดการเชื่อมต่อ Bluetooth
 และคุณสมบัติต่าง ๆ รวมไปถึงห้ามรบกวน, หา
 โทรศัพท์ของฉัน, และการซิงค์ด้วยตนเอง

ควบคุม VIRB®: ให้การควบคุมกล้องเมื่อคุณมี
 อุปกรณ์ VIRB ที่ถูกจับคู่กับอุปกรณ์ Forerunner
 ของคุณ

การดูวิจิต

จากหน้าจอบอกเวลา, เลือก **A** หรือ **V**

คุณสมบัติที่ดาวน์โหลดได้

คุณสามารถดาวน์โหลดคุณสมบัติ Connect IQ™ เช่น
 แอปส์, วิจิต, และหน้าปัดนาฬิกาต่าง ๆ จาก Garmin®
 และผู้ให้บริการอื่น ๆ โดยใช้แอป Garmin Connect
 Mobile

คุณสมบัติที่ดาวน์โหลดได้

1 จากแอป Garmin Connect Mobile, เลือก ≡ >
Connect IQ Store

TH

2 เลือกอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

คุณสมบัติการเชื่อมต่อ Bluetooth

อุปกรณ์ Forerunner มีคุณสมบัติการเชื่อมต่อผ่าน Bluetooth ที่หลากหลายสำหรับสมาร์ทโฟนที่ใช้ทำงานร่วมกันได้โดยใช้แอป Garmin Connect Mobile สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ www.garmin.co.th/products/app/

LiveTrack: ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งขันและกิจกรรมการฝึกซ้อมของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดีย เพื่อให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตาม Garmin Connect

อัปโหลดกิจกรรม: ส่งกิจกรรมของคุณไปยัง Garmin Connect โดยอัตโนมัติทันทีที่คุณเสร็จสิ้นการบันทึกกิจกรรม

อัปเดตซอฟต์แวร์: อุปกรณ์ของคุณดาวน์โหลดซอฟต์แวร์อัปเดตล่าสุดแบบไร้สาย ครั้งต่อไปที่คุณเปิดอุปกรณ์ คุณสามารถทำตามคำแนะนำบนหน้าจอเพื่ออัปเดตซอฟต์แวร์

ดาวน์โหลดการออกกำลังกาย: ช่วยให้ท่านคัดลอกการออกกำลังกายในแอป Garmin Connect Mobile และส่งแบบไร้สายไปยังอุปกรณ์ของคุณ

การปฏิสัมพันธ์ผ่านโซเชียลมีเดีย:

ช่วยให้คุณสามารถ

โพสต์การอัปเดตไปยังเว็บไซต์สังคมออนไลน์ที่คุณชื่นชอบเมื่อคุณอัปโหลดหนึ่งกิจกรรมไปยังแอป

การแจ้งเตือน: แสดงการแจ้งเตือนและข้อความทางโทรศัพท์บนอุปกรณ์ Forerunner ของคุณ

ประวัติ

ประวัติรวมถึงเวลา, ระยะทาง, แคลอรี, ระยะก้าว หรือความเร็วเฉลี่ย, ข้อมูล lap, และข้อมูลเซ็นเซอร์ ANT+® ที่เป็นอุปกรณ์เสริม

หมายเหตุ: เมื่อหน่วยความจำของอุปกรณ์เต็ม ข้อมูลที่เก่าที่สุดของคุณจะถูกเขียนทับ

การดูประวัติ

- 1 เลือก **เมนู > ประวัติ > กิจกรรม**
- 2 เลือก **A** หรือ **V** เพื่อดูกิจกรรมของคุณที่ถูกบันทึกไว้
- 3 เลือกหนึ่งกิจกรรม
- 4 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
 - เลือก **รายละเอียด** เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรม
 - เลือก **Laps** เพื่อเลือกหนึ่ง lap และดูข้อมูลเพิ่มเติมของแต่ละ lap
 - เลือก **เวลาในโซน** เพื่อดูเวลาของคุณในแต่ละโซน อัตราการเต้นหัวใจ
 - เลือก **ลบ** เพื่อลบกิจกรรมที่ถูกเลือก

การส่งข้อมูลไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ

คุณสามารถอัปโหลดข้อมูลกิจกรรมทั้งหมดของคุณไปยัง Garmin Connect เพื่อการวิเคราะห์ที่ครอบคลุม

ได้ คุณสามารถดูแผนที่ของกิจกรรมของคุณและแชร์กิจกรรมต่าง ๆ ของคุณกับเพื่อน ๆ ได้

- 1 เชื่อมต่ออุปกรณ์เข้ากับคอมพิวเตอร์ของคุณโดยใช้สาย USB
- 2 ไปที่ www.garminconnect.com/start
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

Garmin Connect

คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณบน Garmin Connect ได้ Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณสำหรับติดตาม, วิเคราะห์, แบ่งปัน, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บันทึกเหตุการณ์ชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณ รวมไปถึงวิ่ง, เดิน, ปั่นจักรยาน, ว่ายน้ำ, ไต่เขา, ไตรกีฬา, และอื่น ๆ ถ้าต้องการลงชื่อเพื่อขอบัญชีใช้งานฟรี ไปที่ www.garminconnect.com/start

จัดเก็บกิจกรรมของคุณ: หลังจากที่คุณได้จับและบันทึกหนึ่งกิจกรรมด้วยอุปกรณ์ของคุณแล้ว คุณสามารถอัปโหลดกิจกรรมนั้นไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณและเก็บไว้ได้นานเท่าที่คุณต้องการ

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูข้อมูลที่มีรายละเอียดมากขึ้นเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ, รวมทั้งเวลา, ระยะทาง, ระดับความสูง, อัตราการเต้นหัวใจ, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, ภาพแผนที่จากมุมมองด้านบน, แผนภูมิแสดงระยะก้าวและความเร็ว, และรายงานที่ปรับแต่งได้

หมายเหตุ: ข้อมูลบางอย่างต้องใช้อุปกรณ์เสริม เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ



วางแผนการฝึกซ้อมของคุณ: คุณสามารถเลือกเป้าหมายฟิตเนสและโหลดแผนการฝึกซ้อมแบบวันต่อวันได้

ติดตามความก้าวหน้าของคุณ : คุณสามารถติดตามจำนวนก้าวในแต่ละวันของคุณ, เข้าร่วมแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ, และบรรลุเป้าหมายของคุณได้

แบ่งปันกิจกรรมของคุณ: คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมของแต่ละคน หรือโพสต์ลิงค์ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายสังคมที่คุณชื่นชอบได้

จัดการการตั้งค่าต่าง ๆ ของคุณ : คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์และการตั้งค่าผู้ใช้นบนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

เข้าถึง Connect IQ สตอร์:

คุณสามารถดาวน์โหลดแอปส, หน้าปัดนาฬิกา, ข้องข้อมูล, และวิจิทต่าง ๆ ได้

ข้อมูลอุปกรณ์

การชาร์จอุปกรณ์

TH

⚠ คำเตือน

อุปกรณ์นี้ประกอบด้วยแบตเตอรี่ลิเธียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการลัดวงจร ให้เช็ดหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งก่อนทำการชาร์จหรือเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ ดูคำแนะนำในการทำความสะอาดในคู่มือผู้ใช้

- 1 ต่อสาย USB เข้ากับพอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2 เรียงขั้วชาร์จไฟให้ตรงกับหน้าสัมผัสบนส่วนหลังของอุปกรณ์ และเสียบคลิปชาร์จไฟ ① ให้แน่นกับอุปกรณ์



- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเต็ม
- 4 กด ② เพื่อถอดที่ชาร์จออก

การสนับสนุนและอัปเดต

Garmin Express (www.garmin.com/express) ช่วยให้เข้าถึงบริการเหล่านี้สำหรับอุปกรณ์ Garmin ได้โดยสะดวก

TH

- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์
- คู่มือผลิตภัณฑ์
- ซอฟต์แวร์อัปเดต
- อัปโหลดข้อมูลไป Garmin Connect

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

- ไปที่ www.garmin.com/intosports
- ไปที่ www.garmin.com/learningcenter
- ไปที่ <http://buy.garmin.com> หรือติดต่อตัวแทนจำหน่าย Garmin ของคุณสำหรับข้อมูลเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมและชิ้นส่วนอะไหล่ต่าง ๆ

การขอรับคู่มือการใช้งาน

คู่มือการใช้งานรวมถึงคำแนะนำในการใช้งานคุณสมบัติต่าง ๆ ของอุปกรณ์และการเข้าถึงข้อมูลการควบคุมบังคับ

ไปที่ Garmin.co.th/products/intosports/fore-runner235

การรีเซ็ตอุปกรณ์

หากอุปกรณ์ไม่มีการตอบสนอง คุณอาจต้องทำการรีเซ็ต

หมายเหตุ: การรีเซ็ตอุปกรณ์อาจลบข้อมูลหรือการตั้งค่าของคุณ

1 กดค้าง  นาน 15 วินาที

อุปกรณ์เปิดลง

2 กดค้าง  นานหนึ่งวินาทีเพื่อเปิดอุปกรณ์

TH

ข้อมูลจำเพาะด้านอุณหภูมิ

ช่วงอุณหภูมิการทำงานของ Forerunner 235:

จาก -20° ถึง 60°ซ. (จาก -4° ถึง 140°ฟ.)

ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ Forerunner 235:

จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)

Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan

ID

PERINGATAN

Kegagalan menghindari situasi yang berpotensi bahaya berikut dapat mengakibatkan kematian atau cedera serius.

Peringatan Kesehatan

- Selalu konsultasikan dengan dokter Anda sebelum memulai atau memodifikasi program latihan apa pun.
- Perangkat, monitor denyut jantung, dan aksesori Garmin lainnya adalah perangkat konsumen, bukan perangkat medis, dan dapat mengalami gangguan dari sumber listrik eksternal. Pembacaan denyut jantung adalah untuk referensi saja, dan tidak bertanggung jawab atas konsekuensi dari setiap pembacaan yang salah.

Peringatan Navigasi Off-Road

Jika perangkat Garmin Anda mampu menunjukkan rute off-road untuk berbagai kegiatan di luar ruangan, seperti bersepeda, hiking, dan kendaraan semua medan, ikuti panduan ini untuk memastikan aman dari navigasi off-road

- Selalu gunakan penilaian terbaik Anda, dan gunakan akal sehat saat mengambil keputusan navigasi off-road. Perangkat Garmin didesain untuk menyediakan saran rute saja. Saran rute tersebut bukan merupakan pengganti perhatian dan persiapan yang tepat untuk kegiatan di luar rumah. Jangan ikuti saran rute jika saran tersebut menyarankan tindakan yang melanggar hukum atau menempatkan Anda dalam situasi yang

tidak aman.

- Selalu bandingkan informasi yang ditampilkan pada perangkat secara cermat terhadap semua sumber navigasi yang tersedia, termasuk tanda-tanda jejak, kondisi jejak, kondisi cuaca, dan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keselamatan saat bernavigasi. Demi keselamatan, selalu atasi masalah ketidaksesuaian sebelum melanjutkan navigasi, dan gunakan tanda-tanda dan kondisi yang ditampilkan.
- Selalu sadari efek lingkungan dan risiko yang ada pada kegiatan sebelum memulai aktivitas off-road, terutama dampak cuaca dan kondisi jejak yang berhubungan dengan cuaca pada keamanan aktivitas Anda. Pastikan bahwa Anda memiliki aksesori yang tepat dan perlengkapan untuk aktivitas Anda sebelum melakukan navigasi sepanjang jalan dan jejak yang belum pernah ditelusuri.

Peringatan Baterai

Baterai litium-ion dapat digunakan pada perangkat ini. Baterai sel koin dapat digunakan dalam aksesori.

Jika pedoman ini tidak diikuti, masa pakai baterai litium-ion internal mungkin menjadi lebih pendek atau mungkin menimbulkan risiko kerusakan pada perangkat GPS, kebakaran, luka bakar akibat bahan kimia, kebocoran elektrolit, dan/atau cedera.

- Jangan biarkan perangkat terkena sumber panas atau berada di lokasi bersuhu tinggi, seperti kendaraan yang berada di bawah sinar matahari tanpa pengawasan. Untuk mencegah kerusakan, lepas perangkat dari kendaraan atau menyimpannya di tempat yang tidak terkena sinar matahari langsung, seperti di kotak sarung tangan.

- Jangan membongkar, memodifikasi, memproduksi ulang, menusuk, atau merusak perangkat.
- Jangan merendam atau memaparkan perangkat ini ke air atau cairan lainnya, api, ledakan, atau bahaya lainnya.
- Jangan gunakan benda tajam untuk melepas baterai.
- JAUHKAN BATERAI DARI JANGKAUAN ANAKANAK.
- JANGAN SEKALI-KALI MEMASUKKAN BATERAI KE DALAM MULUT. Menelannya dapat menyebabkan luka bakar kimia, perforasi jaringan lunak, dan kematian. Luka bakar yang parah dapat terjadi dalam waktu 2 jam dari waktu konsumsi. Carilah pusat medikal segera.

Baterai sel berbentuk koin yang bisa diganti mungkin mengandung bahan perklorat. Penanganan khusus mungkin saja diperlukan. Lihat www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

- Jangan gunakan kabel daya dan/atau data yang tidak disetujui atau disediakan oleh Garmin*.
- Jika menggunakan pengisi daya baterai eksternal, hanya gunakan aksesoris Garmin disetujui untuk produk Anda.
- Hanya ganti baterai dengan baterai pengganti yang tepat. Menggunakan baterai lain mengandung risiko terjadinya kebakaran atau ledakan. Untuk membeli baterai pengganti, lihat agen Garmin Anda atau situs Web Garmin.
- Jangan mengoperasikan perangkat diluar rentang suhu yang ditentukan dalam manual yang dicetak dalam kemasan produk.
- Ketika menyimpan perangkat untuk jangka waktu yang panjang, simpanlah dalam rentang suhu yang ditentu-

kan dalam manual yang dicetak dalam kemasan produk.

- Jangan melepas atau coba-coba melepas baterai yang tidak dapat diganti oleh pengguna.
- Hubungi departemen pembuangan limbah setempat untuk membuang perangkat/baterai sesuai dengan undang-undang dan peraturan setempat yang berlaku.

Program Lingkungan Produk

Informasi tentang program daur ulang produk Garmin dan WEEE, RoHS, REACH, dan program kesesuaian lainnya dapat Anda temukan di Garmin.com/aboutGarmin/environment.

Pernyataan Kesesuaian

Dengan ini, Garmin menyatakan bahwa produk ini telah memenuhi persyaratan penting dan ketentuan terkait lainnya dalam Petunjuk 1999/5/EC. Untuk melihat Pernyataan Kesesuaian yang lengkap, kunjungi Garmin.com/compliance.

Kesesuaian Industri Kanada

Perangkat radio komunikasi kategori I memenuhi Standar Industri Kanada RSS-210. Perangkat radio komunikasi kategori II memenuhi Standar Industri Kanada RSS-Gen. Perangkat ini sesuai dengan standar RSS berlisensi Industri Kanada. Pengoperasian harus memenuhi dua kondisi berikut ini: (1) perangkat ini tidak boleh menyebabkan gangguan, dan (2) perangkat ini harus menerima setiap gangguan, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian yang tidak diinginkan dari perangkat.

Kesesuaian terhadap Peraturan FCC

Perangkat ini memenuhi persyaratan di bagian 15 Peraturan FCC. Pengoperasian harus memenuhi dua kondisi

berikut ini: (1) perangkat ini tidak menimbulkan gangguan yang merugikan, dan (2) perangkat ini harus menerima gangguan yang diterima, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian yang tidak diinginkan. Peralatan ini telah diuji dan dinyatakan memenuhi batas-batas untuk sebuah perangkat digital Kelas B, sesuai dengan bagian 15 Peraturan FCC. Batas-batas ini dirancang guna memberikan perlindungan yang memadai terhadap interferensi berbahaya untuk instalasi di tempat tinggal.

Peralatan ini menghasilkan, menggunakan, dan dapat memancarkan energi frekuensi radio dan bisa menyebabkan interferensi berbahaya untuk komunikasi radio jika tidak diinstal dan digunakan sesuai dengan petunjuk. Namun demikian, tidak ada jaminan bahwa interferensi tidak akan terjadi di sebuah instalasi tertentu. Jika peralatan ini benar-benar menyebabkan interferensi berbahaya pada penerimaan radio atau televisi, yang dapat dipastikan dengan cara mematikan dan menyalakan peralatan, pengguna disarankan untuk mencoba memperbaiki gangguan tersebut dengan salah satu langkah berikut:

- Ubah arah atau posisi antena penerima.
- Perbesar jarak antara perangkat dan penerima.
- Hubungkan peralatan ke stopkontak yang berada di sirkuit yang berbeda dari perangkat GPS.
- Minta bantuan dealer atau teknisi radio/TV yang berpengalaman.

Produk ini tidak berisikan komponen yang dapat diservis oleh pengguna.

Perbaikan hanya boleh dilakukan oleh pusat layanan resmi Garmin. Perbaikan atau modifikasi yang tidak dibenarkan bisa mengakibatkan kerusakan permanen pada peralatan,

dan membatalkan garansi Anda dan hak Anda untuk mengoperasikan perangkat ini sesuai Bagian 15 dalam peraturan.

ID Perjanjian Lisensi Perangkat Lunak

DENGAN MENGGUNAKAN PERANGKAT INI, BERARTI ANDA SETUJU UNTUK TERIKAT OLEH PERSYARATAN DAN KETENTUAN DALAM PERJANJIAN LISENSI PERANGKAT LUNAK BERIKUT. BACA PERJANJIAN INI DENGAN CERMAT.

Garmin Ltd. beserta anak perusahaannya (“Garmin”) memberikan lisensi terbatas kepada Anda untuk menggunakan perangkat lunak tertanam di perangkat ini (“Perangkat Lunak”) dalam format eksekusi biner untuk pengoperasian produk secara normal. Kepentingan, hak kepemilikan, dan hak kekayaan intelektual dalam dan pada Perangkat Lunak akan tetap menjadi milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya.

Anda memahami bahwa Perangkat Lunak ini dimiliki oleh Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya dan dilindungi berdasarkan undang-undang hak cipta Amerika Serikat dan pakta hak cipta internasional. Lebih lanjut, Anda memahami bahwa struktur, organisasi, dan kode Perangkat Lunak, yang kode sumbernya tidak disediakan, adalah rahasia dagang Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya yang sangat berharga, dan bahwa Perangkat Lunak dalam format kode sumber akan tetap menjadi rahasia dagang berharga milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya. Anda setuju untuk tidak mendekompilasi, membongkar, memodifikasi, membongkar balik, merekayasa balik, atau menurunkan kemampuan Perangkat Lunak ke format yang dapat dibaca pengguna, atau bagian apapun darinya atau membuat karya turunan berdasarkan Perangkat Lunak ini. Anda

setuju untuk tidak mengekspor atau mengekspor kembali Perangkat Lunak ke negara mana pun yang melanggar undang-undang kontrol ekspor Amerika Serikat atau undang-undang kontrol ekspor negara manapun yang berlaku.

ID

Informasi Tanggal Peta

Garmin menggunakan kombinasi dari sumber data pemerintah dan pribadi. Hampir semua sumber data berisi beberapa data yang tidak akurat atau tidak lengkap. Di beberapa negara, informasi peta lang lengkap dan akurat yang baik tidak tersedia atau mahal.

Garansi Terbatas

Produk navigasi kami dimaksudkan untuk digunakan hanya sebagai alat bantu perjalanan dan tidak boleh digunakan untuk tujuan apapun yang memerlukan pengukuran tepat dari arah, jarak, lokasi, atau topografi. Garmin tidak memberikan garansi terhadap akurasi atau kelengkapan data peta.

Perbaikan memiliki garansi 90 hari. Jika unit yang dikirim masih dalam garansi aslinya, maka garansi baru 90 hari atau akhir garansi asli 1 tahun, tergantung pada yang lebih panjang.

JAMINAN DAN UPAYA HUKUM YANG TERCANTUM ADALAH EKSKLUSIF DAN PENGGANTI SEMUA JAMINAN, TERSIRAT ATAU SECARA HUKUM, TERMASUK KEWAJIBAN TERJADI SAAT JAMINAN DIPERDAGANGKAN ATAU KESESUAIAN UNTUK TUJUAN TERTENTU, UNDANG-UNDANG ATAU LAINNYA. JAMINAN INI MEMBERIKAN ANDA HAK HUKUM TERTENTU, YANG BERVARIASI DARI NEGARA.

DALAM KONDISI APAPUN GARMIN TIDAK BERTANGGUNG JAWAB ATAS KERUGIAN INSIDENTAL, KHUSUS, TIDAK LANGSUNG, ATAU AKIBAT, BAIK KARENA

PENGUNAAN, PENYALAHGUNAAN, ATAU KETIDAK-MAMPUAN UNTUK MENGGUNAKAN PRODUK INI ATAU DARI KERUSAKAN PADA PRODUK. BEBERAPA NEGARA TIDAK MENGIJINKAN PENGECUALIAN KERUSAKAN INSIDENTAL ATAU AKIBAT, UNTUK PEMBATAAN DIATAS MUNGKIN TIDAK BERLAKU UNTUK ANDA.

Garmin tetap memiliki hak eksklusif untuk memperbaiki atau mengganti (dengan produk pengganti yang baru atau baru di overhauled) perangkat atau perangkat lunak atau menawarkan pengembalian dana penuh dari harga pembelian atas kebijakannya sendiri. PERBAIKAN TERSEBUT AKAN SENDIRI DAN EKSKLUSIF ANDA ATAS PELANGGARAN JAMINAN. Untuk mendapatkan layanan garansi, hubungi dealer resmi Garmin setempat atau hubungi dukungan produk Garmin untuk petunjuk pengiriman dan nomor pelacakan RMA. Paket perangkat dengan aman dan salinan tanda terima penjualan asli, yang diperlukan sebagai bukti pembelian untuk perbaikan garansi. Tuliskan nomor pelacakan jelas di luar kemasan. Kirim perangkat, ongkos angkut prabayar, untuk setiap tempat layanan garansi Garmin.

Pembelian Melalui Lelang Online: Produk yang dibeli melalui lelang online tidak memenuhi syarat untuk rabat atau penawaran khusus lainnya dari cakupan garansi Garmin. Konfirmasi lelang online tidak diterima dalam verifikasi garansi. Untuk mendapatkan layanan garansi, diperlukan salinan atau dokumen asli bukti penjualan dari toko penjual. Garmin tidak akan mengganti komponen yang hilang dari kemasan yang dibeli melalui lelang online.

Pembelian Internasional: Garansi terpisah mungkin saja diberikan oleh distributor internasional untuk perangkat yang dibeli di luar Amerika Serikat tergantung negaran-

ya. Jika berlaku, garansi ini disediakan oleh distributor dalam negeri setempat dan distributor ini menyediakan layanan lokal untuk perangkat Anda. Garansi distributor hanya berlaku di area distribusi yang dimaksud. Perangkat yang dibeli di Amerika Serikat atau Kanada harus dikembalikan ke pusat layanan di Inggris, Amerika Serikat, Kanada, atau Taiwan untuk diservis.

Pembelian di Australia: Barang-barang kami disertai garansi yang tidak dapat dikecualikan berdasarkan Undang-undang Konsumen Australia. Anda berhak atas penggantian atau pengembalian dana untuk kerusakan besar dan kompensasi atas semua kerugian atau kerusakan wajar yang dapat terjadi. Anda juga berhak atas perbaikan atau penggantian barang jika kualitas barang tidak dapat diterima dan barang tidak mengalami kerusakan besar. Manfaat dalam Garansi Terbatas kami merupakan tambahan atas hak lain dan perbaikan di bawah undang-undang yang berlaku dalam kaitannya dengan produk. Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Australia. Telepon: 1800 235 822.

Pengenalan

PERINGATAN

ID Lihat panduan Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan dalam kotak kemasan produk terkait peringatan produk dan informasi penting lainnya.

Selalu berkonsultasi dengan dokter sebelum Anda memulai atau memodifikasi program olahraga apa saja.

Tombol



1		Tahan untuk menyalakan dan mematikan perangkat. Pilih untuk menghidupkan atau mematikan lampu latar.
2		Pilih untuk memulai dan menghentikan timer Pilih untuk memilih opsi atau untuk melihat adanya pesan.
3		Pilih untuk menandai lintasan baru. Pilih untuk kembali ke layar sebelumnya.

4		Pilih untuk berpindah-pindah antar widget, layar data, opsi, dan pengaturan. Setelah Anda memilih profil aktivitas, pilih  untuk membuka menu. Tahan  untuk melihat menu opsi.
---	---	--

Mengunci dan Membuka Penguncian Tombol Perangkat

Anda dapat mengunci tombol perangkat untuk menghindari penekanan tombol secara tidak disengaja selama aktivitas berlangsung atau saat dalam mode jam tangan.

- 1 Tahan .
- 2 Pilih **Kunci Perangkat**.
- 3 Tahan  untuk membuka penguncian tombol perangkat.

Ikons Status

Ikons akan muncul di bagian atas layar awal. Ikons berkedip berarti perangkat sedang mencari sinyal. Ikons menyala tanpa berkedip berarti sinyal ditemukan atau sensor telah terhubung.

	Status GPS
	Status teknologi Bluetooth®.

Mengenakan Perangkat dan Detak Jantung

- Kenakan perangkat Forerunner di atas tulang pergelangan tangan Anda.
CATATAN: Perangkat harus terpasang ketat tetapi nyaman, dan tidak boleh bergerak saat berlari.



- Jangan merusak sensor detak jantung di bagian belakang perangkat.
- Lihat panduan pemilik untuk informasi lebih lanjut tentang detak jantung berbasis pergelangan tangan.

Melihat Widget Detak Jantung

- 1 Dari layar waktu dalam sehari, pilih **V** sebanyak dua kali.



- 2 Pilih  untuk melihat rata-rata nilai jantung saat Anda beristirahat selama 7 hari terakhir.

Melakukan Aktivitas Lari

Aktivitas kebugaran pertama yang Anda rekam pada perangkat Anda dapat berupa berlari, berkendara, atau aktivitas di luar ruangan. Anda mungkin perlu mengisi daya perangkat ([halaman](#)) sebelum memulai aktivitas.

- 1 Pilih , dan pilih profil aktivitas Anda.

- 2 Pergi ke luar, dan tunggu selagi perangkat mencari lokasi satelit.
- 3 Pilih  untuk memulai timer.
- 4 Lakukan aktivitas lari.



- 5 Setelah Anda menyelesaikan aktivitas lari Anda, pilih  untuk menghentikan timer.
- 6 Pilih opsi:
 - Pilih **Lanjutkan** untuk mengatur ulang timer.
 - Pilih **Simpan** untuk menyimpan aktivitas lari dan mengatur ulang timer. Anda dapat memilih aktivitas lari untuk melihat ringkasan.



- Pilih **Buang** > **Ya** untuk menghapus aktivitas lari.

Fitur Pintar

Memasangkan Smartphone Anda

ID

Anda harus menghubungkan perangkat Forerunner ke smartphone untuk menyelesaikan penyiapan dan mengaktifkan fitur lengkap perangkat.

TIPS: Anda juga dapat menyelesaikan penyiapan di komputer Anda dengan menggunakan aplikasi Garmin Express™.

- 1 Kunjungi ke www.garmin.com/intosports/apps, dan unduh aplikasi Garmin Connect™ Mobile ke smartphone Anda.
- 2 Dari perangkat Forerunner, pilih **Menu > Pengaturan > Bluetooth > Pasangkan Perangkat Seluler**.
- 3 Buka aplikasi Garmin Connect Mobile, dan ikuti petunjuk di layar untuk menghubungkan perangkat.

Petunjuk disediakan selama penyiapan awal, atau dapat ditemukan di bantuan aplikasi Garmin Connect Mobile.

Widget

Perangkat Anda sudah diisi dengan beberapa widget, dan akan lebih banyak yang tersedia bila Anda memasangkan perangkat Anda dengan smartphone.

Perangkat Anda telah diisi dengan widget yang menyediakan informasi sekilas. Beberapa widget memerlukan koneksi Bluetooth ke smartphone yang kompatibel.

Notifikasi: Memberi peringatan kepada Anda tentang panggilan masuk dan teks sesuai dengan pengaturan notifikasi di smartphone Anda.

Kalender: Menampilkan pertemuan yang akan datang dari kalender smartphone Anda.

Kendali Pemutar Musik: Pengendali pemutar musik untuk smartphone Anda.

Cuaca: Menampilkan perkiraan suhu dan cuaca saat ini.

Pelacakan Aktivitas: Melacak hitungan langkah Anda sehari-hari, target langkah, jarak tempuh, kalori yang terbakar, dan statistik tidur.

Detak Jantung: Menampilkan detak jantung per menit (bpm) Anda saat ini, detak jantung terendah untuk hari ini, dan grafik detak jantung Anda.

Kontrol: Memungkinkan Anda untuk mengaktifkan dan menonaktifkan konektivitas dan fitur Bluetooth termasuk fitur jangan ganggu, temukan telepon saya, dan penyinkronan manual

Kontrol VIRB®: Menyediakan kontrol kamera bila Anda memasang perangkat VIRB dengan perangkat Forerunner Anda.

Melihat Widget

Dari layar waktu dalam sehari, pilih  atau .

Fitur yang Dapat Diunduh

Anda dapat mengunduh fitur Connect IQ™ seperti aplikasi, widget, dan tampilan jam tangan dari Garmin® dan penyedia lainnya dengan menggunakan aplikasi Garmin Connect Mobile.

Fitur yang Dapat Diunduh

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect Mobile, pilih  > **Connect IQ Store**.
- 2 Pilih perangkat Forerunner Anda.

Fitur-fitur yang Terhubung Bluetooth

Perangkat Forerunner memiliki beberapa fitur yang

terhubung Bluetooth untuk smartphone yang kompatibel dengan menggunakan aplikasi Garmin Connect Mobile. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: Memungkinkan teman dan keluarga untuk mengikuti aktivitas balapan dan latihan secara waktu riil. Anda dapat mengundang pengikut lewat email atau media sosial sehingga mereka dapat melihat kegiatan Anda secara langsung di halaman pencatat trek Garmin Connect.

Unggahan aktivitas: Secara otomatis mengirimkan aktivitas Anda ke aplikasi Garmin Connect Mobile segera setelah Anda merekam aktivitas.

Pembaruan perangkat lunak: Perangkat Anda secara nirkabel mengunduh pembaruan perangkat lunak terkini. Di lain waktu Anda menghidupkan perangkat, Anda dapat mengikuti petunjuk di layar untuk memperbarui perangkat lunak.

Unduhan sesi kegiatan: Memungkinkan Anda untuk mencari sesi kegiatan di aplikasi Garmin Connect Mobile dan mengirimkannya ke perangkat Anda secara nirkabel.

Interaksi media sosial: Memungkinkan Anda untuk mengirim pembaruan ke situs web media sosial favorit Anda saat Anda mengunggah aktivitas ke aplikasi Garmin Connect Mobile.

Notifikasi: Menampilkan notifikasi telepon dan pesan di perangkat Forerunner Anda.

Riwayat

Riwayat mencakup waktu, jarak, kalori, pacu atau kecepatan rata-rata, data putaran, dan informasi sensor ANT+® opsional.

CATATAN: Bila memori perangkat penuh, data yang paling lama akan ditimpa.

Melihat Riwayat

- 1 Pilih **Menu > Riwayat > Aktivitas**.
- 2 Pilih **▲** atau **▼** untuk melihat aktivitas yang tersimpan.
- 3 Pilih aktivitas.
- 4 Pilih opsi:
 - Pilih **Detail** untuk melihat informasi tambahan tentang aktivitas.
 - Pilih **Putaran** untuk memilih putaran dan melihat informasi tambahan tentang masing-masing lap.
 - Pilih **Waktu dalam Zona** untuk melihat waktu Anda di masing-masing zona detak jantung.
 - Pilih Hapus untuk menghapus aktivitas yang dipilih.

Mengirim Data ke Akun Garmin Connect

Anda dapat mengunggah semua data aktivitas Anda ke akun Garmin Connect untuk analisis yang komprehensif. Anda dapat melihat peta aktivitas Anda dan berbagi aktivitas bersama teman-teman.

- 1 Hubungkan perangkat ke komputer Anda dengan menggunakan kabel USB.
- 2 Kunjungi www.garminconnect.com/start.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

Garmin Connect

Anda dapat terhubung dengan teman di Garmin Connect. Garmin Connect menyediakan alat untuk melacak, menganalisis, berbagi, dan saling memberi dukungan. Rekam peristiwa gaya hidup Anda yang aktif, termasuk berlari,

berjalan, berkendara, berenang, hiking, triathlon, dan banyak lagi. Untuk mendaftar guna mendapatkan akun gratis, kunjungi www.garminconnect.com/start.

ID Simpan aktivitas Anda: Setelah Anda menyelesaikan dan menyimpan aktivitas menggunakan perangkat Anda, Anda bisa mengunggah aktivitas ke akun Garmin Connect dan menyimpannya selama yang Anda inginkan.

Analisis data Anda: Anda dapat melihat informasi lebih detail tentang aktivitas Anda, termasuk waktu, jarak, ketinggian, detak jantung, kalori yang terbakar, tampilan peta overhead, grafik pacu dan kecepatan dan laporan yang dapat disesuaikan.

CATATAN: Beberapa data memerlukan aksesori opsional seperti monitor denyut jantung.



Rencanakan latihan Anda: Anda dapat memilih target kebugaran dan memuat satu rencana latihan hari demi hari.

Lacak kemajuan Anda: Anda dapat melacak langkah harian Anda, bergabunglah dengan kompetisi yang ramah bersama kenalan Anda, dan capai target Anda.

Bagikan aktivitas Anda: Anda dapat terhubung dengan teman-teman untuk mengikuti aktivitas satu sama lain atau mengirim tautan ke aktivitas Anda di situs jejaring sosial favorit Anda.

Kelola pengaturan Anda: Anda dapat menyesuaikan pengaturan perangkat dan pengguna pada akun Garmin Connect Anda.

Akses Connect IQ store: Anda dapat mengunduh aplikasi, tampilan jam tangan, bidang data, dan widget.

Informasi Perangkat

Mengisi Daya Perangkat

PERINGATAN

Perangkat ini berisi baterai litium-ion. Lihat panduan Informasi Keselamatan dan Produk Penting dalam kemasan produk untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

PEMBERITAHUAN

Untuk mencegah korosi, benar-benar bersihkan dan keringkan kontak dan area di sekitarnya sebelum melakukan pengisian atau menghubungkan ke komputer. Lihat petunjuk pembersihan di panduan pemilik.

- 1 Colokkan kabel USB ke port USB di komputer Anda.
- 2 Sejajarkan posisi pengisi daya dengan kontak di bagian belakang perangkat, lalu hubungkan klip pengisian daya  dengan aman ke perangkat.



3 Lakukan pengisian daya perangkat sampai penuh.

4 Tekan ② untuk melepas pengisi daya.

Dukungan dan Pembaruan

Garmin Express (www.garmin.com/express) menyediakan akses mudah ke layanan ini untuk perangkat Garmin.

- Pendaftaran produk
- Buku panduan produk
- Pembaruan perangkat lunak
- Pengunggahan data ke Garmin Connect

Mendapatkan Informasi Lebih Lanjut

- Kunjungi www.garmin.com/intosports.
- Go to www.garmin.com/learningcenter.
- Kunjungi <http://buy.garmin.com>, atau hubungi dealer Garmin Anda untuk mendapatkan informasi tentang aksesori opsional dan suku cadang pengganti.

Mendapatkan Panduan Pemilik

Panduan pemilik menyertakan petunjuk untuk menggunakan fitur perangkat dan mengakses informasi tentang aturan.

Kunjungi id.garmin.com/products/intosports/forerunner235.

Mengatur Ulang Perangkat

Jika perangkat berhenti merespons, Anda harus mengeset ulang perangkat.

CATATAN: Mengatur ulang perangkat bisa menghapus data atau pengaturan Anda.

- 1 Tahan  selama 15 detik.
Perangkat akan mati.
- 2 Tahan  selama satu detik untuk menyalakan perangkat.

Spesifikasi Suhu

Rentang suhu pengoperasian:

Dari -20° sampai 60°C (dari -4° sampai 140°F)

Rentang suhu pengisian daya:

Dari 5° sampai 40°C (dari 40° sampai 104°F)

Garmin.com
Garmin.co.th
id.garmin.com

e-mail marketing.asia@garmin.com, or call
Garmin Asia at +886-2-26429199 ext 2

©2015 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (R.O.C.)



190-01955-25

Part Number 190-01955-25 Rev. A

November 2015

Printed in Taiwan