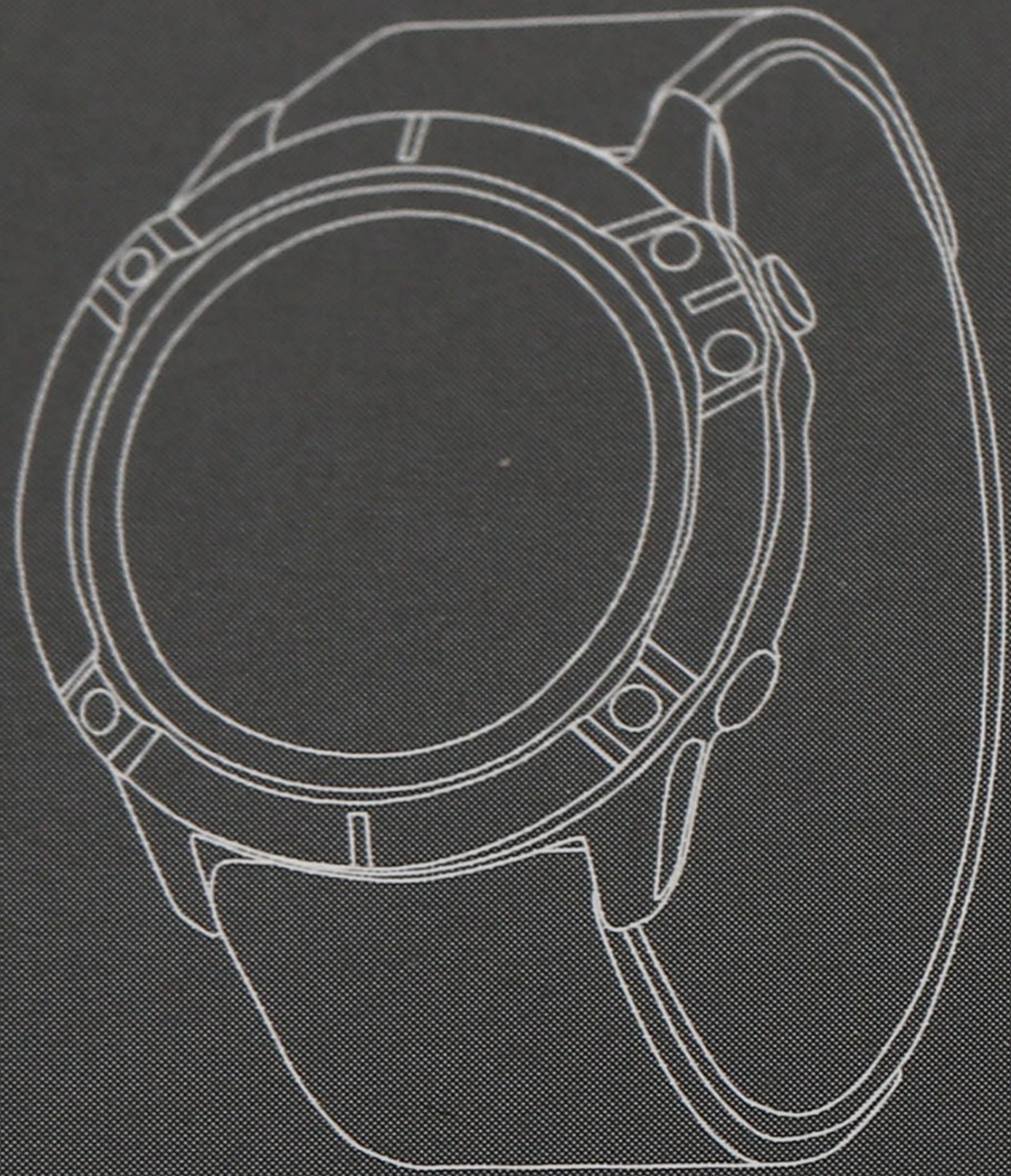


**GARMIN.**



# ENDURO

Quick Start Manual .....	1
คู่มือ Quick Start.....	23
Panduan Cepat Penggunaan .....	44
Hướng dẫn khởi động nhanh .....	69

# Hướng dẫn khởi động nhanh

## An Toàn Quan Trọng và Thông Tin Sản Phẩm

### CẢNH BÁO

VN

Việc không chú ý đến các cảnh báo sau đây có thể dẫn đến tai nạn hoặc sự cố y khoa không mong muốn dẫn đến tử vong hoặc thương tích nghiêm trọng.

### Cảnh báo Pin

Pin Li-ion được sử dụng cho thiết bị này.

Nếu không tuân theo các hướng dẫn này, pin có thể bị giảm tuổi thọ hoặc có nguy cơ gây hư hại thiết bị, cháy, bùng hóa chất, rò rỉ chất điện phân, và/hoặc hư tổn.

- Không tháo dỡ, chỉnh sửa, tái chế, đâm thủng hoặc làm hư hại thiết bị hoặc pin.
- Không tháo hoặc cố gắng tháo pin thay thế không sử dụng được.
- Không để thiết bị hoặc pin tiếp xúc với ngọn lửa, tiếng nổ hoặc mối nguy hiểm khác.

### Cảnh báo thiết bị

- Không để thiết bị tiếp xúc với nguồn nhiệt hoặc tại vị trí có nhiệt độ cao, ví dụ như để dưới ánh nắng mặt trời trong phương tiện không có người chú ý. Để tránh khả năng hư hại, hãy lấy thiết bị ra khỏi xe hoặc cất ở nơi tránh ánh nắng trực tiếp, ví dụ như trong hộp đựng găng tay.
- Không vận hành thiết bị ngoài khoảng nhiệt độ được xác định rõ trong sổ tay hướng dẫn được in trong gói sản phẩm.

- Khi lưu trữ thiết bị trong khoảng thời gian kéo dài, kho lưu trữ phải nằm trong khoảng nhiệt độ được xác định rõ trong sổ tay hướng dẫn được in trong gói sản phẩm.
- Không sử dụng cáp nguồn, cáp dữ liệu và/hoặc bộ chuyển đổi nguồn mà không được Garmin phê duyệt hoặc cung cấp.

### Cảnh báo sức khoẻ

- Nếu có máy trợ tim hoặc thiết bị điện tử khác bên trong, phải tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi sử dụng máy theo dõi nhịp tim.
- Cảm biến nhịp tim quang học đeo ở cổ tay Garmin và cảm biến đo nồng độ oxy trong máu phát ra ánh sáng màu xanh lá, màu đỏ, ánh sáng hồng ngoại và nhấp nháy từng hồi. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ nếu bạn bị động kinh hoặc nhạy cảm với ánh sáng hoặc ánh sáng nhấp nháy.
- Phải luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc thay đổi bất kỳ chương trình luyện tập nào.
- Thiết bị Garmin, các phụ kiện, cảm biến nhịp tim, cảm biến đo nồng độ oxy trong máu, và các dữ liệu liên quan chỉ dành cho các mục đích giải trí và không được sử dụng cho mục đích y khoa và không nhằm mục đích sử dụng để chẩn đoán, giám sát, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh hoặc tình trạng bệnh nào.
- Các chỉ số nhịp tim và độ bão hòa oxy trong máu chỉ nhằm mục đích tham khảo và nhà sản xuất không phải chịu trách nhiệm đối với các hậu quả của bất kỳ chỉ số không chính xác nào.
- Trong khi công nghệ cảm biến nhịp tim cổ tay quang học của Garmin thường cung cấp sự ước tính chính xác về nhịp tim của

người sử dụng, có các giới hạn cố hữu với công nghệ này ở chỗ nó có thể gây ra một số lần đọc nhịp tim không chính xác trong một số trường hợp nhất định, bao gồm các đặc điểm cơ thể của người sử dụng, sự vừa vặn của thiết bị và loại và cường độ hoạt động.

- Trong khi công nghệ cảm biến đo nồng độ oxy trong máu của Garmin thường cung cấp sự ước tính chính xác về độ bão hòa oxy trong máu của người dùng, có các giới hạn cố hữu với công nghệ này là nó có thể cung cấp chỉ số về độ bão hòa oxy trong máu không chính xác trong một số trường hợp nhất định, bao gồm các đặc điểm cơ thể của người sử dụng, sự vừa vặn của thiết bị, vị trí của thiết bị, và sự chuyển động.
- Máy theo dõi hoạt động Garmin dựa vào các bộ cảm biến theo dõi sự vận động và các số đo khác.

Các thiết bị này cung cấp dữ liệu và thông tin nhằm mục đích ước tính gần đúng về hoạt động và các số đo được theo dõi, nhưng có thể không phải là dữ liệu chính xác hoàn toàn, bao gồm dữ liệu về bước đi, giấc ngủ, khoảng cách, nhịp tim, độ bão hòa oxy trong máu, và calo.

### Cảnh báo An toàn và Theo dõi

Thiết bị cho phép gửi vị trí của bạn đến điểm liên hệ khẩn cấp. Đây là tính năng bổ sung và không được xem là cách thức chủ yếu để nhận được sự trợ giúp khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect không thay mặt bạn liên hệ với dịch vụ khẩn cấp.

### Cảnh báo về xe đạp

- Luôn vận dụng khả năng phán đoán tốt nhất của bạn và điều khiển xe đạp một cách an toàn.
- Phải đảm bảo xe đạp và phần

cứng được bảo trì đúng cách và tất cả bộ phận được lắp đặt đúng.

### Cảnh báo về điều hướng

Nếu thiết bị Garmin của bạn sử dụng hoặc chấp nhận dữ liệu bản đồ, hãy làm theo hướng dẫn để đảm bảo điều hướng an toàn.

- Luôn so sánh cẩn thận thông tin được hiển thị trên thiết bị với tất cả các nguồn điều hướng sẵn có, bao gồm các điểm quan sát trực quan, các quy tắc và hạn chế đường thủy địa phương cũng như bản đồ. Để bảo đảm an toàn, luôn giải quyết mọi sự sai lệch trước khi tiếp tục điều hướng và trì hoãn các biển báo và điều kiện đã đăng.
- Chỉ sử dụng thiết bị này để hỗ trợ điều hướng. Không nên sử dụng thiết bị cho bất kỳ mục đích nào đòi hỏi sự đo hướng, khoảng cách, địa điểm hoặc địa hình chính xác.

### Cảnh báo điều hướng trên các tuyến đường phức tạp

Nếu thiết bị Garmin có khả năng gợi ý các tuyến đường phức tạp đối với các hoạt động ngoài trời khác nhau, như đi xe đạp, đi bộ đường dài và tất cả các loại xe địa hình, các hướng dẫn sau đây đảm bảo sự điều hướng an toàn trên các tuyến đường phức tạp.

- Luôn sử dụng sự phán đoán tình huống tốt nhất và giác quan luyện tập thông thường khi đưa ra các quyết định điều hướng trên các cung đường phức tạp. Thiết bị Garmin được thiết kế để chỉ cung cấp các gợi ý tuyến đường. Thiết bị không phải là một sự thay thế cho sự chú ý và sự chuẩn bị thích hợp cho các hoạt động ngoài trời. Không đi theo các tuyến đường gợi ý nếu các tuyến đường này gợi ý hành trình không đúng luật hoặc có thể đặt xe vào tình huống không an toàn.

- Luôn so sánh cẩn thận thông tin được hiển thị trên thiết bị với tất cả các nguồn điều hướng sẵn có, bao gồm biển báo đường mòn, tình trạng đường mòn, điều kiện thời tiết và các yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến sự an toàn khi lái xe. Để bảo đảm an toàn, luôn giải quyết mọi sự sai lệch trước khi tiếp tục điều hướng và làm theo các biển báo cũng như các điều kiện được hiển thị.
- Luôn lưu ý đến những tác động của môi trường và những rủi ro vốn có của hoạt động này trước khi bắt tay vào các hoạt động trên tuyến đường phức tạp, đặc biệt là tác động mà thời tiết và các điều kiện đường mòn liên quan đến thời tiết có thể gây ra đối với sự an toàn của hoạt động. Đảm bảo rằng bạn có thiết bị và vật dụng phù hợp cho hoạt động của mình trước khi điều hướng dọc theo những con

đường và lối mòn lạ.

### ⚠ CHÚ Ý

Việc không chú ý đến các cảnh báo sau đây có thể dẫn đến thương tích nhẹ hoặc vừa phải.

#### Kích ứng da

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng thiết bị trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo thiết bị và cho da thời gian để chữa lành. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo thiết bị sạch sẽ, khô ráo và không đeo thiết bị quá chặt trên cổ tay của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [Garmin.com.vn/legal/fit-and-care](http://Garmin.com.vn/legal/fit-and-care).

### LƯU Ý

Việc không chú ý đến thông báo sau

đây có thể gây tổn thương cá nhân hoặc hư hỏng tài sản, hoặc ảnh hưởng tiêu cực đến chức năng thiết bị.

#### Thông báo về pin

Liên hệ với bộ phận xử lý rác thải địa phương của bạn để thải bỏ thiết bị/pin tuân theo luật pháp và quy định địa phương hiện hành.

#### Thông báo GPS

Thiết bị điều hướng có thể bị suy giảm hiệu suất nếu sử dụng thiết bị điều hướng này gần với bất kỳ thiết bị nào sử dụng mạng băng thông rộng trên mặt đất vận hành gần với các tần số bởi bất kỳ Hệ thống vệ tinh điều hướng toàn cầu (Global Navigation Satellite System-GNSS), như Dịch vụ định vị toàn cầu (Global Positioning Service-GPS) sử dụng. Việc sử dụng các thiết bị như vậy có thể làm suy yếu sự thu nhận tín hiệu GNSS.

## Chương trình sản phẩm vì môi trường

Thông tin về chương trình tái chế sản phẩm Garmin và WEEE, RoHS, REACH cũng như các chương trình tương tự khác được đăng tải trên [Garmin.com/aboutGarmin/environment](http://Garmin.com/aboutGarmin/environment).

## Hợp Đồng Cấp Phép Phần Mềm

**TRƯỚC KHI SỬ DỤNG THIẾT BỊ, PHẢI ĐỒNG Ý BỊ RÀNG BUỘC BỞI CÁC ĐIỀU KHOẢN VÀ CÁC ĐIỀU KIỆN CỦA HỢP ĐỒNG CẤP PHÉP PHẦN MỀM SAU ĐÂY. XIN ĐỌC MỘT CÁCH CẨN THẬN HỢP ĐỒNG NÀY.**

Công ty Trách nhiệm hữu hạn Garmin và các chi nhánh của nó (sau đây được gọi là "Garmin") cấp cho bạn giấy phép giới hạn để sử dụng phần mềm được đưa vào thiết bị này (sau đây được gọi là "Phần mềm") ở dạng có thể thực thi nhị phân trong vận hành thông thường của sản phẩm. Quyền, các quyền sở hữu và các quyền sở hữu trí tuệ trong

và đối với Phần mềm vẫn còn hiệu lực với Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó.

Phải thừa nhận rằng Phần mềm là tài sản của Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó và được bảo vệ theo luật bản quyền tác giả của Mỹ và các hiệp định bản quyền tác giả quốc tế. Hơn nữa phải thừa nhận rằng cấu trúc, tổ chức và mã Phần mềm, mà đối với mã nguồn không được cung cấp, là các bí mật thương mại có giá trị của Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó và Phần mềm ở dạng mã nguồn vẫn là bí mật thương mại có giá trị của Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó. Phải đồng ý không dịch ngược, tháo rời, sửa đổi, lắp ráp ngược, thiết kế ngược hoặc rút gọn Phần mềm ở dạng có thể đọc được của con người hoặc bất kỳ phần nào của nó hoặc tạo ra các tác phẩm phái sinh dựa trên Phần mềm này. Phải đồng ý không được xuất khẩu hoặc xuất khẩu lại Phần mềm sang bất kỳ

quốc gia nào xâm phạm luật kiểm soát xuất khẩu của Mỹ hoặc luật kiểm soát xuất khẩu của bất kỳ quốc gia nào có thể áp dụng khác.

### Thông tin dữ liệu bản đồ

Garmin sử dụng kết hợp các nguồn dữ liệu từ chính phủ và tư nhân. Hầu hết tất cả các nguồn dữ liệu đều có dữ liệu không chính xác hoặc không hoàn chỉnh. Tại một số quốc gia, thông tin bản đồ hoàn chỉnh và chính xác hoặc không thể sử dụng hoặc có giá cao đến mức không thể mua được.

### Thời hạn bảo hành

Thời hạn bảo hành tiêu chuẩn của Garmin. Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com.vn/support/warranty](http://Garmin.com.vn/support/warranty).

## Giới thiệu

### CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng* và *Thông tin sản phẩm* trong hướng dẫn khởi động nhanh để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

Luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc thay đổi bất kỳ chương trình tập luyện nào.

### Bắt đầu

Khi sử dụng đồng hồ lần đầu

tiên, bạn nên hoàn thành các thao tác này để thiết lập đồng hồ và làm quen các tính năng cơ bản.

1 Nhấn **LIGHT** để bật thiết bị (*trang 78*).

2 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn thành thiết lập ban đầu.

Trong quá trình thiết lập ban đầu, bạn có thể ghép đôi điện thoại thông minh của bạn với đồng hồ để nhận thông báo, cài đặt ví điện tử Garmin Pay và nhiều tính năng khác (*trang 81*).

3 Sạc thiết bị đầy đủ  
(trang 87).

4 Bắt đầu hoạt động  
(trang 84).

## Nút

VN



### ① LIGHT

- Nhấn để bật và tắt đèn màn hình.
- Giữ để xem trình đơn điều

khiển.

- Giữ để bật thiết bị.

### ② UP·MENU

- Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn.

- Giữ để xem trình đơn.

### ③ DOWN

- Nhấn để cuộn qua vòng lặp công cụ và các trình đơn.

### ④ ▲

- Nhấn để xem danh sách hoạt động và bắt đầu hoặc dừng một hoạt động.
- Nhấn để chọn một tùy chọn trong một trình đơn.

### ⑤ BACK·LAP

- Nhấn để trở về màn hình trước đó.

- Nhấn để ghi lại vòng hoạt động, lúc nghỉ ngơi hoặc chuyển hoạt động trong một hoạt động nhiều môn thể thao.

- Giữ để xem mặt đồng hồ từ bất kì màn hình nào.

## Sử dụng đồng hồ

- Giữ LIGHT để xem trình đơn điều khiển.

Trình đơn điều khiển cung cấp truy cập nhanh vào các chức năng thường dùng, như mở ví điện tử

ENDURO

Garmin Pay, bật chế độ không làm phiền và tắt đồng hồ và tắt đồng hồ.

- Từ mặt đồng hồ, nhấn UP hoặc DOWN để cuộn qua vòng lặp công cụ.

Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ để cung cấp thông tin nhanh chóng. Có thêm các công cụ khả dụng khi ghép nối đồng hồ của bạn với điện thoại thông minh.

- Từ mặt đồng hồ, nhấn ▲ để bắt đầu hoạt động hoặc mở một ứng dụng (trang 84).

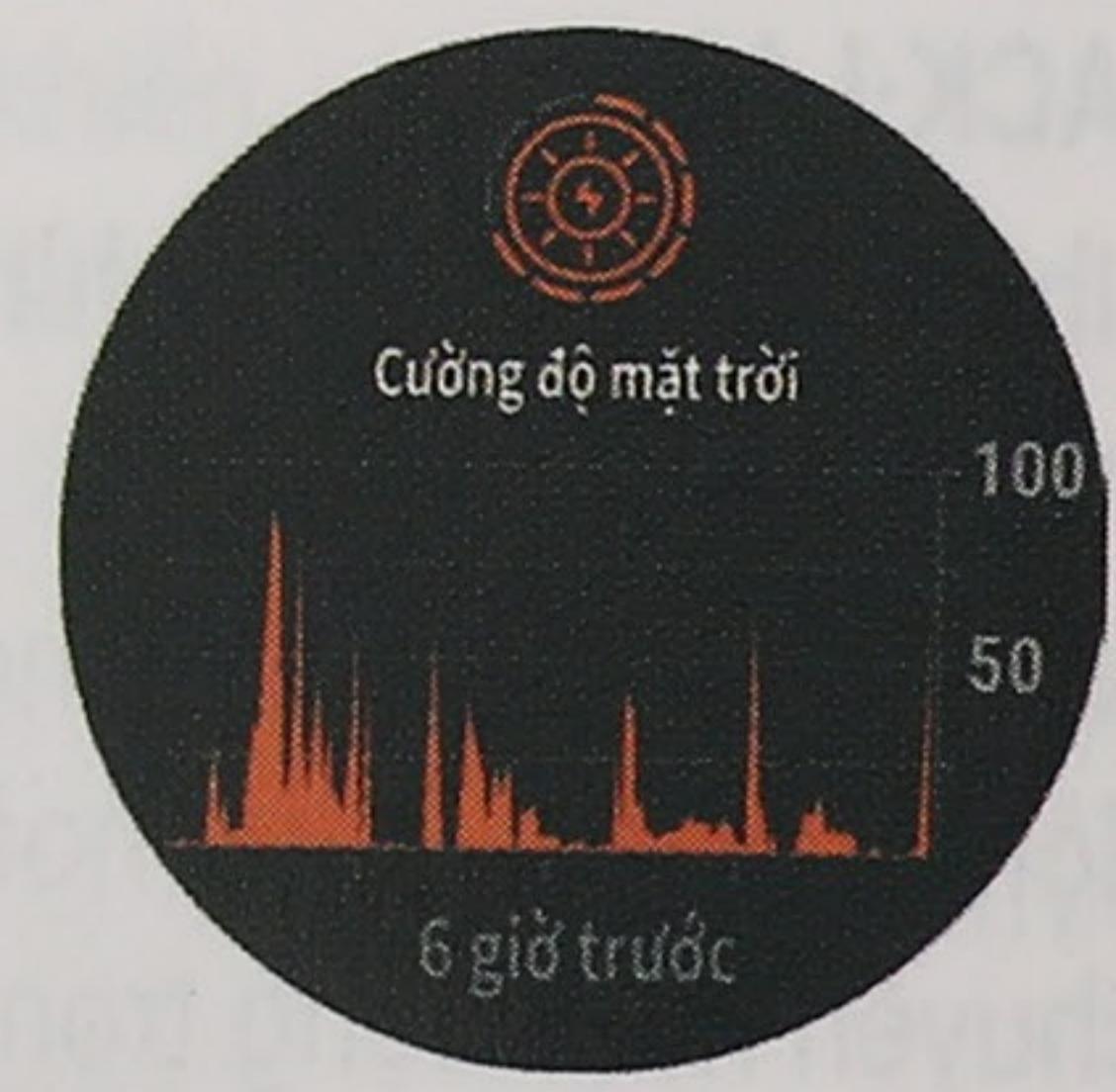
VN

- Giữ MENU để tùy chỉnh mặt đồng hồ, điều chỉnh thiết lập và kết nối các cảm biến không dây.

## Xem công cụ nạp năng lượng mặt trời

VN

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn UP hoặc DOWN để cuộn tới công cụ nạp năng lượng mặt trời.
- 2 Nhấn ▲ để xem biểu đồ cường độ đầu vào của năng lượng mặt trời trong 6 giờ qua.



## Mẹo nạp năng lượng mặt trời

Để tối ưu hóa thời lượng sử dụng pin của đồng hồ, hãy làm theo các hướng dẫn sau.

- Khi bạn đang đeo đồng hồ, tránh để tay áo che mặt đồng hồ.
- Khi bạn không đeo đồng hồ, hãy để mặt đồng hồ hướng tới nguồn ánh sáng,

như đèn huỳnh quang hoặc ánh sáng mặt trời. Đồng hồ sẽ sạc nhanh hơn khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời do thấu kính nạp năng lượng mặt trời được tối ưu hóa cho quang phổ của ánh sáng mặt trời.

- Để đạt hiệu suất pin tối đa, sạc đồng hồ dưới ánh sáng mặt trời.

**LƯU Ý:** Đồng hồ tự bảo vệ trước sự quá nhiệt và dừng sạc tự động nếu nhiệt độ bên trong vượt quá ngưỡng nhiệt độ sạc năng lượng mặt trời (trang 83).

**LƯU Ý:** Đồng hồ không nạp năng lượng mặt trời khi kết nối với nguồn pin bên ngoài hoặc khi pin đầy.

## Tính năng thông minh

### Kết nối điện thoại thông minh với đồng hồ

Để sử dụng các tính năng kết nối trên đồng hồ của bạn, bạn phải kết nối đồng hồ trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth® trên điện thoại thông minh.

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng

VN

trên điện thoại thông minh, cài đặt và mở ứng dụng Connect IQ.

**2** Mang theo điện thoại thông minh trong phạm vi 10 m (33 ft.) của đồng hồ.

**3** Giữ **LIGHT** để bật đồng hồ.

Khi bật đồng hồ lần đầu tiên, đồng hồ đang trong chế độ kết nối.

**4** Làm theo hướng dẫn trong ứng dụng để hoàn tất quy trình ghép đôi và thiết lập.

## Đồng bộ hóa thời gian với GPS

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh, thiết bị

tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Cũng có thể đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **MENU**.

2 Chọn **Hệ thống > Thời Gian > Time Sync**.

3 Đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.

## Thiết lập ví điện tử Garmin Pay

Tính năng Garmin Pay cho phép sử dụng đồng hồ để

thanh toán mua hàng tại các cửa hàng tham gia. Bạn có thể thêm một hoặc nhiều thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ cho ví điện tử Garmin Pay. Truy cập [Garmin.com/garminpay/banks](http://Garmin.com/garminpay/banks) để tìm các tổ chức tài chính tham gia.

1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** hoặc ...

2 Chọn **Garmin Pay > Bắt đầu**.

3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Bạn có thể mở ví điện tử Garmin Pay từ trình đơn điều khiển trên thiết bị của bạn.

Xem hướng dẫn sử dụng để biết thêm thông tin về việc sử dụng tính năng Garmin Pay.

## Tính năng Connect IQ

Có thể thêm tính năng Connect IQ cho đồng hồ của bạn từ Garmin và các nhà cung cấp khác bằng ứng dụng Connect IQ. Có thể tùy chỉnh thiết bị của bạn với mặt đồng hồ, trường dữ liệu, công cụ và ứng dụng.

## Tải xuống tính năng Connect IQ

1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại thông minh, cài đặt và mở ứng

dụng Connect IQ.

- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

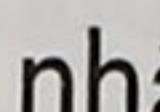
## Các ứng dụng và hoạt động

**VN** Có thể sử dụng thiết bị của bạn cho các hoạt động trong nhà, ngoài trời, điền kinh và tập thể dục. Khi bắt đầu một hoạt động, thiết bị hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến. Có thể lưu các hoạt động và chia sẻ chúng với cộng đồng Garmin Connect.

Bạn cũng có thể thêm các hoạt động và ứng dụng Connect IQ vào thiết bị bằng

cách sử dụng ứng dụng Connect IQ (*trang 83*).

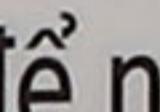
### Bắt đầu một hoạt động

- 1 Từ mặt đồng hồ, nhấn .
- 2 Lần đầu tiên bắt đầu một hoạt động, hãy chọn ô đánh dấu cạnh từng mục yêu thích và chọn **Xong**. Các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách, cung cấp truy cập nhanh vào các hoạt động bạn sử dụng nhiều nhất. Các hoạt động phụ xuất hiện trong danh sách mở rộng.
- 3 Chọn một hoạt động.

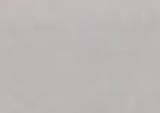
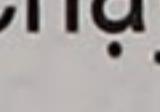
4 Nếu hoạt động yêu cầu GPS, hãy đi ra ngoài và chờ trong khi thiết bị định vị vệ tinh.

- 5 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ.

**LƯU Ý:** Thiết bị không ghi lại dữ liệu hoạt động đến khi bạn bắt đầu đồng hồ bấm giờ.

- 6 Sau khi hoàn thành hoạt động, nhấn  để ngừng bộ hẹn giờ.
- 7 Chọn **Lưu** để lưu hoạt động và xem lại tóm tắt hoạt động.

### Ghi lại hoạt động Ultra Run

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn **Ultra Run**.
- 3 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Bắt đầu chạy.
- 5 Nhấn **LAP** để ghi lại vòng hoạt động và bắt đầu bộ hẹn giờ nghỉ ngơi.
- 6 Khi bạn nghỉ ngơi xong, nhấn **LAP** để tiếp tục chạy.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn , và chọn **Xong > Lưu**.

## Chế độ Pin

### LƯU Ý

Ước tính được hiển thị là giá trị trung bình được tính dựa trên sự tiêu thụ pin của từng chức năng, tuổi thọ pin thực tế sẽ phụ thuộc phần lớn vào việc sử dụng thực tế.

VN

Chế độ pin cho phép bạn nhanh chóng điều chỉnh thiết lập hệ thống, thiết lập hoạt động và thiết lập GPS để kéo dài tuổi thọ pin trong khi hoạt động. Ví dụ, chế độ pin có thể ngắt kết nối các cảm biến đã ghép đôi và bật tùy chọn

UltraTrac GPS. Đồng hồ hiển thị số giờ đã nạp với từng chế độ pin. Bạn cũng có thể tạo các chế độ pin tùy chỉnh.

Trong suốt hoạt động, giữ **MENU**, chọn **Chế độ Pin** và chọn một tùy chọn.

### Thông tin thiết bị

#### Xem thông tin thiết bị

Có thể xem thông tin thiết bị, như nhãn điện tử, ID thiết bị, phiên bản phần mềm, thông tin quy định và hợp đồng cấp phép.

1 Nhấn **MENU**.

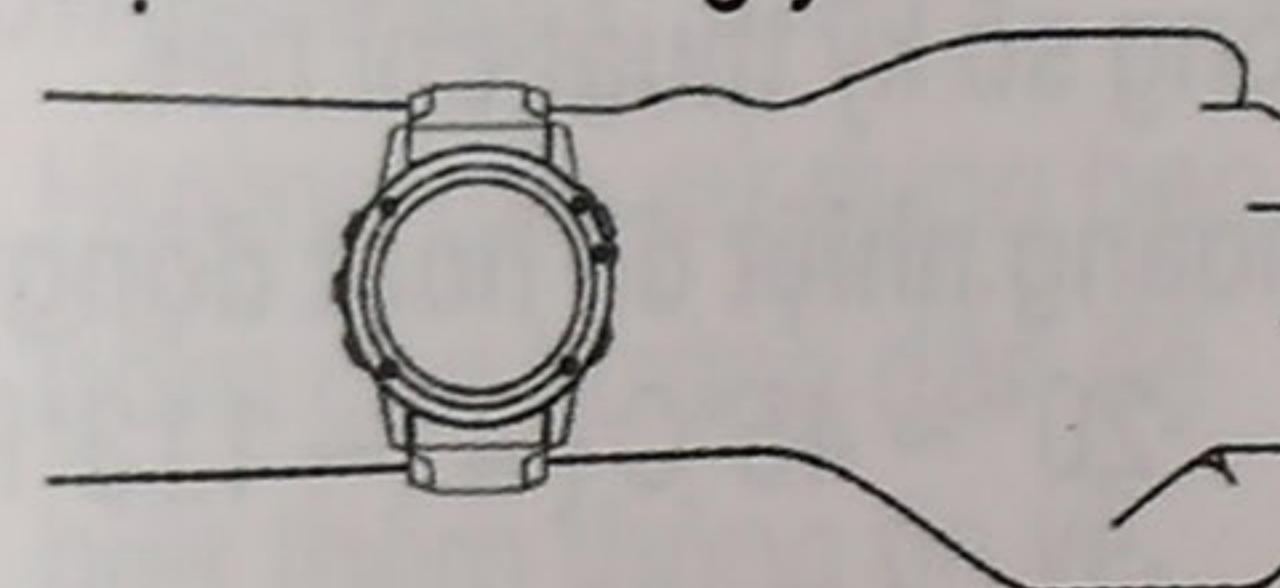
2 Chọn **Hệ thống > Giới**

thiệu.

### Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị gần xương cổ tay.

**LƯU Ý:** Thiết bị nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, thiết bị không nên dịch chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. Để có được chỉ số đo oxy xung, bạn nên đứng yên.



**LƯU Ý:** Cảm biến quang

được đặt ở mặt sau thiết bị.

- Xem hướng dẫn sử dụng để biết thêm thông tin.

### Thay dây đeo UltraFit Nylon

VN



### Sạc thiết bị

#### ⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị này có pin Li-ion. Xem hướng dẫn về An toàn

quan trọng và Thông tin sản phẩm trong hướng dẫn khởi động nhanh để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

VN

## LƯU Ý

Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm sạch kỹ và làm khô phần tiếp xúc và khu vực xung quanh trước khi sạc điện hoặc kết nối với máy tính. Tham khảo các hướng dẫn làm sạch trong phụ lục.

1 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng sạc thiết bị.



2 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng sạc USB.

3 Sạc thiết bị đầy đủ.

### Thông số kỹ thuật

**LƯU Ý:** Truy cập trang sản phẩm ([Garmin.com.vn](https://Garmin.com.vn)) để biết thông số kỹ thuật chi tiết.

#### Khoảng nhiệt độ hoạt động:

-20° ~ 45°C (-4° ~ 113°F)

#### Khoảng nhiệt độ sạc:

Sạc qua cổng USB: 0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)

Sạc bằng năng lượng mặt trời: 0° ~ 60°C (32° ~ 140°F)

## Khắc phục sự cố

### Khởi động lại thiết bị

1 Giữ LIGHT cho đến khi thiết bị tắt.

2 Giữ LIGHT để bật thiết bị.

### Ngôn ngữ của thiết bị không đúng

Hướng dẫn sử dụng bao gồm các hướng dẫn để biết thêm thông tin về cách thay đổi ngôn ngữ

thiết bị của bạn.

## Sổ tay Hướng Dẫn Sử Dụng

Sổ tay hướng dẫn sử dụng bao gồm các hướng dẫn về cách sử dụng các tính năng thiết bị và tiếp cận các thông tin quản lý.

Truy cập [Garmin.com.vn/products/wearables/enduro-gray](https://Garmin.com.vn/products/wearables/enduro-gray) hoặc quét mã QR để tải xuống hướng dẫn sử dụng.

VN



VN

## Thông tin chi tiết

Bạn có thể biết thêm thông tin về sản phẩm này trên trang web Garmin.

- Truy cập [support.Garmin.com/vi-VN](http://support.Garmin.com/vi-VN) để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập [Garmin.com.vn/buy](http://Garmin.com.vn/buy), hoặc liên hệ với người

giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tuỳ ý và các phần thay thế.

- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập [Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer](http://Garmin.com.vn/legal/atdisclaimer).
- Đây không phải là thiết bị y tế.