



**GARMIN**

**Fenix™3航空版**  
中文快速入门手册



扫描以下二维码即可下载Garmin中国官方Garmin Connect Mobile App。

通过其他渠道下载的APP可能会出现无法使用的情况。

在与您的手机配对前,请先确认您的手机符合以下要求:

- Iphone4S或以上手机 (iOS版本视App要求而定)。
- 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。





## 特别声明

本中文快速入门手册版权属上海佳明航电企业管理有限公司所有,任何人(及单位)未经其正式的书面授权,不得私自将本说明书全部或部分内容(包含文字与图片)进行转载、转印、复制、更改内容、扫描储存等行为供他人使用或销售。

上海佳明航电企业管理有限公司拥有更改或提升本产品功能的所有权利,产品所做的改变不会另做特别通知,若有任何功能上的问题,请关注上海佳明航电企业管理有限公司的宣传信息或官方网站(中文网站:[www.garmin.com.cn](http://www.garmin.com.cn))。Garmin®、AutoLocate®、BaceCamp®、MapSource®、Fenix®3均经商标注册登记,未经上海佳明航电企业管理有限公司正式授权许可,任何人(及单位)均不得私自使用。



## 知识产权声明

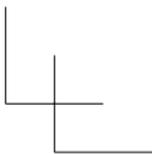
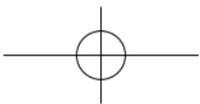
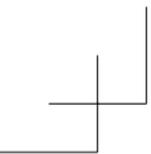
本机功能及内容仅提供本产品购买人使用，不得私自转载、转印、复制、更改内容、扫描存储提供给他人，或用作其他用途。本机所标示的商品文字或图片均为辅助说明的用途，并非作为商标使用，原商品商标的知识产权仍为原权利人所有。

## 注意事项

全球卫星定位系统 (Global Positioning System, GPS)，由美国国防部研发及管理，并负责该系统的正常运作及定位精度的控制，基于美国本身的政策考虑或国防安全，美国有权在不预先通知或公告的状况下，影响整个系统的功能或定位精度 (Accuracy)，另外在使用本产品时，由于使用的场合、环境及应用方式不同，使用者必须特别注意下列事项或说明：

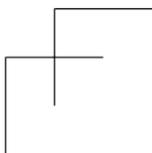
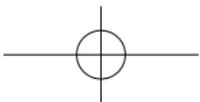
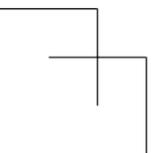


1. 该设备虽然已是一个精密的电子导航辅助仪器，但是仍然可能因为使用者错误的操作方式、外在干扰或故障因素等，而导致不安全的后果，因此使用者需自行承担风险。
2. 该设备可以使用在多种环境及活动中，使用者在佩戴时，需自行考虑安装位置的安全性，另外运动进行中的操作使用，也需自行注意及承担安全责任，Garmin并不承担任何责任。
3. 该设备属于一般导航级接收机，并不适用于做精密测量 (Pre- cise Measurement) 及高速航空飞行器寻找地面目标点的用途。
4. 该设备符合美国 FCC 法规第15条中，关于Class B级数码设备的条件，使用时仍可能会有温和的无线通讯辐射。使用者需自行调整使用位置，避免被其他设备干扰，导致信号接收与运作不正常；另外，也需注意本接收机是否会影响到其他通讯设



备的正常工作。上述的干扰状态并不在本产品所保证事项内。

5. 全世界任何地区的地图都不可能是完美的，都会有某种程度的不完整性与不准确性，因此在使用本机时，除了参考产品内的信息外，使用者也需要自行注意判断与实地的状态是否相符，上海佳明航电企业管理有限公司将努力持续改善地图的性能，也欢迎使用者提供正确的信息。
6. 本中文使用手册仅供使用者参考，若内容或步骤与GPS设备本身功能有所相异之处，则以设备为准，上海佳明航电企业管理有限公司将不另外通知，若有疑问，欢迎来电或询问上海佳明航电企业管理有限公司或其正式授权的经销商。
7. 本中文使用手册仅适用于 fēnix™ 3 中文航空版，并不适用于其他语言版本的设备，产品功能以实际销售的情况为准，请注意。





生产地区: 台湾

制造厂商: 台湾国际航电股份有限公司

销售厂商: 上海佳明航电企业管理有限公司

联络地址: 上海市徐汇区桂平路391号

(新漕河泾国际商务中心A座37层)

客服专线: 400-819-1899



# Garmin安全及产品信息须知

## 警告

未能避免下列潜在危险情况，可导致死亡或严重伤害。

## 健康警告

- 开始或改变您的运动计划前请务必先咨询您的医生。若您戴有心脏节律器或其它植入身体的电子设备，在使用心率监测带前请先咨询您的医生。
- 心率监测带及其它Garmin配件均为消费者使用设备而非医疗设备，且可能受到一些外界因素的干扰，因此心率读数仅供参考。若有因任何错误读数造成的后果，Garmin概不负责。

## 电池警告

若未遵照下列准则，则设备内的锂电子电池寿命可能会缩短或损坏GPS设备、发生火灾、化学品灼伤、电解



液泄漏及/或受伤的风险。

- 请勿将设备暴露于热源或处于高温地点。
- 请勿将设备或电池凿孔或焚化。
- 若需长时间存储设备，请将其存放在0°-25°C温度范围内。
- 请勿在-20°-55°C以外的温度下操作设备。
- 请勿在0°-45°C以外的温度下充电。
- 处理您的设备/电池请依照当地适用法规，咨询当地废弃物处理部门。

### 符合性声明

Garmin 谨此声明本产品符合指令 1999/5/EC 必要的要求及其他相关条款。如需查看完整的符合性声明，请参见 Garmin 网站并找出您的 Garmin 产品：[www.garmin.com/compliance](http://www.garmin.com/compliance)。



## FCC符合性

本设备符合FCC通则之第15部分。设备操作将受限于以下两个条件：

(1) 设备不得引起有害干扰。(2) 设备必须能接受任何接收到的干扰，包括引起无用操作的干扰。本设备经测试证实符合FCC通则第15部分所定义的B级数位设备限制。该限制是为了提供住宅设备对有害干扰的合理保护。

本设备可产生、使用及发射射频能量。若未依照指示进行安装及使用，可能对无线电通讯引起有害干扰。

然而，在某些设备上无法保证不会发生干扰现象。若本设备对于无线电或电视接收确实引起有害干扰（可将设备关闭再开启以进行判定），建议您采用以下方式对干扰进行修正：

- 将接收天线调整方向或改变放置地点。



- 加大设备与接收器之间距离。
- 分开设备及GPS设备所使用的插座,使其不在同一电路。
- 洽询经销商或有经验的无线电/TV技师请求协助。

本产品内不含任何用户可自行保养的零件。不得在非Garmin授权的服务中心进行检修。经非授权之检修或修改可能造成设备永久性损坏,且将丧失您的产品保修及Part 15法规下授权给您的本设备操作权利。

### 加拿大工业符合性

第一类无线电通讯设备,符合加拿大工业标准RSS-210,第二类无线电通讯设备,符合加拿大工业标准RSS-310。

### 有限保修

本Garmin产品从购买日起保证一年在材料或制造工



艺上无任何瑕疵。在此期间Garmin将依其选择对正常使用下发生故障的零件进行检修或予以更换。本保修不适用于：(i)表面损坏，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii)电池等类消耗品，但若为材料或制造工艺瑕疵造成产品损坏者除外。(iii)因意外、滥用、误用、进水、淹水、火灾或外来因素造成的损坏。(iv)由非Garmin授权保修人员检修后造成的损坏。(v) 未经Garmin书面同意，擅自修改或改变产品造成的损坏。此外，对违反任何国家法律而取得及／或使用的产品或服务，Garmin保留拒绝保修申请的权利。此处所述的保修及补救条款为排他性，且取代所有其它明示性或暗示性或法令的保修条件，包括在某特殊目的、法令规定或其它情况下任何商品的适售性或适用性保修衍生的任何责任。本保修提供您特定的法律权利，但此权利可能每个地区各有不同。对于任何意外、特殊、间接或衍生性损坏（可能起源于使用、误用、不会使用或产品瑕疵）Garmin将概不负责。有些地区不容有排除附带或衍生性损坏赔

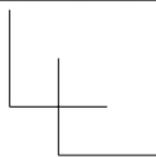
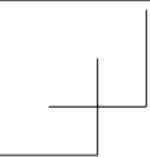


偿,因此上述限制对您可能不适用。Garmin保留检修或更换(新产品或全新大修过的替换产品)设备或软件权利。对于任何违反保修条款者,此为唯一且排他的补救措施。申请保修服务时请咨询您当地的Garmin授权经销商,或致电Garmin客服:400-819-1899。请将设备包装妥当并附上原始购买发票复印件,以此作为申请保修检修必要的购买证明。

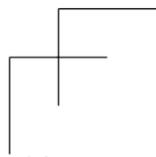
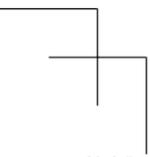


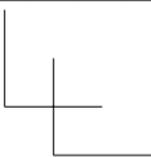
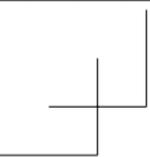
# 目录

<b>产品介绍 .....</b>	<b>17</b>
为设备充电 .....	17
按键 .....	19
与手机配对 .....	20
<b>飞行 .....</b>	<b>23</b>
导航至附近机场 .....	24
附近机场 .....	24
通过机场代码导航 .....	25
水平状态指示器 .....	26
结束导航 .....	27
<b>活动 .....</b>	<b>27</b>
开始活动 .....	27

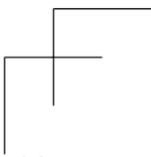
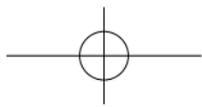
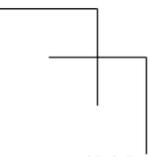


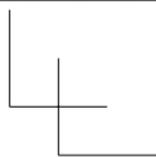
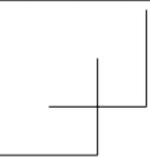
结束活动 .....	28
室内运动 .....	29
<b>导航 .....</b>	<b>29</b>
保存位置 .....	29
目的地导航.....	30
目测导航 .....	31
电子罗盘 .....	31
地图 .....	32
航迹返航 .....	33
<b>训练 .....</b>	<b>34</b>
设置个人资料 .....	34
心率区间 .....	34
活动监测 .....	36



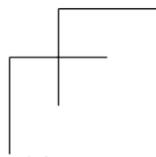
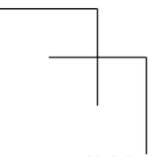


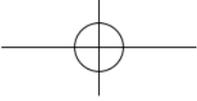
训练计划 .....	36
设置训练目标 .....	37
下载训练计划 .....	38
虚拟伙伴 .....	39
个人纪录 .....	40
<b>自定义设备 .....</b>	<b>41</b>
活动应用程序设置 .....	41
自定义数据字段 .....	43
表面设置 .....	44
自定义Widget小工具 .....	44
系统设置 .....	45
<b>联机功能 .....</b>	<b>48</b>
蓝牙智能通知 .....	48





Garmin Connect .....	51
Wi-Fi® 联机功能 .....	52
<b>Connect IQ .....</b>	<b>54</b>
手机端下载 Connect IQ .....	54
使用计算机下载Connect IQ .....	55
Widget/小工具 .....	55
<b>ANT+传感器 .....</b>	<b>57</b>
穿戴心率传感器 (选购) .....	57
<b>强制重启 .....</b>	<b>60</b>
<b>温度规格 .....</b>	<b>60</b>
<b>心率带须知 .....</b>	<b>62</b>





## 产品介绍



### 警告

本产品含有锂电池。关于产品风险以及重要信息，请详阅手册前段的《GARMIN安全及产品信息须知》。

### 为设备充电



#### 警告

为防止设备充电端金属触点锈蚀，在充电前或连接计算机之前，请确保充电端子与其周边完全干燥与清洁。

该设备内置一颗充电的锂电池，您可以使用交流电源适配器或电脑上的USB接口为其充电（请务必使用原厂的充电设备为本机充电）。

1. 将USB充电线的尾端插入交流电源适配器或电脑的USB接口。

2. 将交流电源适配器插入电源插座。
3. 按压充电底座两侧 ①



4. 保持按压, 将设备底面金属触点对准充电底座, 推入充电底座 ②, 松开 ①。接入电源后, 本机会自动开机, 屏幕上将显示电量情况。
5. 开始充电, 直至充满。

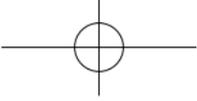
## 按键



①	LIGHT 	轻按来开启或关闭背光。 长按来开关机。 长按来打开秒表。 长按来打开计时器。 长按可以锁定屏幕。
---	--	--

②	<b>START STOP</b> 	轻按开始/暂停活动。 轻按选定当前选择的选项。 长按可导航至选定的机场(需搭配机场资讯使用)。
③	<b>BACK</b> 	轻按返回前一个页面。 轻按计圈或进入休息状态。 长按可导航至最近的机场(需搭配机场资讯使用)
④	<b>DOWN</b> 	轻按查看小工具/菜单/通知。 长按从任一页面返回时间页面。
⑤	<b>UP</b> 	轻按查看小工具/菜单/通知。 轻按忽略短消息或通知。 长按进入主菜单。

## 与手机配对



初次使用该设备时，必须先与自己的智能手机配对，配对后再完成 Garmin Connect™ Mobile app 的使用设定。这可以让您分享活动，上传、查看、分析活动数据，或下载其他额外的功能。您也可以设备上查看所配对手机的应用通知及日历会议等事项。

在与您的手机配对前，请先确认您的手机符合以下要求：

- Iphone4S 或以上手机 (iOS版本视App要求而定)。
  - 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。
- 
- 

1. 扫描以下二维码即可下载 Garmin Connect Mobile APP。



2. 按照屏幕显示的操作指示取得应用程序。
3. 下载并开启Garmin Connect Mobile应用程序。
4. 使手机与本设备距离保持在10米范围内。
5. 在手表上, 长按**UP**键。
6. 选择 **设置 > 蓝牙 > 配对移动设备**。
7. 按照手机屏幕提示进行配对 (配对时请在设备列表中选择D2 Bravo)。



## 飞行

开始飞行前,请将设备充满电。

**注意:**该功能需搭配机场资讯使用

1. 在手表界面,按下**START**键。
2. 选择**飞行**
3. 如果需要GPS,请至开放的户外空间等待接收卫星信号。
4. 按下**START**键开始计时。
5. 开始活动
6. 活动结束后,按下**STOP > 保存**。

**备注:**如果没有开始计时,设备不会自动记录您的活动。

## 导航至附近机场

**注意:**该功能需搭配机场资讯使用

1. 长按 。会列出附近机场资讯。
2. 选择一个机场开始导航。

## 附近机场



①

到最近机场的距离

②	机场代码
③	最近机场的方位
④	距离下一个机场的距离
⑤	下一个机场代码

## 通过机场代码导航

**注意:**该功能需搭配机场资讯使用

通过查找机场代码,您可以直接导航至该机场。

1. 长按 **-D-**
2. 输入机场代码
3. 选择 ✓
4. 按 **START**。手表中会列出相关的机场列表。
5. 选择需要查找的机场。

## 水平状态指示器



①	偏离航线的距离。小圆点用来指示偏离航线的距离。
②	接近/远离指示。指示您正在接近/远离航点
③	距离最近的机场的方位
④	航线偏离指示。指示您当前位置与航线的关系
⑤	到达目的地的距离。



## 结束导航

1. 轻按 **STOP**
2. 选择 **保存**

## 活动

该设备可以使用在户外、运动训练与健身活动中。当一项活动开始时，手表会显示及记录您的传感器数据。您可以储存活动并于Garmin Connect进行分享。

### 开始活动

当您开始一项活动，需要开启GPS的活动，GPS会自动开启。当您结束活动时，设备会返回时间模式。

1. 从时间页面，轻按**START**
2. 选择一项活动
3. 如有需要，依照屏幕指示输入额外的信息。



4. 如有需要,等待设备与您的ANT+™传感器连接。
5. 如果活动需要GPS,请至开放的户外空间等待卫星信号的接收。
6. 按下**START**键开始计时。

**备注:**如果没有开始计时,设备不会自动记录您的活动。

### 结束活动

**备注:**部分选项不适用于全部活动模式。

1. 按下**STOP**
2. 选择以下动作:
  - 若要沿着航线回到活动起点,请选择 **航迹返航**。
  - 若要继续活动,请选择 **继续**。
  - 若要保存活动并回到手表模式,请选择 **保存**。
  - 若要取消活动并回到手表模式,请选择 **放弃**。



- 若要暂停活动之后再继续, 请选择 **稍后继续**。

## 室内运动

该设备可于室内活动时使用, 例如室内田径场或健身房的脚踏车。室内活动时GPS为关闭, 此时用到的是设备内的加速度计来计算速度、距离与步频。在户外使用GPS跑步一段时间后, 加速度计会自动校正, 从而提高速度、距离与步频等数据的精准度。

## 导航

### 保存位置

您可以保存当前位置以便稍后导航返回该点。

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **保存位置**。
3. 依照屏幕指示进行操作。

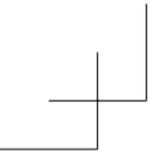
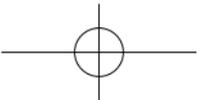
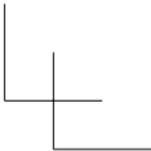


## 目的地导航

使用者可使用该设备导航至某特定的目标点, 或进行航迹导航。您可以选择不同的活动方式(如徒步、跑步或骑行)前往目的地。开始导航时假如活动记录已开始, 设备会持续记录现在的活动。

开始导航前, 请先设置导航类型, 长按 **UP**键 > **设置** > **导航** > **类型**。选择目标方位/航向。飞行活动时导航类型建议选择航向, 其他活动选择目标方位。

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **导航**。
3. 选择类别。
4. 依照屏幕指示选择目的地, 然后点选 **前往**。
5. 选择一种活动模式。
6. 设备屏幕将显示导航信息。

- 
- 
- 
- 
7. 按下 **UP** 或 **DOWN** 键以查看额外的信息页面 (选用)。

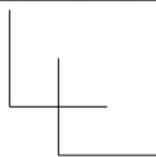
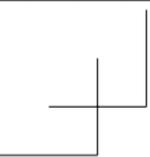
## 目测导航

您可以将设备指向远处的对象 (例如水塔)，锁定方向后导航到该对象。

- 
- 
1. 长按 **UP** 键。
  2. 点选 **导航 > 目测导航**。
  3. 将边框的顶端标记指向目标地点, 然后按下 **START**键。
  4. 选择一种活动模式。
  5. 按下 **START**键开始导航。

## 电子罗盘

该设备可自动校正的三轴电子罗盘。无论是否启用 GPS, 也无论是否正导航至目的地, 电子罗盘的功能



和显示会随着您的活动而改变。您可以手动变更其设置。

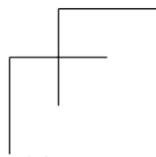
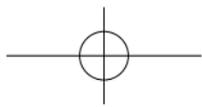
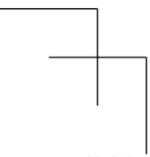
## 地图

▲代表您在地图上的位置，位置名称和符号会显示在地图上。当导航至目的地时，您的路线会在地图上显示。

- 地图导航
- 地图设置

### 地图平移和缩放

1. 导航时按下 **UP** 键查看地图。
2. 长按 **UP** 键。
3. 选择 **缩放/平移**。
4. 选择以下动作：
  - 若要在上下平移、左右平移或缩放间切换，请按下 **START** 键。

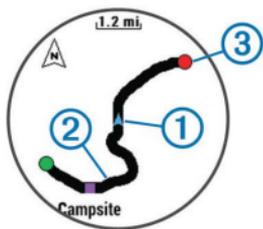


- 若要平移或缩放地图, 请按下 **UP** 和 **DOWN** 键。
- 若要结束, 请按下 **BACK** 键。

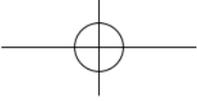
### 航迹返航

您可以导航回路线起点, 或航迹返航, 但此功能仅适用于GPS有开启的活动。

活动进行时, 点选 **STOP > 航迹返航**。



您的当前位置 ①、行进路线 ② 与终点 ③ 会显示在地图上。



## 训练

### 设置个人资料

您可以自行输入设置性别、生日、身高、体重、心率区间与功率区间。设备将使用这些信息来计算出正确的训练数据。

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **运动健身 > 用户数据 > 个人信息**。
3. 进行选择。

### 心率区间

设备使用您一开始输入的用户数据来定义您心率区间，且跑步与骑行各有独立的心率区间。为了取得准确的卡路里数据，请设置您的最大心率。当然您也可以在设备或 Garmin Connect 上手动个别设置每个心率区间与静止心率。



1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **运动健身 > 用户数据 > 个人信息 > 心率区间**。
3. 选择 **默认** 来查看设备的默认区间(选用)。
4. 默认值可用于跑步与骑行。
5. 选择 **跑步** 或 **骑行**。
6. 选择 **高级 > 设置自定义 > 基于**。
7. 选择以下动作：
  - 点选 **BPM** 基于每分钟心跳值设置心率区间。
  - 点选 **最大心率%** 基于最大心率的百分比设置心率区间。
  - 点选 **储备心率%** 基于储备心率(最大心率减去静止心率)的百分比设置心率区间。
8. 点选 **最大心率** 输入您的最大心率。
9. 选择一个区间, 输入各区间的分界值。



10. 点选 **静止时心率** 输入您的静止心率。

## 活动监测

此功能可记录每天的活动数、活动数目标、活动距离与消耗的热量。热量的消耗为基础代谢率加上活动消耗卡路里的总和。

活动监测可以在最开始拿到设备或任何您想要的时候设置。

**备注:** 开启活动监测功能可能会减少电池的使用效能。

1. 长按 **UP** 键。
2. 点选 **设置 > 活动监测 > 状态 > 开启**。

## 训练计划

您可以自定义训练计划，设置每个阶段的目标、距离、时间和预定消耗热量值。设置方式可以使用Garmin Connect建立新计划，或是从Garmin Connect上选取



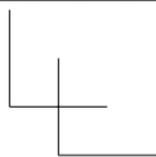
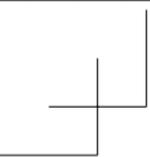
网站提供的训练计划, 再将这些数据传输至设备。

您可以使用Garmin Connect来安排训练时程, 预先规划训练的内容, 并将它保存在设备中。

### 设置训练目标

此可用来设置训练目标, 让您可以朝着设置的距离、距离/时间, 距离/配速, 或距离/速度前进。在你的训练中, 设备提供了与目标差距的实时回馈。

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **运动健身 > 训练 > 设置一个目标**。
3. 选择一项活动。
4. 选择以下动作:
5. 点选 **仅有距离** 选择预设的距离或输入自定义值。
6. 点选 **距离和时间** 选择目标距离与时间。
7. 点选 **距离和配速** 或 **距离和速度** 选择目标距离与



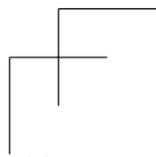
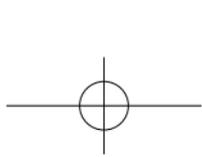
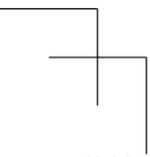
配速或目标距离与速度。

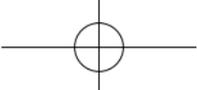
8. 根据您活动时的表现与剩余时间，训练目标页面会显示您的预计完成时间。
9. 按下 **START** 键开始计时。
10. 完成活动时按下 **STOP** 键 > **保存**。

### 下载训练计划

在下载网站上的训练计划之前，您必须先具备Garmin Connect账号。

1. 连接设备与计算机。
2. 前往 [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com)。
3. 新建并保存一个新的训练。
4. 选择 **传送至设备**，并依照屏幕指示进行操作。
5. 移除设备与计算机的联机。





## 虚拟伙伴

虚拟伙伴是设计来帮达成目前的训练工具。

1. 长按 **UP** 键。
  2. 选择 **设置 > 应用**。
  3. 选择一项活动。
  4. 虚拟伙伴功能并不支持所有活动。
  5. 选择 **数据页 > 虚拟伙伴 > 状态 > 开启**。
  6. 选择 **设置配速** 或 **设置速度**。
  7. 输入数值。
  8. 开始活动。
  9. 按下**UP** 或**DOWN**查看虚拟伙伴页面, 查看谁目前居于领先。
- 
- 



## 个人纪录

完成活动时，设备会显示此次活动达到的新纪录。个人纪录包含完成标准比赛距离的最快时间、最长骑行距离与最长跑步距离。就骑行活动来说，个人纪录还包括最大爬升坡度与最佳功率(需使用功率计)。

### 查看个人纪录

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **运动健身 > 用户数据 > 个人纪录**。
3. 选择运动。
4. 选择纪录。
5. 选择 **查看个人纪录**。



## 自定义设备

### 活动应用程序设置

依照需求自定义任何预装的活动App。例如，您可以自定义数据页面、加入警示提醒与训练功能。

长按 **UP** 键，点选 **设置 > 应用**，并选择一项活动。

**数据栏**：显示或隐藏活动的的数据字段。

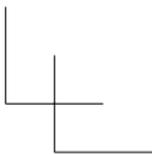
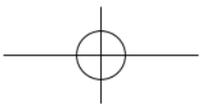
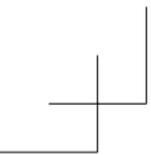
**警示**：设置活动训练或导航的警示。

**节拍器**：透过规律且稳定提示音帮助改善跑者的表现。藉此训练跑得可以跑得更快、更慢或练习更一致的步频。

**自动计圈**：设置自动标记特定的距离。

**自动暂停**：设置在暂停移动或低于某特定速度时，自动暂停记录。

**3D速度**：利用移动的高度差与水平活动的速度来计算



速度。

**3D距离:**利用移动的高度差与水平活动的距离来计算距离。

**自动翻页:**在计时器启动时使用此功能自动浏览所有活动页面。

**GPS:**设置GPS天线的接收模式。

**泳池长度:**设置游泳池的距离。

**泳姿侦测:**侦测室内游泳时的姿势。

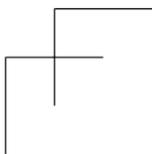
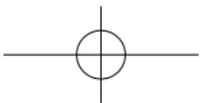
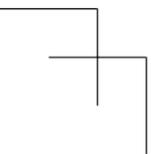
**省电超时:**设置活动期间无操作多久时间进入省电模式。

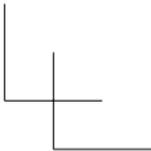
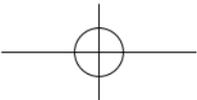
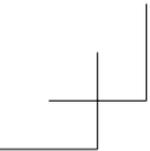
**背景颜色:**设置活动的背景色为黑色或白色。

**指示颜色:**设置活动的色调帮助识别进行中的活动。

**状态:**在app列表中显示或隐藏选择的活动。

**往上移:**在app列表中调整活动的位置。





**往下移:** 在app列表中调整活动的位置。

**移除:** 删除活动。

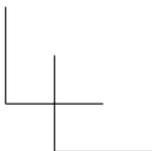
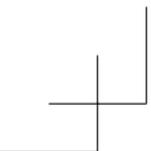
**备注:** 此动作将会删除活动及活动所有相关设置。您可以将设备恢复为出厂默认来加回删除的活动。

**重命名:** 编辑活动名称。

### 自定义数据字段

显示、隐藏、或调整各活动的数据字段显示内容。

- 
- 
1. 长按 **UP** 键。
  2. 点选 **设置 > 应用**。
  3. 选择要自定义的活动。
  4. 点选 **数据页**。
  5. 点选要自定的数据字段：
  6. 选择以下动作：



- 点选 **状态** 以开启或关闭数据显示。
- 点选 **格式** 调整屏幕显示的格式。
- 点选字段修改想显示的数据内容。

## 表面设置

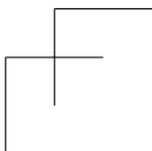
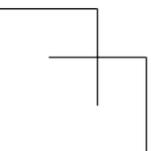
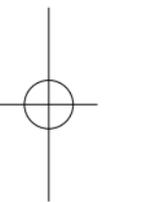
您可以自行选择表面、颜色或其它数据来定制表面样式,也可以从Connect IQ Store下载。

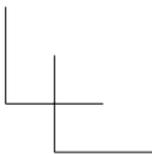
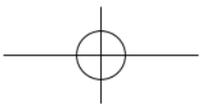
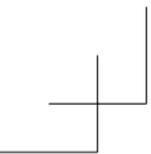
### 自定义表面样式

1. 长按 **UP** 键。
2. 点选 **设置 > 表盘**。
3. 选择想要的表面样式。
4. 根据屏幕指示调整表面。

### 自定义Widget小工具

您可以新增、删除或移动widget小工具的顺序。





1. 长按 **UP** 键。
2. 点选 **设置 > 小工具**。
3. 选择小工具。
4. 您有以下选择：
  - 点选 **显示** 在手表上显示或隐藏该小工具。
  - 点选 **往上移** 或 **往下移** 改变小工具的排列顺序。

## 系统设置

长按 **UP** 键，点选 **设置 > 系统**。

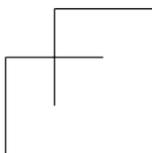
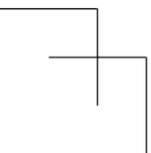
**个人信息**：输入个人基本数据。

**快捷键**：设置按钮功能，可快速实现设置的功能

**语言**：设置设备显示的语言。

**时间**：设置调整时间。

**背光**：设置调整背光。





**声音:**设置设备声响,如按键音、警示音与震动。

**单位:**设置设备的测量单位。

**GLONASS:**出厂默认设置为GPS,您可以加入GLONASS选项以提升设备在复杂环境或移动速度较快情况下的定位表现。同时使用GPS与GLONASS与只使用GPS相比,在电池电力的消耗上会更大。

**坐标格式:**设置坐标格式及坐标系统。

**格式:**设置偏好的格式,例如活动时的速度/配速,与每周第一天。

**数据记录:**设置设备如何记录活动数据。出厂时此项预设为智能,可支持较长的活动记录。若设置为每秒,可以得到比较详细的活动记录,但会耗费更多电量。

**USB模式:**当连接至计算机时,设置设备为大容量存储模式或Garmin模式。



**恢复默认设置:**将设备恢复为原厂设置。

**软件更新:**连接Wi-Fi检查设备的软件更新。

**关于:**显示机台ID、软件版本与版权声明。

**时间设置:**长按 **UP** 键, 点选 **设置 > 系统 > 时间**。

**时间格式:**设置时间为 12 小时制或 24 小时制。

**时间:**在手动模式下调整时间。

**背光设置:**长按 **UP** 键, 点选 **设置 > 系统 > 背光**。

**背光模式:**设置手动或按键/警示时开启背光。

**待机超时:**设置背光持续的时间。

**亮度:**设置背光亮度的等级。

**改变测量单位:**可以自定义测量单位如距离、配速、速度、海拔高度、身高、体重与温度。

1. 长按 **UP** 键。
2. 点选 **设置 > 系统 > 单位**。



3. 点选测量类型。
4. 点选测量单位。

## 联机功能

该设备使用蓝牙与兼容的智能型手机相连后,可连接至无线网络。部分功能需下载Garmin Connect 手机版应用程序后才能使用,请前往 [Garmin.com/apps](http://Garmin.com/apps) 取得更多详细信息。

### 蓝牙智能通知

在使用蓝牙智能提示前,必须先将设备与兼容的手机进行配对。

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **设置 > 蓝牙 > 智能通知**。
3. 如果 **状态** 为关闭,点选状态。



4. 点选 **在活动中时**。
5. 选择计时器开启期间通知的偏好设置
6. 点选 **非活动时**。
7. 选择计时器未开启时通知的偏好设置
8. 点选 **超时**。
9. 设置超时时间, 超出设置时间主页面显示的新通知将关闭。

#### 查看通知

1. 在时间模式, 按下 **UP** 键以查看通知。
2. 按下 **START** 键并选择一条通知。
3. 如果需要, 按 **DOWN** 键卷动信息内容页面。
4. 按 **BACK** 键回到前一个画面。
5. 直到您在手机上查看或清除通知之前, 通知会一直保存在设备内。



## 管理通知

您可以使用已配对的移动设备来管理本机上显示的信息：

您有以下选择：

- 使用iOS系统：在移动设备的通知中心，可设置显示的提示APP类别与信息，设备上出现的通知会与此处设置的一致。
- 使用Android系统：进入GarminConnect™APP的设置选项，可看到“智能通知”选项，在选项内可设置想要提示的信息类别。

## 关闭蓝牙

1. 长按 **UP** 键。
2. 选择 **设置 > 蓝牙 > 状态 > 关闭** 来关闭设备的无线蓝牙。

请参考移动设备的使用说明以关闭移动设备的无线



蓝牙。

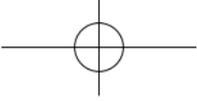
## Garmin Connect

Garmin Connect 提供可追踪、分析、分享及彼此互相鼓励的工具,让您可以在这儿与朋友互动。网站记录您活跃的户外活动,包括跑步、步行、骑车、游泳、徒步、三铁等各种活动。若要申请免费账户,请前往 [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start)。

### 使用 Garmin Connect 手机版

将所有活动上传至您的 Garmin Connect 账户,以便进行综合分析。有了 Garmin Connect,您可以查看活动地图并与朋友分享。您可以开启 Garmin Connect 手机版应用程序的自动上传功能。

1. 在 Garmin Connect 手机版应用程序,点选 **更多 > Garmin 设备**。
2. 点选设备,然后点选 **设备设置**。

- 
- 
3. 选取切换开关, 开启自动上传。

### 在计算机上使用 Garmin Connect

如果该设备尚未与智能型手机配对, 您可以使用计算机将所有活动数据上传至您的 Garmin Connect 账户。

1. 使用USB传输线, 将设备连接至您的计算机。
2. 前往 [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start)。
3. 依照屏幕指示进行操作。

### Wi-Fi® 联机功能

设备本身具有Wi-Fi联机功能。设备不需 Garmin Connect 手机版应用程序即可使用 Wi-Fi联机。

**上传活动至 Garmin Connect:**完成活动记录后, 可立即将活动自动传送至您的 Garmin Connect 账户。

**训练计划:**在Garmin Connect上可浏览并选取训练计

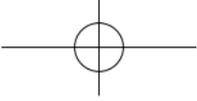


划。设备在下次连接 Wi-Fi时, 就会将档案无线传送至设备。

**软件更新:**在有 Wi-Fi联机可供使用的环境, 设备会下载最近的软件更新。在下次开启或设备解除锁定时, 即可依照屏幕指示安装软件更新。

### 设置Wi-Fi联机

1. 前往[www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start)下载 Garmin Express 应用程序。
2. 依照屏幕指示设置与 Garmin Express 的 Wi-Fi 联机。



## Connect IQ

您可以使用Garmin手机版应用程序从Garmin或其他提供者处下载Connect IQ相关选项至您的设备。

**表面:** 自定义手表的时间页面

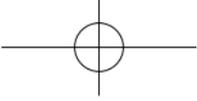
**数据字段:** 下载新的数据字段, 显示传感器、活动或历史资料。您可以新增Connect IQ的数据字段来新建功能或页面。

**Widget/小工具:** 提供一目了然的信息, 包含传感器数据与提示信息。

**Apps应用程序:** 增加互动功能到该设备, 例如新的户外活动或健身活动。

### 手机端下载 Connect IQ

从Garmin Connect 手机版应用程序下载Connect IQ之前, 必须先将您的设备与智能型手机进行配对。

- 
- 
1. 开启Garmin Connect 手机版应用程序, 点选 **更多 > Connect IQ商店**。
  2. 点选该设备。

### 使用计算机下载Connect IQ

- 
1. 将该设备与计算机的USB端口相连接。
  2. 前往 [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com)。
  3. 在设备的widget里选择 **Connect IQ Store**。
  4. 选择 **Connect IQ 项目**。
  5. 点选 **传送至设备**, 并依照屏幕指示完成设置。
- 

### Widget小工具

设备出厂前已预装部分Wiedgets小工具, 此功能让您可迅速浏览信息。部分小工具需透过蓝牙联机至兼容的智能型手机。

**通知:**根据智能型手机的通知设置, 提醒来电或短信。



**日历:**根据智能型手机的日历,显示即将来临的会议。

**天气:**显示目前气温和天气预报。

**活动监测:**追踪您的每日活动数、目标活动数、移动距离、消耗热量。

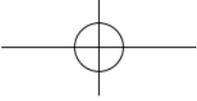
**传感器信息:**显示内置传感器或相连的ANT+传感器资料。

**罗盘:**显示电子罗盘。

### 查看小工具

该设备出厂时已预装数种小工具,若您将设备与智能型手机配对完成后,还有更多小工具可供使用。

1. 在任何画面长按 **DOWN** 键。  
返回时间界面。
2. 按 **UP** 或 **DOWN**键。  
可用的小工具会循环显示。

- 
- 
3. 如果您正在记录活动, 请按 **BACK** 键以返回活动数据页面。

## ANT+传感器

本机可与以下ANT+传感器配件配对使用:

- 
- 心率监测带, 如HRM-Run心率带
  - 自行车速度与踏频传感器
  - 计步器
  - 功率计, 如Vector
  - 无线温度传感器
- 

如需了解更多可选够配件信息, 请访问<http://shop.yourlbs1.cn/webstore/>

### 穿戴心率传感器(选购)

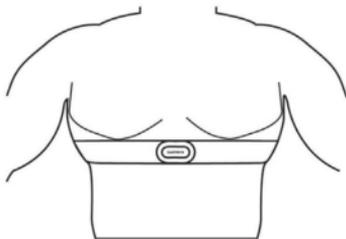
心率传感器应直接接触皮肤, 穿戴在胸腔下方。应保

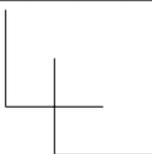
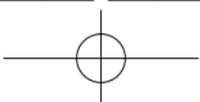
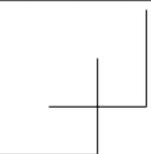
持一定的紧度，以在活动时固定。

- 1 如有需要，可在心率带上连接心率延长带。
- 2 用水沾湿心率带背面的电极感应区域 ①，以确保身体与心率监测传感器之间保持连接通畅。



- 3 穿戴心率传感器时将Garmin®标志面朝上。





钩环 ② 和钩扣 ③ 应在您身体的右侧接合。

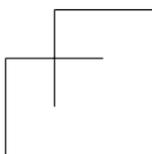
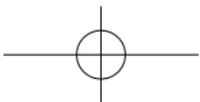
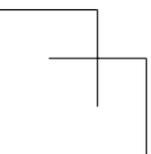
- 4 将心率带环绕胸部,然后将心率带的钩扣接上钩环。

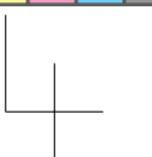
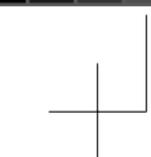
**注意:**务必不要弯折维护标签。戴上心率传感器之后,传感器便会启动,开始存储并传送数据。

### 更多信息

请前往Garmin官网了解更多信息或下载详细的用户使用手册。

1. 登录Garmin.com.cn
2. 找到该设备,点选“手册下载”,下载PDF格式的手册。





## 强制重启

如果设备任何操作都无响应，则需要强制重启。

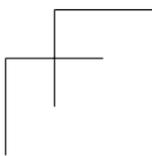
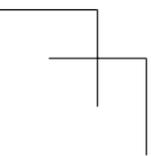
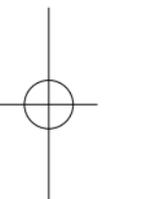
1. 长按LIGHT至少25秒。
2. 按压LIGHT键1秒开机。

## 温度规格

Fenix3航空版操作温度范围： $-20^{\circ}\text{C} \sim 55^{\circ}\text{C}$

Fenix3航空版充电温度： $0^{\circ}\text{C} \sim 45^{\circ}\text{C}$

心率传感器操作温度范围： $-5^{\circ}\text{C} \sim 50^{\circ}\text{C}$

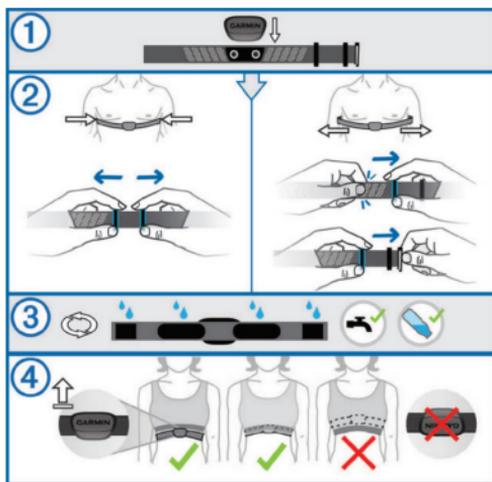


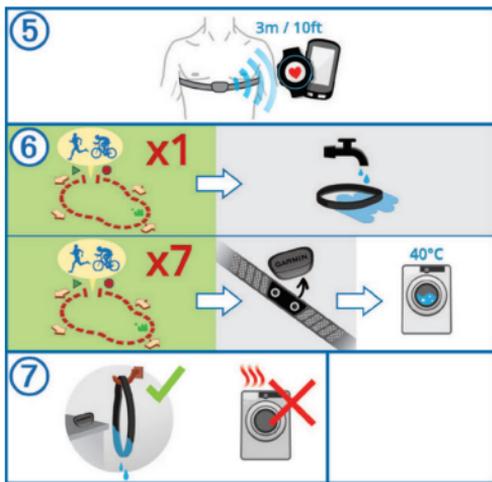


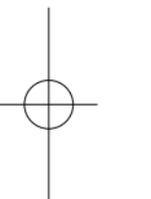
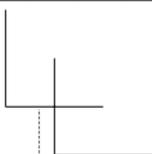
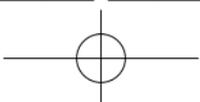
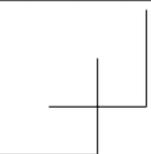
部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr6+)	多溴联 (PBB)	多溴二 苯醚 (PBDE)
Fenix3 航空版	X	O	O	O	O	O
Fenix3 航空版半成品	X	O	O	O	O	O
Fenix3 航空版印刷电路板半成品	X	O	O	O	O	O
<p>O: 表示该有毒有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 SJ/T11363-2006标准规定的限量要求以下。</p> <p>X: 表示该有毒有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出SJ/T11363-2006标准规定的限量要求。</p>						

# 心率带须知

心率带为选购配件







GARMIN 佳明 产品三包凭证  
(第一联:生产商联)

三包凭证是产品出现质量问题时,消费者享受三包权利的凭证

客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

保修说明:

1. 当导航仪出现故障,客户凭购机的有效发票及三包凭证享受三包服务。
2. 产品主机享有自购买日起一年的保修,其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
3. 下列情况不属于三包范围,为非保修产品,维修网点将一律按照保外收费维修处理:
  - (1) 产品无购机发票和三包凭证,亦不能提供有效证据证明产品在三包期限内,并超过出厂日期15个月。
  - (2) 主机和发票或三包凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
  - (3) 产品主机和配件曾受到:非正常或错误使用,非正常条件不当的存储,未经授权拆卸或改动。  
事故、不恰当的安装造成的损坏。
  - (4) 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
  - (5) 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
  - (6) 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
4. 对于保外付费维修,修复后相同故障经维修中心检验属实,享有90天保修期。
5. 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话,以便维修中心能及时通知取机。
6. 三包凭证须在销售时当即填写完整,经销商盖章后方可生效。

详细的《售后服务条款》请登录[www.garmin.com.cn](http://www.garmin.com.cn)查询, Garmin公司对所述信息保留解释权。

Garmin中国公司:上海佳明航电企业管理有限公司 电话:400-819-1899



<b>维修中心 签名和盖章</b>		
<b>故障处理</b>		
<b>故障描述</b>		
<b>送修地点</b>		
<b>送修单号</b>		
<b>送修日期</b>		



GARMIN 佳明 产品三包凭证  
(第二联:生产商联)

三包凭证是产品出现质量问题时,消费者享受三包权利的凭证

客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

保修说明:

1. 当导航仪出现故障,客户凭购机的有效发票及三包凭证享受三包服务。
2. 产品主机享有自购买日起一年的保修,其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
3. 下列情况不属于三包范围,为非保修产品,维修网点将一律按照保外收费维修处理:
  - (1) 产品无购机发票和三包凭证,亦不能提供有效证据证明产品在三包期限内,并超过出厂日期15个月。
  - (2) 主机和发票或三包凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
  - (3) 产品主机和配件曾受到:非正常或错误使用,非正常条件不当的存储,未经授权拆卸或改动。  
事故、不恰当的安装造成的损坏。
  - (4) 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
  - (5) 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
  - (6) 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
4. 对于保外付费维修,修复后相同故障经维修中心检验属实,享有90天保修期。
5. 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话,以便维修中心能及时通知取机。
6. 三包凭证须在销售时当即填写完整,经销商盖章后方可生效。

详细的《售后服务条款》请登录[www.garmin.com.cn](http://www.garmin.com.cn)查询, Garmin公司对所述信息保留解释权。

Garmin中国公司:上海佳明航电企业管理有限公司 电话:400-819-1899



<b>维修中心 签名和盖章</b>		
<b>故障处理</b>		
<b>故障描述</b>		
<b>送修地点</b>		
<b>送修单号</b>		
<b>送修日期</b>		





© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries  
Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA  
Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, UK  
Garmin Corporation  
No.68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.,  
New Taipei City, 221, Taiwan



190-01840-21

January 2016

190-01840-21

Printed in Taiwan