

# Edge 205/305

*Руководство пользователя*

## **Внимание!**

При установке прошивки с сайта [garmin.com](http://garmin.com) русский язык в приборе утрачивается

## **Внимание!**

Если карта региона или области записана и разлочена (привязана к внутреннему номеру) на SD-карту, то никакие другие карты на эту SD-карту добавлять нельзя или каким-либо другим способом менять на ней файлы из папки *Garmin*.

# Содержание

<b>Введение</b>	5	<b>Использование прибора во время тренировок</b>	23
Информация о данном руководстве пользователя	5	Автоматическая пауза/ начало круга	23
<b>Начало работы</b>	6	Сигнализация	25
Зарядка аккумуляторной батареи	6	Использование сигнализации времени и расстояния	25
Установка прибора Edge	10	Использование сигнализации скорости	27
Настройка прибора Edge	12	Использование сигнализации частоты пульса	28
Прием спутниковых сигналов	13	Использование сигнализации частоты вращения педалей	29
Крепление датчика частоты пульса	15	«Виртуальный партнер»	30
Установка датчика GSC10	17	Тренировки: простая, с переменной нагрузкой и сложная	31
Настройка профиля пользователя	20	Использование тренировок	32
Настройка профиля велосипеда	21	Простые тренировки	32
Изменение настроек подсветки и контрастности	22		

Тренировки с переменной на грузкой	35	<b>Настройка</b>	55
Сложные тренировки	36	Настройка полей данных	55
Трассы	41	Образцы расположения полей данных	56
Создание трасс	41	Изменение системных настроек	57
Использование трасс	42	Обновление профиля пользователя	61
<b>Архив тренировок</b>	44	Изменение профиля велосипеда	61
Просмотр данных архива	45	Настройка зон	61
Удаление архива	47	Зоны скорости	61
<b>Навигация</b>	48	Зоны частоты пульса	62
Навигация с помощью карты	48	Запись данных	64
Отметка и поиск местоположений	48	<b>Приложение</b>	65
Навигация по маршруту	51	Поля данных устройства Edge	65
Просмотр информации GPS	53		
Информация о GPS	54		

Дополнительные принадлежности Edge	74	Замена батареи	87
Просмотр информации о частоте пульса	75	Регистрация прибора	88
Тренировка с использованием зон частоты пульса	75	Контактная информация Garmin	88
Установление связи между датчиком и прибором Edge	78	Информация о правилах безопасности	89
Тренировка с использованием датчика частоты вращения педалей	80	Сервисные центры	95
Барометрический альтиметр	81		
Программное обеспечение Garmin Training Center	81		
Уход за прибором Edge	83		
Хранение прибора Edge	83		
Водонепроницаемость	84		
Технические характеристики	85		

# ВВЕДЕНИЕ

Благодарим Вас за выбор модели Garmin Edge! Это современное устройство со встроенным GPS-приемником поможет спортсменам-велосипедистам повысить эффективность своих тренировок.

## ***Информация о данном руководстве пользователя***

Чтобы Вы могли использовать все возможности Вашего нового прибора, мы рекомендуем Вам внимательно прочитать данное руководство пользователя и краткую инструкцию Edge Quick Reference Guide.

**Начало работы** – зарядка аккумулятора прибора, расчет местоположения, использование датчика частоты пульса и датчика скорости и частоты вращения педалей GSC10, настройка прибора Edge перед Вашей первой тренировкой.

**Использование прибора во время тренировок** – настройка сигнализации, создание планов тренировок и трасс.

**Архив тренировок** – просмотр архива устройства Edge и работа с данными.

**Навигация** – описание навигационных функций Edge: сохранение и поиск местоположений, создание маршрутов, просмотр страницы спутников.

**Настройка** – изменение настроек прибора Edge в соответствии с Вашими требованиями.

**Приложение** – технические характеристики, инструкции по уходу, информация о программном обеспечении Garmin Training Center и список дополнительных аксессуаров. Обязательно прочитайте информацию о правилах безопасности.

**Алфавитный указатель** – позволяет быстро найти нужную информацию.

## НАЧАЛО РАБОТЫ

Ниже приведены инструкции по настройке и началу использования Вашего прибора Edge.

### Зарядка аккумуляторной батареи

В качестве источника питания устройства Edge используется встроенная литий-ионная аккумуляторная батарея, для зарядки которой применяется зарядное устройство A/C, входящее в комплект. Также Вы можете заряжать прибор Edge с помощью USB-кабеля и компьютера. Перед началом эксплуатации необходимо заряжать устройство Edge не менее трех часов.



**ВНИМАНИЕ:** Перед зарядкой аккумулятора или подключением устройства к компьютеру убедитесь в том, что порт mini-USB, защитная крышка и окружающая область абсолютно сухие. Это необходимо для предотвращения коррозии.

Для зарядки прибора Edge:

1. Переверните устройство Edge и поднимите защитную крышку, закрывающую порт mini-USB.
2. Найдите в коробке с прибором зарядное устройство А/С. Подключите коннектор mini-USB зарядного устройства к порту mini-USB прибора Edge. Затем включите зарядное устройство в стандартную стенную электрическую розетку.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Зарядка устройства может проводиться только при температуре от 0°C до +50°C.

3. Полностью заряженная батарея обеспечивает около 12 часов работы устройства.

*“Battery Charging in Progress” – идет процесс зарядки батареи.*

*“Battery Charging Complete” – зарядка батареи завершена.*





## Функции кнопок

### 1. power

- Нажмите и удерживайте в нажатом положении для включения/выключения устройства.
- Нажмите и отпустите для включения/выключения подсветки.

### 2. mode

- Нажмите и отпустите для выбора режима.
- Нажмите и отпустите для возврата к предыдущей странице.
- Нажмите и удерживайте в нажатом положении для переключения профилей велосипеда.

### 3. reset/lap

- Нажмите и удерживайте в нажатом положении для сброса секундомера.
- Нажмите и отпустите для создания нового круга.

### 4. start/stop

- Нажмите для запуска/остановки секундомера.



## 5. **up/down** (стрелка вверх / вниз)

- Выделение опций.
- Прокрутка меню и полей данных.
- Настройка контрастности (на странице спутников).

## 6. **enter**

- Выбор опций и подтверждение сообщений.



**ПРИМЕЧАНИЕ:**  
Одновременно нажмите на кнопки **mode** и **reset/lap** для перезагрузки устройства.

## Пиктограммы



**Battery** (батарея) – показывает текущий уровень заряда аккумуляторной батареи.



**Satellite** (спутник) – при приеме спутниковых сигналов эта пиктограмма изменится с пустой на “3D”.



**USB connection** (соединение USB) – эта пиктограмма появляется при подключении прибора Edge к ПК с использованием USB-кабеля.



**Timer** (секундомер) – эта пиктограмма появляется после запуска секундомера.



Heart Rate (датчик частоты пульса) – во время приема данных эта пиктограмма не мигает.



Cadence (датчик частоты вращения педалей) – во время приема данных эта пиктограмма не мигает.

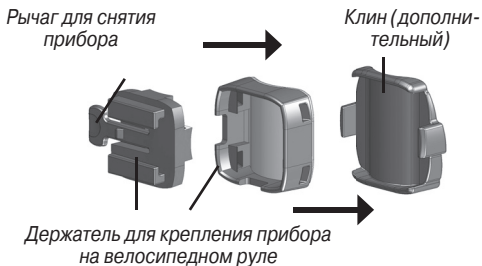
## Установка прибора Edge

Для достижения наилучшего результата расположите прибор Edge таким образом, чтобы его лицевая поверхность была направлена к небу. Такое положение позволяет GPS-антенне быстро принимать необходимую спутниковую информацию.

Вы можете закрепить держатель прибора на штанге велосипедного руля или на ручке руля. Установка на штанге руля (см. инструкции ниже) обеспечивает более надежное крепление. Для обеспечения оптимального угла обзора следует поместить под держателем дополнительный клин.

### Для установки прибора Edge на велосипедном выносе:

1. Приложите клин к выносу велосипеда и расположите сверху держатель. Убедитесь, что рычаг для снятия прибора расположен слева.



Для горизонтальных рулей:

Отделите и снимите верхнюю часть держателя, поверните на 90 градусов и установите на место. Переходите к шагу 2.

Для рулей с диаметром менее 1 дюйма (25.4 мм):

Подложите под держатель дополнительную резиновую прокладку, чтобы увеличить диаметр руля. Кроме того, резиновая прокладка не даст держателю соскользнуть. Переходите к шагу 2.

2. Надежно закрепите держатель с помощью двух хомутиков. Убедитесь, что эти хомутики пропущены сквозь обе части держателя.
3. Выровняйте прибор Edge относительно держателя, чтобы устройство располагалось вертикально.
4. Вставьте устройство в держатель, перемещая его справа налево. При правильной фиксации Вы услышите щелчок.

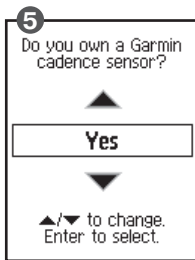
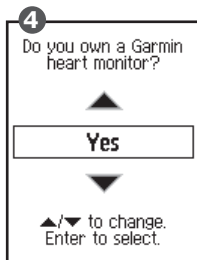
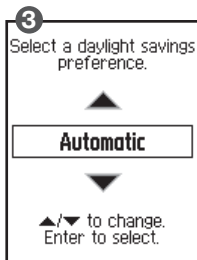
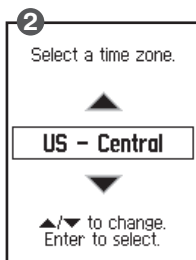
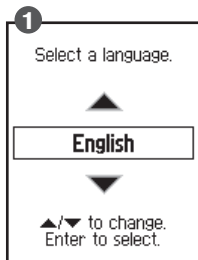
### Для снятия прибора Edge:

Нажмите на рычаг для снятия прибора и выдвиньте устройство вправо.

## **Настройка прибора Edge**

После первого включения устройства Edge на экране появятся страницы настройки (см. рис. ниже). Следуйте инструкциям, показанным на экране.

1. Выберите язык. Кнопки стрелка вверх/стрелка вниз - для изменения настройки, Enter - для подтверждения выбора.
2. Выберите часовой пояс. Кнопки стрелка вверх/стрелка вниз - для изменения настройки, Enter - для подтверждения выбора.
3. Выберите режим учета поправки при переходе на летнее время. Кнопки стрелка вверх/стрелка вниз - для изменения настройки, Enter - для подтверждения выбора.
4. У Вас есть датчик частоты пульса Garmin? Кнопки стрелка вверх/стрелка вниз - для изменения настройки, Enter - для подтверждения выбора.
5. У Вас есть датчик частоты вращения педалей Garmin? Кнопки стрелка вверх/стрелка вниз - для изменения настройки, Enter - для подтверждения выбора.



Экраны 4 и 5  
будут показаны  
только для моде-  
ли Edge 305.

## Прием спутниковых сигналов

Перед началом использования прибора Edge устройство должно принять сигналы от GPS-спутников. Процесс поиска спутников может занять 30 – 60 секунд.

Для приема спутниковых сигналов:



Хомутики

Рычаг для снятия прибора.



Вид сверху – прибор Edge, закрепленный на горизонтальном велосипедном руле.

Выйдите на улицу и найдите открытую площадку. Для включения прибора Edge нажмите на кнопку Power и удерживайте ее в нажатом положении.

Пока устройство Edge будет заниматься поиском спутниковых сигналов, на странице спутников (Satellite page) будут мигать изображения спутников. Найденные спутники и соответствующие столбики мощности спутниковых сигналов станут закрашенными. В верхней части страницы появится точность расчета местоположения GPS.

Дождитесь, пока прибор Edge закончит поиск необходимых спутников.

Для обеспечения оптимальных условий приема лицевая поверхность устройства должна смотреть вверх. Стойте неподвижно до тех пор, пока страница спутников не исчезнет с экрана. После этого Вы можете начинать движение.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Инструкции по отключению GPS-приемника для использования прибора Edge в закрытых помещениях приведены на стр. 55.

## Крепление датчика частоты пульса



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Датчик частоты пульса может использоваться только с моделью Edge 305.

Лента с датчиками частоты пульса должна прилегать непосредственно к коже на груди. Эта лента должна быть затянута достаточно плотно, чтобы датчики оставались на месте во время тренировки. Если Вы хотите просматривать информацию о частоте пульса во время тренировки, то Вы должны выбрать индикацию этого поля данных на одной из страниц данных.

### Для использования датчика частоты пульса:

1. Пропустите пряжку, прикрепленную к эластичному ремню, через прорезь в ленте с датчиками частоты пульса.

2. Смочите оба датчика, расположенные на ленте, для обеспечения более тесного контакта между Вашим пульсом и передатчиком.



3. Приложите ленту с датчиками частоты пульса прямо к коже на груди. Оберните эластичный ремень вокруг туловища и пристегните другой конец ремня к ленте с датчиками.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** При возникновении беспорядочных показаний частоты пульса закрепите передатчик не на груди, а на спине. Также попробуйте использовать специальный гель для электродов.

4. При необходимости ослабьте или натяните ремень, чтобы датчики плотно прилегали к телу.
5. Включите прибор Edge.
6. Поднесите устройство к датчику частоты пульса на расстояние не менее 3 метров. Датчик начнет автоматически передавать инфор-



мацию в прибор Edge, и пиктограмма в виде сердечка прекратит мигать.



**ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ:** Пока устройство Edge пытается наладить связь с Вашим датчиком частоты пульса и начать прием данных, отойдите от других датчиков частоты пульса. После того, как прибор наладит связь с Вашим датчиком частоты пульса, Вы сможете приблизиться к другим датчикам. .

## Установка датчика GSC10



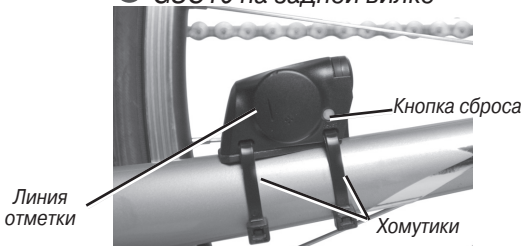
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Датчик GSC10 может использоваться только с моделью Edge 305.

В комплект устройства Edge 305 CAD входит беспроводной датчик скорости и частоты вращения педалей. Чтобы прибор Edge принимал данные, оба магнита (на педали и на спице) должны быть выровнены по соответствующим линиям отметки.

### Для установки датчика GSC10:

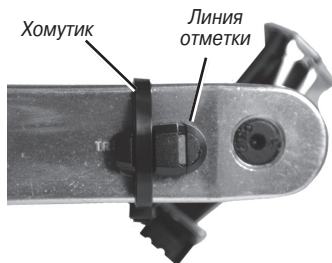
1. Расположите датчик GSC10 на задней вилке. Свободно закрепите датчик, используя два хомутика.
2. Прикрепите магнит для педали к шатуну, используя клейкий фиксатор и хомутик. Убедитесь, что магнит для педали проходит от датчика GSC10 на расстоянии не более 5 мм, и линия отметки pedalного магнита выровнена по линии отметки датчика GSC10.

### 1 GSC10 на задней вилке



3. Прикрепите магнит на спицу. Для этого выкрутите магнит из пластмассовой части, приложите канавку этой пластмассовой части к спице и слегка затяните. Если между ручкой датчика GSC10 и спицей остается недостаточное пространство, Вы можете расположить магнит таким образом, чтобы он смотрел в противоположную сторону относительно датчика. Убедитесь, что магнит выровнен по линии отметки на ручке датчика.
4. Отвинтите и переместите ручку датчика таким образом, чтобы она находилась не дальше 5 мм от магнита, закрепленного на спице. Также Вы можете наклонить датчик GSC10, чтобы он оказался ближе к магниту.

## 2 Магнит на шатуне



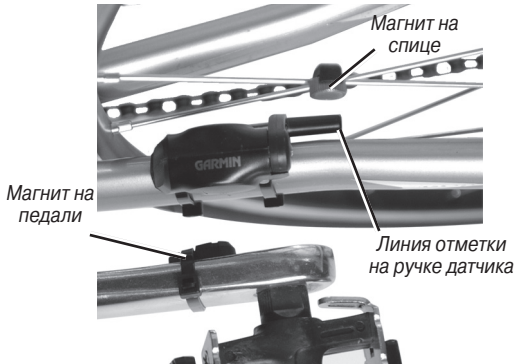
5. Нажмите на кнопку Reset (сброс) на датчике GSC10. Загорится красный, а затем зеленый светодиодный индикатор. Покрутите педали для регулировки положения датчика. Красный светодиод мигает каждый раз, когда шатун проходит мимо датчика, а зеленый светодиод - когда магнит, закрепленный на колесе, проходит мимо ручки датчика.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** После выполнения сброса датчика светодиод мигает только первые 60 проходов магнитов. Если Вам требуются дополнительные проходы, снова нажмите на кнопку Reset.

6. После завершения регулировки затяните хомутики, ручку датчика и магнит, расположенный на спице.

### 3 Магнит, закрепленный на спице



## Настройка профиля пользователя

Для расчета количества сожженных калорий прибор Edge использует информацию, которую Вы ввели о себе. Перед началом использования устройства необходимо провести настройку профиля пользователя, чтобы прибор выдавал верные данные.

### Для настройки профиля пользователя:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > User Profile (настройка > профиль пользователя).

3. Введите данные в следующие поля: Gender (пол), Birth Date (дата рождения) и Weight (вес).



**ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ:** После окончания выбора опций или ввода параметров нажмите на кнопку mode для выхода из поля или со страницы.

Если Вы настраиваете Ваш профиль пользователя в первый раз, то на экране появится сообщение “Max HR” (максимальная частота пульса) (только для модели Edge 305 с датчиком частоты пульса). Выберите опцию Yes, чтобы прибор рассчитал для Вас максимальное значение частоты пульса на основе профиля пользователя.

## **Настройка профиля велосипеда**

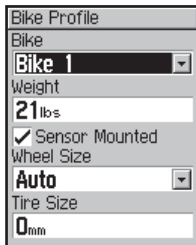
Вы можете настроить до трех профилей.

### Для настройки профиля велосипеда:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > Bike Profile (настройка > профиль велосипеда).
3. Выберите профиль велосипеда, который Вы хотите использовать.
4. Введите данные в поле Bike Weight (вес велосипеда).
5. Если Вы используете прибор Edge 305 с датчиком скорости и часто-

ты вращения педалей GSC10, пометьте галочкой окно Sensor Mounted (датчик установлен).

6. В поле Wheel Size (размер колеса) выберите опцию Auto, чтобы датчик GSC10 автоматически определил размер Вашей шины с помощью данных GPS, или опцию Custom для ручного ввода размера шины.



## Изменение настроек подсветки и контрастности

*Для изменения настроек дисплея прибора Edge:*

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > System > Display (настройка > системные настройки > дисплей).
3. Выберите период времени, в течение которого подсветка остается во включенном состоянии. Для экономии заряда батареи рекомендуется сократить время пользования подсветкой.
4. Выберите настройку контрастности экрана.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Находясь на странице спутников, Вы можете также провести настройку контрастности экрана с помощью кнопок стрелка вверх/стрелка вниз.

# Использование прибора во время тренировок

Устройство Edge включает в себя несколько функций, связанных с проведением тренировок, а также дополнительные настройки. С помощью прибора Edge Вы можете вводить целевые параметры и настраивать сигнализацию, использовать функцию “Virtual Partner” (виртуальный партнер), программировать тренировки и планировать трассы на базе информации о прошлых заездах.

## **Автоматическая пауза/ начало круга**

Вы можете настроить прибор Edge таким образом, чтобы он автоматически останавливал секундомер, когда Вы перестаете двигаться, или Ваша скорость падает ниже заданного значения. Эта настройка может быть полезна в том случае, если Ваш маршрут включает в себя светофоры или другие места, где Вы должны сбросить скорость или остановиться.

Если Вы включите функцию “Auto Pause” (автоматическая пауза), то устройство сохранит все периоды времени, в течение которых секундомер был остановлен, в виде показания “Rest Time” (время с пониженной нагрузкой), а расстояние, пройденное при остановленном секундомере, в виде показания “Rest Distance” (расстояние с пониженной нагрузкой).

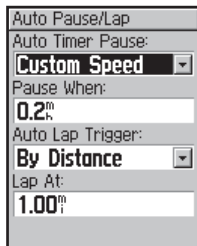


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Показания «время с пониженной нагрузкой» и «расстояние с пониженной нагрузкой», полученные в режиме автоматической паузы, не будут сохранены в архиве.

Также Вы можете использовать функцию “Auto Lap Trigger” (автоматическое начало круга) для автоматической отметки начала круга в определенном местоположении или при прохождении определенной дистанции. Эта функция позволяет сравнивать показатели на разных участках трассы.

Для настройки функции автоматической паузы/ начала круга:

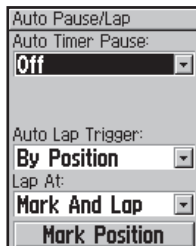
1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Training > Auto Pause/Lap (тренировка > автоматическая пауза/ начало круга).
3. В поле Auto Timer Pause (автоматическая пауза секундомера) выберите опцию When Stopped (пауза включается при остановке) или Custom Speed (скорость, настраиваемая пользователем).
4. В поле Auto Lap Trigger (автоматическое начало круга) выберите опцию By Distance (по расстоянию) или By Position (по местоположению). Если Вы выбрали опцию By Distance, введите свое значение расстояния. При выборе





позиции By Position Вы должны остановиться на одной из следующих опций:

- Lap Press only – устройство отмечает начало нового круга каждый раз, когда Вы нажимаете на кнопку lap и каждый раз, когда Вы затем пересекаете эту же точку.
- Start And Lap – устройство отмечает начало нового круга в местоположении GPS, в котором Вы нажали на кнопку start, и в любом местоположении, в котором Вы во время тренировки нажали на кнопку lap.
- Mark And Lap – устройство отмечает начало нового круга в определенном местоположении GPS, отмеченном до тренировки, и в любом местоположении, в котором Вы во время тренировки нажали на кнопку lap.



## Сигнализация

С помощью различных видов сигнализации, предусмотренных в приборе Edge, Вы можете задавать целевые значения времени, расстояния, скорости, частоты пульса и частоты вращения педалей.

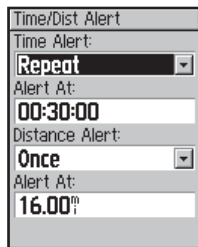
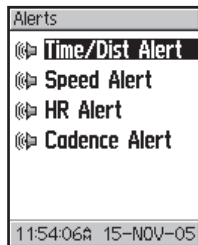
### **Использование сигнализации времени и расстояния**

Эти виды сигнализации могут быть полезны для продолжительных тренировок, когда Вы хотите заниматься в течение определенного

времени или преодолеть определенное расстояние. После достижения поставленной цели устройство Edge выдаст звуковой сигнал, и на экране появится сообщение.

Для настройки сигнализации времени или расстояния:

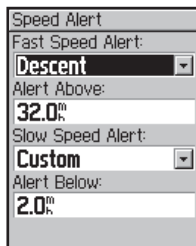
1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu). Выберите позицию Training (тренировка).
2. Выберите позиции Alerts > Time/Dist Alert (сигнализация > сигнализация времени/ расстояния).
3. В поле Time Alert (сигнализация времени) выберите опцию Once (однократная сигнализация) или Repeat (повторная сигнализация).
4. Введите нужное время в поле Alert At (период времени, через который работает сигнализация).
5. В поле Distance Alert (сигнализация расстояния) выберите опцию Once (однократная сигнализация) или Repeat (повторная сигнализация).
6. Введите нужное расстояние в поле Alert At (расстояние, после прохождения которого работает сигнализация).



## ***Использование сигнализации скорости***

Данный вид сигнализации предупреждает Вас, если Ваша скорость во время тренировки становится выше или ниже значения, заданного пользователем.

В сигнализации скорости используются зоны скорости (Speed Zone), которые представляют собой диапазоны скорости, сохраненные в памяти устройства Edge. Более подробную информацию о зонах скорости и о настройке зон скорости Вы можете найти на стр. 59.



### ***Для настройки сигнализации скорости:***

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu). Выберите позицию Training (тренировка).
2. Выберите позиции Alerts > Speed Alert (сигнализация > сигнализация скорости).
3. В поле Fast Speed Alert (сигнализация высокой скорости) выберите одну из зон скорости или опцию Custom для ввода Вашей собственной настройки.
4. Повторите эти же действия для поля Slow Speed Alert (сигнализация низкой скорости).

## Использование сигнализации частоты пульса



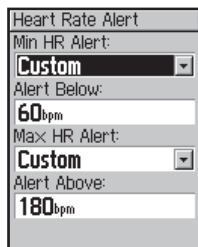
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Функцию сигнализации частоты пульса можно использовать только в модели Edge 305.

Как и сигнализация скорости, сигнализация частоты пульса предупреждает Вас в том случае, если частота Вашего пульса становится выше или ниже определенного количества ударов в минуту.

Кроме того, сигнализация частоты пульса может предупреждать Вас о том, что частота Вашего пульса становится выше или ниже определенной зоны частоты пульса (диапазона, измеренного в количестве ударов в минуту). Пять общепринятых зон частоты пульса помогут Вам оценить интенсивность Вашей тренировки.

### Для настройки сигнализации частоты пульса:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu). Выберите позицию Training (тренировка).
2. Выберите позиции Alerts > HR Alert (сигнализация > сигнализация частоты пульса).
3. В поле Min HR Alert (сигнализация минимальной частоты пульса) выберите одну из зон частоты пульса или опцию Custom для ввода Вашей собственной настройки.



- Повторите эти же действия для поля Max HR Alert (сигнализация максимальной частоты пульса). Максимальное разрешенное значение частоты пульса – 235 ударов/мин.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** При ручном вводе настроек частоты пульса разница между минимальной и максимальной частотой пульса должна составлять не менее 5 ударов/мин.

## ***Использование сигнализации частоты вращения педалей***

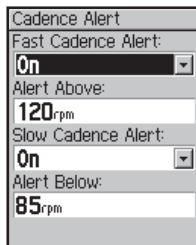


**ПРИМЕЧАНИЕ:** Функцию сигнализации частоты вращения педалей можно использовать только для модели Edge 305.

Как и сигнализация скорости, сигнализация частоты вращения педалей предупреждает Вас в том случае, если частота вращения педалей становится больше или меньше определенного количества оборотов в минуту.

### Для настройки сигнализации частоты вращения педалей:

- Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu). Выберите позицию Training (тренировка).



2. Выберите позиции Alerts > Cadence Alert (сигнализация > сигнализация частоты вращения педалей).
3. В поле Fast Cadence Alert (сигнализация высокой частоты вращения педалей) выберите настройку On.
4. Введите нужную настройку в поле Alert Above (частота вращения, при превышении которой срабатывает сигнализация). Максимальное разрешенное значение частоты вращения педалей – 255.
5. Повторите эти же действия для поля Slow Cadence Alert (сигнализация низкой частоты вращения педалей).

## «Виртуальный партнер»

Уникальная функция “Virtual Partner” (виртуальный партнер) поможет Вам добиться требуемых спортивных результатов. Во время простых тренировок и заездов виртуальный партнер соревнуется с Вами. На экране прибора Ваш виртуальный партнер «едет» рядом с Вами (верхний символ велосипедиста), выполняя заданную цель тренировки. На странице тренировки будут показаны следующие данные: Ваше текущее время, скорость, пройденный путь и расстояние от виртуального партнера. Если Вы обогнали



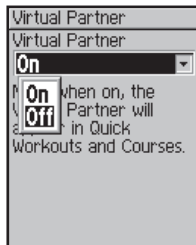
Виртуальный партнер

Вы

виртуального партнера, то фон нижнего поля будет белым, а если он обошел Вас, то фон этого поля будет черным (как показано на рис.)

Для просмотра данных в режиме «Виртуальный партнер»:

1. Выберите простую тренировку или трассу.
2. Нажмите на кнопку mode для вызова страницы тренировки (Workout) или трассы (Course).
3. Нажмите на кнопку start.
4. С помощью кнопки enter прокрутите страницы данных тренировки или трассы.



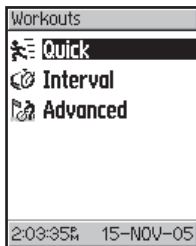
Для отключения режима «Виртуальный партнер»:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позицию Training > Virtual Partner (тренировка > виртуальный партнер).
3. В поле Virtual Partner (виртуальный партнер) выберите опцию Off.

## **Тренировки: простая, с переменной нагрузкой и сложная**

Находясь на странице главного меню, выберите позиции Training > Workouts (тренировка > тренировки). Затем выберите нужный тип тренировки: Quick (простая тренировка), Interval (тренировка с переменной нагрузкой) или Advanced (сложная тренировка).

При создании простой тренировки или тренировки с переменной нагрузкой старая тренировка того же типа будет заменена новой. Сложные тренировки можно сохранять, редактировать, а также передавать из программного обеспечения Training Center в Ваш прибор Edge и наоборот.



## ***Использование тренировок***

Во время тренировки нажмите на кнопку mode для вызова страницы с данными тренировки. После завершения всех этапов тренировки на экране появится сообщение "Workout Finished!" (тренировка завершена).

### *Для преждевременного завершения тренировки:*

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Training > Stop Workout (тренировка > остановка тренировки).

### *Для преждевременного завершения этапа тренировки:*

Нажмите на кнопку lap/reset.

## ***Простые тренировки***

С помощью прибора Edge Вы можете выбрать следующие критерии для проведения простой тренировки:



- Расстояние и время
- Время и скорость
- Расстояние и скорость

Чтобы ввести настройки расстояния и времени для простой тренировки:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu). Выберите позицию Training (тренировка).
2. Выберите позиции Workouts > Quick Workouts > Dist & Time (тренировки > простые тренировки > расстояние и время).
3. Введите данные в поля Distance (расстояние) и Time (время).
4. Просмотрите значение, показанное в поле Speed (скорость). Убедитесь, что это значение скорости, рассчитанное на основе введенных настроек расстояния и времени, является приемлемым. Если это значение Вас не устраивает, измените настройки в полях Distance (расстояние) и Time (время).
5. Выберите опцию Done (завершить).
6. Для начала тренировки нажмите на кнопку start.



Чтобы ввести настройки времени и скорости для простой тренировки:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu). Выберите позицию Training (тренировка).
2. Выберите позиции Workouts > Quick Workouts > Time & Speed (тренировка > простые тренировки > время и скорость).
3. Введите данные в поля Time (время) и Speed (скорость).
4. Просмотрите значение, показанное в поле Distance (расстояние). Убедитесь, что это значение расстояния, рассчитанное на основе введенных настроек времени и скорости, является приемлемым. Если это значение Вас не устраивает, измените настройки в полях Time (время) и Speed (скорость).
5. Выберите опцию Done (завершить).
6. Для начала тренировки нажмите на кнопку start.

Чтобы ввести настройки расстояния и скорости для простой тренировки:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu). Выберите позицию Training (тренировка).
2. Выберите позиции Workouts > Quick Workouts > Dist & Speed (тренировка > простые тренировки > расстояние и скорость).
3. Введите данные в поля Distance (расстояние) и Speed (скорость).
4. Просмотрите значение, показанное в поле Time (время). Убедитесь, что это значение времени, рассчитанное на основе введенных настроек расстояния и скорости, является приемлемым. Если это значение Вас не устраивает, измените настройки в полях Distance

(расстояние) и Speed (скорость).

5. Выберите опцию Done (завершить).
6. Для начала тренировки нажмите на кнопку start.

### **Тренировка с переменной нагрузкой**

Устройство Edge позволяет создавать план тренировки с переменной нагрузкой. У Вас есть возможность выбрать одну из следующих опций:

- Настройка расстояния с полной нагрузкой и времени с пониженной нагрузкой (Dist/Rest Time).
- Настройка расстояния с полной нагрузкой и расстояния с пониженной нагрузкой (Dist/Rest Dist).
- Настройка времени с полной нагрузкой и времени с пониженной нагрузкой (Time/Rest Time).
- Настройка времени с полной нагрузкой и расстояния с пониженной нагрузкой (Time/Rest Dist).

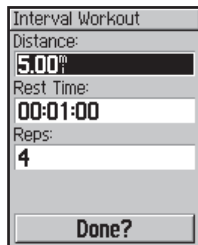


#### Для создания плана тренировки с переменной нагрузкой:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Training > Workouts > Interval (тренировка > тренировки > тренировки с переменной нагрузкой).
3. Находясь на странице “Interval Workout” (тренировка с переменной

нагрузкой), выберите опцию для создания тренировки с переменной нагрузкой.

4. Введите значения расстояния или времени в соответствующие поля.
5. В поле Reps введите количество повторов каждого этапа тренировки.
6. Выберите опцию Done (завершить).
7. Для начала тренировки нажмите на кнопку start.



Interval Workout	
Distance:	5.00 <sup>m</sup>
Rest Time:	00:01:00
Reps:	4
Done?	

Когда начнется этап тренировки с пониженной нагрузкой, устройство выдаст звуковой сигнал. На экране появится сообщение, показывающее время или протяженность периода тренировки с пониженной нагрузкой. Когда до начала периода с полной нагрузкой останется 5 секунд или 20 метров, прибор снова выдаст звуковой сигнал.

### ***Сложные тренировки***

Ваше устройство позволяет создавать и сохранять в памяти сложные планы тренировок, которые включают в себя целевые параметры для каждого этапа тренировки, а также переменные расстояния, промежутки времени и периоды с пониженной нагрузкой. После создания и сохранения плана тренировки Вы можете воспользоваться программным обеспечением Garmin Training Center для составления графика тренировки на определенный день. Таким образом, Вы сможете заранее разработать план Ваших тренировок и записать его в прибор Edge.

### Создание сложных планов тренировок

Мы рекомендуем Вам составлять планы тренировок с помощью программного обеспечения Training Center, а затем передавать их Ваш прибор Edge. При желании Вы можете также ввести план тренировки непосредственно в устройство Edge. Обратите внимание: для составления графика тренировок Вы должны использовать программу Training Center.

#### Для создания сложного плана тренировки с помощью прибора Edge:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu). Выберите позицию Training (тренировка).
2. Выберите позиции Workouts > Advanced > <Create Now> (тренировки > сложные тренировки > <создать сейчас>).
3. Введите название тренировки в поле в верхней части экрана (например, 40KHILLS).
4. Выберите позицию "1.Open No Target". Затем выберите опцию Edit Step (редактировать этап).
5. В поле Duration (продолжительность этапа тренировки) выберите нужное значение времени. При выборе настройки Open Вы сможете не задавать продолжительность этапа заранее, а завершить этот этап во время тренировки, нажав на кнопку lap.
6. Под полем Duration укажите, где Вы хотите завершить данный этап тренировки.

Workout Step	
Duration	Open
Until Lap Is Pressed	
Target	Speed
	Climb 4
1.00 <sup>m</sup>	To 4.00 <sup>m</sup>
Rest Lap	Yes

7. В поле Target (цель данного этапа тренировки) выберите нужный целевой параметр (Speed – скорость, Heart Rate – частота пульса, Cadence – частота вращения педалей или None – цель не задана).



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Частота пульса и частота вращения педалей могут быть выбраны в качестве целевых параметров только для модели Edge 305.

8. Выберите в меню значение целевого параметра. Например, если Вашим целевым параметром является частота пульса, то Вы можете выбрать зону частоты пульса или задать свой диапазон. Если же Вы не хотите задавать целевой параметр для данного этапа тренировки, выберите опцию None.
9. Под полем Target введите целевое значение параметра для данного этапа тренировки (при необходимости).
10. Если настраиваемый этап является периодом с пониженной нагрузкой, выделите поле Reset Lap (круг с пониженной нагрузкой) и выберите опцию Yes. (Создание кругов с пониженной нагрузкой влияет на архив тренировок; см. п. «Архив тренировок»).
11. Нажмите на кнопку mode для продолжения настройки тренировки.
12. Для ввода следующего этапа тренировки выберите позицию <Add New Step> (добавить новый этап). Затем повторите шаги 5 – 11.

Для повторения этапов тренировки:

1. Выберите позицию <Add New Step> (добавить новый этап).

2. В поле Duration (продолжительность этапа) выберите опцию Repeat (повтор).
3. Выделите поле Back to Step (вернуться к этапу) и выберите номер этапа, к которому Вы хотите вернуться.
4. В поле Number of Reps выберите количество повторений.
5. Для продолжения нажмите на кнопку mode.

Workout Step	
Duration	Repeat
Back To Step	1
Number Of Reps	3

### ***Запуск сложных тренировок***

После начала тренировки со сложным планом на экране прибора Edge будет показана информация о каждом этапе тренировки, включая название этапа, целевые параметры (при их наличии) и текущие данные тренировки.

#### *Для запуска сложной тренировки:*

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Training > Workouts > Advanced > (тренировка > сложные тренировки).
3. Выберите тренировку, которую Вы хотите начать.
4. Выберите опцию Do Workout (начать тренировку).
5. Для запуска тренировки нажмите на кнопку start.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время тренировки нажмите на кнопку enter для просмотра дополнительных страниц данных.

При приближении окончания этапа тренировки устройство выдаст звуковой сигнал. На экране появится сообщение, показывающее оставшееся время или расстояние до начала нового этапа.

### ***Редактирование сложной тренировки***

Вы можете проводить редактирование сложных планов тренировок с помощью программного обеспечения Training Center или прямо в приборе Edge. В последнем случае вносимые Вами изменения будут временными. В программе Training Center записан «основной» список тренировок, и если Вы внесете изменения в какой-либо план с помощью прибора Edge, то эти изменения будут затерты при следующей загрузке данных из программы Training Center. Поэтому для внесения постоянных изменений Вы должны проводить редактирование плана тренировок с помощью программы Training Center, а затем передавать эти данные в прибор Edge.

#### *Для редактирования сложного плана тренировки:*

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Training > Workouts > Advanced > (тренировка > тренировки > сложные тренировки).
3. Выделите тренировку, в которую Вы хотите внести изменения. Затем выберите позицию Edit Workout (редактирование тренировки).



4. Выберите этап тренировки, в который Вы хотите внести изменения. Затем выберите позицию Edit Step (редактирование этапа).
5. Внесите необходимые изменения и нажмите на кнопку mode.
6. При необходимости внесите изменения в другие этапы тренировки.
7. Для выхода нажмите на кнопку mode.

Для удаления сложного плана тренировки:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Training > Workouts > Advanced > (тренировка > тренировки > сложные тренировки).
3. Выберите тренировку, которую Вы хотите удалить. Затем выберите позицию Delete Workout (удалить тренировку).
4. Выделите опцию Yes для удаления плана тренировки.

## **Трассы**

Еще один способ использования прибора Edge для тренировок – это создание и редактирование трасс, основанных на Ваших прошлых тренировках, записанных в памяти устройства. Во время прохождения трассы Вы можете стремиться к повторению или улучшению Вашего предыдущего результата.

### **Создание трасс**

Компания Garmin рекомендует использовать программное обеспечение Training Center для создания трасс и точек трасс. Затем Вы можете пере-

дать эти данные в прибор Edge. Более подробная информация содержится в системе подсказок программы Training Center.

Кроме того, Вы можете создавать трассы (без точек трасс) с помощью Вашего устройства Edge.

Для создания трассы с помощью прибора Edge:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Training > Courses > <Create Now> (тренировка > трассы > создать сейчас).
3. Находясь на странице архива (History), выберите какой-либо предыдущий заезд, который Вы хотите использовать для создания трассы.
4. Введите описание трассы в поле в верхней части экрана (например, 10KFLAT).
5. Для выхода нажмите на кнопку mode.

**Использование трасс**

После того, как Вы начнете движение по трассе, нажмите на кнопку mode для просмотра страницы с информацией о трассе. Для вызова дополнительных страниц данных нажмите на кнопку enter.

Course			
Time			
00:42:35			
Speed	0.0 <sup>m</sup> <sub>h</sub>	Distance	13.2 <sup>m</sup> <sub>i</sub>
Dist To Go	0 <sup>f</sup> <sub>t</sub>	Time To Go	--:--
Crs Pt Dist	-- <sup>m</sup> <sub>i</sub>	Max Speed	23.7 <sup>m</sup> <sub>h</sub>

Для начала движения по трассе:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).

2. Выберите позиции Training > Courses (тренировка > трассы).
3. Выберите трассу, по которой Вы хотите перемещаться.
4. Выберите позицию Do Course (начать движение по трассе).
5. Для начала движения по трассе нажмите на кнопку start.

Для ручного окончания движения по трассе:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Training > Stop Course (тренировка > остановка движения по трассе).

Для изменения названия трассы:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Training > Courses (тренировка > трассы).
3. Выберите трассу, название которой Вы хотите изменить. Затем выберите позицию Edit Course (редактирование трассы).
4. Внесите изменения в название трассы и нажмите на кнопку mode для выхода.

Для удаления трассы:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Training > Courses (тренировка > трассы).
3. Выберите трассу, которую Вы хотите удалить. Затем выберите позицию Delete Course (удалить трассу).
4. Для удаления трассы выберите опцию Yes.

## **АРХИВ ТРЕНИРОВОК**

Ваш прибор Edge автоматически сохраняет все данные тренировок (после запуска секундомера). Информация, включающая параметры до 1000 кругов, может храниться в памяти устройства в течение двух лет. Когда память устройства заполняется, новые данные начинают записываться вместо старых. Рекомендуем Вам периодически загружать данные архива тренировок в компьютер, используя программное обеспечение Training Center. Вы можете просматривать данные на экране прибора Edge или передавать информацию в компьютер, а затем анализировать свои показатели с помощью программы Training Center.

В архив записываются следующие данные тренировок: время, дистанция, количество израсходованных калорий, средняя скорость, максимальная скорость, высота и подробная информация о пройденных кругах. В архив прибора Edge 305 также включены данные частоты пульса и частоты вращения педалей. После остановки секундомера данные перестают фиксироваться.

### ***Просмотр данных архива***

После завершения тренировки устройство Edge сохраняет данные в архиве. Вы можете просмотреть информацию для определенной даты или недели, а также общие данные.

### Просмотр данных архива для определенной даты:

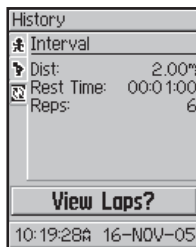
1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позицию History > By Day (архив > по дням).
3. С помощью кнопки стрелка вниз прокрутите список тренировок. Во время прокрутки под списком тренировок будет показана общая информация о каждой выделенной тренировке.
4. Для просмотра более полной информации выберите интересующую Вас тренировку. Для вызова дополнительной информации о круге выберите позицию View Laps (просмотр кругов).

### **Просмотр информации о кругах**

Формат представления данных тренировки будет зависеть от типа тренировки. Информация о простой тренировке представлена на одной странице. Данные о тренировках с виртуальным партнером, тренировках с переменной нагрузкой, сложных тренировках и трассах показаны на нескольких страницах. Для просмотра нужной страницы выделите соответствующий ярлык, используя кнопку стрелка вверх / вниз.

### Для просмотра кругов на странице карты:

1. Находясь на странице с подробной информацией о тренировке, выберите опцию View Laps (просмотр кругов).
2. Выберите в списке интересующий Вас круг.



3. Выберите опцию View on Map (просмотр на карте).
4. Используя кнопки стрелка вверх и стрелка вниз, Вы можете настроить масштаб карты. После окончания просмотра круга выберите опцию Next (далее) для просмотра следующего круга. Для выхода нажмите на кнопку mode.



Для удаления кругов или тренировок из архива:

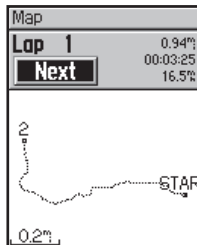
1. Находясь на странице с подробной информацией о тренировке, выберите опцию View Laps (просмотр кругов).
2. Выберите круг, который Вы хотите удалить.
3. Выберите опцию Delete Lap (удалить круг) или Delete Entire Trip (удалить всю тренировку). Для подтверждения выберите позицию Yes.

Для просмотра архивных данных по неделям:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позицию History > By Week (архив > по неделям).
3. Нажимая на кнопку стрелка вниз, прокрутите список недель. Во время прокрутки под списком будет показана общая информация для выбранной недели.
4. Выберите интересующую Вас неделю. На экране появится информация о каждом дне этой недели.

Для просмотра общей информации архива:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позицию History > History Totals (архив > общая информация архива). На экране появятся следующие данные для всех сохраненных тренировок: общее пройденное расстояние, общее время тренировки и общее количество израсходованных калорий.
3. Для просмотра архива по неделям выберите опцию View Weeks (просмотр архива по неделям).

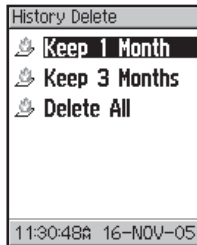


### **Удаление архива**

После передачи данных за несколько месяцев из прибора Edge в программу Training Center у Вас может возникнуть необходимость в удалении архива из Вашего устройства.

Для удаления архива тренировок:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции History > Delete (архив > удаление).
3. Выберите одну из следующих опций: Keep 1 Month (удалить данные старше 1 месяца), Keep 3 Months (удалить данные старше 3 месяцев) или Delete All (удалить все данные). Для подтверждения выберите позицию Yes.



## НАВИГАЦИЯ

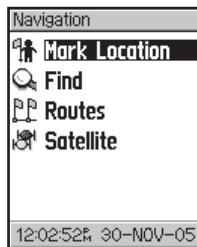
Функции GPS-навигации прибора Edge позволяют просматривать траекторию Вашей тренировки на карте, отмечать и сохранять местоположения, которые Вы хотите запомнить, а также создавать маршруты.

### **Навигация с помощью карты**

Нажав на кнопку mode, вызовите на экран страницу карты. Когда Вы запустите секундомер и начнете движение, на странице карты появится линия из маленьких точек, отмечающая Ваш путь. Эта линия называется траекторией. В нижней части карты показана масштабная шкала. Для изменения масштаба карты нажмите на кнопку стрелка вверх или стрелка вниз. В верхней части экрана показано направление Вашего движения. Также Вы можете добавить настраиваемые пользователем поля данных.

### **Отметка и поиск местоположений**

Местоположение представляет собой точку на карте, которую Вы можете записать в память прибора. Функция отметки местоположений позволяет запоминать понравившиеся Вам места. Местоположения показаны на карте в виде названия и символа. Вы можете находить и просматривать

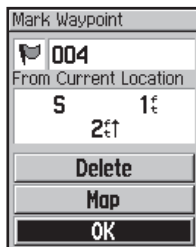




сохраненные местоположения, а также возвращаться к ним в любое время.

Для отметки Вашего местоположения:

1. Переместитесь в место, координаты которого Вы хотите сохранить в памяти устройства.
2. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
3. Выберите позиции Navigation > Mark Location (навигация > отметка местоположения).
4. Введите название местоположения в поле, расположенном в верхней части экрана (например, CITY PARK – городской парк). Также Вы можете изменить символ местоположения, показанный в верхнем левом поле.
5. Выберите поле ОК.



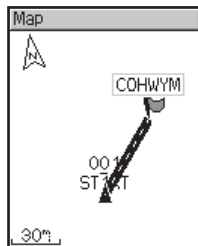
Для поиска местоположения и перемещения к нему:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выделите позиции Navigation > Find (навигация > поиск).-
3. Используя кнопки стрелка вверх и стрелка вниз, выберите местоположение из списка. Во время прокрутки списка в нижней части



экрана будет показано направление и расстояние до каждого местоположения.

4. Выберите нужное местоположение.
5. Выберите опцию Go To (начать навигацию). На карте появится прямая линия, ведущая к выбранному местоположению.
6. Нажмите на кнопку mode для вызова страницы компаса (Compass).

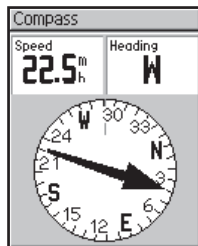


Для остановки навигации к местоположению:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выделите позиции Navigation > Stop GoTo (навигация > остановка навигации).

Для редактирования местоположения:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выделите позиции Navigation > Find (навигация > поиск).
3. Выберите местоположение.
4. Выберите название или символ и внесите необходимые изменения.
5. Для выхода нажмите на кнопку mode.



#### Для удаления местоположения:

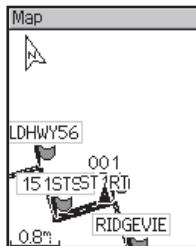
1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выделите позиции Navigation > Find (навигация > поиск).
3. Выберите местоположение.
4. Выберите позицию Delete (удалить). Для подтверждения выберите опцию Yes.

### **Навигация по маршруту**

Сохранив в памяти устройства несколько местоположений, Вы можете объединить их в маршрут, включающий в себя две и более точек. Маршруты могут быть записаны в память прибора и затем в любое время использованы для навигации. Во время навигации по маршруту Вы можете также использовать страницу компаса.

#### Для создания маршрута:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выделите позиции Navigation > Routes (навигация > маршруты).
3. Чтобы добавить в Ваш маршрут какое-либо местоположение, выберите позицию New и нажмите на кнопку enter.
4. Выберите из списка нужное местоположение. Затем выберите опцию Use (использовать).



5. Повторяя шаги 3 и 4, добавьте в маршрут остальные местоположения.
6. Когда маршрут будет готов, выберите опцию Navigate (навигация).
7. Нажмите на кнопку start/stop. Ваш маршрут появится на странице карты в виде темной линии, соединяющей все точки маршрута.

Для поиска маршрута и навигации по нему:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выделите позиции Navigation > Routes (навигация > маршруты).
3. Выберите маршрут, по которому Вы хотите перемещаться. Затем выберите опцию Navigate (навигация).
4. Нажмите на кнопку start/stop. Ваш маршрут появится на странице карты в виде темной линии, соединяющей все точки маршрута.

Для остановки навигации по маршруту:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выделите позиции Navigation > Stop Route (навигация > остановить навигацию по маршруту).

Для редактирования маршрута:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выделите позиции Navigation > Routes (навигация > маршруты).
3. Выберите маршрут, который Вы хотите редактировать. На экране появится меню.

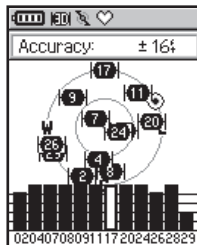
4. Выберите опцию Edit (редактировать). Затем выберите точку для редактирования.  
Review (просмотр) – просмотр точки на карте.  
Insert (вставка) – вставка точки перед выбранной точкой.  
Remove (удаление) – удаление выбранной точки из маршрута.  
Change (изменение) – замена выбранной точки другой точкой.  
Move (перемещение) – перемещение точки в другое место маршрута.
5. После внесения всех необходимых изменений выберите опцию Navigate (навигация) или нажмите на кнопку mode для выхода.

Для удаления маршрута:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выделите позиции Navigation > Routes (навигация > маршруты).
3. Выберите маршрут, который Вы хотите удалить. На экране появится меню.
4. Выберите команду Delete (удалить). Для подтверждения выберите опцию Yes.

### ***Просмотр информации GPS***

На странице спутников представлена информация о сигналах GPS, которые прибор Edge принимает в настоящее время. Для вызова страницы спутников нажмите на кнопку mode.



Каждый спутник GPS имеет свой собственный номер. В центре страницы спутников показана графическая схема расположения спутников GPS. Каждое число на этой схеме соответствует текущему положению спутника с данным номером в космосе. Если номер спутника на схеме выделен, то прибор Edge в настоящее время принимает сигналы от этого спутника. Черные столбики, расположенные под схемой расположения спутников, представляют собой индикаторы мощности каждого принятого спутникового сигнала (номера спутников показаны под соответствующими столбиками).

### ***Информация о GPS***

GPS (Global Positioning System – Глобальная Система Местоопределения) представляет собой систему из 24 спутников, запущенных Департаментом Обороны США. Первоначально эта система предназначалась для военных целей, но в 1980-х годах правительство сделало систему доступной и для гражданских пользователей. Система GPS работает при любой погоде, 24 часа в сутки, в любой точке земного шара. За пользование системой не взимается абонентская плата.

Более подробную информацию Вы можете найти на сайте [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

## НАСТРОЙКА

Вы можете изменить поля данных, общие настройки, профиль пользователя и профиль велосипеда, зоны частоты пульса и зоны скорости, а также настройки записи данных.



**ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ:** После окончания выбора опций или ввода параметров нажмите на кнопку mode для выхода.

### Для вызова меню настройки:

Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu). Выберите позицию Settings (настройка).

### **Настройка полей данных**

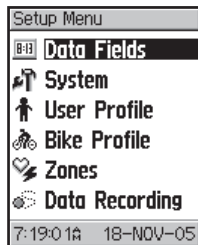
Вы можете провести настройку полей данных для следующих страниц прибора Edge:

- Страница велосипедного компьютера 1 (Bike Computer 1)
- Страница велосипедного компьютера 2 (Bike Computer 2)
- Страница карты (Map)
- Страница тренировок (Workouts)
- Страница трасс (Courses)

### Для настройки полей данных:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > Data Fields (настройка > поля данных).
3. Выберите нужную страницу из списка.

4. Выберите количество полей данных, которое Вы хотите видеть на данной странице.
5. Используя кнопки стрелка вверх, стрелка вниз и enter, измените поля данных. После окончания нажмите на кнопку mode.
6. Повторите эти действия для каждой страницы, которую Вы хотите настроить.



## Образцы расположения полей данных



*Поля данных для страницы велосипедного компьютера 1 в соответствии с настройкой по умолчанию*



*Дополнительные поля данных для страницы велосипедного компьютера 1*

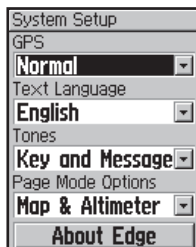


## ***Изменение системных настроек***

Системные настройки, которые Вы можете изменить в соответствии с Вашими требованиями, включают в себя общие настройки прибора Edge, а также настройку дисплея, карты, единиц изменения и дополнительных датчиков.

### Для изменения общих настроек:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > System > General (настройка > системные настройки > общие настройки). Находясь на этой странице, Вы можете изменить режим GPS, язык текстовых сообщений (поле Text Language), звуковые сигналы (поле Tones) и опции режима страницы (поле Page Mode Options).



### Для использования прибора Edge в закрытых помещениях:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > System > General > GPS (настройка > системные настройки > общие настройки > GPS).
3. Выберите позицию GPS Off (GPS-приемник отключен).



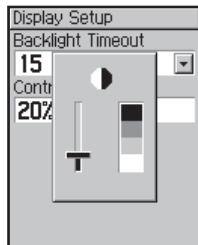
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если GPS-приемник отключен, то данные скорости и расстояния будут отсутствовать, если только Вы не используете прибор Edge 305 с датчиком GSC10. При следующем включении устройства Edge оно будет снова проводить поиск спутниковых сигналов.

Для изменения настройки дисплея:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > System > Display (настройка > системные настройки > дисплей).
3. Находясь на этой странице, Вы можете использовать настройки Backlight Timeout (время работы подсветки) и Contrast (контрастность).

Для изменения настройки карты:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > System > Map (настройка > системные настройки > карта).
3. В поле Orientation (ориентация) выберите одну из следующих опций:  
North Up (ориентация по северу) – верхняя часть карты совмещена с направлением севера.  
Track Up (ориентация по курсу) – верхняя часть карты совмещена с направлением Вашего движения.



4. В поле User Waypoints (путевые точки пользователя) Вы можете выбрать опцию Show (индикация включена) или Hide (индикация отключена).

Для изменения настроек единиц измерения:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > System > Units (настройка > системные настройки > единицы измерения).
3. В поле Units (единицы измерения) Вы можете выбрать опцию Statute (англо-американские единицы измерения) или Metric (метрические единицы измерения).
4. (только для модели Edge). В поле Heart Rate (частота пульса) выберите настройку Beats per Minute (удары в минуту) или % Max HR (проценты от максимальной частоты пульса).

Для изменения настроек времени:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > System > Time (настройка > системные настройки > время).



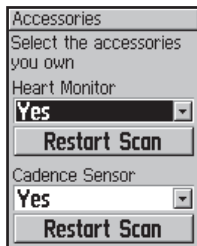
3. Находясь на этой странице, Вы можете изменить настройки Time Format (формат времени), Time Zone (часовой пояс) и Daylight Saving Time (учет поправок при переходе на летнее время).

Для отключения или перезапуска сканирования датчиков прибора Edge 305:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > System > Accessories (настройка > системные настройки > дополнительное оборудование).
3. В поле Heart Monitor (датчик частоты пульса) или Cadence Sensor (датчик частоты вращения педалей) выберите настройку No для отключения датчика.

Или

Выберите позицию Restart Scan (перезапуск сканирования), если Вы получаете беспорядочные показания частоты пульса или частоты вращения педалей. Убедитесь, что рядом с Вами нет других датчиков.



## **Обновление профиля пользователя**

### ***Изменение профиля велосипеда***

В приборе Edge может храниться до трех профилей велосипеда.

#### *Для изменения профиля велосипеда:*

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > Bike Profile (настройка > профиль велосипеда).
3. Выберите профиль велосипеда, который Вы хотите использовать.
4. При необходимости внесите изменения в профиль.
5. Для выхода нажмите на кнопку mode.

### ***Настройка зон***

Для настройки зон скорости и частоты пульса вызовите страницу главного меню и выберите позиции Settings > Zones (настройка > зоны).

### ***Зоны скорости***

В приборе Edge имеется несколько различных зон скорости: от самой медленной (Climb 4 – подъем 4) до максимальной (Max Speed – максимальная скорость). Границы этих зон были заданы по умолчанию, и они могут не удовлетворять Вашим личным требованиям. Вы можете ввести свои параметры зон скорости, а затем использовать эти зоны для настройки сигнализации скорости, а также в качестве целей при разработке сложных планов тренировок.

Для изменения Ваших зон скорости:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > Zones (настройка > зоны). Пользователи модели Edge 305 должны также выбрать позицию Speed Zones (зоны скорости).
3. Выберите зону, которую Вы хотите изменить. Введите минимальную скорость для данной зоны. Затем введите максимальную скорость зоны.
4. Повторите шаг 2 для каждой зоны, которую Вы хотите изменить.
5. Для выхода нажмите на кнопку mode.

Zones	
<b>Climb 4</b>	1.0 <sup>m</sup> – 4.0 <sup>m</sup>
<b>Climb 3</b>	4.0 <sup>m</sup> – 8.0 <sup>m</sup>
<b>Climb 2</b>	8.0 <sup>m</sup> – 12.0 <sup>m</sup>
<b>Climb 1</b>	12.0 <sup>m</sup> – 16.0 <sup>m</sup>

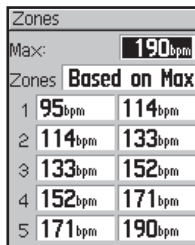
### **Зоны частоты пульса**

Зона частоты пульса представляет собой определенный диапазон, измеренный в количестве ударов сердца в минуту. Зоны частоты пульса, пронумерованные от 1 до 5 (1 – самая низкая частота, 5 – самая высокая частота), обычно задаются в виде процентной доли от Вашей максимальной частоты пульса.

Если Вам известна Ваша максимальная частота пульса, то Вы можете ввести это значение в устройство, и прибор Edge автоматически рассчитает для Вас зоны частоты пульса. Также Вы можете задать зоны частоты пульса вручную.

Для автоматического расчета зон частоты пульса на основе введенной Вами максимальной частоты пульса:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > Zones > HR Zones (настройка > зоны > зоны частоты пульса).
3. Выберите поле Max и введите Вашу максимальную частоту пульса.
4. В поле Zones (зоны) выберите опцию Based on Max (на основе максимальной частоты пульса).



Zones		
Max:	190 bpm	
Zones	Based on Max	
1	95 bpm	114 bpm
2	114 bpm	133 bpm
3	133 bpm	152 bpm
4	152 bpm	171 bpm
5	171 bpm	190 bpm

Для ручного изменения зон частоты пульса:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > Zones > HR Zones (настройка > зоны > зоны частоты пульса).
3. В поле Zones (зоны) выберите опцию Custom (настройка пользователя).
4. Выберите какую-либо зону и значение частоты пульса, которое Вы хотите изменить. Затем введите требуемое значение.
5. Повторяйте шаг 3 для каждой зоны частоты пульса, которую Вы хотите изменить.
6. Для выхода нажмите на кнопку mode.

## **Запись данных**

Функция записи данных позволяет определить, каким образом записывается подробная информация о Ваших тренировках. По умолчанию устройство Edge использует опцию Smart Recording для записи Ваших перемещений и создания подробного архива. Опция Smart Recording фиксирует основные точки, в которых происходило изменение направления движения, скорости или частоты пульса.

Также Вы можете выбрать опцию Every Second, в соответствии с которой запись данных будет производиться каждую секунду. При этом будет создана наиболее подробная запись Ваших перемещений. Однако при использовании этого режима прибор Edge сможет вести запись подробной информации только в течение 3.5 часов.



**ВНИМАНИЕ:** После заполнения памяти устройства новые данные будут записываться вместо самых старых данных. Не забывайте регулярно передавать информацию в компьютер с помощью программы Training Center.

### Для изменения настройки записи данных:

1. Нажмите на кнопку mode для вызова главного меню (Main Menu).
2. Выберите позиции Settings > Data Recording (настройка > запись данных).
3. В поле Record Data Points (точки записи данных) выберите опцию Every Second или Smart Recording.
4. Для выхода нажмите на кнопку mode.



# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Поля данных устройства Edge

В приведенной ниже таблице содержатся все поля данных устройства Edge вместе с их описаниями. Звездочка (\*) обозначает поле, в котором могут быть показаны англо-американские или метрические единицы измерения. Для изменения настройки единиц измерения, используемых в Вашем приборе, выберите позиции Main Menu > Settings > System > Unit (главное меню > настройка > системные настройки > единицы измерения).

Поле данных	Описание	Edge 205	Edge 305
Cadence (частота вращения педалей)	Количество оборотов шатуна педали в минуту.		X
Cadence – Avg (средняя частота вращения педалей)	Средняя частота вращения педалей за период Вашего текущего заезда.		X

<b>Поле данных</b>	<b>Описание</b>	<b>Edge 205</b>	<b>Edge 305</b>
Cadence – Lap (средняя частота вращения педалей за круг)	Средняя частота вращения педалей за период движения по текущему кругу.		X
Calories (калории)	Количество сожженных калорий.	X	X
Distance * (расстояние)	Расстояние, пройденное за текущий заезд.	X	X
Dist – Lap * (расстояние - круг)	Расстояние, пройденное за период движения по текущему кругу.	X	X

<b>Поле данных</b>	<b>Описание</b>	<b>Edge 205</b>	<b>Edge 305</b>
Dist – Last Lap * (расстояние - последний круг)	Протяженность последнего завершеного круга.	X	X
Dist – Paused * (расстояние – период паузы)	Расстояние, пройденное за период времени, в течение которого секундомер находился в состоянии автоматической паузы (Auto Pause).	X	X
Elevation * (высота)	Высота выше/ниже уровня моря.	X	X

<b>Поле данных</b>	<b>Описание</b>	<b>Edge 205</b>	<b>Edge 305</b>
GPS Accuracy * (точность GPS)	Диапазон ошибки расчета Вашего текущего местоположения. Например, Ваше местоположение может быть рассчитано GPS-приемником с точностью +/- 19 футов.	X	X
Grade (уклон)	Величина подъема за пройденное расстояние. Например, если при прохождении каждых 200 футов Ваша высота возрастает на 10 футов, уклон составляет 5%.	X	X
Heading (направление движения)	Текущее направление Вашего движения.	X	X

<b>Поле данных</b>	<b>Описание</b>	<b>Edge 205</b>	<b>Edge 305</b>
Heart Rate (частота пульса)	Количество ударов сердца в минуту.		X
Heart Rate – Avg (средняя частота пульса)	Средняя частота пульса за период Вашего текущего заезда.		X
Heart Rate – Lap (средняя частота пульса за круг)	Средняя частота пульса за период движения по текущему кругу.		X
Heart Rate Zone (зона частоты пульса)	Текущий диапазон частоты пульса (1 – 5). По умолчанию зоны рассчитываются на основе Вашего максимального пульса и профиля пользователя.		X

<b>Поле данных</b>	<b>Описание</b>	<b>Edge 205</b>	<b>Edge 305</b>
Laps (круги)	Количество завершенных кругов.	X	X
Speed * (скорость)	Текущая скорость.	X	X
Speed – Avg * (средняя скорость)	Средняя скорость (мили/час или км/час) за период Вашего текущего заезда.	X	X
Speed – Lap * (средняя скорость за круг)	Средняя скорость за период движения по текущему кругу.	X	X
Speed – Max * (максимальная скорость)	Максимальная скорость, зарегистрированная за период Вашего текущего заезда.	X	X

<b>Поле данных</b>	<b>Описание</b>	<b>Edge 205</b>	<b>Edge 305</b>
Speed Zone (зона скорости)	Текущий диапазон скорости, основанный на настройках по умолчанию или настройках пользователя: Climb 1 - 4 (подъем 1 - 4), Flat 1 – 3 (ровный участок 1 – 3), Descent (спуск), Sprint (спринт) и Max Speed (максимальная скорость).	X	X
Sunrise (восход Солнца)	Приблизительное время восхода Солнца, рассчитанное для Вашего местоположения GPS.	X	X
Sunset (заход Солнца)	Время захода Солнца, рассчитанное для Вашего местоположения GPS.	X	X

<b>Поле данных</b>	<b>Описание</b>	<b>Edge 205</b>	<b>Edge 305</b>
Time (время)	Время по секундомеру.	X	X
Time – Avg Lap (среднее время круга)	Среднее время, требуемое для прохождения круга.	X	X
Time – Lap (время круга)	Время движения по текущему кругу.	X	X
Time – Last Lap (время последнего круга)	Период времени, требуемый для прохождения последнего полного круга.	X	X
Поле данных	Описание	Edge 205	Edge 305



<b>Поле данных</b>	<b>Описание</b>	<b>Edge 205</b>	<b>Edge 305</b>
Time – Paused (время – период паузы)	Период времени, в течение которого секундомер находился в состоянии автоматической паузы (Auto Pause).	X	X
Time of Day (время суток)	Текущее время суток, рассчитанное на основе Ваших настроек времени (формат времени, часовой пояс и поправка при переходе на летнее время).	X	X
Total Ascent * (общий подъем)	Общее прибавление высоты за текущий заезд.		X
Total Descend * (общий спуск)	Общая потеря высоты за текущий заезд.		

## Дополнительные принадлежности Edge

Дополнительные принадлежности	Номер
Датчик скорости и частоты вращения педалей GSC10	010-10644-00
Датчик частоты пульса с ремнем	010-10645-00
Адаптер прикуривателя	010-10563-00
Запасной эластичный ремень для датчика частоты пульса	010-10714-00
Чехол	010-10718-00
Запасной комплект для монтажа прибора	010-10725-00
Запасной держатель на магните для датчика GSC10	010-10729-00
Зарядное устройство для розетки переменного тока (Америка)	010-10635-00
Зарядное устройство для розетки переменного тока (Европа)	010-10635-01
Запасной USB кабель	010-10477-03

Для покупки дополнительных принадлежностей устройства Edge обращайтесь на сайт компании Garmin <http://shop.garmin.com>.

## **Просмотр информации о частоте пульса**

Вы можете настроить прибор Edge на индикацию различных данных о частоте пульса: текущая частота пульса, средняя частота пульса, средняя зона частоты пульса и текущая зона частоты пульса. Эта информация поможет Вам определить интенсивность тренировки. Вы можете, например, добавить поле частоты пульса на страницу велосипедного компьютера или поле зоны частоты пульса на страницу тренировки.

## **Тренировка с использованием зон частоты пульса**

Многие велогонщики и другие спортсмены используют «зоны частоты пульса» для развития сердечно-сосудистой системы и улучшения своей физической формы.

### ***Что такое «зоны частоты пульса»?***

Зона частоты пульса – это диапазон, измеряемый в количестве ударов сердца в минуту. Обычно используется пять зон, пронумерованных от 1 до 5 по мере усиления нагрузки. Как правило, зоны частоты пульса рассчитываются в виде процентных долей от максимальной частоты пульса.

### ***Каким образом зоны частоты пульса могут помочь в достижении спортивных целей?***

Использование зон частоты пульса поможет определить Ваше состояние

и улучшить физическую форму. Это возможно благодаря следующему:

- Частота пульса является хорошим показателем для измерения интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса помогает развивать сердечно-сосудистую систему и улучшает физическое состояние.
- Знание Вашей зоны частоты пульса может защитить Вас от перегрузок и снижает риск травм.

### ***Каким образом я могу определить свои зоны частоты пульса?***

Если Вы знаете максимальную частоту Вашего пульса, то Вы можете ввести это значение в устройство, и прибор Edge автоматически рассчитает Ваши зоны, используя процентные доли.

Таблица 1

Зона	% от макс. частоты пульса	Ощущаемое усилие	Эффект
1	50% - 60%	Расслабленный темп, ритмичное дыхание	Начальное потребление аэробной энергии; снижение стресса
2	60% - 70%	Удобный темп, немного более глубокое дыхание (можно разговаривать)	Базовая тренировка сердечно-сосудистой системы; хороший восстановительный темп
3	70% - 80%	Умеренный темп, разговаривать труднее	Усиленное потребление аэробной энергии; оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80% - 90%	Быстрый, немного неудобный темп; мощное дыхание	Усиленное потребление аэробной энергии; переход к анаэробной энергии; улучшение скоростных показателей

5	90% - 100%	Темп спринтера, который невозможно поддерживать в течение длительного времени; напряженное дыхание	Потребление анаэробной энергии, развитие мускульной системы, повышение мощности
---	------------	--	---

## **Установление связи между датчиком и прибором Edge**

### ***Что такое «установление связи»?***

Когда Вы включаете прибор Edge 305, происходит автоматическое установление связи между устройством и датчиками (датчиком частоты пульса и датчиком GSC10). Этот процесс занимает всего несколько секунд. При этом датчики должны быть исправными и находиться во включенном состоянии. После установления связи Ваш прибор Edge сможет принимать данные только от Вашего датчика.

### ***Каким образом датчики устанавливают связь с прибором Edge?***

После включения прибор Edge начинает проводить автоматическое сканирование и искать сигналы от датчиков, которые Вы выбрали с

помощью начальной настройки устройства или настройки “Accessories” (дополнительное оборудование). Каждый датчик имеет свой уникальный идентификационный номер. Во время первого установления связи прибор Edge узнает и запоминает этот идентификационный номер. При следующем включении устройства оно будет устанавливать связь только с датчиком с тем же номером. Если прибор Edge не обнаружил датчик, то Вы должны выполнить перезапуск сканирования, чтобы устройство смогло определить идентификационный номер Вашего датчика.

## **Рекомендации по установлению связи между прибором Edge и датчиками**

Если у Вас возникли какие-либо сложности с установлением связи между прибором Edge и датчиками, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- Во время установления связи прибор Edge должен располагаться на расстоянии не более 3 метров от датчика.
- Во время установления связи Вы должны удалиться от других датчиков.
- Если Ваше устройство Edge по ошибке установило связь с другим датчиком, проведите перезапуск сканирования.
- Не забудьте активизировать датчики, используя опцию настройки “Accessories” (дополнительное оборудование).
- Убедитесь, что датчики исправны.
- Замените батарею датчика.

- Почистите датчики. Грязь и пот могут ослабить сигналы датчиков.

Только для датчика частоты пульса:

- Смочите датчики. Вы можете использовать гель для электродов, воду или слюну.
- Убедитесь, что датчики плотно прилегают к Вашему телу.
- При возникновении беспорядочных показаний частоты пульса закрепите передатчик не на груди, а на спине.
- Носите футболку или майку из хлопка. Попробуйте смочить Вашу майку. Синтетические ткани за счет трения могут создавать статическое электричество, являющееся источником помех для сигналов датчика частоты пульса.

## **Тренировка с использованием датчика частоты вращения педалей**

Частота вращения педалей представляет собой количество оборотов шатуна в минуту.

GSC10 включает в себя два датчика: один - для измерения частоты вращения педалей и второй – для измерения скорости. Информация о частоте вращения педалей, поступившая от устройства GSC10, всегда регистрируется. Данные скорости от GSC10 записываются и использу-



ются для расчета пройденного расстояния только при слабом сигнале GPS или отключенном GPS-приемнике.

## **Барометрический альтиметр**

Прибор Edge 305 включает в себя барометрический альтиметр, обеспечивающий точные показания высоты и запись вертикального профиля.

Для вызова страницы альтиметра нажмите на кнопку mode. После запуска секундомера и начала движения на этой странице появится черная линия, представляющая собой Ваш график высоты. В нижней части страницы показано значение зума. Вы можете увеличить или уменьшить уровень зума страницы альтиметра, используя кнопки стрелка вверх и стрелка вниз. В верхней части страницы показаны значения высоты и общего подъема.



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы не можете изменить поля данных на странице альтиметра.

## **Программное обеспечение Garmin Training Center**

Программное обеспечение Garmin Training Center входит в стандартную комплектацию прибора Edge. Возьмите диск Training Center и установите это программное обеспечение на Вашем персональном компьютере.

С помощью программного обеспечения Training Center Вы можете накладывать информацию о Вашей тренировке на карту. Программа предлагает инструменты для интерактивного анализа, позволяющие измерить скорость, пройденное расстояние, подъем и спуск в зависимости от переменного рельефа местности. Кроме того, Вы можете создавать трассы и планы тренировок, а также использовать уже готовые планы тренировок и загружать эту информацию в прибор Edge.

Для инсталляции программного обеспечения Training Center:

1. Вставьте диск Training Center в CD-ROM драйв Вашего компьютера. Автоматически запустится загрузочный файл, и на экране появится страница-приветствие.
2. Если страница-приветствие не появилась автоматически, щелкните поле Start (пуск) и выберите позицию Run (выполнить). Введите букву, означающую Ваш CD-ROM драйв, и затем слово "setup" (например, D:\setup). Нажмите на кнопку Enter.
3. Когда на экране появится страница-приветствие, щелкните позицию Install Training Center (инсталлировать программу Training Center). Затем щелкните поле Next (далее).
4. Щелкните позицию I accept the terms of the license agreement (я принимаю условия лицензионного соглашения). Затем щелкните поле Next (далее).
5. Щелкните поле Next (далее) для подтверждения предложенного места записи файла.

- Щелкните поле Install (инсталлировать).
- Подождите, пока все необходимые файлы не запишутся в Ваш компьютер. Когда появится экран “InstallShield Wizard Complete” (инсталляция завершена), щелкните поле Finish (завершить).

Теперь Вы можете использовать программу Training Center. С помощью кабеля USB, входящего в стандартную комплектацию, подключите прибор Edge к компьютеру. Затем запустите программу Training Center. Для вызова дополнительной информации раскройте меню Help (помощь) и выберите позицию Contents (содержание) или нажмите на кнопку F1 на Вашей клавиатуре.

## **Уход за прибором Edge**

Устройство Edge изготовлено из высококачественных материалов, и оно не требует никакого специального ухода кроме чистки. Протрите корпус прибора и датчик частоты пульса тканью, смоченной в несильном бытовом очистителе, и затем вытрите насухо. Не применяйте химические очистители и растворители, которые могут повредить пластмассовые компоненты.

## **Хранение прибора Edge**

Не следует хранить прибор Edge в местах с повышенной температурой (например, в багажнике автомобиля), поскольку это может привести к поломке устройства. Информация пользователя (местоположения,

траектории и архивы тренировок) при отключении внешнего источника питания может храниться в памяти неограниченное время. Однако мы советуем Вам создать резервные копии всех важных данных, записав их вручную или загрузив нужную информацию в ПК. Компьютерное программное обеспечение для прибора Edge включено в стандартную комплектацию.

## **Водонепроницаемость**

Прибор Edge обеспечивает водонепроницаемость в соответствии со стандартом IEC 60529 IPX7. Он выдерживает погружение на глубину 1 метр в течение 30 минут. Более продолжительное нахождение в воде может привести к поломкам устройства. После пребывания в воде необходимо вытереть и высушить прибор перед его использованием или зарядкой аккумулятора.

# Технические характеристики

## **Физические характеристики**

Корпус:	Полностью защищенный, прочный пластмассовый корпус, водонепроницаемость по стандарту IEC 60529 IPX7 (выдерживает погружение на глубину 1 метр в течение 30 минут)
Размеры:	44 (Д) x 94 (В) x 23 (Ш) мм
Вес:	Около 88 г
Дисплей:	128 x 160 пикселей, 1.17" (Д) x 1.44" (В) (29.65 x 36.69 мм)
Антенна:	Встроенная patch

## **Характеристики питания**

Тип источника:	Встроенная литий-ионная аккумуляторная батарея 910 mAh
Срок службы батареи:	12 часов (при типовом режиме эксплуатации)

## **Эксплуатационные характеристики**

Приемник:	Высокочувствительный встроенный GPS-приемник SiRF
Время определения местоположения:	

«горячий старт»	< 1 с
«теплый старт»	< 38 с
«холодный старт»	< 45 с
Скорость обновления:	1/сек., непрерывно
Точность местоположения GPS*:	< 10 м, 50%
Точность скорости GPS*:	< 0.05 м/с
Динамика:	6 g
Диапазон рабочих температур:	От -20°C до +60°C

\* Точность зависит от обзора неба. 99% - беспрепятственный обзор, 95% - типовая ситуация.

### **Характеристики датчика частоты пульса**

Размеры:	13.7" (Д) x 1.4" (В) x 0.5" (Ш)
Диапазон передачи:	Около 3 м
Батарея:	CR2032 (3 В)
Срок службы батареи:	Около 3 лет (при использовании 1 час в день)
Вес:	21 г

*Точность может быть снижена из-за плохого контакта датчика, электрических наводок и большого расстояния между приемником и передатчиком.*

## **Характеристики датчика скорости и частоты вращения педалей GSC10**

Размеры:	2.0" (Д) x 1.2" (В) x 0.9" (Ш) (без регулируемой ручки датчика)
Диапазон передачи:	Около 3 м
Батарея:	CR2032 (3 В)
Срок службы батареи:	Около 1.4 года (при использовании 1 час в день)
Вес:	25 г



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Технические характеристики могут быть изменены без предварительного уведомления.

## **Замена батареи**

Датчик частоты пульса и датчик GSC10 содержат элемент питания CR2032, замена которого производится пользователем. Утилизируйте использованные батареи в соответствии с правилами. Круглая крышка батарейного отсека располагается на задней поверхности датчика частоты пульса и на боковой поверхности датчика GSC10. Открутите крышку, вставив монетку и вращая ее против часовой стрелки. Снимите крышку и замените батарею. При этом не повредите и не потеряйте уплотнительную прокладку на крышке. Затем верните крышку на место, привинтив ее с помощью монетки.

## Регистрация прибора

Зарегистрируйтесь, не откладывая, в режиме on-line, чтобы мы могли оказать Вам лучшую техническую поддержку! Выпишите серийный номер Вашего прибора Edge и подключитесь к нашему сайту ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)). На странице “Home ” найдите ссылку “Product Registration” (регистрация оборудования).

Запишите в эти клеточки серийный номер (8-значное число, написанное на задней стороне прибора). Он понадобится Вам при розыске потерянного или украденного устройства, а также при отправке прибора в ремонт. Не забудьте сохранить товарный чек, который Вы получили при покупке оборудования. Вы можете прикрепить копию этого чека к данному руководству пользователя.

Серийный номер: - - - - -

## Контактная информация Garmin

Если у Вас появятся какие-либо вопросы или замечания по использованию прибора Edge, Вы можете позвонить в отдел технической поддержки компании Garmin (США) по телефону 913/397.8200 или 800/800.1020 (с 8:00 до 17:00 CST по рабочим дням) или связаться с нами по электронной почте [sales@garmin.com](mailto:sales@garmin.com).

В Европе свяжитесь с Garmin (Europe) Ltd. по тел. 44/0870.8501241.



Мы хотели бы узнать Ваше мнение о данном руководстве пользователя. Зайдите на сайт <http://www.garmin.com/contactUs/> и щелкните ссылку Product Documentation Survey.

## Информация о правилах безопасности



### ВНИМАНИЕ!

Несоблюдение правил безопасности, указанных ниже, может привести к серьезным последствиям, вплоть до смертельного исхода.

При использовании прибора для навигации следует внимательно сравнивать показания Edge с другими источниками навигационной информации, включая визуальные ориентиры и карты. Для обеспечения безопасности следует всегда выяснять причину различия в показаниях перед продолжением навигации.

Прибор Edge содержит аккумуляторную литий-ионную батарею, которая не может быть заменена пользователем. В качестве источника питания датчика GSC10 и датчика частоты пульса используется батарея CR2032, замена которой может производиться пользователем. При неверном обращении батареи могут представлять опасность и явиться причиной ожогов или пожаров.

- Запрещается заряжать аккумуляторную батарею вне устройства, а также разбирать, сжигать и нагревать батарею выше 60°C.
- Держите использованные батареи в местах, недоступных для детей.
- Утилизируйте использованные батареи или прибор в соответствии с правилами. Информацию о правилах утилизации литий-ионных батарей Вы можете получить в местной организации, ведающей утилизацией отходов.

Данный продукт, его упаковка и компоненты содержат химические вещества, которые, согласно информации штата Калифорния, могут явиться причиной рака, врожденных дефектов или заболеваний репродуктивной системы. Это предупреждение дано в соответствии с Заявлением 65 штата Калифорния. За дополнительной информацией обращайтесь на наш сайт: <http://www.garmin.com/prop65>.

Устройство Edge не содержит частей, которые могут обслуживаться пользователем. При возникновении каких-либо неполадок в работе обслуживания обращайтесь к официальному дилеру Garmin.

Обязательно проконсультируйтесь с Вашим врачом перед началом тренировок или изменением нагрузки. Если Вам был имплантирован кардиостимулятор или другое электронное устройство, обязательно проконсультируйтесь с Вашим врачом перед началом использования измерителя частоты пульса.



## Внимание!

Несоблюдение правил безопасности, указанных ниже, может привести к травмам или поломкам оборудования.

Устройство Edge предназначено для использования только в качестве вспомогательного средства для навигации. Оно не должно применяться в случаях, требующих точного измерения направления, расстояния, местоположения или топографии. Также этот прибор не должен использоваться для определения расстояния до земли на средствах воздушного транспорта.

Система GPS (Global Positioning System) работает под управлением Правительства США, которое одно несет ответственность за точность системы и ее техническое содержание. В систему могут быть внесены изменения, что повлияет на точность и работу всего GPS оборудования, включая прибор Edge. Несмотря на то, что устройство Edge является точным навигационным прибором, любой навигатор может быть неправильно использован или интерпретирован, что делает его опасным.

Прибор Edge, датчик частоты пульса и датчик скорости и частоты вращения педалей GSC10 не являются специальным медицинским оборудованием. Эти устройства могут находиться под влиянием наводок от внешних электрических источников. Компания Garmin не несет ответственность за последствия от неверных показаний частоты пульса.

Вы полностью берете на себя риск за использование прибора Edge. Для снижения риска, связанного с эксплуатацией устройства, внимательно изучите данное руководство пользователя. Во время использования прибора сравнивайте показания Edge с другими источниками навигационной информации, включая данные других навигационных устройств, визуальные наблюдения, карты и т.д. Для обеспечения безопасности всегда выясняйте причину расхождений в показаниях разных источников перед продолжением навигации.



Модель:

Дата продажи:

Серийный номер:

Гарантийный период:

12 месяцев

6 месяцев

Печать продающей  
организации

Подпись \_\_\_\_\_

### Внимание!

- Убедитесь, что гарантийный талон заполнен полностью, содержит оригинальные печати продающей организации, серийный номер изделия соответствует номеру, указанному в талоне. Без правильно оформленной гарантии и при наличии исправлений в талоне претензии на качество изделия не принимаются.

Дата продажи:

Модель:

Гарантийный период:

Серийный номер:

12 месяцев

6 месяцев

Печать продающей организации

Подпись \_\_\_\_\_

Если в течение гарантийного периода в изделии появляется дефект по причине его несовершенной конструкции, недостаточной квалификации изготовления или некачественных материалов, мы гарантируем выполнение бесплатного гарантийного ремонта (замены) дефектного изделия (части или частей дефектного изделия) при соблюдении следующих условий:

1) Изделие должно эксплуатироваться только в бытовых целях в соответствии со стандартной инструкцией по эксплуатации, предусмотренной фирмой-изготовителем.

2) Настоящая гарантия не распространяется на изделия, поврежденные в результате:

- природных катаклизмов, пожара, механических воздействий, попадания внутрь изделия инородных тел любого происхождения,
- неправильной регулировки или некачественного ремонта, если они произведены лицом не имеющим полномочий на оказание таких услуг,
- а также по причинам, возникшим в процессе установки, адаптации, освоения, модификации или эксплуатации с нарушением технических условий, или во время транспортировки изделия к покупателю.

3) Настоящая гарантия не распространяется на расходные материалы (батареи, аккумуляторы и т.п.).

4) Настоящая гарантия не распространяется на изделия с измененным, удаленным, стертым и т.п. серийным номером.

### **Гарантийное обслуживание производится по адресу:**

Москва, ул. Речников, дом 7, стр. 17

тел.: (495) 730-2140, 786-6506, факс: (495) 116-7511

сервисный телефон: (495) 933-00-46, e-mail: support@navicom.ru

## СЕРВИСНЫЕ ЦЕНТРЫ

Полный список сервис-центров можно посмотреть на сайте по адресу: <http://garmin.ru/support/service/>

Название компании	Область, край	Координаты
Навиком	Московская обл.	115407, г. Москва, ул. Речников д. 7, стр. 17, тел: (495) 933-00-46, e-mail: support@navicom.ru
Ассоциация - 27	Московская область	119071, г. Москва, ул.Малая Калужская, д.27, оф.37 тел./факс: (495) 633-18-33, (916) 557-77-27 www.a27.ru, e-mail: gps@a27.ru
Тропоход МСК	Московская область	г. Москва, Багратионовский проезд, д.7/1, ТК "Горбушкин Двор", пав. D1-001. тел.: (495) 737-52-94. tropohod@yandex.ru.
ИТЦ "Кибер"	Костромская область	156000 г. Кострома, Мелочные ряды, кор. "Ж" тел./факс: (4942) 311-415, 314-240
Мобифон (ООО "Радиомир") GPS-маркет	Тульская обл. Приморский край	г. Тула, пр-т Ленина, д. 64. тел.: (4872) 310-170 г. Владивосток, ул. Светланская 205 тел./факс +7(4232) 215-490, 68-22-38 www.navigatorvl.ru, e-mail: navigatorvl@mail.ru
Мир Связи	Камчатская область	683003, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Мишенная, д.9, +7(4152) 11-11-40 (т/ф), mirsvz@mail.kamchatka.ru
ООО "Валеста"	Хабаровский край	680045, г. Хабаровск, ул. Краснореченская, д.205, тел./ф +7(4212) 33-08-37, тел. +7(4212)603-503, www.doroga-dv.ru
ООО "Валеста"	Хабаровский край	681027, г. Комсомольск-на-Амуре, Проспект Ленина, д.7, тел./ф. +7(4217)57-37-47, тел. +7(4217) 516-615
Крит	Самарская область	443067, г. Самара, ул. Гагарина, 96а, т. (846)2-600-600
Клевое место	Самарская область	г. Тольятти, Приморский бульвар, магазин «Клёвое место» +7(8462) 35-67-67, 34-15-33

Экстрим	Кировская область	610002, г. Киров, ул. Свободы, 131, +7(8332) 67-37-80
Инфорт	Ленинградская область	197110, г. Санкт-Петербург, ул. Пионерская, д.30 +7 (812) 703-49-49
Сталкер	Ленинградская область	г. Санкт-Петербург, Полюстровский пр-т, д.45 +7 (812) 600-11-86
Навилайн	Ленинградская область	г. Санкт-Петербург, ул. Льва Толстого, д. 7, оф. 100, +7(812) 335-18-41, +7(812) 335-68-00 www.naviline.ru, info@naviline.ru
Тропоход	Ленинградская область	г. Санкт-Петербург, ул. Маршала Козакова, 35, Радиорынок "Юнона", тел.: (812) 742-29-46 г. Санкт-Петербург, Московский пр., 20, тел.: (812) 495-36-80, www.tropohod.ru, info@tropohod.ru
Ньюком Системы GPS навигации "Навиком"	Вологодская область	г. Вологда, ул. Гагарина, д. 83 а тел.: (921) 824-77-33 gps-vologda@yandex.ru
Калининград	Калининградская область	г. Калининград, ул. Горького, д. 55 Торговый центр "55", офис №236 тел./факс: (4012) 98-27-44
Навигатор Иркутск	Иркутская область	664007, г. Иркутск, ул. Декабрьских Событий, 55, оф. 12, тел. +7(3952) 258-229; 205-518 (т-ф), navigator@irk.ru
Геолазер – все кроме авто	Новосибирская область	630108, г. Новосибирск, ул. Плахотного, 10 +7(383) 315-18-30 (т-ф), Geolaser@snga.ru
Автоконнекс	Новосибирская обл.	630017, г. Новосибирск, ул. Гаранина, д.15, оф.33 +7(383) 211-96-69 , 291-19-97, acxnsk@mail.ru
Новосибирск - авто ООО "Техноком"	Красноярский край	666036, г. Красноярск, Академгородок, 50, строение 44, офис 208 (3912) 96-85-99 , rav@icm.krasn.ru
GPSPLUS	Свердловская обл.	г. Екатеринбург, ул. Малышева, 85А +7 (343) 216-11-78, ogi@gpsplus.ru
ХайТек	Краснодарский край	350007, г. Краснодар, ул. Песчаная, 9 +7 (861) 262-92-82, gpskuban@mail.ru
Геодом	Ростовская обл.	344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Братский 48/19, оф. 3-4, тел. +7 (863) 227-14-51, 227-14-52, gps@dongis.ru