

GARMIN®



URA FORERUNNER® 970

Priročnik za uporabo

© 2025 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® in Virtual Partner® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, družina HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ in Vector™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® in Mac® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja družba Firstbeat. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. Iridium® je registrirana blagovna znamka družbe Iridium Satellite LLC. Shimano® je registrirana blagovna znamka družbe Shimano, Inc. USB-C® je registrirana blagovna znamka organizacije USB Implementers Forum. Wi-Fi® je registrirana znamka organizacije Wi-Fi Alliance. Windows® in Windows NT® sta registrirani blagovni znamki družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Zwift™ je blagovna znamka družbe Zwift, Inc. Druge blagovne znamke in trgovska imena so v lasti ustreznih lastnikov.

M/N: A04907

Kazalo vsebine

Uvod.....	1
Nastavitev ure.....	1
Funkcije gumbov.....	2
Stanje GPS-a in ikone stanja.....	3
Funkcije zaslona na dotik.....	4
Omogočanje in onemogočanje zaslona na dotik.....	4
Prilaganje videza ure.....	5
Programi in dejavnosti.....	5
Programi.....	6
Vadbe.....	8
Začetek vadbe.....	8
Rezultat izvedbe vadbe.....	9
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect.....	9
Izvajanje dnevne predlagane vadbe.....	9
Začetek intervalne vadbe.....	10
Prilagoditev intervalne vadbe....	10
Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja.....	11
Uporaba funkcije Virtual Partner®.....	11
Nastavitev cilja vadbe.....	11
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo.....	12
Koledar vadb.....	12
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect.....	12
Uporaba programa Shranjeno.....	13
Snemanje glasovnih opomb.....	13
Uporaba glasovnih ukazov.....	13
Glasovni ukazi ure.....	14
Garmin Pay.....	15
Nastavitev denarnice	
Garmin Pay.....	15
Plačilo nakupa z uro.....	15
Dodajanje kartice v denarnico	
Garmin Pay.....	16
Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay.....	16
Spreminjanje številskega gesla	
Garmin Pay.....	17
Uporaba funkcije Messenger.....	17

Dejavnosti.....	18
Začetek dejavnosti.....	19
Namigi za beleženje dejavnosti....	19
Zaustavitev dejavnosti.....	20
Ocena dejavnosti.....	20
Tek.....	21
Tek.....	21
Tek po atletski stezi.....	22
Namigi za beleženje teka po atletski stezi.....	22
Virtualni tek.....	22
Umerjanje razdalje na tekalni stezi.....	23
Beleženje dejavnosti ultra teka....	23
Nastavitve samodejnega počitka pri ultra teku.....	23
Beleženje dejavnosti premagovanja ovir.....	24
Vadba s funkcijo PacePro™.....	24
Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect.....	24
Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v uri.....	24
Začetek načrta funkcije PacePro.....	25
Kolesarstvo.....	26
Uporaba notranjega trenažerja....	26
Vodnik moči.....	26
Ustvarjanje in uporaba načrta funkcije Power Guide.....	27
Plavanje.....	27
Plavalna terminologija.....	27
Vrsta zavesljajev.....	27
Namigi za dejavnosti plavanja....	28
Samodejni in ročni počitek pri plavanju.....	28
Vadba z dnevnikom.....	28
Več športov.....	29
Vadba za triatlon.....	29
Ustvarjanje dejavnosti z več športi.....	29
Dejavnosti notranje vadbe.....	29
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	30
Beleženje dejavnosti za gibčnost.....	30
Beleženje dejavnosti HIIT.....	31

Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja.....	31	Dodajanje podatkovnega zaslona zemljevida.....	47
Dejavnosti na prostem.....	32	Ustvarjanje dejavnosti po meri.....	47
Golf.....	32	Nastavitve dejavnosti.....	48
Igranje golfa.....	32	Opozorila dejavnosti.....	50
Meni za golf.....	34	Predvajanje glasovnih opozoril med dejavnostmi.....	52
Premikanje zastavice.....	35	Nastavitve načrtovanja poti.....	53
Ogled izmerjenih udarcev.....	35	Uporaba funkcije ClimbPro.....	53
Beleženje rezultatov.....	35	Omogočanje samodejnega vzpona.....	54
Ogled smeri do zastavice.....	37	Nastavitve satelitov.....	54
Shranjevanje ciljev po meri.....	37	Odseki.....	55
Ogled ovir.....	37		
Ogled razdalj krivulj in zavojev..	38		
Način velikih števil.....	38		
Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja.....	39	Upravljalni elementi.....	56
Začetek odprave.....	39	Prilagoditev menija upravljalnih elementov.....	59
Ročno beleženje točke sledi.....	39	Uporaba svetilke LED.....	60
Ogled točk sledi.....	39	Urejanje utripanja svetilke po meri..	60
Ribolov.....	40		
Lov.....	40	Hitri pregledi.....	61
Zimski športi.....	40	Ogled hitrih pregledov.....	65
Ogled smučarskih voženj.....	40	Prilagajanje seznama hitrih pregledov.....	65
Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu..	41	Ustvarjanje mape hitrih pregledov ...	66
Podatki o moči teka na smučeh...	41	Body Battery.....	66
Vodni športi.....	41	Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery.....	66
Ogled voženj vodnega športa.....	41	Meritve zmogljivosti.....	67
Jadranje.....	42	O ocenah najvišjega VO2.....	68
Pomoč za prečenje.....	42	Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek.....	69
Jadralna regata.....	43	Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje.....	69
Nastavitev startne črte.....	43	Ogled predvidenih časov na tekmovanjih.....	70
Začetek dirke.....	44	Stanje spremenljivosti srčnega utripa.....	71
Druge dejavnosti.....	45	Stanje zmogljivosti.....	71
Beleženje dejavnosti dihalnih vaj.....	45	Ogled stanja zmogljivosti.....	72
Beleženje dejavnosti meditacije...	45	Učinkovitost teka.....	72
Prilagajanje dejavnosti in programov.....	45	Ogled učinkovitosti teka.....	72
Prilagajanje seznama programov.....	46	Pridobivanje ocene FTP.....	73
Prilagajanje seznama priljubljenih dejavnosti.....	46	Laktatni prag.....	73
Pripenjanje priljubljene dejavnosti na seznam.....	46	Ogled sprotnih podatkov o vzdržljivosti.....	74
Prilagajanje podatkovnih zaslonov.....	47	Ogled krivulje moči.....	75
		Stanje vadbe.....	75

Ravni stanja vadbe.....	76	Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	91
Namigi za pridobitev stanja vadbe.....	76	Nastavitve obvestil in opozoril.....	91
Kratkoročna obremenitev.....	76	Opozorila o zdravju in dobrem počutju.....	92
Osredotočenost obremenitve pri vadbi.....	77	Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu.....	92
Razmerje obremenitve.....	77	Opozorilo o gibanju.....	92
O funkciji Training Effect.....	78	Prilagajanje opozoril o gibanju.....	92
Čas regeneracije.....	78	Jutranje poročilo.....	92
Srčni utrip med regeneracijo.....	79	Prilagajanje jutranjega poročila.....	93
Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino.....	79	Večerno poročilo.....	93
Začasna ustavitev in nadaljevanje stanja vadbe.....	79	Prilagajanje večernega poročila.....	93
Pripravljenost na vadbo.....	80	Nastavitev opozoril o času.....	93
Toleranca za tek.....	81	Nastavitev opozorila o nevihti.....	94
Rezultat vzdržljivosti.....	81	Vklop opozoril o povezavi s telefonom.....	94
Rezultat vzpenjanja.....	82	Nastavitve zvoka in vibriranja.....	94
Ogled sposobnosti kolesarjenja.....	82	Nastavitve zaslona in svetlosti.....	94
Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje.....	83	Povezljivost.....	95
Vadba za tekmovanje.....	83	Senzorji in dodatna oprema.....	95
Dodajanje delnice.....	84	Brezžični senzorji.....	95
Dodajanje lokacij za vreme.....	84	Združevanje z brezžičnimi senzorji.....	97
Uporaba Svetovalca za utrujenost ob menjavi časovnih pasov.....	84	Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa.....	97
Načrtovanje potovanja v programu Garmin Connect.....	84	Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka.....	97
Ure.....	85	Dinamika teka.....	97
Nastavljanje alarma.....	85	Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka.....	98
Urejanje alarma.....	85	Moč teka.....	99
Uporaba odštevalnika časa.....	86	Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem.....	99
Brisanje odštevalnika.....	86	Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia.....	100
Uporaba štoparice.....	87	Daljinski upravljalnik za napravo inReach.....	100
Dodajanje drugih časovnih pasov.....	88	Uporaba daljinskega upravljanja naprave inReach.....	100
Urejanje drugega časovnega pasu.....	88	Funkcije povezljivosti telefona.....	100
Dodajanje dogodkov za odštevanje.....	89	Združevanje s telefonom.....	101
Urejanje dogodka za odštevanje.....	89	Klicanje iz programa Telefon.....	101
Zgodovina.....	89		
Uporaba zgodovine.....	90		
Zgodovina več športov.....	90		
Osební rekordí.....	90		
Ogled osebnih rekordov.....	90		
Obnovitev osebnega rekorda.....	91		
Brisanje osebnih rekordov.....	91		

Uporaba pomočnika v telefonu	101
Omogočanje obvestil telefona	102
Ogled obvestil	102
Prejetje dohodnega telefonskega klica	102
Odgovarjanje na besedilno sporočilo	103
Izklop povezave Bluetooth s telefonom	103
Vklop in izklop alarmov funkcije Poišči moj telefon	103
Iskanje izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS	103
Funkcije povezljivosti Wi-Fi	103
Vzpostavljane povezave z omrežjem Wi-Fi	104
Garmin Share	104
Deljenje podatkov s funkcijo Garmin Share	104
Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share	105
Nastavitve funkcije Garmin Share ..	105
Programi za telefon in računalnik	105
Garmin Connect	105
Naročnina na storitev Garmin Connect+	106
Uporaba programa Garmin Connect	106
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	106
Poenoteno stanje vadbe	106
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku	107
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	107
Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect	107
Funkcije Connect IQ	107
Prenos funkcij Connect IQ	108
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	108
Garmin Explore™	108
Program Garmin Messenger	108
Program Garmin Golf™	109

Načini osredotočenosti..... 109

Prilagoditev privzetega načina osredotočenosti	109
Ustvarjanje načina osredotočenosti po meri	110

Nastavitve zdravja in dobrega počutja..... 110

Merilnik SU na zapestju	110
Nošenje ure	111
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	111
Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju	112
Oddajanje podatkov o srčnem utripu	112
Pulzni oksimeter	112
Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra	113
Nastavitev načina pulznega oksimetra	114
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra	114
Samodejni cilj	114
Minute intenzivnosti	114
Zbiranje minut intenzivnosti	114
Spremljanje spanja	115
Uporaba samodejnega spremljanja spanja	115
Spremembe vzorca dihanja	115

Zemljevid..... 115

Ogled zemljevida	116
Shranjevanje ali navigacija do lokacije na zemljevidu	116
Nastavitve zemljevida	117
Upravljanje zemljevidov	117
Prenašanje zemljevidov s storitvijo Outdoor Maps+	118
Prenašanje zemljevidov TopoActive	118
Brisanje zemljevidov	118
Prikaz ali izklop podatkov zemljevidov	119

Navigacija..... 119

Navigacija do cilja	119
Navigacija do destinacije v bližini ..	120

Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo	120
Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi	121
Ustavitelj navigacije	121
Shranjevanje lokacij	121
Shranjevanje lokacije	121
Shranjevanje lokacije dveh mrež	121
Deljenje lokacije na zemljevidu s programom Garmin Connect	122
Začetek dejavnosti z GPS od deljene lokacije	122
Uporaba navigacija do deljene lokacije med dejavnostjo	122
Proge	122
Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect	123
Pošiljanje proge v napravo	123
Ustvarjanje proge in sledenje progi v uri	123
Ustvarjanje krožne proge	124
Navigacija z orodjem Poglej in pojdi	124
Nastavitelj smeri kompasa	124
Nastavitelj referenčne točke	125
Projekcija točke poti	125

Funkcije za varnost in sledenje..... 126

Dodajanje stikov v sili	126
Dodajanje stikov	126
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov	127
Prošnja za pomoč	127
Začetek seje GroupTrack	128
Namigi za seje GroupTrack	128

Glasba..... 128

Vzpostavljane povezave s tretjim ponudnikom	129
Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika	129
Prenos osebne zvočne vsebine	129
Poslušanje glasbe	130
Elementi za upravljanje predvajanja glasbe	131
Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth	131
Spreminjanje načina zvoka	132

Profil uporabnika..... 132

Nastavitelj uporabniškega profila	132
Nastavitve spola	132
Ogled starosti telesa	132
O območjih srčnega utripa	132
Cilji pripravljenosti	133
Nastavljanje območij srčnega utripa	133
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa	133
Izračuni območij srčnega utripa	134
Nastavitelj območij moči	134
Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti	134

Nastavitve upravitelja napajanja... 135

Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo	135
Prilagajanje načina napajanja za dejavnost	136
Prilagoditev načinov napajanja	136

Nastavitve sistema..... 137

Prilagoditev bližnjic gumbov	137
Nastavitelj številkega gesla ure	137
Spreminjanje številkega gesla ure	138
Kompas	138
Nastavitve kompasa	138
Ročno umerjanje kompasa	138
Nastavitelj referenčnega severa	139
Višinomer in barometer	139
Nastavitve višinomera in barometra	139
Umerjanje barometriškega višinomera	139
Nastavitve časa	140
Sinhronizacija časa	140
Dodatne nastavitve sistema	140
Spreminjanje merskih enot	140
Nastavitelj beleženja podatkov	141
Nastavitve obnovitve in ponastavitve	141
Obnovitev nastavitelj in podatkov v programu Garmin Connect	141
Ponastavitelj vseh privzetih nastavitelj	142
Ogled informacij o napravi	142

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki	142
---	-----

Informacije o napravi..... 142

O zaslonu AMOLED	142
Polnjenje ure	143
Nega naprave	143
Čiščenje ure	144
Zamenjava paščkov	145
Specifikacije	146
Informacije o trajanju napajanja z baterijo	146

Odpravljanje težav 146

Posodobitve izdelkov	146
Pridobivanje dodatnih informacij	147
Jezik naprave je napačen	147
Namigi za podaljševanje trajanja baterije	147
Vnovični zagon ure	147
Ali je telefon združljiv z uro?	148
Telefon ne vzpostavi povezave z uro	148
Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?	148
Slušalke ne vzpostavijo povezave z uro	148
Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane	148
Po izpostavljenosti vodi zvočnik ali mikrofon deluje tiho	149
Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?	149
Pridobivanje satelitskih signalov	149
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	149
Srčni utrip v uri ni točen	149
Odčitek temperature dejavnosti ni natančen	149
Zapiranje predstavitvenega načina	149
Merjenje aktivnosti	149
Moje število korakov ni točno	150
Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect	150
Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno	150

Podatkovna polja..... 151

Dodatek..... 165

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka	165
Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi	166
Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju	166
Standardne ocene za najvišji VO2	167
Ocene učinkovitosti teka	167
Ocene FTP	168
Ocene rezultata vzdržljivosti	169
Velikost in premer kolesa	169

Uvod

OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Nastavitev ure

Če želite v celoti izkoristiti funkcije ure Forerunner, opravite naslednje.

- Pridržite  za vklop ure ([Funkcije gumbov, stran 2](#)).
- Upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje začetne nastavitve.
Med začetno nastavitvijo lahko uro združite s telefonom, da boste lahko prejeli obvestila, sinhronizirali dejavnosti in uporabljali številne druge možnosti ([Združevanje s telefonom, stran 101](#)). V primeru nadgradnje z združljive ure lahko preselite nastavitve ure, shranjene proge in druge podrobnosti, ko novo uro Forerunner združite s telefonom.
- Napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 143](#)).
- Preverite, ali so na voljo posodobitve programske opreme ([Nastavitve sistema, stran 137](#)).
Za najboljšo izkušnjo posodablajte programsko opremo v uri. Posodobitve programske opreme obsegajo spremembe in izboljšave zasebnosti, varnosti in funkcij.
- Nastavite omrežja Wi-Fi® ([Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 104](#)).
- Nastavite varnostne funkcije ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 126](#)).
- Nastavite glasbo ([Glasba, stran 128](#)).
- Nastavite denarnico Garmin Pay™ ([Nastavitev denarnice Garmin Pay, stran 15](#)).
- Začnite teči ([Tek, stran 21](#)).

Funkcije gumbov

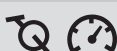


NAMIG: prilagodite lahko nekatere funkcije ob držanju gumbov in ustvarite nove bližnjice gumbov (*Prilagoditev bližnjic gumbov, stran 137*).

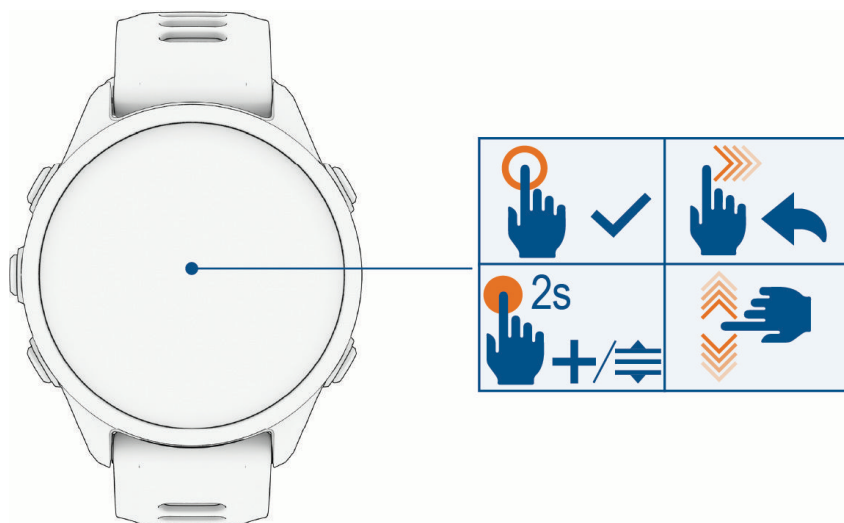
①  Zgornji levi gumb	• Pritisnite za osvetlitev zaslona. • Dvakrat na kratko pritisnite za vklop ali izklop svetilke (<i>Uporaba svetilke LED, stran 60</i>). • Držite dve sekundi za ogled menija upravljalnih elementov (<i>Upravljalni elementi, stran 56</i>). • Držite tri sekunde za vklop naprave. • Držite pet sekund za pošiljanje zahteve za pomoč (<i>Prošnja za pomoč, stran 127</i>).
②  Srednji levi gumb	• Pritisnite v videzu ure za ogled središča za obvestila (<i>Ogled obvestil, stran 102</i>). • Pritisnite za pomikanje po menijih ali podatkovnih zaslonih. • Pridržite v videzu ure za dostop do glavnega menija.
③  Spodnji levi gumb	• Pritisnite v videzu ure za pomikanje po seznamu hitrih pregledov (<i>Ogled hitrih pregledov, stran 65</i>). • Pritisnite za pomikanje po menijih ali podatkovnih zaslonih. • Pridržite za ogled upravljalnih elementov za glasbo (<i>Poslušanje glasbe, stran 130</i>).
④  Zgornji desni gumb	• Pritisnite za izbiro možnosti v meniju. • Pritisnite v videzu ure za odpiranje menija programov in dejavnosti (<i>Programi in dejavnosti, stran 5</i>). • Pritisnite za začetek ali ustavitev dejavnosti (<i>Začetek dejavnosti, stran 19</i>).
⑤  Spodnji desni gumb	• Pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon. • Med dejavnostjo pritisnite za beleženje kroga ali počitka ali nadaljevanje na naslednji korak vadbe.

Stanje GPS-a in ikone stanja

Pri dejavnostih na prostem vrstica stanja sveti zeleno, ko je GPS pripravljen. Utripajoča ikona pomeni, da ura išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

GPS	Stanje GPS-a
	Stanje akumulatorja
	Stanje povezave s telefonom
	Stanje tehnologije Wi-Fi
	Stanje LiveTrack
	Stanje GroupTrack
	Stanje srčnega utripa
	Stanje Running Dynamics Pod
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje kolesarskih luči
	Stanje kolesarskega radarja
	Stanje načina razširjenega zaslona
	Stanje pametnega trenažerja
	Stanje merilnika moči
	Stanje senzorja tempe™
	Stanje kamere VIRB®

Funkcije zaslona na dotik



- Tapnite za izbiro možnosti v meniju.
- Pridržite podatke v videzu ure, da odprete hitri pregled ali funkcijo.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo v vseh videzih ure.
- Tapnite ikono na vrhu videza ure za nadaljevanje uporabe aktivnega programa ali dejavnosti.
- V meniju upravljalnih elementov, hitrih pregledov ali programov pridržite videz ure za urejanje, dodajanje ali prerazporeditev možnosti.
- V videzu ure podrsnite navzdol za ogled središča za obvestila.
- V videzu ure podrsnite navzdol za pomik po seznamu hitrih pregledov.
- Podrsnite navzgor ali navzdol za pomik po menijih.
- Podrsnite desno za vrnitev na prejšnji zaslon.
- Zaslon pokrijte z dlanjo za vrnitev v videz ure in zmanjšanje svetlosti zaslona.

Omogočanje in onemogočanje zaslona na dotik

Delovanje zaslona na dotik lahko prilagodite za splošno uporabo ure, za posamezni profil dejavnosti ([Nastavitve dejavnosti, stran 48](#)) in za posamezni način osredotočenosti ([Načini osredotočenosti, stran 109](#)).

OPOMBA: zaslon na dotik ni na voljo med dejavnostmi plavanja. Nastavitev zaslona na dotik za posamezni profil dejavnosti (kot je tek ali kolesarjenje) se uporablja za ustrezni del dejavnosti z več športi.

- Pridržite  in izberite .
- Če želite dodati to možnost v meni upravljalnih elementov, si oglejte ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 59](#)).
- Pridržite , izberite **Nastavitve ure > Zaslon in svetlost > Na dotik** in izberite možnost.
- Če želite prilagoditi bližnjico tako, da lahko z njo začasno omogočite ali onemogočite zaslon na dotik, pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Sistem > Bližnjice**.

Prilagajanje videza ure

Prilagajate lahko videz ure in prikazane informacije ali aktivirate nameščen videz ure Connect IQ™ ([Funkcije Connect IQ, stran 107](#)).

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Pritisnite  ali , če si želite ogledati predogled možnosti videza ure.
- 4 Če želite izbrati med dodatnimi možnostmi videza ure, izberite **Dodaj novo**.
- 5 Pomaknite se na videz ure, pritisnite  in izberite .
- 6 Izberite eno od možnosti:

OPOMBA: nekatere možnosti niso na voljo za vse videze ur.

- Če želite aktivirati videz ure, izberite **Uporabi**.
- Če želite spremeniti slog pisav in grafik, izberite **Slogi**.
- Za spreminjanje podatkov, prikazanih v videzu ure, izberite **Podatki**.
- Za dodajanje ali spreminjanje barve poudarjanja za videz ure izberite **Barva za poudarjanje**.
- Za spreminjanje barve podatkov, prikazanih v videzu ure, izberite **Barva podatkov**.
- Če želite odstraniti videz ure, izberite **Izbriši**.

Programi in dejavnosti

V uri so predhodno naloženi številni programi in dejavnosti.

Programi: programi omogočajo interaktivne funkcije za uro, kot je ogled vadb ali telefonski klic z uro ([Programi, stran 6](#)).

Dejavnosti: v uri so predhodno naloženi programi za dejavnosti v zaprtih prostorih in na prostem, vključno s tekom, kolesarjenjem, vadbo za moč, plavanjem v bazenu in drugimi dejavnostmi ([Dejavnosti, stran 18](#)). Ko začnete dejavnost, začne ura prikazovati in beležiti podatke senzorja, ki jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect™.

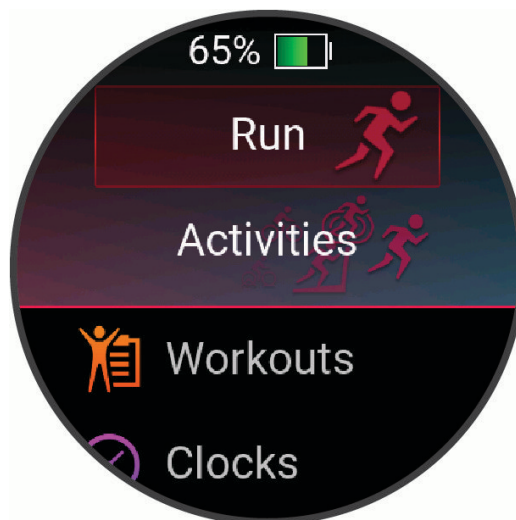
Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Programi Connect IQ: uri lahko dodate funkcije tako, da namestite programe iz programa Connect IQ ([Funkcije Connect IQ, stran 107](#)).

Programi

Uro lahko prilagodite z menijem programov, ki omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Za nekatere programe je potrebna povezava Bluetooth® z združljivim telefonom. Veliko programov je na voljo tudi v hitrih pregledih ([Hitri pregledi, stran 61](#)) ali upravljalnih elementih ([Upravljalni elementi, stran 56](#)).

V videzu ure pritisnite  in nato  za pomikanje med programi.



Ime	Več informacij
VBK	Izberite za prikaz združenih podatkov višinomera, barometra in kompasa.
Oddajanje srčnega utripa	Izberite za oddajanje srčnega utripa v združeno napravo (<i>Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 112</i>).
Kalkulator	Izberite za uporabo kalkulatorja, vključno s kalkulatorjem napitnine.
Koledar	Izberite za ogled prihodnjih dogodkov na koledarju telefona.
Ure	Izberite za nastavitev alarma, časovnika, štoparice, drugega časovnega pasu ali dogodka za odštevanje (<i>Ure, stran 85</i>).
Connect IQ	Izberite za uporabo trgovine Connect IQ v uri (<i>Funkcije Connect IQ, stran 107</i>).
Garmin Share	Izberite za izmenjavo podatkov z drugimi napravami Garmin® (<i>Garmin Share, stran 104</i>).
Health Snapshot™	Izberite za beleženje različnih ključnih zdravstvenih parametrov, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja, ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema.
Zgodovina	Izberite za ogled zabeležene zgodovine dejavnosti, zabeleženih podatkov in skupnih vrednosti (<i>Uporaba zgodovine, stran 90</i>).
Zemljevid	Izberite za ogled zemljevida (<i>Ogled zemljevida, stran 116</i>).
Upravitelj zemljevidov	Izberite za ogled in upravljanje prenesenih zemljevidov (<i>Upravljanje zemljevidov, stran 117</i>).
Messenger	Izberite za ogled in pošiljanje sporočil s programom za telefone Garmin Messenger™ (<i>Uporaba funkcije Messenger, stran 17</i>).
Lunina mena	Izberite za ogled časov luninega vzhoda in zahoda ter lunine mene glede na položaj GPS.
Glasba	Izberite za upravljanje predvajanja glasbe z uro (<i>Poslušanje glasbe, stran 130</i>).
Obvestila	Izberite za ogled obvestil telefona (<i>Ogled obvestil, stran 102</i>).
Telefon	Izberite za odpiranje elementov za upravljanje telefona, kot so stiki in številčnica (<i>Klicanje iz programa Telefon, stran 101</i>).
Pomočnik v telefonu	Izberite, če želite izgovoriti ukaz za glasovnega pomočnika v telefonu (<i>Uporaba pomočnika v telefonu, stran 101</i>).
Projekcija točke poti	Izberite, če želite novo lokacijo shraniti s projekcijo razdalje in smeri od trenutne do nove lokacije (<i>Projekcija točke poti, stran 125</i>).
Pulzni oksimeter	Izberite za merjenje vrednosti pulznega oksimetra (<i>Pulzni oksimeter, stran 112</i>).
Referenčna točka	Izberite za nastavitev referenčne točke, s katero določite smer gibanja in razdaljo do lokacije ali smer cilja (<i>Nastavitev referenčne točke, stran 125</i>).
Shranjeno	Izberite za prikaz shranjenih lokacij, prog in točk poti (<i>Uporaba programa Shranjeno, stran 13</i>).
Nastavitve	Izberite za odpiranje menija z nastavitvami.
SONČNI VZHOD IN ZAHOD	Izberite za ogled časov sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.
Nasveti	Izberite za ogled interaktivnih namigov ure in optično branje neposredne povezave do spletnega mesta support.garmin.com za dostop do priročnika za uporabo ure.

Ime	Več informacij
Glasovni ukaz	Izberite, če želite izgovoriti ukaz, ki naj ga ura izvede (<i>Uporaba glasovnih ukazov, stran 13</i>).
Glasovne opombe	Izberite za snemanje glasovne opombe (<i>Snemanje glasovnih opomb, stran 13</i>).
Denarnica	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay (<i>Garmin Pay, stran 15</i>).
Vreme	Izberite za ogled trenutne vremenske napovedi in razmer.
Vaje	Izberite za prikaz shranjenih vadb (<i>Vadbe, stran 8</i>).

Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Med dejavnostjo si lahko ogledate podatkovne zaslone za vadbo, ki vsebujejo informacije o koraku vadbe, kot je razdalja koraka vadbe ali trenutni tempo.

V uri: na seznamu programov lahko odprete program z vadbami in prikažete vse vadbe, ki so trenutno naložene v uri (*Programi in dejavnosti, stran 5*).

Ogledate si lahko tudi zgodovino vadbe.

V programu: ustvarite in poiščete lahko dodatne vadbe, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v uro (*Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 9*).

Vadbe lahko razporedite.

Trenutne vadbe lahko posodobite in uredite.

Začetek vadbe

Naprava vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

- 1 V videzu ure pritisnite .

NAMIG: če že imate načrtovano ali predlagano vadbo za trenutni dan, se lahko pomaknete navzdol in izberete **Vaje**.

- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.

- 3 Pritisnite  in izberite **Trening**.

- 4 Izberite eno od možnosti:

- Če želite začeti intervalno vadbo ali vadbo s ciljem, izberite **Hitra vadba** (*Začetek intervalne vadbe, stran 10, Nastavitev cilja vadbe, stran 11*).
- Če želite začeti prehodno naloženo ali shranjeno vadbo, izberite **Knjižnica vadb** (*Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 9*).
- Če želite začeti načrtovano vadbo s koledarja vadbe v programu Garmin Connect, izberite **Koledar vadb** (*Koledar vadb, stran 12*).

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

- 5 Izberite vadbo.

OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.

- 6 Po potrebi izberite **Začni z vadbo**.

- 7 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi. Pri vadbi za moč, jogi, kardio vadbi ali pilatesu se prikaže animacija z navodili.

Rezultat izvedbe vadbe

Ko končate vadbo, ura prikazuje rezultat izvedbe vadbe, ki temelji na tem, kako natančno ste opravili vadbo. Največji vpliv imajo aktivni koraki vadbe, pri čemer se meri, kako zelo se raven naprežanja ujema s ciljem koraka, pa tudi, ali ste opravili vse korake. Koraka ogrevanja in regeneracije imata manjši vpliv na rezultat. Korak ohlajanja nima nikakršnega vpliva na rezultat izvedbe vadbe.

OPOMBA: rezultat izvedbe vadbe se prikaže samo pri tekaških ali kolesarskih vadbah.

	Dobro, 67–100 %
	Povprečno, 34–66 %
	Nizko, 0–33 %

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 105).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite ●●●.
 - Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Vadbe**.
- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Preden lahko ura prikaže predlog za dnevno vadbo za tek ali kolesarjenje, potrebujete oceno najvišjega VO2 za to dejavnost ([O ocenah najvišjega VO2](#), stran 68).

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Tek** in nato dejavnost.
 - Izberite **Kolesarjenje** in nato dejavnost.
- 4 Pritisnite  in izberite dnevno predlagano vadbo.

OPOMBA: če je načrtovan dan počitka ali če izvajate drug načrt vadbe, se ne prikaže nobena predlagana vadba.
- 5 Pomaknite se navzdol za ogled podrobnosti o vadbi, kot so koraki in predvidena korist.

- 6 Pritisnite  in izberite eno od naslednjih možnosti:
 - Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.
 - Če želite preskočiti vadbo, izberite **Opusti**.
 - Če si želite ogledati predloge za vadbo za prihajajoči teden, izberite **Več predlogov**.
 - Če si želite ogledati nastavitve vadbe, kot so dnevi za vadbo, vrsta cilja in pozivi za vadbo, izberite **Nastavitve** in izberite zeleno možnost.

NAMIG: če onemogočite možnost **Poziv za vadbo**, lahko pozneje pozive znova omogočite. V dejavnosti izberite **Trening > Knjižnica vadb > Dnevni predlogi**, izberite vadbo, pritisnite  in izberite **Nastavitve > Poziv za vadbo**.

Predlagana vadba se samodejno prilagodi spremembam vadbenih navad, časa regeneracije in najvišjega VO2.

Začetek intervalne vadbe

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure pritisnite .
 - 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
 - 3 Pritisnite .
 - 4 Izberite **Trening > Hitra vadba > Intervali**.
 - 5 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Nedoločeno število ponovitev**, če želite intervale vadbe in obdobja počitka označevati ročno s pritiskanjem .
 - Izberite **Strukturirane ponovitve**, pritisnite  in izberite **Začni z vadbo**, če želite uporabiti intervalno vadbo na podlagi razdalje ali časa.
 - 6 Po potrebi izberite , če želite vključiti ogrevanje pred vadbo.
 - 7 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.
 - 8 Če intervalna vadba vključuje ogrevanje, pritisnite  za začetek prvega intervala.
 - 9 Upoštevajte navodila na zaslonu.
 - 10 Če želite ustaviti trenutni interval ali obdobje počitka in preiti na naslednji interval ali obdobje počitka (izbirno), lahko kadar koli pritisnete .
- Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Prilagoditev intervalne vadbe

- 1 V videzu ure pritisnite .
 - 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
 - 3 Pritisnite .
 - 4 Izberite **Trening > Hitra vadba > Intervali > Strukturirane ponovitve**.
 - 5 Pritisnite  in izberite **Urejanje vadbe**.
 - 6 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti trajanje in vrsto intervala, izberite **Interval**.
 - Če želite nastaviti trajanje in vrsto počitka, izberite **Počitek**.
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklop**.
 - 7 Pritisnite .
- Ura ima intervalno vadbo po meri shranjeno, dokler je znova ne uredite.

Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja

Vaša vrednost kritične hitrosti plavanja (CSS) je rezultat časovnega preskusa, izražen kot tempo na 100 metrov. Kritična hitrost plavanja je teoretična hitrost, ki jo lahko neprekinjeno ohranjate, ne da bi se izčrpali. Na podlagi kritične hitrosti plavanja lahko uravnavate vadbeni tempo in spremljate izboljšave.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** > **Plavanje** > **Plavanje v bazenu**.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite **Trening** > **Knjižnica vadb** > **Kritična hitrost plavanja** > **Opravite preskus krit. hitrosti plavanja**.
- 5 Pritisnite  za predogled korakov vadbe (izbirno).
- 6 Pritisnite .
- 7 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.
- 8 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Uporaba funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je vadbeno orodje, s katerim boste lažje dosegli svoje cilje. Za funkcijo Virtual Partner lahko nastavite tempo in tekmujete proti njej.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **Podatkovni zasloni** > **Dodaj novo** > **Virtual Partner**.
- 5 Vnesite vrednost tempa ali hitrosti.
OPOMBA: vrstni red podatkovnih zaslonov lahko spremenite (izbirno).
- 6 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 19*).
- 7 Pomaknite se na zaslon Virtual Partner in si oglejte, kdo je v vodstvu.

Nastavitev cilja vadbe

Funkcija cilja vadbe deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner. Tako lahko imate za cilj vadbe določeno razdaljo, razdaljo in čas, razdaljo in tempo ali razdaljo in hitrost. Med vadbeno dejavnostjo vam ura v realnem času sporoča, kako blizu cilja vadbe ste.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
- 3 Pomaknite se navzdol.
- 4 Izberite **Trening**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Nastavi cilj**.
 - Izberite **Hitra vadba**.**OPOMBA:** vse možnosti niso na voljo za vse vrste dejavnosti.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Intervali**, če želite izbrati ponovitve na podlagi časa ali razdalje.
 - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
 - Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
- 7 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmujete lahko s predhodno zabeleženo dejavnostjo ali s časom prenesene dejavnosti na progi. Funkcija deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner, da si lahko med dejavnostjo ogledate, kakšno prednost ali zaostanek imate.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
- 3 Pomaknite se navzdol.
- 4 Izberite **Trening > Tekmujte s seboj**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati progo, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- 6 Izberite dejavnost.
- 7 Po potrebi pritisnite  in izberite **Tekma**.
- 8 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.
- 9 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Koledar vadb

Koledar vadb v uri je podaljšek koledarja ali razporeda vadb, ki ga nastavite v računu Garmin Connect. Ko v koledar Garmin Connect dodate nekaj vadb, jih lahko pošljete v napravo. Vse razporejene vadbe, ki jih pošljete v napravo, se prikažejo v hitrem pregledu koledarja. Ko izberete dan v koledarju, si lahko vadbo ogledate ali jo opravite. Razporejena vadba ostane v uri ne glede na to, ali jo opravite ali preskočite. Ko pošljete razporejene vadbe iz storitve Garmin Connect, prepišejo obstoječ koledar vadb.

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 105), napravo Forerunner pa morate združiti z združljivim telefonom.

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Načrti trenerja Garmin**.
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Preglejte načrt vadbe na koledarju.

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na primer na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovanju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja. Ko začnete uporabljati načrt, se na seznam hitrih pregledov v uri Forerunner doda hitri pregled trenerja Garmin.

Uporaba programa Shranjeno

Program Shranjeno lahko uporabite za ogled shranjenih lokacij in prog.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Shranjeno**.
- 3 Izberite shranjen element.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite uporabiti navigacijo do lokacije, izberite **Pojdi**.
 - Če želite uporabiti navigacijo po progi izberite **Začni s progo**.
 - Če želite uporabiti navigacijo po progi v nasprotni smeri, izberite **Več > Opravljanje proge v obratni smeri**.
 - Če si želite ogledati podatke o lokaciji, izberite **Več > Podrobnosti**.
 - Če želite urediti podatke o lokaciji ali progi, izberite **Več > Uredi**.
 - Če si želite ogledati seznam vzponov na progi, izberite **Več > Prikaži vzpone**.
 - Če želite prikazati progo na zemljevidu tudi, ko ne uporabljate navigacije, izberite **Več > Na zemljevidu**.
 - Če želite lokacijo ali progo dati v skupno rabo s funkcijo **Garmin Share**, izberite **Več > Skupna raba** ([Garmin Share, stran 104](#)).
 - Če želite izbrisati lokacijo ali progo, izberite **Več > Izbrši**.

Snemanje glasovnih opomb

Z zvočnikom in mikrofonom, ki sta vgrajena v uro, lahko snemate in predvajate glasovne opombe.

- 1 Izberite eno od možnosti:
 - V videzu ure pritisnite .
 - Pridržite .
- 2 Izberite **Glasovne opombe**.
- 3 Izberite .
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite z glasovno opombo shraniti tudi svojo lokacijo GPS, izberite **Lokacija**.
 - Če želite nastaviti glasnost zvočnika, izberite **Glasnost**.
- 5 Izberite .
- 6 Izgovorite glasovno opombo.
- 7 Izberite .
- 8 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite glasovno opombo predvajati, izberite .
 - Če želite glasovno opombo preimenovali ali izbrisati, izberite .
 - Pritisnite  in izberite  za ogled knjižnice z glasovnimi opombami.

Uporaba glasovnih ukazov

- 1 Izberite eno od možnosti:
 - V videzu ure pritisnite  in izberite **Glasovni ukaz**.
 - Pridržite  in izberite **Glasovni ukaz**.

OPOMBA: meni upravljalnih elementov lahko prilagajate ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 59](#)).
- 2 Izgovorite glasovni ukaz, ki naj ga ura izvede ([Glasovni ukazi ure, stran 14](#)).

Glasovni ukazi ure

Sistem glasovnih ukazov zaznava naravni govor. V nadaljevanju so navedeni pogosto uporabljeni glasovni ukazi, vendar za uro niso potrebne natanko take besedne zveze. Izgovorite lahko različice teh ukazov, in sicer tako, kot vam zvenijo naravno. Za nasvete o glasovnih ukazih in informacije o odpravljanju težav obiščite spletno mesto garmin.com/voicecommand/tips.

Ukaz za glasovno pomoč	Funkcija
What can I say?	Prikaže seznam običajnih glasovnih ukazov

Funkcije naprave in zaslona

Glasovni ukaz	Funkcija
Find my phone	Omogoči predvajanje zvočnega opozorila v združenem telefonu, če je telefon v dosegu tehnologije Bluetooth.
Disable do not disturb	Onemogoči način Ne moti, ki zatemni zaslon ter onemogoči opozorila in obvestila.
Turn on airplane mode	Omogoči letalski način, ki izklopi vse brezžične komunikacije.
Increase brightness	Poveča svetlost.
Decrease brightness	Zmanjša svetlost.
Set brightness to 80	Svetlost nastavi na izbrani odstotek. Na voljo so vrednosti od 0 do 100 %.

Funkcije ure

Glasovni ukaz	Funkcija
Set a timer for fifteen minutes	Nastavi odštevalnik za izbrani čas.
Pause timer	Začasno ustavi trenutno vklopljeni odštevalnik.
Resume timer	Znova zažene začasno ustavljeni odštevalnik.
Cancel timer	Prekliče trenutno vklopljeni odštevalnik.
Start stopwatch	Vklopi štoparico.
Stop stopwatch	Ustavi štoparico.
Wake me up at 3:15 a.m.	Nastavi enkratni alarm ob izbranem času.

Funkcije programa in dejavnosti

Glasovni ukaz	Funkcija
Show me the weather	Odpre program za vreme.
Open the calendar	Odpre program za koledar.
Start a run	Zažene dejavnost Tek.
Start hiking	Zažene dejavnost Pohodništvo.
Open the triathlon app	Zažene dejavnost Triatlon.

OPOMBA: navedeni programi in dejavnosti so le primeri, vendar lahko z glasovni ukazi upravljate vse privzete programe in dejavnosti (*Programi, stran 6*), (*Dejavnosti, stran 18*).

Navigacijske funkcije

Glasovni ukaz	Funkcija
Begin navigation	Odpre meni Navigacija za navigacijo do cilja.
Save location	Shrani vašo trenutno lokacijo.
Switch to the compass app	Odpre kompas.

Funkcije predstavnostne vsebine

Glasovni ukaz	Funkcija
Change volume to 8	Nastavi glasnost na izbrano raven. Razpoložljive vrednosti so 0–10 ali 0–100 %.
Increase volume	Poveča glasnost.
Decrease volume	Zmanjša glasnost.
Play music	Predvaja trenutno izbrano predstavnostno vsebino.
Next song	Predvaja naslednjo skladbo.
Previous song	Predvaja prejšnjo skladbo.
Pause music	Začasno ustavi trenutno predvajano predstavnostno vsebino.
Mute	Utiša ves zvok.
Unmute	Vklopi ves zvok.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogoča, da z uro plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate eno ali več sodelujočih kreditnih ali debetnih kartic. Za informacije o sodelujočih finančnih institucijah obiščite spletni naslov garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Garmin Pay** > **Uvod**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Plačilo nakupa z uro

Preden lahko z uro plačujete nakupe, morate nastaviti najmanj eno plačilno kartico.

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

- 1 Izberite eno od možnosti:
 - V videzu ure pritisnite .
 - Pridržite .
- 2 Izberite možnost **Denarnica**.

3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

OPOMBA: če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se denarnica zaklene, številsko geslo pa morate ponastaviti v programu Garmin Connect.

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.



4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice (izbirno) pritisnite .

5 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku.

Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.

6 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.

NAMIG: ko uspešno vnesete številsko geslo, lahko 24 ur plačujete brez ponovnega vnosa, če stalno nosite uro. Če uro snamete z zapetja ali onemogočite merjenje srčnega utripa, morate ponovno vnesti številsko geslo, preden lahko opravite plačilo.

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate do 10 kreditnih ali debetnih kartic.

1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.

2 Izberite **Garmin Pay** > > **Dodaj kartico**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ko je kartica dodana, jo lahko izberete v uri, ko želite plačati.

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

OPOMBA: v nekaterih državah lahko sodelujoče finančne institucije omejijo delovanje funkcije Garmin Pay.

1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.

2 Izberite **Garmin Pay**.

3 Izberite kartico.

4 Izberite možnost:

- Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**. Če želite nakupovati z uro Forerunner, mora biti kartica aktivna.
- Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za uro Forerunner, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti informacije o kartici.

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Garmin Pay > Spremeni številsko geslo**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z uro Forerunner morate vnesti novo številsko geslo.

Uporaba funkcije Messenger

⚠ POZOR

Na funkcije za pošiljanje sporočil brez satelitov v programu Garmin Messenger se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcijo Messenger, mora biti ura Forerunner povezana s programom Garmin Messenger v združljivem telefonu prek tehnologije Bluetooth.

Funkcija Messenger v uri omogoča ogled sporočil, pisanje sporočil in odgovarjanje na sporočila v programu za telefone Garmin Messenger.

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled funkcije **Messenger**, v videzu ure pritisnite .
- NAMIG:** funkcija Messenger je v uri na voljo kot hitri pregled, program ali možnost v meniju upravljalnih elementov.
- 2 Izberite hitri pregled.
- 3 Če prvič uporabljate funkcijo **Messenger**, s telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.
- 4 V uri izberite možnost:
 - Če želite napisati novo sporočilo, izberite **Novo sporočilo**, izberite prejemnika in izberite predhodno določeno sporočilo ali napišite svoje.
 - Če si želite ogledati pogovor, podrsnite navzdol in izberite pogovor.
 - Če želite odgovoriti na sporočilo, izberite pogovor, izberite **Odgovori** in izberite predhodno določeno sporočilo ali napišite svoje.

Dejavnosti

V videzu ure pritisnite , izberite **Dejavnosti** in pritisnite , da se pomaknete med dejavnostmi. Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama ([Prilagajanje seznama priljubljenih dejavnosti](#), stran 46).

OPOMBA: nekatere dejavnosti so prikazane v več kot eni kategoriji.



Kategorija	Dejavnosti
Tek	Notranja steza, Premag. ovir, Tek, Tek po stezi, Tek na progi, Tekoči trak, Ultra tek, Virtualni tek
Kolesarjenje	Kolesarjenje, Kolesarjenje na delo, Notranje kolo, Kolesarsko potovanje, BMX, Ciklokros, e-kolo, eMTB, Kolo za vožnjo po makadamu, Gorsko kolesarstvo, Cestno kolo
Plavanje	Odprte vode, Plavanje v bazenu
Več športov	Več športov, Duetlon, Triatlon v bazenu, Plavanje/tek, Triatlon
Telovadnica	Boks, Kardio, Dvoransko plezanje, Eliptična vadba, Vzpenjanje po stopnicah, HIIT, Poskok s kolebnico, Mešane borilne veščine, Okretnost, Pilates, Veslanje v zaprtem prostoru, Vadbene stopnice, Moč, Hoja v zaprtem prostoru, Joga
Na prostem	Pustolovsko tekmovanje, Jahanje, Balvansko plezanje, Disk golf, Odprava, Ribolov, Golf, Pohodništvo, Jahanje, Lov, Rolanje, Gornišstvo, Hoja z obteženim nahrbtnikom, Hoja
Zimski športi	Turna smuka, Turno deskanje na snegu, Drsališče, Smučanje, Deskanje na snegu, Motorne sani, Krplje, Klasična tehnika smučarskega teka, Drsalna tehnika smučarskega teka
Vodni športi	Plovilo, Kajak, Veslanje, Jadranje, Jadralska odprava, Jadralna regata, Dihalka, Veslanje na deski
Ekipni športi	Ameriški nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Odbojka, Ultimate Disk
Športi z loparjem	Badminton, Padel, Pickleball, Ploščadni tenis, Racquetball, Squash, Namizni tenis, Tenis
Motošport	Štirikolesnik, Motokros, Motocikel, Terensko potovanje
Drugo	Dihalne vaje, Meditacija, Meri me

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno).

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
 - Pomaknite se do seznama dejavnosti **Več**, izberite kategorijo dejavnosti in nato dejavnost.
- 4 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, pojdite ven na območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, da se vrstica stanja GPS zapolni.

Ura je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).
- 5 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.

Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 143](#)).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb .

Če želite pri določenih dejavnostih zavreči krog, lahko izberete  ([Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?, stran 149](#)).
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, pritisnite  ali .
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsnite navzgor ali navzdol.

NAMIG: med dejavnostjo lahko zaslon na dotik odklenete s podrsljanjem navzdol od vrha zaslona.
- Podrsnite desno ali levo za prikaz upravljalnih elementov za glasbo ali nastavitve dejavnosti.
- Med dejavnostjo pridržite  in izberite **Spreminjanje športa**, da preklopite na drugo vrsto dejavnosti.

Če vaša dejavnost vključuje dva ali več športov, se zabeleži kot dejavnost z več športi.
- Če želite z načinom napajanja podaljšati trajanje napajanja z baterijo, pridržite , izberite nastavitve dejavnosti in izberite **Način napajanja** ([Prilagoditev načinov napajanja, stran 136](#)).

Zaustavitev dejavnosti

Vse možnosti niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

1 Pritisnite .

2 Izberite eno od možnosti:

- Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti dejavnost in si ogledati podrobnosti, izberite **Shrani** in nato eno od možnosti.
OPOMBA: ko dejavnost shranite, lahko vnesete podatke za samoocenjevanje (*Ocena dejavnosti, stran 20*).
 - Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
 - Če želite označiti krog, izberite **Krog**.
Če želite pri določenih dejavnostih zavreči krog, lahko izberete  (*Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?, stran 149*).
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek > Načrtovana pot**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **Srčni utrip med regeneracijo** in počakajte, da časovnik odšteje čas (*Srčni utrip med regeneracijo, stran 79*).
 - Če želite zavreči dejavnost, izberite **Zavrzi** in pritisnite .
- OPOMBA:** ko zaustavite dejavnost, jo ura samodejno shrani po 30 minutah.

Ocena dejavnosti

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Nastavitev samoocene lahko prilagodite za določene dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti, stran 48*).

1 Po končani dejavnosti izberite **Shrani** (*Zaustavitev dejavnosti, stran 20*).

2 Izberite vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu.

OPOMBA: če želite preskočiti samooceno, lahko izberete **»»**.

3 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Tek

Tek

Prva vadbeni dejavnost, ki jo zabeležite v uri, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Pred začetkom dejavnosti boste morda morali napolniti uro ([Polnjenje ure, stran 143](#)).

Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

- 1 Pritisnite tipko  in izberite dejavnost.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 3 Pritisnite .
- 4 Začnite teči.



OPOMBA: med dejavnostjo lahko pridržite , da odprete elemente za upravljanje glasbe ([Elementi za upravljanje predvajanja glasbe, stran 131](#)).

- 5 Po končane teku pritisnite tipko .
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite znova zagnati časovnik dejavnosti, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti tek in ponastaviti časovnik dejavnosti, izberite **Shrani**. Če si želite ogledati povzetek, lahko izberete tek.



OPOMBA: za več možnosti teka glejte [Zaustavitev dejavnosti, stran 20](#).

Tek po atletski stezi

Preden se odpravite na tek po atletski stezi, se prepričajte, da boste tekli po atletski stezi standardne oblike in dolžine 400 m.

Z dejavnostjo teka po stezi lahko beležite podatke o stezi na prostem, vključno z razdaljo v metrih in vmesnimi časi krogov.

- 1 Postavite se na stezo na prostem.
- 2 V videzu ure pritisnite .
- 3 Izberite **Dejavnosti > Tek > Tek po stezi**.
- 4 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 5 Če tečete na 1. stezi, preskočite na korak 8.
- 6 Izberite **Številka steze**.
- 7 Izberite številko steze.
- 8 Pritisnite .
- 9 Tecite po stezi.
- 10 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

Zbirka podatkov o atletskih stezah Garmin obsega več kot 10.000 atletskih stez z vsega sveta.

- Preden začnete tek po atletski stezi, počakajte, da ura pridobi satelitske signale.
- Če ura ne prepozna atletske steze, pretecite štiri kroge, da umerite razdaljo atletske steze. Za dokončanje kroga tecite nekoliko naprej od začetne točke.
- Vsak krog pretecite po isti stezi.
OPOMBA: privzeta razdalja funkcije Auto Lap® je 1600 m ali štiri kroge po stezi.
- Če tečete po stezi, ki ni prva, v nastavitvah dejavnosti nastavite številko steze.

Virtualni tek

Uro lahko združite z združljivim programom drugega ponudnika za pošiljanje podatkov o tempu, srčnem utripu ali kadenci.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Tek > Virtualni tek**.
- 3 V tabličnem računalniku, prenosnem računalniku ali pametnem telefonu odprite program Zwift™ ali drug program za virtualno vadbo.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu za začetek dejavnosti teka in združitve naprave.
- 5 Pritisnite  za zagon časovnika dejavnosti.
- 6 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 2,4 km (1,5 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno umerite razdaljo na vsaki tekalni stezi ali po vsakem teku.

- 1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 19](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura ne zabeleži razdalje najmanj 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Ko končate dejavnost, pritisnite , da ustavite časovnik dejavnosti.
- 4 Izberite možnost:
 - Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite **Shrani**.
Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.
 - Če želite razdaljo na tekalni stezi umeriti ročno po opravljenem prvem umerjanju, izberite **Umeri in shrani >** .
- 5 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v uro.

Beleženje dejavnosti ultra teka

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Tek > Ultra tek**.
- 3 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.
- 4 Začnite teči.
- 5 Pritisnite , če želite zabeležiti krog in zagnati časovnik počitka.
NAMIG: konfigurirate lahko, kako nastavitve Samodejni počitek beleži vmesne počitke in kroge ([Nastavitve samodejnega počitka pri ultra teku, stran 23](#)).
- 6 Ko končate počitek, pritisnite  za nadaljevanje teka.
- 7 Pritisnite  ali  za ogled dodatnih podatkovnih strani (izbirno).
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Nastavitve samodejnega počitka pri ultra teku

Prilagodite lahko možnosti za samodejni začetek in ustavitev časovnika počitka pri dejavnosti Ultra tek.

Stanje: omogoči samodejno beleženje vmesnih počitkov.

Začetek počitka: samodejno zažene časovnika počitka, ko prenehate teči. Če uporabite možnost **Le ročno**, se časovnik počitka zažene samo, ko pritisnete .

Konec počitka: nastavi tempo, potreben za zaključek vmesnega počitka.

Najkrajši čas: nastavi čas, po katerem se vmesni počitek začne ali konča.

Tipka Lap: nastavi gumb  za beleženje krogov in zagon časovnika počitka, samo za zagon časovnika počitka ali samo za beleženje krogov.

Beleženje dejavnosti premagovanja ovir

Če se udeležite tekmovanja v premagovanju ovir, lahko z dejavnostjo Premag. ovir beležite čas premagovanja posamezne ovire in čas teka med ovirami.

- 1 V videzu ure pritisnite .
 - 2 Izberite **Dejavnosti > Tek > Premag. ovir**.
 - 3 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.
 - 4 Za ročno označitev začetka in konca posamezne ovire pritisnite .
- OPOMBA:** nastavek **Beleženje ovir** lahko konfigurirate tako, da se shranijo lokacije ovir v prvem krogu proge. Ob ponovljenih krogih proge ura na podlagi shranjenih lokacij preklaplja med intervali ovir in teka.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Vadba s funkcijo PacePro™

Številni tekači na tekmovanjih nosijo trakove s tabelo tempa, ki jim pomagajo doseči cilj za tekmovanje. S funkcijo PacePro lahko ustvarite tabelo tempa po meri na podlagi razdalje in tempa ali razdalje in časa. Ustvarite lahko tudi tabelo tempa za znano progo, če želite optimizirati tempo na podlagi spreminjanja nadmorske višine.

Načrt funkcije PacePro lahko ustvarite s programom Garmin Connect. Pred tekom na progi si lahko ogledate vmesne čase in izris višine.

Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete načrt funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 105](#)).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite **...**.
 - Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Strategije za določanje tempa načrta PacePro**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za ustvarjanje in shranjevanje načrta funkcije PacePro.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.

Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v uri

Preden lahko ustvarite načrt funkcije PacePro v uri, morate ustvariti progo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect, stran 123](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite **Trening > Načrti PacePro > Ustvari novo**.
- 4 Izberite progo.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Ciljni tempo** in vnesite ciljni tempo.
 - Izberite **Ciljni čas** in vnesite ciljni čas.

Pomaknite se navzdol za ogled tabele tempa po meri in preglejte vmesne vrednosti.
- 6 Pritisnite .
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Uporabi načrt**, da zaženete načrt.
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite progo ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Izbriši**, če želite zavreči načrt.

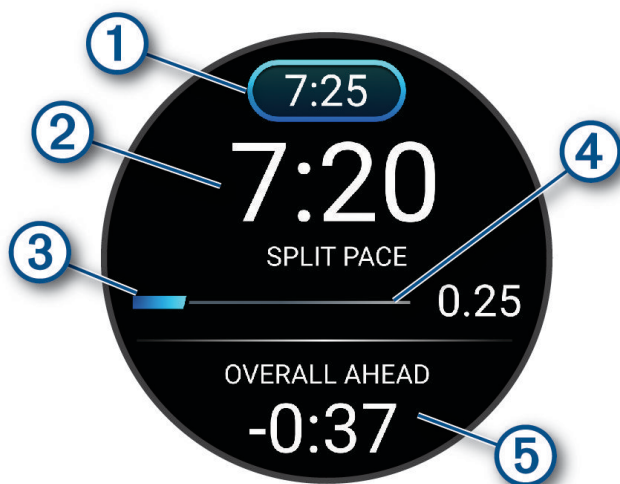
Začetek načrta funkcije PacePro

Preden lahko začnete načrt funkcije PacePro, morate načrt prenesti iz računa Garmin Connect ali ustvariti načrt funkcije PacePro v uri ([Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v uri, stran 24](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite **Trening > Načrti PacePro**.
- 4 Izberite načrt.

NAMIG: preden sprejmete načrt funkcije PacePro, se lahko pomaknete navzdol ter pregledate vmesne vrednosti in izris višine.

- 5 Pritisnite .
- 6 Izberite **Uporabi načrt**, da zaženete načrt.
- 7 Po potrebi izberite , da omogočite navigacijo po progi.
- 8 Pritisnite  za zagon časovnika dejavnosti.



①	Ciljni vmesni tempo
②	Trenutni vmesni tempo
③	Napredek pri dokončanju za vmesni čas
④	Preostala razdalja za vmesni čas
⑤	Skupni čas prednosti pred ciljnim časom ali zaostanka za njim

NAMIG: pridržite lahko  in izberete **Ustavi načrt PacePro > ** ter tako ustavite načrt funkcije PacePro. Merilnik dejavnosti deluje naprej.

Kolesarstvo

Uporaba notranjega trenažerja

Preden lahko uporabite združljiv notranji trenažer, ga morate prek tehnologije ANT+® združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 97](#)).

Uro lahko uporabljate skupaj z notranjim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi. Pri uporabi notranjega trenažerja se GPS samodejno izklopi.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Kolesarjenje > Notranje kolo**.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Možnosti pametnega trenažerja**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti vožnjo, izberite **Prosta vožnja**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Sledenje vadbi** ([Vadbe, stran 8](#)).
 - Če želite slediti shranjeni progi, izberite **Sledi progi** ([Proge, stran 122](#)).
 - Če želite nastaviti vrednost ciljne moči, izberite **Nastavitev moči**.
 - Če želite nastaviti vrednost simuliranega naklona, izberite **Nastavi naklon**.
 - Če želite nastaviti silo upora na trenažerju, izberite **Nastavitev upora**.
- 6 Pritisnite  za zagon časovnika dejavnosti.

Trenažer poveča ali zmanjša upor na podlagi informacij o nadmorski višini na progi ali vožnji.

Vodnik moči

Ustvarite in uporabite lahko strategijo za moč, s katero lahko načrtujete naprežanje na poti. Naprava Forerunner uporablja vaš FTP, višino proge in predviden čas, v katerem naj bi dokončali progo, da ustvari Vodnik moči po meri.

Eden od najpomembnejših korakov pri načrtovanju uspešne strategije Vodnik moči je izbira ravni naprežanja. Če boste nastavili močnejše naprežanje na progi, bodo priporočila glede moči večja, če boste izbrali manjše naprežanje, pa bodo priporočila manjša ([Ustvarjanje in uporaba načrta funkcije Power Guide, stran 27](#)). Glavni namen Vodnik moči je, da vam pomaga dokončati progo glede na to, kar ve o vaših sposobnostih, in ne, da vam pomaga doseči poseben ciljni čas. Raven naprežanja lahko spreminjate med vožnjo.

Vodnik moči je vedno vezana na progo in je ni mogoče uporabljati z vadbami ali odseki. Strategijo si lahko ogledate in jo urejate v programu Garmin Connect ter jo sinhronizirate z združljivimi napravami Garmin. Za to funkcijo je potreben merilnik moči, ki mora biti združen z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 97](#)).



Ustvarjanje in uporaba načrta funkcije Power Guide

Preden lahko ustvarite načrt funkcije Power Guide, morate uro združiti z merilnikom moči ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 97](#)). Prav tako mora biti v račun Garmin Connect naložena proga ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect, stran 123](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Vodnik moči > Ustvari strategijo z vodnikom moči**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za ustvarjanje načrta funkcije Power Guide.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite svojo uro.
- 6 V videzu ure pritisnite .
- 7 V uri izberite dejavnost kolesarjenja na prostem.
- 8 Pomaknite se navzdol in izberite **Trening > Vodnik moči**.
- 9 Izberite načrt funkcije Power Guide.
- 10 Pritisnite  in izberite **Uporabi načrt**.

NAMIG: ogledate si lahko zemljevid, izris višine, naprežanje, nastavitve in vmesne vrednosti. Pred začetkom vožnje lahko tudi prilagodite naprežanje, teren, položaj med vožnjo in težo opreme.

Plavanje

OBVESTILO

Ta naprava je namenjena plavanju po površini. Če se z napravo potapljate, jo lahko poškodujete in tako izničite jamstvo.

OPOMBA: v uri je za dejavnosti plavanja omogočeno merjenje srčnega utripa na zapestju. Ura je združljiva tudi z merilniki srčnega utripa na prsnem traku, kot je dodatna oprema iz družine HRM-Pro™ ([Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem, stran 99](#)). Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

Interval: ena ali več zaporednih dolžin. Po počitku se začne nov interval.

Zamahi: zamah se šteje vsakič, ko z roko, na kateri imate napravo, naredite celoten krog.

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zamahov za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zamahov na primer pomenita oceno swolf 45. Pri plavanju v odprtih vodah se swolf izračuna za vsakih 25 metrov. Swolf je meritev plavalne učinkovitosti. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Kritična hitrost plavanja: kritična hitrost plavanja je teoretična hitrost, ki jo lahko neprekinjeno ohranjate, ne da bi se izčrpali. Na podlagi kritične hitrosti plavanja lahko uravnavate vadbeni tempo in spremljate izboljšave.

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 47](#)).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin
Mešano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se pri beleženju vadbe (Vadba z dnevnikom, stran 28)

Namigi za dejavnosti plavanja

- Če želite zabeležiti interval med plavanjem v odprtih vodah, pritisnite tipko .
- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri.

Ura meri in beleži razdaljo na osnovi preplavlanih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna. Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, ura uporabi to velikost bazena.
- Če želite spremeniti velikost, držite tipko , izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite **Velikost bazena**.
- Za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino bazena in za celotno dolžino uporabite eno vrsto zamaha. Med počivanjem začasno ustavite časovnik dejavnosti.
- Če želite med plavanjem v bazenu zabeležiti počitek, pritisnite  (*Samodejni in ročni počitek pri plavanju, stran 28*).
- Ura pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Da bo ura lažje štela dolžine, se močno odrinite od stene in drsite, preden prvič zamahnete.
- Med vadbami začasno ustavite časovnik dejavnosti ali uporabite funkcijo beleženja vadb (*Vadba z dnevnikom, stran 28*).

Samodejni in ročni počitek pri plavanju

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Ura samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, ura samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, ura samodejno začne nov interval plavanja.

NAMIG: za najboljše rezultate pri uporabi funkcije samodejnega počitka med počitkom čim manj premikajte roke.

Če želite namesto tega uporabljati ročne počitke, lahko funkcijo samodejnega počitka izklopite v možnostih dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti, stran 48*). Med dejavnostjo plavanja v bazenu ali v odprtih vodah, lahko ročno označite interval počitka, tako da pritisnete . Podatki o plavanju se med intervalom počitka ne beležijo.

NAMIG: če imate kratke počitke ali želite zelo natančno meriti čase intervalov plavanja, uporabite ročne počitke.

Vadba z dnevnikom

Dnevnik vadbe je na voljo samo za plavanje v bazenu. Z dnevnikom vadbe lahko ročno beležite nožne serije, plavanje z eno roko ali katero koli vrsto plavanja, ki ne spada v enega od štirih glavnih slogov.

- 1 Če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe, se med dejavnostjo plavanja v bazenu pomaknite navzgor ali navzdol.
- 2 Pritisnite , da se zažene časovnik vadbe.
- 3 Ko končate interval vadbe, pritisnite .

Časovnik vadbe se ustavi, časovnik dejavnosti pa še naprej beleži celotno vadbo.
- 4 Izberite razdaljo zaključene vadbe.

Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti drug interval vadbe, pritisnite .
 - Če želite začeti interval plavanja, se pomaknite navzgor ali navzdol, da se vrnete na zaslone za plavalno vadbo.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite nadaljevati dejavnost, pritisnite .
 - Če želite končati vadbo, pritisnite .

Več športov

Triatlonci, duatlonci in drugi tekmovalci v več športih lahko izkoristijo dejavnosti z več športi, kot so Triatlon ali Plavanje/tek. Med dejavnostjo z več športi lahko prehajate med dejavnostmi in še naprej prikazujete skupni čas. Preklopite lahko na primer s kolesarjenja na tek ter med celotno dejavnostjo z več športi prikazujete skupni čas za kolesarjenje in tek.

Dejavnost z več športi lahko prilagodite ali pa uporabljate privzeto dejavnost triatlona, ki je nastavljena za standardni triatlon.

Vadba za triatlon

Pri sodelovanju na triatlonu lahko z dejavnostjo triatlona hitro preklopite na posamezno športno disciplino, merite čas posameznega dela in shranite dejavnost.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Več športov > Triatlon**.
- 3 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.
OPOMBA: ko prvič začnete dejavnost triatlona, lahko vklopite **Samod. spr. športa**, da ura samodejno zazna spremembo športa in nadaljuje na naslednji prehod ali šport ([Nastavitve dejavnosti, stran 48](#)).
- 4 Po potrebi pritisnite  na začetku in koncu vsakega prehoda ([Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?, stran 149](#)).
Funkcija prehoda je privzeto vklopljena, čas prehoda pa se beleži ločeno od časa dejavnosti. Funkcijo prehoda lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah dejavnosti triatlona. Če so prehodi izklopljeni, pritisnite  in spremenite šport.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Uredi > Dodaj > Več športov**.
- 3 Izberite vrsto dejavnosti z več športi ali izberite **Po meri** in vnesite ime.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko. Na primer Triatlon(2).
- 4 Izberite dve ali več dejavnosti.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Izberete lahko na primer vključitev prehodov.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost z več športi, izberite **Končano**.

Dejavnosti notranje vadbe

Uro lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen ([Nastavitve dejavnosti, stran 48](#)).

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja izračunata na podlagi merilnika pospeškov v uri. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z uporabo sistema GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša.

Če je GPS med kolesarjenjem izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, če nimate izbirnega senzorja, ki te podatke pošilja v uro, kot je senzor hitrosti ali kadence.

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba. Vadbe za moč lahko ustvarite in poiščete v računu Garmin Connect ter jih nato pošljete v uro.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Telovadnica > Moč**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite opraviti odprto vadbo, izberite **Prosto**.
NAMIG: omogočite lahko možnost **Odštevanje počitka**, ki vas opozori po določenem trajanju časovnika počitka.
 - Če želite slediti strukturirani vadbi, izberite želeno vadbo, se pomaknite navzdol in izberite korak, da si ogledate animacijo vaje (če je na voljo), po ogledu vadbe pa pritisnite  in izberite **Začni z vadbo**.
NAMIG: pred začetkom vadbe si lahko ogledate potrebno opremo, uredite vadbo in uporabite druge možnosti.
- 4 Pritisnite  za začetek dejavnosti.
- 5 Začnite prvo serijo.
Ura šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.
NAMIG: ura lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.
- 6 Pritisnite , da končate serijo in se premaknete na naslednjo vajo, če je na voljo.
Ura prikaže vse ponovitve za serijo.
- 7 Po potrebi uredite serijo, število ponovitev in utež, uporabljeno za serijo.
- 8 Po potrebi ob koncu počitka pritisnite tipko  in začnite naslednjo serijo.
- 9 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.
NAMIG: med vadbo lahko pritisnete  in uredite prejšnje serije. Pri strukturiranih vadbah lahko preskočite serijo ali spremenite naslednjo serijo.
- 10 Po zadnji seriji pritisnite  in izberite **Prekini vadbo**.
- 11 Izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti za gibčnost

Dejavnost za gibčnost lahko beležite z intervali dejavnosti in počitka ali pa prenesete vadbe za gibčnost iz storitve Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Telovadnica > Okretnost**.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite **Trening**.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti intervale dejavnosti in počitka, izberite **Intervali**.
 - Če želite prenesti in opraviti vadbo iz storitve Garmin Connect, izberite **Knjižnica vadb > Iskanje vadb** in upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Pritisnite  za zagon časovnika dejavnosti.
Ura vas vodi po vajah za gibčnost.
- 6 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, se pomaknite.

Beleženje dejavnosti HIIT

Dejavnost visokointenzivne intervalne vadbe (HIIT) lahko beležite s posebnimi časovniki.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Telovadnica > HIIT**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost vadbe HIIT, izberite **Prosto**.
 - Če želite zabeležiti čim več ponovitev v določenem času, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > AMRAP**.
 - Če želite zabeležiti nastavljeno število gibov med vadbo, razdeljeno po minutah, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > EMOM**.
 - Če želite uporabiti izmenjujoče se 20-sekundne intervale pri največjem naprežanju in 10-sekundne intervale počitka, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Tabata**.
 - Če želite nastaviti čas gibanja, čas počitka, število gibov in število krogov, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Po meri**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Vaje**.
- 4 Po potrebi upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Pritisnite  za začetek prvega kroga.
V uri se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.

- 6 Po potrebi pritisnite  za ročni premik na naslednji krog ali počitek.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite  za zaustavitev časovnika dejavnosti.
- 8 Izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja

Beležite lahko smeri med dejavnostjo dvoranskega plezanja. Smer je pot plezanja po dvoranski steni.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Telovadnica > Dvoransko plezanje**.
- 3 Izberite  za beleženje statističnih podatkov o smeri.
- 4 Izberite sistem ocen.
OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost dvoranskega plezanja, naprava uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, pridržite , izberite nastavitve dejavnosti in nato **Sistem ocen**.
- 5 Izberite težavnost smeri.
- 6 Pritisnite .
- 7 Začnite plezati prvo smer.
OPOMBA: med delovanjem časovnika smeri naprava samodejno zaklene gumbe, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje gumbov. Za odklepanje ure pridržite kateri koli gumb.
- 8 Ko končate smer, se spustite na tla.
Časovnik počitka se zažene samodejno, ko ste na tleh.
OPOMBA: po potrebi lahko pritisnete  za dokončanje smeri.
- 9 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
 - Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
 - Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.
- 10 Vnesite število padcev za smer.
- 11 Ko končate počitek, pritisnite  in začnite naslednjo smer.

12 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.

13 Pritisnite .

14 Izberite **Shrani**.

Dejavnosti na prostem

Golf

Igranje golfa

Pred igranjem golfa napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 143](#)).

1 V videzu ure pritisnite .

2 Izberite **Dejavnosti > Na prostem > Golf**.

Naprava poišče satelite, izračuna vašo lokacijo in izbere igrišče, če je v bližini samo eno igrišče.

3 Če se prikaže seznam igrišč, izberite zeleno igrišče na seznamu.

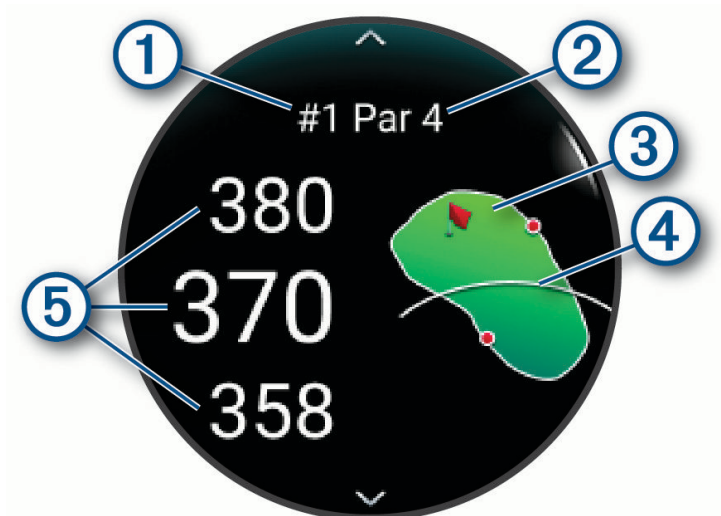
Igrišča se samodejno posodobijo.

4 Po potrebi nastavite dolžino za driver.

5 Za beleženje rezultatov izberite .

6 Izberite udarjališče.

Prikaže se zaslon z informacijami o luknjah.



①	Številka trenutne luknje
②	Par za luknjo
③	Zemljevid luknje
④	Dolžina za driver z udarjališča
⑤	Razdalje do sprednjega, srednjega in zadnjega dela zelenice

OPOMBA: lokacije zastavic se spreminjajo, zato ura izračuna razdaljo do sprednjega, srednjega ter zadnjega dela zelenice in ne do dejanske lokacije zastavice.

7 Izberite eno od možnosti:

- Če si želite ogledati več podrobnosti ali spremeniti lokacijo zastavice, tapnite zemljevid ([Premikanje zastavice, stran 35](#)).
- Za pomik po luknjah podrsajte navzgor ali navzdol.
- Če želite odpreti meni za golf, pritisnite  ([Meni za golf, stran 34](#)).
- Če želite odpreti nastavitve golfa, pridržite  ([Nastavitve golfa, stran 34](#)).

Ko se premaknete na naslednjo luknjo, ura samodejno preklopi na prikaz informacij o novi luknji.

Meni za golf

Med krogom lahko pritisnete  za dostop do dodatnih funkcij v meniju za golf.

Prikaži zelenico: omogoča premikanje lokacije zastavice za natančnejše merjenje razdalje ([Premikanje zastavice, stran 35](#)).

Spremeni zelenico: omogoča spreminjanje zelenice, če je za luknjo na voljo več kot ena zelenica.

Kartica z rezultati: odpre kartico z rezultati za krog ([Beleženje rezultatov, stran 35](#)).

Ovire: omogoči ogled razdalj do ovir na čistini pri luknjah par 4 in 5 ([Ogled ovir, stran 37](#)).

Krivulje: omogoči ogled seznama razdalj do predločkov in zavojev pri luknjah par 4 in 5 ([Ogled razdalj krivulj in zavojev, stran 38](#)).

PinPointer: funkcija PinPointer je kompas, ki vas usmeri do lokacije zastavice, kadar ne vidite zelenice. Ta funkcija vam lahko pomaga usmeriti udarec, tudi ko ste v gozdu ali globoki peščeni pasti.

OPOMBA: funkcije PinPointer ne uporabljajte v vozilu za golf. Motnje, ki jih oddaja vozilo za golf, lahko vplivajo na natančnost kompasa.

Informacije o krogu: prikaže zabeležen čas, razdaljo in prehojene korake med trenutnim krogom. Beleženje se samodejno zažene in zaustavi ob začetku ali koncu igralnega kroga.

Merjenje udarca: prikaže razdaljo vašega prejšnjega udarca, zabeleženega s funkcijo Garmin AutoShot™ ([Ogled izmerjenih udarcev, stran 35](#)). Udarec lahko zabeležite tudi ročno ([Ročno merjenje udarca, stran 35](#)).

Cilji po meri: omogoča shranjevanje lokacije, na primer predmeta ali ovire, za trenutno luknjo ([Shranjevanje ciljev po meri, stran 37](#)).

Statistični podatki o palicah: prikaže vaše statistične podatke o vsaki palici za golf, na primer podatke o razdalji in natančnosti. Podatki so prikazani, ko združite združljive senzorje za beleženje palic Approach® ali omogočite nastavitve Poziv za palico.

SONČNI VZHOD IN ZAHOD: prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.

Nastavitve: omogoča prilagajanje nastavitve za dejavnost golfa ([Nastavitve golfa, stran 34](#)).

Končni krog: konča trenutni krog.

Nastavitve golfa

Med krogom lahko pritisnete  in izberete **Nastavitve** za prilagoditev nastavitve za golf.

Beleženje rezultata: omogoča, da nastavite možnosti beleženja rezultatov ([Nastavitve beleženja rezultatov, stran 36](#)).

Dolžina za driver: nastavi povprečno dolžino, ki jo opravi žogica od udarjališča pri udarcu z driverjem. Dolžina za driver je na zemljevidu prikazana kot lok.

Način turnirja: onemogoči funkcijo PinPointer. Ta funkcija ni dovoljena na uradnih turnirjih ali med krogi za izračun hendikepa.

Razdalja za golf: nastavi mersko enoto za razdaljo med igranjem golfa.

Poziv za palico: po vsakem zaznanem udarcu vas pozove k vnosu palice za golf, ki ste jo uporabili, za namene beleženja statističnih podatkov o palici ([Beleženje statističnih podatkov, stran 36](#)).

Sateliti: nastavi satelitski sistem, ki se uporablja za določeno dejavnost ([Nastavitve satelitov, stran 54](#)).

Velika števila: spremeni velikost števil na zaslonu s pogledom luknje ([Način velikih števil, stran 38](#)).

Beleži dejavnost: omogoči beleženje datotek FIT. Z datotekami FIT se beležijo vadbene informacije, ki so prilagojene spletnemu mestu in programu Garmin Connect.

Na dotik: omogoči uporabo zaslona na dotik med dejavnostjo golfa.

Senzorji palic: omogoča nastavitve združljivih senzorjev za beleženje palic Approach ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 97](#)).

Premikanje zastavice

Zelenico si lahko natančneje ogledate in premaknete lokacijo zastavice.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite .
- 2 Izberite **Prikaži zelenico**.
- 3 Po potrebi povečajte ali pomanjšajte pogled z drsnikom na desni strani zaslona.
- 4 Tapnite ali povlecite , da premaknete lokacijo zastavice.
- 5 Pritisnite .

Razdalje na zaslonu z informacijami o luknji se posodobijo in prikazujejo novo lokacijo zastavice. Lokacija zastavice se shrani samo za trenutni krog.

Ogled izmerjenih udarcev

Naprava omogoča samodejno zaznavanje in beleženje udarcev. Ob vsakem udarcu na čistini naprava zabeleži dolžino udarca, ki so jo lahko ogledate pozneje.

NAMIG: samodejno zaznavanje udarcev deluje najbolje, ko napravo nosite na zapestju vodilne roke in je stik z žogico dober. Pati se ne zaznajo.

- 1 Med igranjem golfa pritisnite .
- 2 Izberite **Merjenje udarca**.
Prikaže se dolžina zadnjega udarca.
- 3 Pritisnite  in izberite **Prejšnji udarci** za ogled vseh zabeleženih dolžin udarcev.

OPOMBA: dolžina se samodejno ponastavi ob ponovnem udarcu žogice, patu na zelenici ali premiku na naslednjo luknjo.

Ročno merjenje udarca

Če ura ne zazna udarca, ga lahko dodate ročno. Manjkajoči udarec morate dodati na lokaciji, na kateri ste ga izvedli.

- 1 Udarite žogico in opazujte, kje bo pristala.
- 2 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite .
- 3 Izberite **Merjenje udarca**.
- 4 Pritisnite .
- 5 Izberite možnost **Dodaj udarec** > .
- 6 Po potrebi vnesite, katero palico ste uporabili za udarec.
- 7 Stopite do žogice ali se zapeljite do nje.

Pri naslednjem udarcu ura samodejno zabeleži dolžino zadnjega udarca. Po potrebi lahko ročno dodate nov udarec.

Beleženje rezultatov

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite .
- 2 Izberite **Kartica z rezultati**.
Ko ste na zelenici, se prikaže kartica z rezultati.
- 3 Za pomik med luknjami pritisnite tipko  ali .
- 4 Za izbiro luknje pritisnite .
- 5 Pritisnite tipko  ali , da nastavite rezultat.
Skupni rezultat se posodobi.

Beleženje statističnih podatkov

Preden lahko beležite statistične podatke, morate omogočiti spremljanje statističnih podatkov ([Nastavitve beleženja rezultatov, stran 36](#)).

- 1 Na kartici z rezultati izberite luknjo.
- 2 Vnesite skupno število izvedenih udarcev, vključno s pati, in pritisnite .
- 3 Nastavite število izvedenih patov in pritisnite .
- OPOMBA:** število izvedenih patov se uporablja samo za beleženje statističnih podatkov in ne poveča vašega rezultata.
- 4 Če je treba, izberite možnost:
 - OPOMBA:** če ste na luknji par 3, se ne prikažejo informacije za čistino.
 - Če je žogica padla na zelenico, izberite **Na čistini**.
 - Če je žogica zgrešila zelenico, izberite **Zgrešila v desno** ali **Zgrešila v levo**.
- 5 Po potrebi vnesite število kazenskih udarcev.

Nastavitve beleženja rezultatov

Med krogom pritisnite  in izberite **Nastavitve > Beleženje rezultata**.

Način beleženja rezultatov: spremeni način, ki ga naprava uporablja za beleženje rezultatov.

Bel. rez. s hendik.: omogoča beleženje rezultatov s hendikepom.

Nastavitev hendikepa: nastavi hendikep, ko je vključeno beleženje rezultatov s hendikepom.

Prikaži rezultat: prikaže vaš skupni rezultat kroga na vrhu kartice z rezultati ([Beleženje rezultatov, stran 35](#)).

Sledenje statistiki: omogoči spremljanje statističnih podatkov o številu patov, regularnih udarcev na zelenico in udarcev na čistino med igranjem golfa.

Kaz. udar.: omogoči spremljanje kazenskih udarcev med igranjem golfa ([Beleženje statističnih podatkov, stran 36](#)).

Poziv: omogoča poziv na začetku kroga z vprašanjem, ali želite beležiti rezultat.

O načinu beleženja rezultatov stableford

Ko izberete način beleženja rezultatov stableford ([Nastavitve dejavnosti, stran 48](#)), se točke dodeljujejo na podlagi števila izvedenih udarcev glede na par. Na koncu kroga zmaga igralec z najvišjim rezultatom. Naprava dodeli točke, kot to določa organizacija United States Golf Association.

Ocenjevalna kartica za igro, ocenjeno po sistemu Stableford, prikazuje točke namesto zamahov.

Točke	Izvedeni udarci glede na par
0	2 ali več nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Ogled smeri do zastavice

Funkcija PinPointer je kompas, ki omogoča pomoč pri usmerjanju, kadar ne vidite zelenice. Ta funkcija vam lahko pomaga usmeriti udarec, tudi ko ste v gozdu ali globoki peščeni pasti.

OPOMBA: funkcije PinPointer ne uporabljajte v vozilu za golf. Motnje, ki jih oddaja vozilo za golf, lahko vplivajo na natančnost kompasa.

1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite .

2 Izberite **PinPointer**.

Puščica kaže proti lokaciji zastavice.

Shranjevanje ciljev po meri

Med krogom lahko shranite do pet ciljev po meri za posamezno luknjo. Shranjevanje cilja je uporabno za beleženje objektov ali ovir, ki niso prikazani na zemljevidu. Razdalje do teh ciljev si lahko ogledate na zaslonu ovir in predložkov (*Igranje golfa, stran 32*).

1 Stojte v bližini cilja, ki ga želite shraniti.

OPOMBA: cilja, ki je daleč od trenutno izbrane luknje, ne morete shraniti.

2 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite .

3 Izberite **Cilji po meri**.

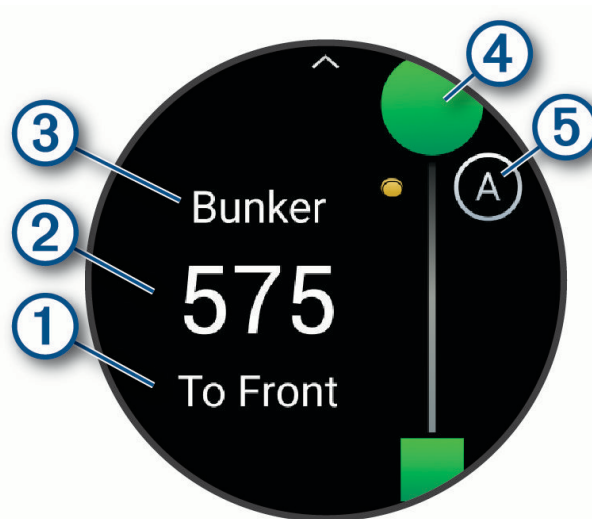
4 Izberite vrsto cilja.

Ogled ovir

Ogledate si lahko razdalje do ovir na čistini pri luknjah par 4 in 5. Ovine, ki vplivajo na izbiro udarca, so prikazane posamično ali v skupinah, da lažje določite dolžino predložka ali prenosa.

1 Pritisnite .

2 Izberite **Ovire**.



- Na zaslonu se prikažeta smer ① in razdalja ② do sprednjega ali zadnjega dela najbližje ovire.
- Vrsta ovire ③ je navedena na vrhu zaslona.
- Zelenica je prikazana kot polkrog ④ na vrhu zaslona. Črta pod zelenico prikazuje sredino čistine.
- Ovine ⑤ so označene s črkami po vrstnem redu na luknji, prikazane pa so pod zelenico na približnih lokacijah glede na čistino.

Ogled razdalj krivulj in zavojev

Ogledate si lahko seznam z razdaljami krivulj in zavojev za luknje par 4 in par 5.

1 Pritisnite gumb .

2 Izberite **Krivulje**.

OPOMBA: razdalje in lokacije se odstranijo s seznama, ko jih pustite za seboj.

Način velikih števil

Na zaslonu z informacijami o luknji lahko spremenite velikost števil.

1 Med krogom pritisnite .

2 Izberite **Nastavitve > Velika števila**.



Razdalje do sprednjega, srednjega in zadnjega dela zelenice so prikazane z velikimi številkami na zaslonu z informacijami o luknji.

3 Pritisnite  ali  za prikaz dodatnih podatkov, kot je ocena vašega hendikepa.

Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja

Beležite lahko smeri med dejavnostjo balvanskega plezanja. Smer je pot plezanja po balvanu ali manjši skalni steni.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Na prostem > Balvansko plezanje**.
- 3 Izberite sistem ocen.
OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost balvanskega plezanja, ura uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, se pomaknite navzdol, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Sistem ocen**.
- 4 Izberite težavnost smeri.
- 5 Pritisnite  za zagon časovnika smeri.
- 6 Začnite plezati prvo smer.
- 7 Za dokončanje smeri pritisnite .
- 8 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
 - Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
 - Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.
- 9 Za začetek naslednje smeri po počitku pritisnite .
- 10 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.
- 11 Po zadnji smeri pritisnite  za ustavitev časovnika smeri.
- 12 Izberite **Shrani**.

Začetek odprave

Z dejavnostjo **Odprava** lahko podaljšate čas napajanja z baterijo, ko beležite večdnevno dejavnost.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Na prostem > Odprava**.
- 3 Pritisnite  za vklop časovnika dejavnosti.
Naprava preklopi v način nizke porabe in zbira točke sledi GPS enkrat na uro. Zaradi podaljšanja časa napajanja z baterijo naprava izklopi vse senzorce in dodatno opremo, vključno s povezavo s pametnim telefonom.

Ročno beleženje točke sledi

Med odpravo se točke sledi beležijo samodejno na podlagi izbranega intervala beleženja. Kadar koli lahko ročno zabeležite točko sledi.

- 1 Med odpravo pritisnite .
- 2 Izberite **Dodaj točko**.

Ogled točk sledi

- 1 Med odpravo pritisnite .
- 2 Izberite **Ogled točk**.
- 3 Na seznamu izberite točko sledi.
- 4 Izberite možnost:
 - Za začetek navigacije do točke sledi izberite **Pojdi**.
 - Za ogled podrobnih informacij o točki sledi izberite **Podrobnosti**.

Ribolov

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Na prostem > Ribolov**.
- 3 Pritisnite .
- 4 Pritisnite  in izberite eno od naslednjih možnosti:
 - Če želite ulov dodati številu ulovljenih rib in shraniti lokacijo, izberite **Zabeleži ulov**.
 - Če želite shraniti trenutno lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če želite nastaviti časovnik intervala, končni čas ali opomnik za končni čas za dejavnost, izberite možnost **Časovniki za ribolov**.
 - Če želite uporabljati navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek** in nato možnost.
 - Če si želite ogledati vse shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite uporabiti navigacijo do cilja, izberite **Navigacija** in izberite možnost.
 - Če želite urediti nastavitve dejavnosti, izberite **Nastavitve** in izberite želeno možnost ([Nastavitve dejavnosti, stran 48](#)).
- 5 Po koncu dejavnosti pritisnite  in izberite **Končaj ribolov**.

Lov

Shranite lahko lokacije, ki se nanašajo na vaš lov, in si ogledate zemljevid shranjenih lokacij. Naprava med dejavnostjo lova uporablja način GNSS, ki varčuje z baterijo.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Na prostem > Lov**.
- 3 Pritisnite  in izberite **Začni lov**.
- 4 Pritisnite  in izberite eno od naslednjih možnosti:
 - Če želite uporabljati navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek** in nato možnost.
 - Če želite shraniti trenutno lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če si želite ogledati lokacije, shranjene med tem lovom, izberite **Lokacije lova**.
 - Če si želite ogledati vse predhodno shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite uporabiti navigacijo do cilja, izberite **Navigacija** in izberite možnost.
- 5 Ko končate lov, pritisnite  in izberite **Končaj lov**.

Zimski športi

Ogled smučarskih voženj

Ura beleži podrobnosti o vsaki smučarski ali deskarski vožnji s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija je privzeto vklopljena za alpsko smučanje in deskanje na snegu. Samodejno beleži nove smučarske vožnje, ko se začnete premikati navzdol.

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite **Prikaži teke**.
- 4 Če si želite ogledati podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj, pritisnite  in .
Zasloni z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu

Dejavnost turnega smučanja ali deskanja na snegu omogoča, da preklapljate med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja, s čimer lahko natančno beležite statistične podatke. Nastavitev Beleženje načinov lahko nastavite na samodejno ali ročno preklapljanje med načinoma beleženja ([Nastavitve dejavnosti, stran 48](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Dejavnosti > Zimski športi > Turna smuka**.
 - Izberite **Dejavnosti > Zimski športi > Turno deskanje na snegu**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če se dejavnost začne z vzponom, izberite **Vzpenjanje**.
 - Če se dejavnost začne s spustom, izberite **Spuščanje**.
- 4 Pritisnite  za zagon časovnika dejavnosti.
- 5 Po potrebi pritisnite  za preklap med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja.
- 6 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Podatki o moči teka na smučeh

OPOMBA: dodatna oprema iz družine HRM-Pro mora biti združena z uro Forerunner prek tehnologije ANT+.

Z združljivo uro Forerunner, ki je združena z dodatno opremo iz družine HRM-Pro, lahko prikažete povratne informacije o zmogljivosti med tekom na smučeh v realnem času. Izhodna moč se meri v vatih. Med dejavniki, ki vplivajo na moč, so med drugim hitrost, spreminjanje nadmorske višine, veter in snežne razmere. Z izhodno močjo lahko merite in izboljšate zmogljivost pri smučanju.

OPOMBA: vrednosti moči teka so običajno nižje od vrednosti moči kolesarjenja. To je normalno, razlog za to pa je, da smo ljudje pri smučanju manj učinkoviti kot pri kolesarjenju. Pri enaki intenzivnosti vadbe so vrednosti moči smučanja običajno 30–40 odstotkov nižje od vrednosti moči kolesarjenja.

Vodni športi

Ogled voženj vodnega športa

Ura beleži podrobnosti o vsaki vožnji vodnega športa s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija samodejno beleži nove vožnje na podlagi vašega premikanja. Časovnik dejavnosti se začasno ustavi, ko se prenehate premikati. Časovnik dejavnosti se samodejno zažene, ko se poviša hitrost vašega premikanja. Podrobnosti o vožnji si lahko ogledate na začasno ustavljenem zaslonu ali dokler časovnik dejavnosti teče.

- 1 Začnite dejavnost vodnega športa, denimo smučanje na vodi.
 - 2 Pridržite .
 - 3 Izberite **Prikazi teke**.
 - 4 Če si želite ogledati podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj, pritisnite  in .
- Zasloni z vožnjami vključujejo čas, opravljeno razdaljo ter najvišjo in povprečno hitrost.

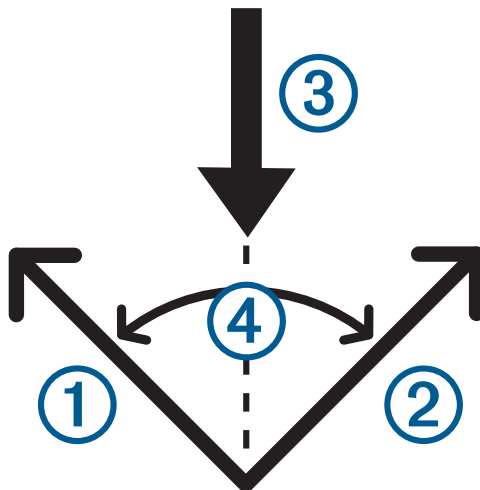
Jadranje

Pomoč za prečenje

⚠ POZOR

Ura za določitev sledi v funkciji pomoči za prečenje uporablja sled po tleh, določeno z GPS, in ne upošteva drugih dejavnikov, ki lahko vplivajo na smer plovila, kot so tokovi ali plimovanje. Sami ste odgovorni za varno in preudarno upravljanje s plovilom.

Med križarjenjem ali jadranjem v veter lahko s funkcijo pomoči za prečenje ugotovite, ali se plovilo obrača stran od cilja ali proti cilju. Ko umerite pomoč za prečenje, ura zajame meritvi sledi po tleh (COG) za levi ① in desni ② bok plovila in na podlagi podatkov o COG izračuna povprečno smer dejanskega vetra ③ in kot prečenja plovila ④.



Ura na podlagi teh podatkov določi, ali se plovilo zaradi spreminjanja smeri vetra obrača stran od cilja ali proti cilju.

Privzeto je funkcija pomoči za prečenje nastavljena na samodejno delovanje. Ob vsakem umerjanju COG za levi ali desni bok ura znova umeri nasprotno stran in smer dejanskega vetra. Nastavitve pomoči za prečenje lahko spremenite z vnosom določenega kota prečenja ali smeri dejanskega vetra.

Umerjanje pomoči za prečenje

- 1 V videzu ure izberite
- 2 Izberite **Vodni športi** in nato **Jadranje** ali **Jadralna regata**.
- 3 Izberite ali za ogled zaslona pomoči za prečenje.

OPOMBA: morda boste morali zaslon pomoči za prečenje dodati k podatkovnim zaslonom dejavnosti ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 47](#)).

- 4 Izberite .
- 5 Izberite eno od možnosti:

- Za umerjanje desne strani izberite .
- Za umerjanje leve strani izberite .

NAMIG: če veter piha z desne strani plovila, morate umeriti desno stran. Če veter piha z leve strani plovila, morate umeriti levo stran.

- 6 Počakajte, da naprava umeri pomoč za prečenje.
Prikaže se puščica, ki prikazuje, ali se plovilo obrača stran od cilja ali proti cilju.

Vnos določenega kota prečenja

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Vodni športi** in nato **Jadranje** ali **Jadralna regata**.
- 3 Pritisnite  ali  za ogled zaslona pomoči za prečenje.
- 4 Pridržite .
- 5 Izberite **Kot prečenja > Kot**.
- 6 Pritisnite  ali  za nastavitev vrednosti.

Vnos smeri dejanskega vetra

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Vodni športi** in nato **Jadranje** ali **Jadralna regata**.
- 3 Pritisnite  ali  za ogled zaslona pomoči za prečenje.
- 4 Pridržite .
- 5 Izberite **Dejanska smer vetra > Določeno**.
- 6 Pritisnite  ali  za nastavitev vrednosti.

Nasveti za najboljšo oceno obračanja proti cilju

Če želite s funkcijo pomoči pri prečenju dobiti najboljšo oceno obračanja proti cilju, upoštevajte enega od naslednjih nasvetov. Za več informacij si oglejte razdelka [Vnos smeri dejanskega vetra, stran 43](#) in [Umerjanje pomoči za prečenje, stran 42](#).

- Vnesite določen kot prečenja in umerite levo stran.
- Vnesite določen kot prečenja in umerite desno stran.
- Ponastavite kot prečenja ter umerite levo in desno stran.

Jadralna regata

Naprava vam lahko pomaga prečkati startno črto točno ob začetku regate. Če regatni časovnik v programu za jadralno regato sinhronizirate z uradnim odštevalnikom časa do začetka regate, vas naprava opozarja v enominutnih intervalih, ko se približuje začetek regate. Ko nastavite startno črto, naprava na podlagi podatkov GPS prikaže, ali bo vaše plovilo prečkalo startno črto pred, po ali ravno ob začetku regate.

Nastavitev startne črte

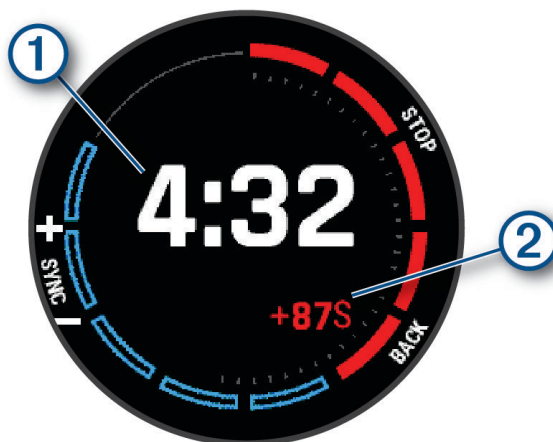
- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Vodni športi > Jadralna regata**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Pridržite .
- 5 Izberite **Nastavitve startne črte**.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Označi levo**, da določite levo oznako startne črte, ko plujete mimo nje.
 - Izberite **Označi desno**, da določite desno oznako startne črte, ko plujete mimo nje.
 - Izberite **Čas do starta**, da omogočite ali onemogočite podatke o času do starta na podatkovne zaslonu regatnega časovnika.
 - Izberite **Razdalja do startne črte**, da nastavite razdaljo do startne črte, dolžino plovila in zelene enote za razdaljo.

Začetek dirke

Preden si lahko ogledate čas do starta, morate nastaviti startno črto (*Nastavitev startne črte, stran 43*).

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Vodni športi > Jadralna regata**.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite.

Na zaslonu se prikažeta regatni časovnik ① in čas do starta ②.



- 4 Po potrebi pridržite  in izberite eno od naslednjih možnosti:
 - Če želite nastaviti določen časovnik, izberite **Regatni čas > Določeno** in vnesite čas trajanja.
 - Če želite nastaviti čas začetka v naslednjih 24 urah, izberite **Regatni čas > GPS** in vnesite uro.
- 5 Pritisnite .
- 6 Pritisnite  in  za sinhronizacijo regatnega časovnika z uradnim odštevanjem časa.

OPOMBA: če je čas do starta negativen, boste startno črto dosegli po začetku regate. Če je čas do starta pozitiven, boste startno črto dosegli pred začetkom regate.
- 7 Pritisnite  za zagon časovnika dejavnosti.

Druge dejavnosti

Beleženje dejavnosti dihalnih vaj

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Drugo > Dihalne vaje**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite doseči stanje umirjene pozornosti, izberite **Koherenca**.
 - Če si želite sprostiti telo in osredotočiti misli, izberite **Sprostitev in osredotočenje**.
 - Če si želite sprostiti telo in osredotočiti misli v krajšem času, izberite **Sprostitev in osredotočenje (kratko)**.
 - Če želite znižati raven stresa in se pripraviti na spanje, izberite **Spokojnost**.
- 4 Po potrebi izberite **Začni z vadbo**.
- 5 Pritisnite , da začnete dejavnost.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu, s katerimi vas ura vodi po dihalnih vajah.
- 7 Če želite preskočiti na naslednji korak v fazi dihalnih vaj, pritisnite .
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.
Prikažeta se povprečna hitrost dihanja in srčni utrip.
- 9 Pritisnite .
- 10 Izberite **Vsa statistika**.
Prikažejo se povprečni srčni utrip, najvišji srčni utrip, povprečna hitrost dihanja in sprememba stresa.

Beleženje dejavnosti meditacije

Uporabite lahko vodeno sejo ali ustvarite svojo dejavnost meditacije.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Drugo > Meditacija**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost meditacije, izberite **Prosto**.
 - Če želite slediti vodeni seji z zvokom, izberite **Seja**.
 - Če želite ustvariti sejo z zvokom po meri, izberite **Po meri**.
- 4 Po potrebi pritisnite  ali upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
V uri se prikaže odštevalnik ali namen.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite meditativni zvok poslušati v zunanjem zvočniku in nastaviti glasnost zvočnika, izberite .
 - Za poslušanje meditativnega zvoka vzpostavite povezavo s slušalkami ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 131](#)).**OPOMBA:** med dejavnostjo meditacije so obvestila onemogočena.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Prilagajanje dejavnosti in programov

Prilagodite lahko seznam dejavnosti in programov, podatkovne zaslone, podatkovna polja in druge nastavitve.

Prilagajanje seznama programov

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Uredi**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti mesto programa na seznamu, izberite želeni program, pritisnite  ali  in nato s pritiskom  izberite novo mesto.
 - Če želite odstraniti program s seznama, izberite želeni program in nato .
 - Če želite dodati program, izberite **Dodaj** in izberite enega ali več programov.

Prilagajanje seznama priljubljenih dejavnosti

Seznam priljubljenih dejavnosti je prikazan na vrhu seznama in omogoča hiter dostop do dejavnosti, ki jih pogosto uporabljate. Priljubljene dejavnosti lahko kadar koli dodate ali odstranite.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti**.
Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama.
- 3 Izberite **Uredi**.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti mesto dejavnosti na seznamu, izberite željeno dejavnost, pritisnite  ali  in nato s pritiskom  izberite novo mesto.
 - Če želite odstraniti priljubljeno dejavnost, jo izberite, nato pa izberite  > **Odstrani**.
 - Če želite dodati priljubljeno dejavnost, izberite **Dodaj** in izberite eno ali več dejavnosti.

Pripenjanje priljubljene dejavnosti na seznam

Na vrh programa in sezname dejavnosti lahko pripnete do tri najljubše dejavnosti.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti**.
- 3 Pomaknite se do priljubljene dejavnosti ([Prilagajanje seznama priljubljenih dejavnosti, stran 46](#)).
- 4 Pridržite  in izberite **Pripni dejavnost**.

Ko naslednjič s pritiskom  v videzu ure odprete program in sezname dejavnosti, se pripeta dejavnost prikaže na vrhu seznama.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Za vsako dejavnost lahko prikažete, skrijete in spremenite postavitev ter vsebino podatkovnih zaslonov.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 5 Pomaknite se do podatkovnega zaslona, ki ga želite prilagoditi.
- 6 Izberite .
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
 - Če želite spremeniti podatke, ki so prikazani v polju, izberite **Podatkovna polja**, nato pa izberite polje.
NAMIG: za seznam vseh razpoložljivih podatkovnih polj si oglejte [Podatkovna polja, stran 151](#). Vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti.
 - Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 8 Po potrebi izberite **Dodaj novo**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.
Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

Dodajanje podatkovnega zaslona zemljevida

Na kolo podatkovnih zaslonov za dejavnost z GPS lahko dodate zemljevid.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in izberite dejavnost z GPS.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Zemljevid**.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Uredi > Dodaj**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite **Kopiraj dejavnost**.
 - Če želite ustvariti novo dejavnost po meri, izberite **Drugo > Drugo**.
- 4 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.
- 5 Izberite ime ali vnesite ime po meri.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko, denimo Triatlon(2).
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ali samodejne funkcije.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.

Nastavitve dejavnosti

S temi nastavitvami lahko vsako predhodno naloženo dejavnost prilagodite svojim potrebam. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ter omogočite opozorila in funkcije vadbe. Nekatere nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti. Za nekatere vrste dejavnosti so na voljo posebni sezname nastavitvev ([Nastavitve golfa, stran 34](#)).

V videzu ure pritisnite , izberite **Dejavnosti**, izberite dejavnost, pritisnite  in izberite nastavitve dejavnosti.

Razdalja v 3D: izračuna prepotovano razdaljo s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

Hitrost v 3D: izračuna hitrost s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

Barva za poudarjanje: nastavi barvo za poudarek ikone dejavnosti.

Dodajanje dejavnosti: doda vrsto dejavnosti k dejavnosti z več športi.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost ([Opozorila dejavnosti, stran 50](#)).

Zvočni izhod: nastavi zvočno napravo, ki se uporablja za glasovna opozorila ([Predvajanje glasovnih opozoril med dejavnostmi, stran 52](#)).

Samodejni vzpon: zaznava spremembe nadmorske višine z vgrajenim višinomerom in samodejno prikaže ustrezne podatke o vzponu ([Omogočanje samodejnega vzpona, stran 54](#)).

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap za samodejno označevanje krogov. Možnost **Samodejno razdalja** označi kroge pri določeni razdalji. Možnost **Samodejno glede na položaj** označi kroge na mestu, kjer ste prej pritisnili . Ko dokončate krog, se izpiše nastavljivo sporočilo o krogu. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

Auto Pause: nastavi možnosti za funkcijo Auto Pause® tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer se morate ustaviti.

Samodejni počitek: samodejno ustvari interval počitka, ko se ustavite med dejavnostjo plavanja v bazenu ([Samodejni in ročni počitek pri plavanju, stran 28](#)). Nastavi možnosti za samodejni začetek in ustavitev časovnika počitka pri dejavnosti ultra teka ([Nastavitve samodejnega počitka pri ultra teku, stran 23](#)).

Samodejni tek: samodejno zazna smučarske vožnje ali vožnje vodnega športa z vgrajenim merilnikom pospeškov ([Ogled smučarskih voženj, stran 40](#), [Ogled voženj vodnega športa, stran 41](#)).

Samodejno pomikanje: samodejno se pomika skozi vse podatkovne zaslone dejavnosti na uri, medtem ko deluje časovnik dejavnosti.

Samodejna serija: samodejno vklopi in izklopi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Samod. spr. športa: samodejno zazna prehod na naslednji šport pri dejavnosti z več športi, kot je triatlon.

Samodejni začetek: samodejno začne dejavnost motokrosa ali vožnje z BMX-om, ko se začnete premikati.

Oddajanje srčnega utripa: vklopi samodejno oddajanje srčnega utripa iz ure v združene naprave, ko začnete dejavnost ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 112](#)).

ClimbPro: prikaže podatke o vzponu za prihajajoče in trenutne vzpone med navigacijo po progi ([Uporaba funkcije ClimbPro, stran 53](#)).

Začetek odštevanja: omogoči odštevalnik časa za intervale plavanja v bazenu.

Podatkovni zasloni: prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 47](#)).

Urejanje teže: pozove vas k dodajanju uteži za serijo vaj med vadbo za moč ali kardio vadbo.

Opozorila za končanje: nastavi opozorilo za dve ali pet minut pred koncem dejavnosti meditacije.

Utripanje svetilke: nastavi način utripanja svetilke LED, hitrost in barvo med dejavnostjo.

Sistem ocen: nastavi sistem ocen za ocenjevanje težavnosti smeri pri dejavnostih skalnega plezanja.

Način poskokov: nastavi cilj dejavnosti poskokov s kolebnico na določen čas, število ponovitev ali nedoločen konec.

Številka steze: nastavi številko steze za tek po atletski stezi.

Krog: konfigurira nastavitve možnosti **Auto Lap**, **Tipka Lap** in **Opozorilo o krogu**.

Opozorilo o krogu: nastavi podatkovna polja za prikaz krogov.

Tipka Lap: omogoči beleženje krogov ali počitek med dejavnostjo z gumbom . Določite lahko tudi privzeto delovanje gumba  med dejavnostjo z več športi.

Zakleni napravo: zaklene zaslon na dotik in gumbe med dejavnostjo z več športi, da prepreči nenamerne pritiske tipk in uporabo zaslona na dotik.

Nastavitve zemljevida: določi nastavitve zaslona s podatki zemljevidov za dejavnost ([Nastavitve zemljevida, stran 117](#)).

Plasti zemljevida: nastavi podatke zemljevidov, ki so prikazani na zemljevidu ([Prikaz ali izklop podatkov zemljevidov, stran 119](#)).

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci. Nastavite lahko utrip na minuto (bpm) kadence, ki jo želite ohranjati, pogostost utripa in nastavitve zvokov.

Beleženje načinov: nastavi način beleženja vzponov in spustov na samodejno ali ročno pri turnem smučanju in deskanju na snegu.

Beleženje ovir: shrani lokacije ovir v prvem krogu proge. Ob ponovljenih krogih proge ura na podlagi shranjenih lokacij preklaplja med intervali ovir in teka ([Beleženje dejavnosti premagovanja ovir, stran 24](#)).

Teža nahrbtnika: nastavi težo nahrbtnika, ki ga nosite.

Stanje zmogljivosti: omogoči funkcijo stanja zmogljivosti med dejavnostjo ([Stanje zmogljivosti, stran 71](#)).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Povprečenje moči: nadzira, ali ura vključuje ničelne vrednosti za podatke o moči kolesarjenja, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov.

Način napajanja: nastavi privzeti način napajanja za dejavnost.

Casovna omejitev za varcevanje z energijo: nastavi časovno omejitev, znotraj katere ura ostane v načinu dejavnosti med čakanjem, da začnete dejavnost, denimo, ko čakate na začetek tekmovanja. Možnost **Običajno** nastavi, da ura preklopi v način ure z nizko porabo energije po 5 minutah nedejavnosti. Možnost **Razsirjeno** nastavi, da ura preklopi v način ure z nizko porabo energije po 25 minutah nedejavnosti. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

Beleži po sončnem zahodu: nastavi uro na beleženje točk sledi po sončnem zahodu med odpravo.

Beleženje temperature: beleži temperaturo okolja okoli ure ali iz združenega senzorja temperature.

Beleži najvišji VO2: beleži oceno najvišjega VO2 pri dejavnostih gorskega teka in ultra teka.

Interval beleženja: nastavi pogostost beleženja točk sledi med odpravo. Točke sledi GPS se privzeto beležijo enkrat na uro in se ne beležijo po sončnem zahodu. Manj pogosto beleženje točk sledi podaljša napajanje z baterijo.

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Štetje ponovitev: beleži število ponovitev med vadbo. Možnost **Samo pri vadbah** beleži štetje ponovitev samo med vodenimi vadbami.

Ponovi: beleži ponovitve pri dejavnostih z več športi. To možnost lahko na primer uporabite za dejavnosti, ki vključujejo več prehodov, denimo za plavanje/teka.

Ponastavi privzete vrednosti: ponastavi nastavitve dejavnosti.

Stat. podat. o smeri: beleži statistične podatke o smeri pri dvoranskem plezanju.

Usmerjanje: določa nastavitve za izračun načrtovane poti za dejavnost ([Nastavitve načrtovanja poti, stran 53](#)).

Moč teka: beleži podatke o moči teka in prilagodi nastavitve ([Nastavitve moči teka, stran 99](#)).

Vožnje: konfigurira nastavitve možnosti **Samodejni tek**, **Tipka Lap** in **Opozorilo o krogu**.

Sateliti: nastavi satelitski sistem GNSS, ki se uporablja za dejavnost ([Nastavitve satelitov, stran 54](#)).

Opozorila o odsekih: opozarja na približujoče se shranjene odseke ([Odseki, stran 55](#)).

Samooocena: nastavi, kako pogosto lahko ocenite zaznani napor za dejavnost ([Ocena dejavnosti, stran 20](#)).

SpeedPro: beleži napredne parametre hitrosti za dejavnosti jadrnanja na deski.

Zaznavanje zamahov: samodejno zazna vrsto zamaha pri plavanju v bazenu.

Na dotik: omogoči zaslon na dotik med dejavnostjo ali samo za zaslon z zemljevidom.

Zaklep zaslona na dotik: omogoči odklepanje zaslona na dotik s podrsljajem navzdol od vrha zaslona.

Zaznav. atlet. steze: samodejno zazna, ali ste na atletski stezi.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

Enote: nastavi merske enote za dejavnost.

Opoz. z vibrir.: opozarja na vdih ali izdih med dejavnostjo dihalnih vaj.

Videoposnetki vadb: predvaja animacije vadb z navodili za vadbo za moč, kardio vadbo, jogo ali pilates.

Animacije so na voljo za predhodno nameščene vadb in vadbe, ki jih prenesete iz računa Garmin Connect.

Opozorila dejavnosti

Za vsako dejavnost lahko nastavite opozorila, ki vam lahko pomagajo pri napredku do določenih ciljev, izboljšanju zavedanja okolja in navigaciji do cilja. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o obsegu in ponavljajoča se opozorila.

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko porabite določeno število kalorij.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o obsegu vas obvesti vsakič, ko je ura zunaj določenega obsega vrednosti. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 in nad 210 utripi na minuto.

Ponavljajoče se opozorilo: ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko ura zabeleži določeno vrednost ali interval. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Po meri	Dogodek, ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si O območjih srčnega utripa, stran 132 in Izračuni območij srčnega utripa, stran 134 .
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Določanje tempa	Ponavljajoče	Nastavite lahko ciljni tempo plavanja.
Vklop/izklop	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Moč teka	Dogodek, obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti območja moči.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zavesljajev	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.
Časovnik atletske steze	Ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval atletske steze v sekundah.

Nastavitev opozorila

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Alarmi**.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
 - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.
- 8 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.
- 9 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost o opozorilu. Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

Predvajanje glasovnih opozoril med dejavnostmi

Ura lahko med tekom ali drugo dejavnostjo predvaja motivacijska obvestila o stanju. Med predvajanjem glasovnega opozorila ura ali telefon zniža glasnost glavnega zvoka in predvaja obvestilo.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Načini osredotočenosti > Dejavnost > Glasovna opozorila**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite nastaviti, da se glasovna opozorila predvajajo v zvočniku ure, izberite **Zvočni izhod > Ura**.
 - Če želite nastaviti, da se glasovna opozorila predvajajo v telefonu ali povezanih slušalkah Bluetooth, če so na voljo, izberite **Zvočni izhod > Povezane naprave**.
 - Če želite med navigacijo slišati opozorila zavoj za zavojem, izberite **Opoz. za usmer..**
 - Če želite slišati opozorilo za vsak krog, izberite **Opozorilo o krogu**.
 - Če želite opozorila prilagoditi z informacijami o tempu in hitrosti, izberite **Opozorilo za tempo/hitrost**.
 - Če želite opozorila prilagoditi z informacijami o srčnem utripu, izberite **Opozorilo o srčnem utripu**.
 - Če želite opozorila prilagoditi s podatki o moči, izberite **Opozorilo o moči**.
 - Če želite opozorila slišati, ko vklopite in izklopite časovnik, vključno s funkcijo Auto Pause, izberite **Dogodki časovnika**.
 - Če želite, da se opozorila za vadbo predvajajo kot glasovna opozorila, izberite **Opozorila za vadbo**.
 - Če želite, da se opozorila o dejavnosti predvajajo kot glasovna opozorila, izberite **Opozorila dejavnosti** (*Opozorila dejavnosti, stran 50*).

Nastavitve načrtovanja poti

S spreminjanjem nastavitev načrtovanje poti lahko prilagodite način, na katerega ura izračunava poti pri vsaki dejavnosti.

OPOMBA: nekatere nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

V videzu ure pritisnite , izberite **Dejavnosti**, izberite dejavnost, pritisnite , izberite nastavitve dejavnosti in izberite **Usmerjanje**.

Načrtovanje poti po priljubljenosti: izračuna poti na podlagi najbolj priljubljenih tekov in voženj v storitvi Garmin Connect.

Proge: nastavi način navigacije po progah z uro. Če želite uporabiti navigacijo točno po prikazani progi brez ponovnega izračunavanja, izberite možnost Sledi progi. Če želite uporabiti navigacijo po progi z zemljevidi, ki omogočajo načrtovanje poti, in ponovno izračunavanje načrtovane proge v primeru, da zavijete s proge, uporabite možnost Uporabi zemljevid.

Način izračuna: nastavi način izračunavanja tako, da kar se da zmanjša čas, razdaljo ali vzpon poti.

Izogibanja: nastavi vrste cest ali načine prevoza, ki se jim želite na poti izogniti.

Vrsta: nastavi obnašanje kazalca, ki je prikazan med neposrednim usmerjanjem.

Uporaba funkcije ClimbPro

Funkcija ClimbPro vam pomaga upravljati naprežanje za prihodnje vzpone na progi. Ogledate si lahko podrobnosti vzpona, vključno z naklonom, razdaljo in povečanjem višine, in sicer vnaprej ali v realnem času med sledenjem progi. Kategorije kolesarskih vzponov, ki temeljijo na dolžini in naklonu, so označene z barvo.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **ClimbPro > Stanje > Med navigacijo**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite prilagoditi podatkovno polje, ki je prikazano na zaslonu funkcije ClimbPro, izberite **Podatkovno polje**.
 - Če želite nastaviti opozorila ob začetku vzpona ali na določeni razdalji od tega vzpona, izberite **Opozorilo**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti spuste za dejavnosti teka, izberite **Spusti**.
 - Izberite **Zaznavanje vzponov**, da izberete vrste vzponov, ki naj bodo zaznani med dejavnostmi kolesarjenja.
- 6 Preglejte vzpone na progi in podrobnosti proge ([Uporaba programa Shranjeno, stran 13](#)).
- 7 Začnite slediti shranjeni progi ([Navigacija do cilja, stran 119](#)).

Omogočanje samodejnega vzpona

S funkcijo samodejnega vzpona lahko samodejno zaznate spremembe nadmorske višine. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so plezanje, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

1 V videzu ure pritisnite .

2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Pritisnite .

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje**.

6 Izberite **Vedno** ali **Ko navigacija ne poteka**.

7 Izberite eno od možnosti:

- Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med tekom, izberite **Zaslon za tek**.
- Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med plezanjem, izberite **Zaslon za vzpon**.
- Izberite **Preobrni barve**, da preobrnete barve zaslona pri spreminjanju načinov.
- Če želite nastaviti razmerje vzpona glede na čas, izberite **Navpična hitrost**.
- Če želite nastaviti, kako hitro naprava spreminja načine, izberite **Preklop načina**.

OPOMBA: možnost Trenutni zaslon omogoča samodejni preklop na zadnji zaslon, ki je bil prikazan pred prehodom samodejnega vzpona.

Nastavitve satelitov

Nastavitve satelitov GNSS lahko spremenite in tako prilagodite satelitske sisteme, ki se uporabljajo za posamezne dejavnosti. Za več informacij o satelitskih sistemih GNSS obiščite spletni naslov garmin.com/aboutGPS.

V videzu ure pritisnite , izberite **Dejavnosti**, izberite dejavnost, se pomaknite navzdol in izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite **Sateliti**.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Izklopljeno: onemogoči satelitske sisteme GNSS za izbrano dejavnost.

Uporabi privzeto: omogoči, da ura uporabi privzeto nastavev načina osredotočenosti dejavnosti za satelite GNSS (*Prilagoditev privzetega načina osredotočenosti, stran 109*).

Samo GPS: omogoči satelitski sistem GPS.

Vsi sistemi: omogoči več satelitskih sistemov GNSS. Uporaba več satelitskih sistemov GNSS skupaj zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejšo pridobivanje položaja, kot če uporabljate samo sistem GPS. Vendar se lahko pri uporabi več sistemov GNSS baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

Vsi + večpasovni: omogoči več satelitskih sistemov GNSS na več frekvenčnih pasovih. Večpasovni sistemi GNSS uporabljajo več frekvenčnih pasov ter omogočajo beleženje doslednejših dnevnikov sledi, boljše določanje položaja, boljše odpravljanje napak zaradi širjenja signalov po več poteh in zmanjšanje količine napak zaradi vplivov ozračja pri uporabi ure v zahtevnih razmerah.

Samodejno izbiranje: omogoči, da ura s tehnologijo SatIQ™ dinamično izbere najprimernejši večpasovni sistem GNSS glede na okolje. Nastavev Samodejno izbiranje zagotavlja največjo natančnost določanja položaja, hkrati pa še vedno daje prednost trajanju napajanja z baterijo.

UltraTrac: manj pogosto beleži točke sledi in podatke senzorjev. Če omogočite funkcijo UltraTrac, se podaljša napajanje z baterijo, vendar poslabša kakovost zabeleženih dejavnosti. Funkcijo UltraTrac uporabite za dejavnosti, ki potrebujejo daljše napajanje z baterijo in za katere so pogoste posodobitve podatkov senzorja manj pomembne.

Odseki

Tekaške ali kolesarske odseke lahko iz računa Garmin Connect pošljete v napravo. Ko odsek shranite v napravo, lahko na njem tekmujete in poskusite doseči ali izboljšati svoj osebni rekord ali rezultat, ki so ga na odseku dosegli drugi udeleženci.

OPOMBA: pri prenosu proge iz računa Garmin Connect lahko prenesete vse odseke, ki so na voljo na progi.

Odseki Strava™

Odseke Strava lahko prenesete v napravo Forerunner. Sledite odsekom Strava in primerjajte svoj dosežek s prejšnjimi vožnjami ter rezultati prijateljev in profesionalnih kolesarjev, ki so peljali po tem odseku.

Na članstvo za program Strava se lahko naročite v meniju za odseke v računu Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.strava.com.

Informacije v tem priročniku veljajo tako za odseke Garmin Connect kot za odseke Strava.

Ogled podrobnosti odseka

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato zeleno dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Odseki**.
- 6 Izberite odsek.
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Časi tekmovanj**, če si želite ogledati čas in povprečno hitrost ali tempo vodilnega na odseku.
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite odsek ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Izris višine**, če si želite ogledati izris višine odseka.

Tekmovanje na odseku

Odseki so virtualne tekmovalne proge. Na odseku lahko tekmujete in svoj dosežek primerjate s prejšnjimi dejavnostmi, dosežki drugih uporabnikov, povezavami v svojem računu Garmin Connect ali drugimi člani tekaške ali kolesarske skupnosti. Podatke o dejavnosti lahko prenesete v svoj račun Garmin Connect, da si ogledate lokacijo odseka.

OPOMBA: če sta račun Garmin Connect in račun Strava povezana, se dejavnost samodejno pošlje v račun Strava, v katerem lahko pregledate lokacijo odseka.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Začnite teči ali kolesariti.
Ko se približate odseku, se prikaže sporočilo in lahko začnete tekMOVATI na odseku.
- 4 Začnite tekMOVATI na odseku.
Ko je odsek končan, se prikaže sporočilo.

Upravljalni elementi

Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 59*).

Na katerem koli zaslonu pridržite .



Ikona	Ime	Opis
	VBK	Izberite za odpiranje programa višinomera, barometra in kompasa.
	Letalski način	Izberite za vklop letalskega načina, ki izklopi vse brezžične komunikacije.
	Budilka	Izberite za dodajanje ali urejanje alarma (Nastavljanje alarma, stran 85).
	Drugi časovni pasovi	Izberite za ogled trenutnega časa v dodatnih časovnih pasovih (Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 88).
	Višinomernik	Izberite za odpiranje zaslona višinomera.
	Pomoč	Izberite za pošiljanje zahteve za pomoč (Prošnja za pomoč, stran 127).
	Barometer	Izberite za odpiranje zaslona barometra.
	Varčevanje z baterijo	Izberite, da vklopite funkcijo varčevanja z baterijo (Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 135).
	Svetlost	Izberite za nastavitev svetlosti zaslona (Nastavitve zaslona in svetlosti, stran 94).
	Oddajanje srčnega utripa	Izberite za vklop oddajanja srčnega utripa v združeno napravo (Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 112).
	Kalkulator	Izberite za uporabo kalkulatorja, vključno s kalkulatorjem napitnine.
	Koledar	Izberite za ogled prihodnjih dogodkov na koledarju telefona.
	Upravljalni elementi kamere	Izberite za ročni zajem fotografije ali videoposnetka (Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 100).
	Ure	Izberite za odpiranje programa Ure, v katerem lahko nastavite alarm, časovnik in štoparico ali si ogledate druge časovne pasove (Ure, stran 85).
	Kompas	Izberite za odpiranje zaslona kompasa.
	Zaslon	Izberite za izklop zaslona ob opozorilih in gibih ter načina Stalno vklopljen zaslon (Nastavitve zaslona in svetlosti, stran 94).
	Ne moti	Izberite za vklop načina Ne moti, ki zatemni zaslon ter onemogoči opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med ogledom filma.
	Poišči moj telefon	Izberite za predvajanje zvočnega opozorila v združenem telefonu, če je telefon v dosegu tehnologije Bluetooth. Moč signala tehnologije Bluetooth je prikazana na zaslonu ure Forerunner in se povečuje, ko se približujete telefonu. Izberite za uporabo navigacije do izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS-om (Iskanje izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS, stran 103).
	Svetilka	Izberite za vklop svetilke LED (Uporaba svetilke LED, stran 60).
	Način osredotočenosti	Izberite za spremembo trenutnega načina osredotočenosti (Načini osredotočenosti, stran 109).

Ikona	Ime	Opis
	Garmin Share	Izberite za odpiranje programa Garmin Share (<i>Garmin Share, stran 104</i>).
	Zgodovina	Izberite za ogled zgodovine dejavnosti, zabeleženih podatkov in skupnih vrednosti.
	Messenger	Izberite za ogled in pošiljanje sporočil s programom Messenger (<i>Uporaba funkcije Messenger, stran 17</i>).
	Glasba	Izberite za upravljanje predvajanja glasbe v telefonu. Izberite za upravljanje predvajanja glasbe v uri ali telefonu.
	Obvestila	Izberite za ogled klicev, besedilnih sporočil, novih objav na družabnih omrežjih in drugih informacij v skladu z nastavitvami obvestil telefona (<i>Omogočanje obvestil telefona, stran 102</i>).
	Telefon	Izberite za izklop tehnologije Bluetooth in povezave z združenim telefonom.
	Pomočnik v telefonu	Izberite za vzpostavitev povezave z glasovnim pomočnikom v telefonu (<i>Uporaba pomočnika v telefonu, stran 101</i>).
	Izklop	Izberite za izklop ure.
	Pulzni oksimeter	Izberite za odpiranje programa pulznega oksimetra (<i>Pulzni oksimeter, stran 112</i>).
	Rdeči premik	Izberite za prekllop zaslona v rdeče odtenke za uporabo ure pri šibki svetlobi.
	Referenčna točka	Izberite za nastavitev referenčne točke za navigacijo (<i>Nastavitev referenčne točke, stran 125</i>).
	Shrani položaj	Izberite za shranjevanje trenutne lokacije, do katere lahko pozneje uporabite navigacijo (<i>Uporaba programa Shranjeno, stran 13</i>).
	Nastavitve	Izberite za odpiranje menija z nastavitvami.
	Način mirovanja	Izberite za vklop ali izklop možnosti Način mirovanja (<i>Načini osredotočenosti, stran 109</i>).
	Štoparica	Izberite za vklop štoparice (<i>Uporaba štoparice, stran 87</i>).
	Utripanje	Izberite za vklop utripanja svetilke LED. Ustvarite lahko način utripanja po meri (<i>Urejanje utripanja svetilke po meri, stran 60</i>).
	SONČNI VZHOD IN ZAHOD	Izberite za ogled časov sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.
	Sinhronizacija	Izberite za sinhronizacijo ure z združenim telefonom.
	Sinhronizacija časa	Izberite za sinhronizacijo ure s časom v telefonu ali ob uporabi satelitov.
	Časovnik	Izberite za nastavitev odštevalnika (<i>Uporaba odštevalnika časa, stran 86</i>).
	Na dotik	Izberite za izklop upravljalnih elementov zaslona na dotik.

Ikona	Ime	Opis
	Zaklep zaslona na dotik	Izberite, da omogočite odklepanje zaslona na dotik s podrslijajem navzdol od vrha zaslona.
	Glasovni ukaz	Izberite za odpiranje programa za glasovno upravljanje in izgovorite ukaz (<i>Uporaba glasovnih ukazov, stran 13</i>).
	Glasovne opombe	Izberite za odpiranje programa za glasovne opombe in posnemite opombo (<i>Snemanje glasovnih opomb, stran 13</i>).
	Glasnost	Izberite za odpiranje elementov za upravljanje glasnosti ure.
	Denarnica	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay in plačilo nakupov z uro (<i>Garmin Pay, stran 15</i>).
	Iztekanje vode	Izberite za predvajanje zvokov, da lahko voda izteče iz odprtih zvočnika in mikrofona.
	Vreme	Izberite za ogled trenutne vremenske napovedi in razmer.
	Wi-Fi	Izberite za izklop komunikacije s tehnologijo Wi-Fi.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjičnega menija (*Upravljalni elementi, stran 56*).

- 1 Pridržite , da odprete meni upravljalnih elementov.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite dodati upravljalni element v meni, izberite **Dodaj upravljalne elemente** in izberite upravljalni element, ki ga želite dodati.
 - Če želite spremeniti mesto bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite **Prerazporedi upravljalne elemente**, nato izberite upravljalni element, ki ga želite premakniti, pritisnite  ali  za premik upravljalnega elementa na novo mesto in pritisnite  za izbor novega mesta.
 - Če želite odstraniti bližnjico iz menija upravljalnih elementov, izberite **Odstrani upravljalne elemente** in izberite upravljalni element, ki ga želite odstraniti.

Uporaba svetilke LED

⚠ OPOZORILO

Ta naprava je morda opremljena s svetilko, ki jo je mogoče programirati tako, da utripa v različnih časovnih presledkih. Če imate epilepsijo ali ste občutljivi na svetle ali utripajoče luči, se posvetujte z zdravnikom.

Pri uporabi svetilke se baterija hitreje prazni. Svetlost lahko zmanjšate in s tem podaljšate napajanje z baterijo.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite .
- 3 Po potrebi pritisnite  za vklop svetilke.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite prilagoditi svetlost ali barvo svetilke, pritisnite  ali .
 - **NAMIG:** na katerem koli zaslonu lahko svetilko vklopite s hitrim dvakratnim pritiskom . Za prilagoditev svetlosti ali barve svetilke lahko v prvih treh sekundah pritisnete  ali .
 - Če želite svetilko programirati tako, da utripa v izbranem vzorcu, pridržite , izberite **Utripanje** ter nato način in pritisnite .
 - Če želite prikazati podatke o stiku v sili in programirati svetilko tako, da utripa z vzorcem delovanja v stiski, pridržite , izberite **Vzorec delovanja v stiski** in pritisnite .

⚠ POZOR

Če boste programirali svetilko tako, da bo utripala z vzorcem delovanja v stiski, s tem ne boste stopili v stik s svojimi stiki v sili ali službami za ukrepanje v sili. Podatki o stiku v sili so prikazani samo, če so konfigurirani v programu Garmin Connect.

Urejanje utripanja svetilke po meri

Pri uporabi utripanja svetilke se baterija hitreje prazni.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Po meri**.
- 3 Pritisnite  za vklop utripanja svetilke (izbirno).
- 4 Izberite .
- 5 Pritisnite  ali , da se pomaknete do nastavitve utripanja.
- 6 Pritisnite , da se pomaknete med možnostmi nastavitve.
OPOMBA: izberete lahko počasno utripanje, ki manj vpliva na trajanje napajanja z baterijo.
- 7 Za shranjevanje pritisnite .

Hitri pregledi

V uri so predhodno naloženi hitri pregledi za hiter ogled informacij ([Ogled hitrih pregledov, stran 65](#)). Za nekatere hitre preglede je potrebna povezava Bluetooth z združljivim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri hitri pregledi niso vidni. Na seznam hitrih pregledov jih lahko dodate ročno ([Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 65](#)). Nekateri hitri pregledi so prikazani v skupinah povezanih parametrov, denimo za zdravje ali zmogljivost med dejavnostjo.

NAMIG: hitre preglede lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ ([Funkcije Connect IQ, stran 107](#)).

Ime	Opis
VBK	Prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.
Drugi časovni pasovi	Prikaže trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih (<i>Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 88</i>).
Aklimatizacija na nadmorsko višino	Pri nadmorski višini nad 800 m (2625 ft) prikaže grafe z vrednostmi, popravljenimi glede na nadmorsko višino, za povprečno vrednost pulznega oksimetra, hitrost dihanja in srčni utrip v mirovanju za zadnjih sedem dni.
Višinomer	Prikaže približno nadmorsko višino na podlagi sprememb tlaka.
Barometer	Prikaže podatke o zračnem tlaku na podlagi nadmorske višine.
Body Battery™	Pri celodnevem nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur (<i>Body Battery, stran 66</i>).
Koledar	Prikaže prihodnje sestanke na koledarju telefona.
Kalorije	Prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.
Upravljalni elementi kamere	Omogočajo, da ročno zajamete fotografijo ali videoposnetek ob združitvi z združljivim žarometom s kamero ali zadnjo lučjo s kamero Varia™ (<i>Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 100</i>).
Kompas	Prikaže elektronski kompas.
Odštevanja	Prikaže prihajajoče dogodke za odštevanje.
Sposobnost kolesarjenja	Prikaže vašo vrsto kolesarja, aerobno vzdržljivost, aerobno zmogljivost in anaerobno zmogljivost (<i>Ogled sposobnosti kolesarjenja, stran 82</i>).
Zmogljivost pri kolesarjenju	Prikazuje parametre zmogljivosti pri kolesarjenju, kot sta oceni najvišjega VO2 in FTP (<i>Meritve zmogljivosti, stran 67</i>).
Sledenje psom	Prikaže informacije o lokaciji psa, ko je z uro Forerunner združena združljiva naprava za sledenje psom.
Rezultat vzdržljivosti	Prikaže rezultat, grafikon in kratko sporočilo, ki opisuje vašo celotno vzdržljivost na podlagi vseh zabeleženih dejavnosti (<i>Rezultat vzdržljivosti, stran 81</i>).
Število nadstropij, v katera se povzpnete	Meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.
Trener Garmin	Prikaže razporejene vadbe, ko izberete prilagodljiv načrt vadbe trenerja Garmin v računu Garmin Connect. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja.
Golf	Prikaže rezultate in statistične podatke za zadnji krog golfa.
Health Snapshot	Začne sejo Health Snapshot v uri, ki beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Prikaže povzetke shranjenih sej Health Snapshot.
Zdravstveno stanje	Prikaže parametre zdravja, kot sta dihanje in temperatura kože.
Srčni utrip	Prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.

Ime	Opis
Rezultat vzpenjanja	Prikaže rezultat, grafikon, povezane parametre in kratko sporočilo, ki opisuje vašo zmogljivost vzpenjanja na podlagi vaših zabeleženih dejavnosti teka (Rezultat vzpenjanja, stran 82).
Zgodovina	Prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti (Uporaba zgodovine, stran 90).
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	Prikaže sedemdnevno povprečje spremenljivosti srčnega utripa čez noč (Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 71).
Minute intenzivnosti	Spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.
Upravljanje naprave inReach®	Pošilja sporočila prej združene naprave inReach (Uporaba daljinskega upravljanja naprave inReach, stran 100).
Svetovalec za utrujenost ob menjavi časovnih pasov	Prikaže vaš bioritem med potovanjem in posreduje napotke za lažjo aklimatizacijo na časovni pas cilja (Uporaba Svetovalca za utrujenost ob menjavi časovnih pasov, stran 84).
Zadnja dejavnost	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.
Zadnja vožnja Zadnji tek Zadnje plavanje	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti in zgodovino navedenega športa.
Luči	Omogoča upravljanje kolesarskih luči, ko je z uro Forerunner združena luč Varia.
Messenger	Prikaže pogovore v programu Garmin Messenger in omogoča, da odgovorite na sporočila v uri (Program Garmin Messenger, stran 108).
Lunina mena	Prikaže časa luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.
Glasba	Omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu. Omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu ali uri.
Dremeži	Prikaže skupni čas dremeža in zvišanje ravni energije Body Battery. Zažene lahko časovnik za dremež in nastavite alarm, ki vas bo zbudil (Načini osredotočenosti, stran 109).
Obvestila	Opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil telefona (Omogočanje obvestil telefona, stran 102).
Glavno tekmovanje	Prikaže tekmovanje, ki ste ga označili kot glavno v koledarju Garmin Connect (Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje, stran 83).
Pulzni oksimeter	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra (Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 113). Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura izmerila vrednost pulznega oksimetra, se meritve ne zabeležijo.
Koledar tekmovanj	Prikaže prihajajoča tekmovanja, nastavljena v koledarju Garmin Connect (Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje, stran 83).
Regeneracija	Prikaže čas regeneracije. Najdaljši čas je štiri dni.
Dihanje	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

Ime	Opis
Učinkovitost teka	Prikaže porabo energije pri aerobnem teku. K oceni učinkovitosti teka prispeva več ključnih parametrov (Učinkovitost teka, stran 72).
Zmogljivost pri teku	Prikazuje parametre zmogljivosti pri teku, kot sta oceni najvišjega VO2 in laktatnega praga (Meritve zmogljivosti, stran 67).
Toleranca za tek	Beleži vašo sposobnost prenašanja dejavnosti teka, hkrati pa vzpostavlja ravnovesje med tveganjem za nastanek poškodb in povečanjem zmogljivosti (Toleranca za tek, stran 81).
Vodnik za spanje	Prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti, cirkadianega ritma, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev.
Rezultat spanja	Prikaže skupni čas spanja, rezultat spanja in informacije o fazah spanja za preteklo noč. Ogledate si lahko tudi morebitne spremembe vzorca dihanja ponoči (Spremljanje spanja, stran 115).
Koraki	Beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekle dni.
Delnice	Prikaže seznam delnic, ki ga lahko prilagodite (Dodajanje delnice, stran 84).
Stres	Prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite. Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila raven stresa, se meritve ne zabeležijo.
Sončni vzhod in zahod	Prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter civilnega somraka.
Temperatura	Prikaže podatke o temperaturi iz notranjega temperaturnega senzorja.
Pripravljenost na vadbo	Prikaže rezultat in kratko sporočilo, ki vam pomaga ugotoviti, kako ste pripravljeni na vadbo v trenutnem dnevu (Pripravljenost na vadbo, stran 80).
Stanje vadbe	Prikaže trenutno stanje vadbe in obremenitev pri vadbi, kar prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost (Stanje vadbe, stran 75).
Vreme	Prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved. Trenutne vremenske razmere si lahko ogledate na zemljevidu z uporabo več prekrivnih plasti.

Ogled hitrih pregledov

Hitri pregledi vam nudijo hiter dostop do podatkov o zdravju, informacij o dejavnosti, vgrajenih senzorjev in drugih podatkov. Ko združite uro, si lahko ogledate podatke iz telefona, kot so zdravstvene informacije, vremenske informacije in dogodki na koledarju.

- 1 V videzu ure pritisnite  za pomikanje po seznamu hitrih pregledov.



NAMIG: lahko tudi podrsate za pomikanje po možnostih ali tapnete za izbiro teh.

- 2 Za ogled dodatnih informacij pritisnite .
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če si želite ogledati podrobnosti o hitrem pregledu, pritisnite .
 - Če si želite ogledati dodatne možnosti in funkcije hitrega pregleda, pritisnite .

Prilagajanje seznama hitrih pregledov

- 1 Za prikaz hitrih pregledov v videzu ure pritisnite gumb .
- 2 Izberite **Uredi**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti mesto hitrega pregleda na seznamu, izberite želeni hitri pregled, pritisnite  ali , da ga premaknete, nato pa s pritiskom  izberite novo mesto.
 - Če želite odstraniti hitri pregled s seznama, izberite želeni hitri pregled in nato .
 - Če želite dodati hitri pregled na seznam, izberite **Dodaj** in izberite enega ali več hitrih pregledov.

NAMIG: če želite ustvariti mapo, v kateri je več hitrih pregledov, lahko izberete **Ustvari mapo** ([Ustvarjanje mape hitrih pregledov, stran 66](#)).

Ustvarjanje mape hitrih pregledov

Seznam hitrih pregledov lahko prilagodite z ustvarjanjem map za povezane hitre preglede.

- 1 Za ogled seznama hitrih pregledov v videzu ure pritisnite gumb .
- 2 Izberite **Uredi > Dodaj > Ustvari mapo**.
- 3 Izberite hitre preglede, ki jih želite vključiti v mapo, in izberite **Končano**.
OPOMBA: če so hitri pregledi že na seznamu, jih lahko premaknete ali kopirate v mapo.
- 4 Izberite ali vnesite ime mape.
- 5 Izberite ikono mape.
- 6 Po potrebi izberite možnost:
 - Če želite urediti mapo, se na seznamu hitrih pregledov pomaknite do nje, in pridržite .
 - Če želite urediti hitre preglede v mapi, odprite mapo in izberite **Uredi** ([Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 65](#)).

Body Battery

Ura z analizo spremenljivosti srčnega utripa, ravni stresa, kakovosti spanja in podatkov o dejavnosti določi splošno raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 5 do 100, pri čemer od 5 do 25 označuje zelo nizko zalogo energije, od 26 do 50 nizko zalogo energije, od 51 do 75 srednjo zalogo energije, od 76 do 100 pa visoko zalogo energije.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 66](#)).

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate uro nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in poživil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Meritve zmogljivosti

Meritve zmogljivosti so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih. Za meritve je potrebnih nekaj dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Za merjenje zmogljivosti pri kolesarjenju potrebujete merilnik srčnega utripa in merilnik moči.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat Analytics™. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

OPOMBA: ocene so na začetku lahko netočne. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da ura spozna vašo zmogljivost.

Funkcionalni prag moči (FTP): ura za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve (*Pridobivanje ocene FTP, stran 73*).

Stanje spremenljivosti srčnega utripa: ura analizira meritve srčnega utripa na vašem zapestju, medtem ko spite, in tako na podlagi spremenljivosti srčnega utripa skozi daljši čas določi vaše stanje spremenljivosti srčnega utripa (HRV) (*Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 71*).

Laktatni prag: laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Ura meri raven laktatnega praga na podlagi podatkov o srčnem utripu in tempa (*Laktatni prag, stran 73*).

Predvideni časi tekem: ura z oceno najvišjega VO2 in zgodovine vadbe oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost (*Ogled predvidenih časov na tekmovanjih, stran 70*).

Stanje zmogljivosti: stanje zmogljivosti je ocena v realnem času po 6–20 minutah dejavnosti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje, da je prikazano med preostankom dejavnosti. Ta vrednost je primerjava vašega stanja v realnem času z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti (*Stanje zmogljivosti, stran 71*).

Krivulja moči (kolesarjenje): krivulja moči prikazuje moč, ki jo ohranjate v določenem obdobju. Ogledate si lahko krivuljo moči za prejšnji mesec, tri mesece ali dvanajst mesecev (*Ogled krivulje moči, stran 75*).

Učinkovitost teka: učinkovitost teka predstavlja izkoristek energije tekača. K oceni učinkovitosti teka prispeva več ključnih parametrov (*Učinkovitost teka, stran 72*).

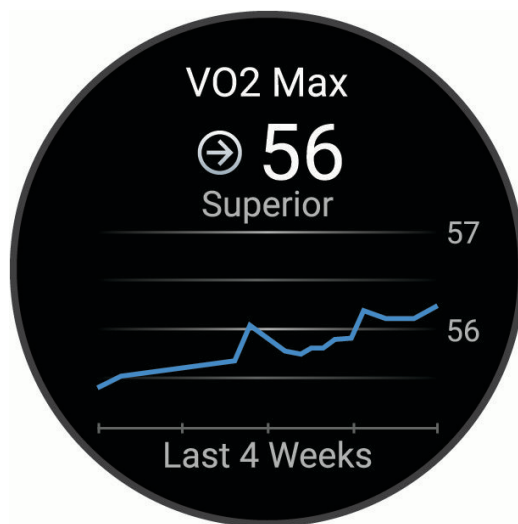
Vzdržljivost: na podlagi ocene najvišjega VO2 in podatkov o srčnem utripu ura ustvarja ocene sprotnih podatkov o vzdržljivosti. To lahko dodate kot podatkovni zaslon, tako da lahko vidite svoj potencial in trenutno vzdržljivost med dejavnostjo (*Ogled sprotnih podatkov o vzdržljivosti, stran 74*).

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite v eni minuti na kilogram teže (*O ocenah najvišjega VO2, stran 68*).

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava Forerunner za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku. Naprava ima ločeni oceni najvišjega VO2 za tek in kolesarjenje. Za točno oceno najvišjega VO2 morate nekaj minut teči na prostem z GPS oziroma kolesariti z združljivim merilnikom moči pri zmerni ravni intenzivnosti.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni svojega najvišjega VO2, denimo, kam se uvršča glede na vašo starost in spol.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 167*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 97](#)).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 132](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 133](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 ([Nastavitve dejavnosti, stran 48](#)).

- 1 Začnite s tekom.
- 2 Tecite na prostem pri zmerni ali visoki intenzivnosti, pri čemer dosežite najmanj 70 % najvišjega srčnega utripa.
- 3 Po najmanj 10 minutah izberite **Shrani**.
- 4 S tipkama  in  se pomikajte med meritvami zmogljivosti.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Za to funkcijo sta potrebna merilnik moči in merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Merilnik moči mora biti združen z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 97](#)). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 132](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 133](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Začnite z dejavnostjo kolesarjenja.
- 2 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 3 Po končani vožnji izberite **Shrani**.
- 4 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti pritisnite gumb  ali .

Ogled predvidenih časov na tekmovanjih

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 132](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 133](#)).

Ura na podlagi ocene najvišjega VO2 in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas na tekmovanju ([O ocenah najvišjega VO2, stran 68](#)). Ura analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas na tekmovanju.

- 1 Za ogled hitrega pregleda zmogljivosti pri teku v videzu ure pritisnite .
- 2 Pritisnite .
- 3 Za ogled predvidenega časa na tekmovanju se pomaknite.
- 4 Za ogled dodatnih podrobnosti pritisnite .



- 5 Za ogled predvidenih časov za druge razdalje se pomaknite.

OPOMBA: predvideni časi so lahko na začetku netočni. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

Stanje spremenljivosti srčnega utripa

Med vašim spanjem ura analizira vrednosti srčnega utripa na zapestju, da lahko določi spremenljivost srčnega utripa (HRV). Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in zdrave navade vplivajo na spremenljivost srčnega utripa. Vrednosti spremenljivosti srčnega utripa se lahko zelo razlikujejo glede na spol, starost in raven telesne pripravljenosti. Uravnoteženo stanje spremenljivosti srčnega utripa lahko pomeni pozitivne znake za zdravje, kot so dobra uravnoteženost vadbe in regeneracije, boljša kardiovaskularna pripravljenost in odpornost na stres. Neuravnovešeno ali slabo stanje je lahko znak utrujenosti, potrebe po dodatni regeneraciji ali povečanega stresa. Za najboljše rezultate uro nosite med spanjem. Za prikaz stanja spremenljivosti srčnega utripa potrebuje ura tri tedne neprekinjenih podatkov o spanju.



Barvno območje	Stanje	Opis
 Zeleno	Uravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znotraj območja osnovnih vrednosti.
 Oranžno	Neuravnovešeno	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je nižja od območja osnovnih vrednosti.
 Rdeče	Nizko	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znatno nižja od območja osnovnih vrednosti.
Brez barve	Slabo Ni stanja	Povprečje vaših vrednosti spremenljivosti srčnega utripa je znatno nižje od običajnega območja za vašo starost. Odsotnost stanja pomeni, da ni dovolj podatkov za izračun sedemdnevnega povprečja.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate trenutno stanje spremenljivosti srčnega utripa, trende in poučne povratne informacije.

Stanje zmogljivosti

Ko dokončate dejavnost, kot je tek ali kolesarjenje, funkcija za stanje zmogljivosti analizira tempo, srčni utrip in spremenljivost srčnega utripa, na podlagi česar v realnem času oceni vašo zmogljivost v primerjavi z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti. To je približno odstopanje od osnovne ocene najvišjega VO2 v realnem času, izraženo v odstotkih.

Vrednosti stanja zmogljivosti segajo od -20 do +20. Po prvih 6–20 minutah dejavnosti naprava prikaže vrednost stanja zmogljivosti. Vrednost +5 na primer pomeni, da ste spočiti, sveži in sposobni dobro teči ali kolesariti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate svojo zmogljivost med celotno dejavnostjo. Stanje zmogljivosti je lahko tudi kazalnik za raven utrujenosti, zlasti na koncu dolgega vadbenega teka ali kolesarjenja.

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2 in se seznani z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje (*O ocenah najvišjega VO2, stran 68*).

Ogled stanja zmogljivosti

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

- 1 Na podatkovni zaslon dodajte polje **Stanje zmogljivosti** (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 47*).
- 2 Začnite teči ali kolesariti.
Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.
- 3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

Učinkovitost teka

Z učinkovitostjo teka se meri poraba energije pri teku. Medtem ko se z najvišjim VO₂ meri največja količina kisika, ki jo vaše telo lahko porabi med intenzivno telesno vadbo, učinkovitost teka prikazuje, kako učinkovito vaše telo pretvarja to energijo v zmogljivost pri teku. Učinkovitost teka je izražena v milimetrih kisika, ki se porabi na kilogram telesne teže na kilometer (ml/kg/km). Nižje vrednosti pomenijo, da je bilo porabljenih manj energije.

Zahteve: zabeležiti morate nekaj dejavnosti teka na prostem ali teka na atletski stezi z združljivo dodatno opremo, ki meri znižanje hitrosti koraka, kot je HRM 600.

Ključni dejavniki: za učinkovitost teka se uporabljajo informacije o profilu, zgodovina teka, srčni utrip, hitrost in dinamika teka. Znižanje hitrosti koraka je nepogrešljiv dejavnik, saj prikazuje, koliko upočasnite, ko se stopalo dotakne tal (*Dinamika teka, stran 97*). Za najboljše rezultate se prepričajte, da sta vaša telesna višina in teža pravilno nastavljeni (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 132*).

Razlaga rezultatov: upoštevajte, da je pri učinkovitosti teka načeloma v ospredju aerobna zmogljivost. Lahkotni, najmanj 30 minut dolgi teki na atletski stezi ali po ravnem terenu so najboljša priložnost za pridobitev vpogleda v ta parameter. Teki v zaprtem prostoru in gorski teki se ne uporabljajo za oceno ali posodobitev učinkovitosti teka. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running in si oglejte prilogo (*Ocene učinkovitosti teka, stran 167*).

Ogled učinkovitosti teka

- Za ogled hitrega pregleda zmogljivosti pri teku v videzu ure pritisnite .
OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na seznam hitrih pregledov (*Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 65*).
- V programu Garmin Connect izberite **••• > Statistika zmogljivosti > Učinkovitost teka**.
Učinkovitost teka lahko dodate tudi med podatke na začetnem zaslonu.

Pridobivanje ocene FTP

Preden si lahko ogledate funkcionalni prag moči (FTP), morate uro združiti z merilnikom moči ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 97](#)) in pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 69](#)).

Ura za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Ura samodejno zazna FTP med enakomernim in visokointenzivnim kolesarjenjem z merilnikom moči. Za najboljše rezultate kolesarite tudi z merilnikom srčnega utripa.

- 1 Za hitri pregled zmogljivosti se v videzu ure pomaknite navzdol.
- 2 Za ogled podatkov o zmogljivosti izberite hitri pregled.
- 3 Za ogled ocene FTP se pomaknite.

Vaša ocena FTP je prikazana kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

 Vijolično	Izjemni
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Nepripravljena

Za več informacij si oglejte dodatek ([Ocene FTP, stran 168](#)).

Laktatni prag

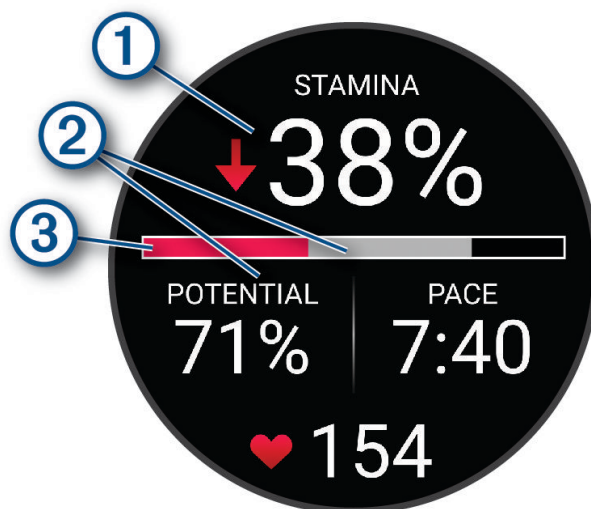
Laktatni prag je intenzivnost vadbe, pri kateri se v krvnem obtoku začne nabirati laktat (mlečna kislina). Pri teku se ta raven intenzivnosti ocenjuje glede na tempo, srčni utrip ali moč. Ko tekač preseže prag, se utrujenost vse hitreje povečuje. Izkušeni tekači prag dosežejo pri približno 90 % svojega najvišjega srčnega utripa in tempu, ki je nekje med tempom pri teku na 10 km in tempom na polmaratonu. Povprečni tekači laktatni prag pogosto dosežejo pri srčnem utripu, ki je znatno nižji od 90 % njihovega najvišjega srčnega utripa. Če veste, kakšen je vaš laktatni prag, lažje določite, kako naporno lahko vadite ali kdaj lahko pospešite na tekmovanju.

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 133](#)). Vključite lahko funkcijo **Samodejno zaznavanje**, ki omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo.

Ogled sprotnih podatkov o vzdržljivosti

Ura lahko ustvarja ocene sprotnih podatkov o vzdržljivosti na temelju podatkov o srčnem utripu in ocene najvišjega VO2 (*0 ocenah najvišjega VO2, stran 68*).

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost teka ali kolesarjenja.
- 4 Pritisnite .
- 5 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 6 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Vzdržljivost**.
- 7 Pritisnite  ali , če želite spremeniti mesto podatkovnega zaslona (izbirno).
- 8 Pritisnite , če želite urediti glavno podatkovno polje vzdržljivosti (izbirno).
- 9 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 19*).
- 10 Pritisnite  ali , če se želite pomakniti na podatkovni zaslon.



①	Glavno podatkovno polje vzdržljivosti. Prikazuje trenutni odstotek vzdržljivosti, preostalo razdaljo ali preostali čas.
②	Potencialna vzdržljivost.
③	Trenutna vzdržljivost.
	 Rdeča: vzdržljivosti se zmanjšuje.
	 Oranžna: vzdržljivost je enakomerna.
	 Zelena: vzdržljivost se večja.

Ogled krivulje moči

Preden si lahko ogledate krivuljo moči, morate v zadnjih 90 dneh z merilnikom moči zabeležiti vožnjo, ki traja najmanj eno uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 97](#)).

Vadbe lahko ustvarite v računu Garmin Connect. Krivulja moči prikazuje moč, ki jo ohranjate v določenem obdobju. Ogledate si lahko krivuljo moči za prejšnji mesec, tri mesece ali dvanajst mesecev.

1 V programu Garmin Connect izberite •••.

2 Izberite **Statistika zmogljivosti > Krivulja moči**.

Stanje vadbe

Te meritve so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti. Za meritve morate dva tedna beležiti dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku. Za merjenje zmogljivosti pri kolesarjenju potrebujete merilnik srčnega utripa in merilnik moči. Meritve so lahko na začetku netočne, saj se naprava še seznaja z vašo zmogljivostjo.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat Analytics. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.



Stanje vadbe: stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na telesno pripravljenost in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah najvišjega VO2, trenutni obremenitvi in stanju spremenljivosti srčnega utripa skozi daljše časovno obdobje.

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže ([O ocenah najvišjega VO2, stran 68](#)). Ura prikazuje vrednosti najvišjega VO2, popravljene glede na vročino in nadmorsko višino, ko se aklimatizirate na okolja z visoko temperaturo ali veliko nadmorsko višino ([Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino, stran 79](#)).

Spremenljivost srčnega utripa: spremenljivost srčnega utripa (HRV) je stanje spremenljivosti vašega srčnega utripa v zadnjih sedmih dneh ([Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 71](#)).

Kratkoročna obremenitev: kratkoročna obremenitev je utežena vsota rezultatov obremenitev pri nedavnih vadbah, vključno s trajanjem in intenzivnostjo. ([Kratkoročna obremenitev, stran 76](#)).

Osredotočenost obremenitve pri vadbi: ura analizira obremenitev pri vadbi in jo razvrsti v različne kategorije na podlagi intenzivnosti in sestave vsake zabeležene dejavnosti. Osredotočenost obremenitve pri vadbi vključuje skupno zbrano obremenitev po kategoriji in osredotočenost vadbe. Ura prikaže razporeditev obremenitve v zadnjih 4 tednih ([Osredotočenost obremenitve pri vadbi, stran 77](#)).

Čas regeneracije: čas regeneracije prikazuje, koliko časa je še potrebnega, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo ([Čas regeneracije, stran 78](#)).

Ravni stanja vadbe

Stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah najvišjega VO₂, trenutni obremenitvi in stanju spremenljivosti srčnega utripa skozi daljše časovno obdobje. S stanjem vadbe lahko lažje načrtujete vadbo v prihodnosti in še naprej izboljšujete svojo telesno pripravljenost.

Ni stanja: ura mora v dveh tednih zabeležiti več dejavnosti z rezultati najvišjega VO₂ pri teku ali kolesarjenju, da lahko določi stanje vaše vadbe.

Zmanjšanje telesne pripravljenosti: v vadbeni rutini imate prekinitev ali pa ste teden ali več vadili mnogo manj kot običajno. Zmanjšanje telesne pripravljenosti pomeni, da ne morete ohraniti svoje ravni telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, lahko poskusite povečati obremenitev pri vadbi.

Regeneracija: manjša obremenitev pri vadbi omogoča, da se telo regenerira, kar je nujno v daljših obdobjih naporne vadbe. Ko ste pripravljeni, lahko obremenitev pri vadbi spet povečate.

Ohranjanje: trenutna obremenitev pri vadbi zadostuje za ohranitev ravni telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, poskusite dodati bolj raznolike vaje ali povečati obseg vadbe.

Produktivno: trenutna obremenitev pri vadbi premika raven telesne vadbe in zmogljivost v pravo smer. Če želite ohraniti raven telesne pripravljenosti, v vadbo vključite tudi obdobja regeneracije.

Najvišje: ste v idealni tekmovalni pripravljenosti. Nedavno zmanjšanje obremenitve pri vadbi omogoča, da se telo regenerira in v celoti izravna učinke preteklih vadbe. Načrtujte vnaprej, saj je to najvišje stanje mogoče ohraniti le kratek čas.

Čezmerno: obremenitev pri vadbi je zelo visoka in škodljiva. Telo potrebuje počitek. Na urnik vključite lažjo vadbo in si tako zagotovite čas za regeneracijo.

Neproduktivno: obremenitev pri vadbi je na dobri ravni, vendar se telesna pripravljenost zmanjšuje. Poskusite se osredotočiti na počitek, prehrano in obvladovanje stresa.

Preobremenjenost: prisotno je neravnovesje med regeneracijo in obremenitvijo pri vadbi. To je normalno po naporni vadbi ali po večjem dogodku. Telo se morda le stežka regenerira, zato bodite pozorni na svoje splošno zdravstveno stanje.

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Funkcija stanja vadbe je odvisna od posodobljenih ocen ravni telesne pripravljenosti, kar vključuje najmanj eno meritev najvišjega VO₂ na teden (*0 ocenah najvišjega VO₂, stran 68*). Pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru se ocena najvišjega VO₂ ne ustvari, da se ohrani natančnost trenda ravni telesne pripravljenosti. Beleženje najvišjega VO₂ lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO₂ (*Nastavitve dejavnosti, stran 48*).

Če želite v največji možni meri izkoristiti funkcijo stanja vadbe, preskusite naslednje namige.

- Najmanj enkrat na teden tecite ali kolesarite na prostem z merilnikom moči, pri čemer mora biti vaš srčni utrip najmanj 10 minut višji od 70 % vašega najvišjega srčnega utripa.
Po enem ali dveh tednih uporabe ure bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v primarni napravi za vadbo, s čimer omogočite, da se vaša ura seznani z vašo zmogljivostjo (*Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 107*).
- Dosledno nosite uro med spanjem, da bo ta še naprej pridobivala aktualne podatke o stanju spremenljivosti srčnega utripa. Veljavno stanje spremenljivosti srčnega utripa vam lahko pomaga ohraniti veljavno stanje vadbe, kadar nimate toliko dejavnosti z meritvami najvišjega VO₂.

Kratkoročna obremenitev

Kratkoročna obremenitev je utežena vsota meritev presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih nekaj dneh. Meritev prikazuje, ali je vaša trenutna obremenitev nizka, optimalna, visoka ali zelo visoka. Optimalno območje temelji na individualni ravni telesne pripravljenosti in zgodovini vadbe. Območje se prilagaja v skladu s spreminjanjem trajanja in intenzivnosti vadbe.

Osredotočenost obremenitve pri vadbi

Zaradi kar se da velikega izboljšanja zmogljivosti in telesne pripravljenosti mora vadba zajemati tri kategorije: nizko aerobno, visoko aerobno in anaerobno. Osredotočenost obremenitve pri vadbi prikazuje, koliko vadbe je trenutno v posamezni kategoriji, in določa cilje vadbe. Za osredotočenost obremenitve pri vadbi je potrebnih najmanj 7 dni vadbe, na podlagi katerih je mogoče ugotoviti, ali je obremenitev pri vadbi nizka, optimalna ali visoka. Po 4 tednih zgodovine vadbe so v oceni obremenitve pri vadbi podrobnejše informacije o ciljih, na podlagi katerih lažje uravnotežite vadbene dejavnosti.

Pod cilji: vaša 4-tedenska obremenitev pri vadbi je nižja od optimalne v vseh kategorijah intenzivnosti.

Pomanjkanje nizko aerobne obremenitve: poskusite dodati več nizko aerobnih dejavnosti, ki prispevajo k regeneraciji in izravnajo dejavnosti z višjo intenzivnostjo.

Pomanjkanje visoko aerobne obremenitve: poskusite dodati več visoko aerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma izboljšale laktatni prag in najvišji VO2.

Pomanjkanje anaerobne obremenitve: poskusite dodati še nekaj intenzivnejših anaerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma povečale vašo hitrost in anaerobno zmogljivost.

Uravnoteženo: obremenitev pri vadbi je uravnotežena in bo pri nadaljnji vadbi imela vsestranske prednosti za telesno pripravljenost.

Nizka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma nizko aerobna dejavnost. To je trdna podlaga, ki vas pripravi na dodajanje intenzivnejših vadb.

Visoka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma visoko aerobna dejavnost. Te dejavnosti prispevajo k izboljšanju laktatnega praga, najvišjega VO2 in vzdržljivosti.

Anaerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma intenzivna dejavnost. To privede do hitrega izboljšanja telesne pripravljenosti, vendar je treba obremenitev izravnati z nizko aerobnimi dejavnostmi.

Nad cilji: vaša 4-tedenska obremenitev pri vadbi je višja od optimalne.

Razmerje obremenitve

Razmerje obremenitve je razmerje med akutno (kratkoročno) in kronično (dolgoročno) obremenitvijo pri vadbi. Uporabno je za spremljanje sprememb obremenitve pri vadbi.

Stanje	Vrednost	Opis
Ni stanja	Brez	Razmerje obremenitve bo vidno po 2 tednih vadbe.
Nizko	Nižje od 0,8	Vaša kratkoročna obremenitev pri vadbi je nižja od vaše dolgoročne obremenitve pri vadbi.
Optimalno 	0,8–1,4	Kratkoročna in dolgoročna obremenitev pri vadbi sta uravnoteženi. Optimalno območje temelji na individualni ravni telesne pripravljenosti in zgodovini vadbe.
Visoko	1,5–1,9	Vaša kratkoročna obremenitev pri vadbi je višja od vaše dolgoročne obremenitve pri vadbi.
Zelo visoko	2,0 ali višje	Vaša kratkoročna obremenitev pri vadbi je občutno višja od vaše dolgoročne obremenitve pri vadbi.

O funkciji Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost Training Effect viša. Vrednost Training Effect določajo podatki vašega uporabniškega profila, zgodovina vadbe, srčni utrip, trajanje in intenzivnost dejavnosti. Obstaja sedem oznak Training Effect, ki opisujejo glavno prednost vaše dejavnosti. Vsaka oznaka je drugačne barve in ustreza vaši osredotočenosti obremenitve pri vadbi (*Osredotočenost obremenitve pri vadbi, stran 77*). Vsaki povratni informaciji, denimo informaciji "Velik vpliv na najvišji VO2", ustreza določen opis v podrobnostih dejavnosti v programu Garmin Connect.

Aerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa izmeri skupni učinek dejavnosti na vašo aerobno telesno pripravljenost in prikaže, ali ste z vajo ohranili ali izboljšali raven telesne pripravljenosti. Presežek porabe kisika po vadbi (EPOC), ki se nabira med vajo, se pretvori v različne vrednosti, ki prikazujejo vašo raven telesne pripravljenosti in vadbene navade. Enakomerne vaje z zmernim naporom ali vaje z daljšimi intervali (> 180 sekund) pozitivno vplivajo na aerobno presnovo in izboljšajo aerobni Training Effect.

Anaerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa in hitrosti (ali moči) določi, kako vaja vpliva na zmogljivost pri zelo visoki intenzivnosti. Prikaže se vrednost, ki temelji na anaerobnem prispevku k vrednosti EPOC in vrsti dejavnosti. Ponavljajoči se intervali dejavnosti z visoko intenzivnostjo, ki trajajo od 10 do 120 sekund, zelo ugodno vplivajo na anaerobno zmogljivost in izboljšajo anaerobni Training Effect.

Aerobni Training Effect in Anaerobni Training Effect lahko dodate kot podatkovni polji na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate podatke med celotno dejavnostjo.

Training Effect	Aerobna korist	Anaerobna korist
Od 0,0 do 0,9	Brez koristi.	Brez koristi.
Od 1,0 do 1,9	Manjša korist.	Manjša korist.
Od 2,0 do 2,9	Ohranja aerobno telesno pripravljenost.	Ohranja anaerobno telesno pripravljenost.
Od 3,0 do 3,9	Vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Vpliva na anaerobno telesno pripravljenost.
Od 4,0 do 4,9	Močno vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Močno vpliva na anaerobno telesno pripravljenost.
5,0	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.

Tehnologijo Training Effect zagotavlja in podpira družba Firstbeat Analytics. Za več informacij obiščite firstbeat.com.

Čas regeneracije

Napravo Garmin lahko skupaj z merilnikom srčnega utripa na zapestju ali združljivim prsnim merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz časa, ki ga še potrebujete, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

OPOMBA: priporočeni čas regeneracije temelji na oceni najvišjega VO2 in je lahko sprva netočen. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

Čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo. Naprava posodablja čas regeneracije čez dan na podlagi sprememb spanja, stresa, sproščanja in telesne aktivnosti.

Srčni utrip med regeneracijo

Če pri vadbi uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa, lahko po vsaki dejavnosti preverite vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Srčni utrip med regeneracijo je razlika med srčnim utripom med vadbo in srčnim utripom dve minuti po končani vadbi. Na primer po običajnem vadbenem teku ustavite časovnik. Vaš srčni utrip znaša 140 utripov na minuto. Po dveh minutah nedejavnosti ali ohlajanja vaš srčni utrip znaša 90 utripov na minuto. Vaš srčni utrip med regeneracijo znaša 50 utripov na minuto (140 minus 90). Nekatere študije srčni utrip med regeneracijo povezujejo z zdravjem srca. Višje številke načeloma pomenijo bolj zdravo srce.

NAMIG: za najboljše rezultate se za dve minuti ustavite, da naprava izračuna vrednost srčnega utripa med regeneracijo.

OPOMBA: srčni utrip med regeneracijo se ne izračuna pri dejavnostih z nizko ravno naprežanja, kot je joga.

Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino

Okoljski dejavniki, kot sta visoka temperatura in velika nadmorska višina, vplivajo na vadbo in zmogljivost. Vadba na veliki nadmorski višini lahko na primer pozitivno vpliva na telesno pripravljenost, vendar se lahko najvišji VO₂ začasno zmanjša, ko ste izpostavljeni razmeram na veliki nadmorski višini. Ura Forerunner prikaže obvestila o aklimatizaciji ter popravke ocene najvišjega VO₂ in stanja vadbe, ko temperatura presega 22 °C (72 °F) in ko nadmorska višina presega 800 m (2625 ft). Aklimatizacijo na vročino in nadmorsko višino lahko spremljate v hitrem pregledu stanja vadbe.

OPOMBA: funkcija aklimatizacije na vročino je na voljo samo za dejavnosti, ki jih beležite s signalom GPS, zanj pa so potrebni tudi vremenski podatki iz povezanega telefona.

Začasna ustavitev in nadaljevanje stanja vadbe

Če ste poškodovani ali bolni, lahko začasno ustavite stanje vadbe. Še naprej lahko beležite vadbene dejavnosti, vendar so stanje vadbe, osredotočenost obremenitve pri vadbi, povratne informacije o regeneraciji in priporočila za vadbo onemogočeni.

Ko želite spet začeti vaditi, lahko stanje vadbe nadaljujete. Za najboljše rezultate potrebujete najmanj eno meritev najvišjega VO₂ na teden (*O ocenah najvišjega VO₂, stran 68*).

1 Ko želite začasno ustaviti stanje vadbe, izberite možnost:

- V hitrem pregledu stanja vadbe pridržite  in izberite **Možnosti > Začasno ustavi stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Začasno ustavi stanje vadbe**.

2 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

3 Ko želite nadaljevati stanje vadbe, izberite možnost:

- V hitrem pregledu stanja vadbe pridržite  in izberite **Možnosti > Nadaljuj stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Nadaljuj stanje vadbe**.

4 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

Pripravljenost na vadbo

Pripravljenost na vadbo je rezultat in kratko sporočilo, ki vam pomaga ugotoviti, kako ste vsakega dne pripravljeni na vadbo. Rezultat se ves čas izračunava in tekom dneva posodablja na podlagi naslednjih dejavnikov:

- Rezultat spanja (sinoči)
- Čas regeneracije
- Stanje spremenljivosti srčnega utripa
- Kratkoročna obremenitev
- Zgodovina spanja (zadnje 3 noči)
- Zgodovina stresa (zadnje 3 dni)

Barvno območje	Rezultat	Opis
 Vijolično	95–100	Odlična Najboljša možna
 Modro	75–94	Visoka Pripravljeni ste na izzive
 Zeleno	50–74	Zmerno Lahko začnete
 Oranžno	25–49	Nizko Čas je, da upočasnite tempo
 Rdeče	1–24	Slabo Naj se vaše telo regenerira



Zgodovino rezultatov pripravljenosti na vadbo si lahko ogledate v računu Garmin Connect.

Toleranca za tek

Toleranca za tek je funkcija, ki vam pomaga povečati razdaljo teka, hkrati pa vzpostavlja ravnovesje med tveganjem za nastanek poškodb in povečanjem zmogljivosti. Hitri pregled tolerance za tek v uri prikazuje kratkoročno udarno obremenitev za trenutni dan, predvideno razdaljo za trenutni teden vadbe ter grafikon trendov tolerance za tek in udarne obremenitve v nekaj tednih.

Udarne obremenitev (milja ali kilometer): milja udarne obremenitve (enakovredna vrednost) je količina mehanske obremenitve telesa, ustvarjena pri 1 milji teka po ravnem z lahkotnim tempom (osnovna vrednost). Udarne obremenitve se oceni na podlagi dejavnikov, kot so intenzivnost teka, tek navkreber ali navzdol in podatki o dinamiki teka. Če na primer pretečete 5 napornih milj z vzponi, lahko udarna obremenitev znaša 8, kar pomeni, da je bilo dejansko naprezanje tolikšno, kot bi pretekli 8 osnovnih milj. Če počasi in lahkotno pretečete 3 milje, lahko udarna obremenitev znaša 2,5.

Kratkoročna udarna obremenitev: kratkoročna udarna obremenitev je priročen kazalnik vaše sposobnosti za tek v trenutnem dnevu v okviru vaše tedenske tolerance za tek. Udarne obremenitve vsakega novega zabeleženega teka se prišteje neposredno h kratkoročni udarni obremenitvi, njen vpliv pa se sčasoma zmanjša.

Tedenska udarna obremenitev: ta vrednost prikazuje neuteženo vsoto vpliva tekov za posamezni teden vadbe. Teden vadbe lahko nastavite v nastavitvah programa Garmin Connect. Za trenutni teden vadbe prikazuje, kako se vaše "vedro" polni čez teden. Hkrati je tudi podlaga za tedenski zgodovinski pogled udarne obremenitve in tolerance za tek.

Toleranca: toleranca izraža največjo kratkoročno obremenitev, ki jo lahko prenese vaše telo na podlagi zgodovine teka. Na začetku vsakega tedna vadbe se prilagodi v skladu z znanstveno utemeljeno interpretacijo nedavne in dolgoročne zgodovine teka. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

Razlaga rezultatov: pri napornem in hitrem teku so sile reakcije tal večje, telo pa je bolj obremenjeno kot pri lahkotnem in počasnem teku. Odseki hoje med tekom ustvarijo le polovico vpliva normalnega teka. V zgodovini dejavnosti teka lahko pregledate grafikon dejanske razdalje, izrisane ob udarni obremenitvi. Zdrav pristop k teku vedno vključuje to, da prisluhnete svojemu telesu in uporabljate podatke.

Rezultat vzdržljivosti

Rezultat vzdržljivosti vam pomaga razumeti celotno vzdržljivost na podlagi vseh zabeleženih dejavnosti s podatki o srčnem utripu. Ogledate si lahko priporočila za izboljšanje rezultata vzdržljivosti ter športne dejavnosti, ki v največji meri prispevajo k vašemu rezultatu v določenem obdobju.

Barvno območje	Opis
 Rožnato	Vrhunski
 Vijolično	Izjemni
 Modro	Izkušeni
 Zeleno	Dobro trenirani
 Rumeno	Trenirani
 Oranžno	Srednje izkušeni
 Rdeče	Rekreativni

Za več informacij si oglejte dodatek (*Ocene rezultata vzdržljivosti, stran 169*).

Rezultat vzpenjanja

Rezultat vzpenjanja vam pomaga razumeti trenutno sposobnost teka navkreber na podlagi zgodovine vadbe in ocene najvišjega VO2 v zadnjih dveh mesecih. Med dejavnostjo teka na prostem, hoje ali pohodništva ura zaznava odseke poti navkreber z naklonom 2 % ali več. Ogledate si lahko vzdržljivost med vzpenjanjem, moč med vzpenjanjem in spremembe rezultata vzpenjanja v določenem obdobju.

Barvno območje	Rezultat	Opis
 Rožnato	95–100	Vrhunski
 Vijolično	85–94	Izkušeni
 Modro	70–84	Vešči
 Zeleno	50–69	Trenirani
 Oranžno	25–49	Izzivalec
 Rdeče	1–24	Rekreativni

Ogled sposobnosti kolesarjenja

Preden si lahko ogledate sposobnost kolesarjenja, morate imeti 7 dni zgodovine vadbe, v uporabniškem profilu zabeležene podatke o najvišjem VO2 (*O ocenah najvišjega VO2, stran 68*) in podatke o krivulji moči iz združenega merilnika moči (*Ogled krivulje moči, stran 75*).

Kolesarska sposobnost je meritev vaše zmogljivosti v treh kategorijah: aerobna vzdržljivost, aerobna zmogljivost in anaerobna zmogljivost. Sposobnost kolesarjenja vključuje vašo trenutno vrsto kolesarja, kot je vzponski kolesar. Podatki, ki jih vnesete v svoj uporabniški profil, kot je telesna teža, prav tako pomagajo določiti vašo vrsto kolesarja (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 132*).

- 1 V videzu ure pritisnite  za ogled hitrega pregleda sposobnosti kolesarjenja.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na seznam hitrih pregledov (*Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 65*).

- 2 Pritisnite  za prikaz trenutne vrste kolesarja.



- 3 Če si želite ogledati podrobno analizo sposobnosti kolesarjenja (izbirno), pritisnite .

Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje

Ko dodate tekmovanje v koledar Garmin Connect, si lahko dogodek v uri ogledate tako, da dodate pogled glavnega tekmovanja ([Hitri pregledi, stran 61](#)). Datum dogodka mora biti v naslednjih 365 dneh. Ura prikazuje odštevanje do dogodka, vaš ciljni čas ali predvideni končni čas (samo za tekaške dogodke) ter vremenske informacije.



OPOMBA: zgodovinske vremenske informacije za mesto in dan dogodka so na voljo takoj. Lokalna vremenska napoved se prikaže približno 14 dni pred dogodkom.

Če želite dodati več kot eno tekmovanje, vas sistem pozove, da izberete glavni dogodek.

Glede na razpoložljive podatke o trasi dogodka si lahko ogledate podatke o višini in zemljevid trase ter dodate PacePro načrt ([Vadba s funkcijo PacePro™, stran 24](#)).

Vadba za tekmovanje

Če imate oceno najvišjega VO2, ura lahko predlaga dnevne vadbe, s katerimi lažje vadite za tekaško ali kolesarsko tekmovanje ([O ocenah najvišjega VO2, stran 68](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Tekmovanja in dogodki > Poišči dogodek**.
- 3 Poiščite dogodek na svojem območju.
Izberete lahko tudi **Ustvari dogodek** in ustvarite svoj dogodek.
- 4 Izberite **Dodaj na koledar**.
- 5 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.
- 6 Če si želite ogledati odštevanje do glavnega tekmovanja, se v uri pomaknite do hitrega pregleda glavnega tekmovanja.
- 7 V videzu ure pritisnite  in izberite dejavnost teka ali kolesarjenja.

OPOMBA: če opravite najmanj en tek na prostem s podatki o srčnem utripu ali eno vožnjo s podatki o srčnem utripu in moči, se v uri prikažejo dnevni predlogi za vadbo.

Dodajanje delnice

Preden lahko prilagodite seznam delnic, morate na seznam hitrih pregledov dodati hitri pregled delnic ([Prilaganje seznama hitrih pregledov, stran 65](#)).

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled delnic, v videzu ure pritisnite .
- 2 Pritisnite .
- 3 Izberite **Uredi > Dodaj**.
- 4 Vnesite ime družbe ali simbol delnice, ki jo želite dodati, in izberite .
V uri se prikažejo rezultati iskanja.
- 5 Izberite delnico, ki jo želite dodati.
Za ogled dodatnih informacij izberite delnico.
- 6 **NAMIG:** če želite prikazati delnico na seznamu hitrih pregledov, lahko pritisnete  in izberete Nastavi za priljubljeno.

Dodajanje lokacij za vreme

- 1 V videzu ure se pomaknite za ogled hitrega pregleda vremena.
- 2 Na prvem zaslonu hitrega pregleda pritisnite .
- 3 Izberite **Dodaj lokacijo** in poiščite lokacijo.
- 4 Po potrebi ponovite 2. in 3. korak, da dodate še več lokacij.

Uporaba Svetovalca za utrujenost ob menjavi časovnih pasov

Preden lahko uporabite hitri pregled Svetovalec za utruj. ob menj. čas. pasov, morate v programu Garmin Connect določiti načrt potovanja ([Načrtovanje potovanja v programu Garmin Connect, stran 84](#)).

Med potovanjem si lahko na hitrem pregledu Svetovalec za utruj. ob menj. čas. pasov ogledate, kakšen je vaš bioritem v primerjavi z lokalnim časom, poleg tega pa tudi navodila za zmanjšanje učinkov utrujenosti ob menjavi časovnih pasov.

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled **Svetovalec za utruj. ob menj. čas. pasov**, v videzu ure pritisnite .
- 2 Če si želite ogledati, kakšen je vaš bioritem v primerjavi z lokalnim časom in kakšna je splošna raven vaše utrujenosti ob menjavi časovnih pasov, pritisnite .
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če si želite ogledati informativno sporočilo o trenutni ravni utrujenosti ob menjavi časovnih pasov, pritisnite .
 - Če si želite ogledati časovnico priporočenih dejanj, s katerimi lahko zmanjšate znake utrujenosti ob menjavi časovnih pasov, pritisnite .

Načrtovanje potovanja v programu Garmin Connect

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Svetovalec za utrujenost ob menjavi časovnih pasov > Dodaj potovanje**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ure

Nastavljanje alarma

Nastavite lahko več alarmov.

1 Izberite eno od možnosti:

- V videzu ure pridržite .
- V videzu ure pritisnite .
- Pridržite .

2 Izberite **Ure > Alarmi**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če želite prvič nastaviti in shraniti alarm, vnesite čas alarma.
- Če želite nastaviti in shraniti dodatne alarme, izberite **Dodaj alarm** in vnesite čas alarma.

4 Pomaknite se navzdol za več možnosti.

5 Izberite **Shrani**.

Urejanje alarma

1 Izberite eno od možnosti:

- V videzu ure pridržite .
- V videzu ure pritisnite .
- Pridržite .

2 Izberite **Ure > Alarmi**.

3 Izberite alarm.

4 Izberite eno od možnosti:

- Če želite vklopiti ali izklopiti alarm, izberite **Stanje**.
- Če želite spremeniti čas alarma, izberite **Čas**.
- Če želite nastaviti, da vas alarm nežno prebudi v 30-minutnem obdobju pred načrtovanim alarmom glede na optimalni čas spanja, izberite **Pametno bujenje**.

OPOMBA: poleg morebitnih zgodnejših alarmov se bo alarm vedno vklopil ob izbranem času. Če alarm na primer nastavite ob 8.00, vas lahko alarm nežno opozori na prebujanje med 7.30 in 8.00.

- Če želite, da se alarm redno ponavlja, izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi.
- Če želite izbrati vrsto obvestila alarma, izberite **Zvok in vibriranje**.
- Če želite izbrati opis alarma, izberite **Oznaka**.
- Če želite izbrisati opozorilo, izberite **Izбриši**.

Uporaba odštevalnika časa

- 1 Izberite eno od možnosti:
 - V videzu ure pridržite .
 - V videzu ure pritisnite .
 - Pridržite .
- 2 Izberite **Ure > Časovniki**.
- 3 Če niste shranili še nobenega časovnika, vnesite čas z zaslonom na dotik ali gumboma  in .
- 4 Če ste v preteklosti že shranili časovnik, izberite eno od možnosti:
 - Če želite nastaviti nov odštevalnik, ne da bi ga shranili, izberite **Hitri časovnik** in vnesite čas.
 - Če želite nastaviti in shraniti nov odštevalnik, izberite **Uredi > Dodaj časovnik** in vnesite čas.
 - Če želite nastaviti shranjen časovnik, izberite shranjen časovnik.
- 5 Za zagon časovnika pritisnite .
- 6 Po potrebi izberite možnost:
 - Če želite ustaviti časovnik, izberite .
 - Če želite znova zagnati časovnik, izberite .
 - Če želite shraniti časovnik, izberite  > **Shrani časovnik**.
 - Če želite, da se časovnik po poteku samodejno znova zažene, izberite  > **Sam. pon. zagon**.
 - Če želite prilagoditi obvestilo časovnika, izberite  > **Zvok in vibriranje**.

Brisanje odštevalnika

- 1 Izberite eno od možnosti:
 - V videzu ure pridržite .
 - V videzu ure pritisnite .
 - Pridržite .
- 2 Izberite **Ure > Časovniki > Uredi**.
- 3 Izberite časovnik.
- 4 Izberite **Izбриši**.

Uporaba štoparice

1 Izberite eno od možnosti:

- V videzu ure pridržite .
- V videzu ure pritisnite .
- Pridržite .

2 Izberite **Ure** > **Štoparica**.

3 Za zagon časovnika pritisnite .

4 Pritisnite  za ponovni zagon časovnika kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

5 Za zaustavitev obeh časovnikov pritisnite .

6 Izberite eno od možnosti:

- Če želite ponastaviti oba časovnika, pritisnite .
- Če želite shraniti čas štoparice kot dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani dejavnost**.
- Če želite ponastaviti časovnike in zapreti štoparico, pritisnite  in izberite **Končano**.
- Če želite pregledati časovnike krogov, pritisnite  in izberite **Pregled**.
OPOMBA: možnost **Pregled** je prikazana samo, če je krogov več.
- Če se želite vrniti v videz ure brez ponastavitve časovnikov, pritisnite  in izberite **Odpri videz ure**.
- Če želite omogočiti ali onemogočiti beleženje krogov, pritisnite  in izberite **Tipka Lap**.

Dodajanje drugih časovnih pasov

Prikažete lahko trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih.

1 Izberite eno od možnosti:

- V videzu ure pridržite .
- V videzu ure pritisnite .
- Pridržite .

NAMIG: druge časovne pasove si lahko ogledate tudi na seznamu hitrih pregledov ([Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 65](#)).

2 Izberite **Ure > Drugi časovni pasovi > Dodaj časovni pas**.

3 Pritisnite  ali  za označitev regije in pritisnite  za njeno izbiro.

4 Izberite časovni pas.

Urejanje drugega časovnega pasu

1 Izberite eno od možnosti:

- V videzu ure pridržite .
- V videzu ure pritisnite .
- Pridržite .

NAMIG: druge časovne pasove si lahko ogledate tudi na seznamu hitrih pregledov ([Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 65](#)).

2 Izberite **Ure > Drugi časovni pasovi**.

3 Izberite časovni pas.

4 Pritisnite .

5 Izberite eno od možnosti:

- Če želite nastaviti prikaz časovnega pasu na seznamu hitrih pregledov, izberite **Nastavi za priljubljeno**.
- Če želite za časovni pas vnesti ime po meri, izberite **Preimenuj**.
- Če želite za časovni pas vnesti kratico po meri, izberite **Okrajšaj**.
- Če želite spremeniti časovni pas, izberite **Spreminjanje časovnega pasu**.
- Če želite izbrisati časovni pas, izberite **Izbriši**.

Dodajanje dogodkov za odštevanje

1 Izberite eno od možnosti:

- V videzu ure pridržite .
- V videzu ure pritisnite .
- Pridržite .

NAMIG: dogodke za odštevanje si lahko ogledate tudi na seznamu hitrih pregledov ([Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 65](#)).

2 Izberite **Ure > Odštevanja > Dodaj**.

3 Vnesite ime.

4 Izberite leto, mesec in dan.

5 Izberite eno od možnosti:

- Izberite **Cel dan**.
- Izberite **Določen čas** in vnesite čas.

6 Izberite ikono.

Urejanje dogodka za odštevanje

1 Izberite eno od možnosti:

- V videzu ure pridržite .
- V videzu ure pritisnite .
- Pridržite .

NAMIG: dogodke za odštevanje si lahko ogledate tudi na seznamu hitrih pregledov ([Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 65](#)).

2 Izberite **Ure > Odštevanja**.

3 Izberite dogodek za odštevanje.

4 Pritisnite  in izberite **Nastavi za priljubljeno**, če želite dogodek za odštevanje prikazati na seznamu hitrih pregledov (izbirno).

5 Pritisnite  in izberite **Urejanje odštevanja**.

6 Izberite možnost, ki jo želite urediti:

- Če želite preimenovati dogodek, izberite **Ime**.
- Če želite spremeniti datum, izberite **Datum**.
- Če želite spremeniti čas, izberite **Čas**.
- Če želite spremeniti vrsto dogodka, izberite **Vrsta**.
- Če želite dodati okrajšano ime dogodka, izberite **Okrajšava**.
- Če želite dodati lokacijo dogodka, izberite **Lokacija**.
- Če želite dodati opomnike na dogodek, izberite **Opomniki**.
- Če želite, da se dogodek ponovi vsako leto, izberite **Ponovi vsako leto**.
- Če želite dogodek odstraniti, izberite **Izbriši odštevanje**.

Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, povprečen tempo ali hitrost, podatke o krogu in informacije izbirnega senzorja.

OPOMBA: ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepišejo.

Uporaba zgodovine

Zgodovina vsebuje podatke, rekorde in skupne vrednosti shranjenih dejavnosti.

Ura ima hiter pregled zgodovine, ki vam omogoča hiter dostop do podatkov o vaših dejavnostih ([Hitri pregledi, stran 61](#)).

1 V videzu ure pridržite .

2 Izberite **Zgodovina**.

Prikaže se vrstični grafikon nedavnih dejavnosti.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če želite spremeniti časovno obdobje vrstičnega grafikona, pritisnite  in izberite **Možnosti grafikona**.
- Če si želite ogledati osebne rekorde po športih, pritisnite  in izberite **Rekordi** ([Osebni rekordi, stran 90](#)).
- Če si želite ogledati tedenske ali mesečne skupne vrednosti, pritisnite  in izberite **Skupno** ([Ogled vseh podatkovnih vrednosti, stran 91](#)).
- Če si želite ogledati zgodovino dejavnosti, pritisnite  in izberite zeleno dejavnost.

Zgodovina več športov

Naprava shrani splošen povzetek dejavnosti z več športi, vključno s skupno razdaljo, časom, kalorijami in izbirnimi podatki dodatne opreme. Naprava tudi loči podatke vsakega športa in prehodov med njimi, da lahko primerjate podobne vadbene dejavnosti in sledite, kako hitro opravite prehode. Zgodovina prehodov vključuje razdaljo, čas, povprečno hitrost in kalorije.

Osebni rekordi

Ko končate dejavnost, ura prikaže morebitne nove osebne rekorde, ki ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah, najvišjo vrednost uteži pri dejavnosti za moč pri večjih gibih ter vaš najdaljši tek, vožnjo ali plavanje.

OPOMBA: pri kolesarjenju vsebujejo osebni rekordi tudi največji vzpon in najvišjo moč (zahtevan je merilnik moči).

Ogled osebnih rekordov

1 V videzu ure pridržite .

2 Izberite **Zgodovina**.

3 Pritisnite  in izberite **Rekordi**.

4 Izberite šport.

5 Izberite rekord.

6 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

Vsak osebni rekord lahko povrnete v takega, ki je bil zabeležen prej.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Pritisnite  in izberite **Rekordi**.
- 4 Izberite šport.
- 5 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 6 Izberite **Nazaj** > ✓.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Pritisnite  in izberite **Rekordi**.
- 4 Izberite šport.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite izbrisati posamezen rekord, ga izberite in nato izberite **Počisti zapis** > ✓.
 - Če želite izbrisati vse rekorde za določen šport, izberite **Počisti vse zapise** > ✓.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko nabrane podatke o razdalji in času, shranjene v uri.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Pritisnite  in izberite **Skupno**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Nastavitve obvestil in opozoril

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure** > **Obvestila in opozorila**.

Pametna obvestila: po meri prilagodi pametna obvestila, ki jih prikazuje ura (*Omogočanje obvestil telefona, stran 102*).

Zdravje in dobro počutje: po meri prilagodi opozorila o zdravju in dobrem počutju, ki jih prikazuje ura (*Opozorila o zdravju in dobrem počutju, stran 92*).

Nastavitve poročil: omogoči poročila in po meri prilagodi podatke in temo poročil. Če želite ustvariti in urediti dnevna sporočila v jutranjem poročilu, lahko izberete **Jutranje poročilo** (*Prilagajanje jutranjega poročila, stran 93*). Če želite nastaviti urnik za večerno poročilo, lahko izberete **Večerno poročilo** (*Prilagajanje večernega poročila, stran 93*). Če želite prilagoditi temo ozadja poročil, lahko izberete **Izbira teme**.

Opozorila sistema: nastavi opozorila o času (*Nastavitev opozoril o času, stran 93*), barometru (*Nastavitev opozorila o nevihti, stran 94*) ali povezavi s telefonom (*Vklop opozoril o povezavi s telefonom, stran 94*).

Središče za obvestila: omogoči središče za obvestila za ogled novih obvestil (*Ogled obvestil, stran 102*).

Opozorila o zdravju in dobrem počutju

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Obvestila in opozorila > Zdravje in dobro počutje**.

Dnevni povzetek: dnevni povzetek merilnika Body Battery se prikaže nekaj ur pred začetkom obdobja spanja. Dnevni povzetek omogoča vpogled v to, kako dnevni stres in zgodovina dejavnosti vplivata na raven vaše energije Body Battery (*Body Battery, stran 66*).

Opozorila o stresu: obvesti vas, ko obdobja stresa izčrpajo vašo energijo Body Battery.

Op. o umir. ob.: obvesti vas po umirjenem obdobju in o vplivu tega obdobja na raven vaše energije Body Battery.

Opozorila o nenorm. srč. utripu: obvestijo vas, če je vaš srčni utrip višji ali nižji od ciljne vrednosti (*Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 92*).

Svetovalec za utruj. ob menj. čas. pasov: zagotavlja nasvete ob utrujenosti zaradi menjave časovnih pasov, npr. priporočila za spanje in vadbo (*Uporaba Svetovalca za utrujenost ob menjavi časovnih pasov, stran 84*).

Opozorilo o premiku: opozori vas, da se morate gibati (*Prilagajanje opozoril o gibanju, stran 92*).

Opozorila o ciljih: opozori vas, ko dosežete dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po najmanj desetih minutah nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori, ko srčni utrip pade pod izbrano raven med časom spanja, nastavljenim v programu Garmin Connect. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Obvestila in opozorila > Zdravje in dobro počutje > Opozorila o nenorm. srč. utripu**.
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.
- 4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.

Vsakič, ko je vaš srčni utrip višji ali nižji od mejne vrednosti, se prikaže sporočilo in ura vibrira.

Opozorilo o gibanju

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri nedejavnosti se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, ura tudi piska ali vibrira (*Nastavitve sistema, stran 137*). Opozorilo o gibanju lahko prilagodite tako, da se opusti ob hoji ali drugih vrstah gibanja.

Prilagajanje opozoril o gibanju

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Obvestila in opozorila > Zdravje in dobro počutje > Opozorilo o premiku > Vkllop**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Za nastavitev opozarjanja na podlagi korakov ali drugih vrst gibanja izberite **Vrsta opozorila**.
 - Če želite opozorila počistiti z gibanjem sede ali prostimi gibi, izberite **Gibi**.
 - Če želite nastaviti izbris opozorila po 30, 45 ali 60 sekundah, izberite **Trajanje gibanja**.

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. S pomikanjem si oglejte poročilo, ki vključuje podatke o vremenu, spanju, stanju spremenljivosti srčnega utripa ponoči in številne druge podrobnosti (*Prilagajanje jutranjega poročila, stran 93*).

Prilagajanje jutranjega poročila

OPOMBA: te nastavitve lahko prilagodite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Obvestila in opozorila > Nastavitve poročil > Jutranje poročilo**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti jutranje poročilo, izberite **Prikaži poročilo**.
 - Če želite prilagoditi vrstni red in vrsto podatkov, ki so prikazani v jutranjem poročilu, izberite **Urejanje poročila**.
 - Če želite vnesti ali dodati sporočila po meri v jutranje poročilo, izberite **Prilagodite dnevna sporočila > Urejanje sporočil**.

Večerno poročilo

Ura prikaže večerno poročilo, preden se odpravite spat. S pomikanjem si oglejte poročilo, ki vključuje podrobnosti merilnika Body Battery, vadbo in vreme naslednjega dne, priporočila vodnika za spanje in številne druge podrobnosti ([Prilagajanje večernega poročila, stran 93](#)).

Prilagajanje večernega poročila

OPOMBA: te nastavitve lahko prilagodite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Obvestila in opozorila > Nastavitve poročil > Večerno poročilo**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti večerno poročilo, izberite **Prikaži poročilo**.
 - Če želite prilagoditi vrstni red in vrsto podatkov, ki so prikazani v večernem poročilu, izberite **Urejanje poročila**.
 - Če želite nastaviti, koliko časa naj mine med poročilom in začetkom spanja, izberite **Načrtuj poročilo** ([Načini osredotočenosti, stran 109](#)).

Nastavitev opozoril o času

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Obvestila in opozorila > Opozorila sistema > Čas**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim zahodom, izberite **Do sončnega zahoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom, izberite **Do sončnega vzhoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja vsako uro, izberite **Urna > Vklop**.

Nastavitev opozorila o nevihti

⚠ OPOZORILO

To opozorilo je informativno in ni namenjeno temu, da bi se uporabljalo kot glavni vir za spremljanje vremenskih sprememb. Odgovorni ste za spremljanje vremenskih poročil in razmer, spremljanje razmer v okolici ter preudarno ravnanje, zlasti ob slabem vremenu. Neupoštevanje tega opozorila lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Obvestila in opozorila > Opozorila sistema > Barometer > Opozorilo o nevihti**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti opozorila, izberite **Stanje**.
 - Če želite posodobiti hitrost spreminjanja barometriškega tlaka, pri kateri se sproži opozorilo o nevihti, izberite **Umeri kompas**.

Vklop opozoril o povezavi s telefonom

Uro lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni telefon vzpostavi in prekine povezavo s tehnologijo Bluetooth.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Obvestila in opozorila > Opozorila sistema > Telefon**.

Nastavitve zvoka in vibriranja

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Zvok in vibriranje**. Te nastavitve lahko tudi prilagodite različnim okoliščinam, kot so spanje in dejavnosti ([Načini osredotočenosti, stran 109](#)).

Glasnost: izklopi vse zvoke ali prilagodi glasnost zvočnika.

Opozorilni zvoki: predvaja zvok za opozorila.

Zvoki gumbov: predvaja zvok, ko pritisnete gumb.

Vibriranje: nastavi vibriranje ure ob opozorilih in pritiskih gumbov.

Nastavitve zaslona in svetlosti

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Zaslon in svetlost**. Te nastavitve lahko tudi prilagodite različnim okoliščinam, kot so spanje in dejavnosti ([Načini osredotočenosti, stran 109](#)).

Svetlost: nastavi raven svetlosti zaslona.

Stalno vklopljen zaslon: nastavi zaslon tako, da so podatki v videzu ure prikazani ter da je svetlost zmanjšana in ozadje zatemnjeno. Ta možnost vpliva na trajanje napajanja z baterijo in življenjsko dobo zaslona ([O zaslonu AMOLED, stran 142](#)).

Vel. besed.: prilagodi velikost besedila na zaslonu.

Rdeči premik: preklopi zaslon v rdeče, zelene ali oranžne odtenke, da lahko uro uporabljate pri šibki svetlobi, ne da bi vam to okrnilo nočni vid.

Prebuditev ob opozorilu: vklopi zaslon, ko prejmete obvestilo ali opozorilo.

Prebuditev ob gibu: vklopi zaslon, ko dvignete in zasukate roko, da bi pogledali na zapestje.

Premor: nastavi čas, preden se izklopi zaslon.

Na dotik: omogoči zaslon na dotik. Če želite zaslon na dotik omogočiti samo na zaslonu zemljevida, lahko izberete **Samo zemljevid**.

Zaklep zaslona na dotik: zaklene zaslon na dotik, ko se zaslon izklopi. Ko je omogočena ta nastavitev, lahko za odklepanje zaslona na dotik podrsnete navzdol.

Povezljivost

Funkcije povezljivosti so na voljo za uro, ko jo združite z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 101](#)). Dodatne funkcije so na voljo, ko uro povežete z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 104](#)).

Senzorji in dodatna oprema

Ura Forerunner ima več notranjih senzorjev, lahko pa jo za svoje dejavnosti združite z dodatnimi brezžičnimi senzorji.

Brezžični senzorji

Z uporabo tehnologije ANT+ ali Bluetooth lahko uro združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 97](#)). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 47](#)). Če je bil uri priložen senzor, sta napravi že združeni.

Za informacije o združljivosti posameznih senzorjev Garmin, nakup ali ogled priročnika za uporabo obiščite spletni naslov buy.garmin.com za posamezni senzor.

Vrsta senzorja	Opis
Senzorji palic	Senzorje palic za golf Approach lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice.
DogTrack	Omogoča, da prejmete podatke iz združljive ročne naprave za sledenje psom.
e-kolo	Uro lahko uporabljate skupaj z električnim kolesom in si med vožnjo ogledate podatke o kolesu, kot so informacije o bateriji in dosegu.
Razširjeni zaslon	Z načinom Razširjeni zaslon lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovne zaslone ure Forerunner prikažete v združljivem kolesarskem računalniku Edge®.
Zunanji merilnik srčnega utripa	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa iz družine HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ali HRM-Pro, lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu. Nekateri merilniki srčnega utripa lahko podatke tudi shranijo ali posredujejo napredne podatke o teku (<i>Dinamika teka, stran 97</i>) (<i>Moč teka, stran 99</i>).
Senzor korakov	S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak.
Slušalke	S slušalkami Bluetooth lahko poslušate glasbo, ki je naložena v uri Forerunner (<i>Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 131</i>).
inReach	Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro Forerunner (<i>Uporaba daljinskega upravljanja naprave inReach, stran 100</i>).
Luči	S pametnimi kolesarskimi lučmi Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah. Z žarometom s kamero Varia lahko med vožnjo zajamete tudi fotografije in videoposnetke (<i>Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 100</i>).
Moč	S kolesarskimi pedali za merjenje moči Rally™ ali Vector™ lahko v uri spremljate podatke o moči. Območja moči lahko prilagodite tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (<i>Nastavitev območij moči, stran 134</i>), ali pa uporabite opozorila o območjih, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (<i>Nastavitev opozorila, stran 52</i>).
Radar	Z radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah in pošiljate opozorila o približujočih se vozilih. Z radarjem s kamero in zadnjo lučjo Varia lahko med vožnjo posnamete tudi fotografije in videoposnetke (<i>Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 100</i>).
Senzor RD Pod	S senzorjem Running Dynamics Pod lahko beležite podatke o dinamiki teka in si jih ogledate v uri (<i>Dinamika teka, stran 97</i>).
Prestavljanje	Z elektronskimi prestavnimi ročicami lahko med vožnjo prikažete informacije o prestavljanju. Ko je senzor v načinu prilagajanje, ura Forerunner prikazuje trenutne prilagojene vrednosti.
Shimano Di2	Z elektronskimi prestavnimi ročicami Shimano® Di2™ lahko med vožnjo prikažete informacije o prestavljanju. Ko je senzor v načinu prilagajanje, ura Forerunner prikazuje trenutne prilagojene vrednosti.
Pametni trenažer	Uro lahko uporabljate skupaj s pametnim notranjim kolesarskim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi (<i>Uporaba notranjega trenažerja, stran 26</i>).
Senzor hitrosti/kadence	Na kolo lahko namestite senzorje hitrosti ali kadence in med vožnjo spremljate podatke. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa (<i>Velikost in premer kolesa, stran 169</i>).
Tempe	Temperaturni senzor tempe lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi.

Združevanje z brezžičnimi senzorji

Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate uro in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu. Za več informacij o vrstah povezav obiščite spletni naslov garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Nadenite si merilnik srčnega utripa, namestite senzor ali pritisnite gumb, da prebudite senzor.

OPOMBA: informacije o združevanju si oglejte v priročniku za uporabo brezžičnega senzorja.

- 2 Uro postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja.

OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.

- 3 V videzu ure pridržite .

- 4 Izberite **Nastavitve ure > Povezljivost > Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo**.

- 5 Izberite eno od možnosti:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z uro, se stanje senzorja iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri. Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 47](#)).

Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa

Dodatna oprema iz družin HRM 600, HRM-Fit in HRM-Pro izračuna tempo in razdaljo teka na podlagi vašega uporabniškega profila in gibanja, ki ga senzor zabeleži ob vsakem koraku. Merilnik srčnega utripa zagotavlja tempo in razdaljo teka, ko GPS ni na voljo, na primer med tekom na tekalni stezi. Tempo in razdaljo teka lahko prikažete v združljivi uri Forerunner, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije ANT+ ali varne tehnologije Bluetooth. Prikažete ju lahko tudi v združljivih vadbenih programih drugih ponudnikov.

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

Samodejno umerjanje: privzeta nastavitve za uro je **Samod. umer.**. Dodatna oprema za merjenje srčnega utripa se umeri vsakič, ko tečete na prostem in je vzpostavljena povezava z združljivo uro Forerunner.

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka ([Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 97](#)).

Ročno umerjanje: po teku na tekalni stezi s povezano dodatno opremo za merjenje srčnega utripa lahko izberete **Umeri in shrani** ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 23](#)).

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure Forerunner ([Posodobitve izdelkov, stran 146](#)).
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM 600, HRM-Fit ali HRM-Pro. Pomembno je, da se območje tempov na prostem ujema z območjem tempov na tekalni stezi.
- Če tečete po pesku ali globokem snegu, odprite nastavitve senzorjev in izklopite **Samod. umer.**
- Če ste v preteklosti prek tehnologije ANT+ vzpostavili povezavo z združljivim senzorjem korakov, nastavite stanje senzorja korakov na **Izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 23](#)).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razdalja za merilnik HRM > Ponastavi podatke umerjanja**.

OPOMBA: poskusite lahko tudi s tem, da izklopite **Samod. umer.**, nato pa znova opravite ročno umerjanje ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 23](#)).

Dinamika teka

Dinamika teka so povratne informacije o načinu teka v realnem času. Vaša ura Forerunner ima merilnik pospeška, ki izračuna pet parametrov načina teka. Za ogled vseh parametrov načina teka morate uro Forerunner združiti z dodatno opremo iz družine HRM 600, HRM-Fit ali HRM-Pro ali z drugo dodatno opremo za dinamiko teka, ki meri gibanje trupa. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

Parameter	Vrsta senzorja	Opis
Kadenca	Ura ali združljiva dodatna oprema	Kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).
Dolžina koraka	Ura ali združljiva dodatna oprema	Dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.
Navpično nihanje	Ura ali združljiva dodatna oprema	Navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.
Navpično razmerje	Ura ali združljiva dodatna oprema	Navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.
Čas stika s tlemi	Ura ali združljiva dodatna oprema	Čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah. OPOMBA: med hojo parametri časa stika s tlemi niso na voljo.
Uravnoteženost časa stika s tlemi	Samo združljiva dodatna oprema	Uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.
Znižanje hitrosti koraka	Samo HRM 600	Znižanje hitrosti koraka prikazuje, koliko upočasnite, ko se stopalo med tekom dotakne tal. Meri se v centimetrih na sekundo. Nižja vrednost je običajno boljša, saj to pomeni, da se morate manj pognati naprej za vnovično pospešitev. OPOMBA: med hojo parametri znižanja hitrosti koraka niso na voljo.
Odstotek znižanja hitrosti koraka	Samo HRM 600	Odstotek znižanja hitrosti koraka prikazuje, koliko upočasnite, ko se stopalo dotakne tal, kot odstotek hitrosti teka. Pri tem se upošteva, da je pri višji hitrosti teka znižanje hitrosti koraka običajno večje.

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

V tej temi so navedeni nasveti za uporabo združljive dodatne opreme za dinamiko teka. Če dodatna oprema ni povezana z uro, slednja samodejno preklopi na dinamiko teka, merjeno na zapestju.

- Potrebujete dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema iz družine HRM 600, HRM-Fit ali HRM-Pro.
- Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z uro v skladu z navodili.
- Če uporabljate dodatno opremo HRM 600, jo združite z uro prek varne povezave Bluetooth in ne prek odprte povezave.
Za več informacij o vrstah povezav obiščite spletni naslov garmin.com/hrm_connection_types.
- Če uporabljate dodatno opremo iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro, jo združite z uro prek tehnologije ANT+ in ne prek tehnologije Bluetooth.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.

OPOMBA: med hojo nekateri parametri niso prikazani (*Dinamika teka, stran 97*).

Moč teka

Moč teka Garmin se izračuna na podlagi izmerjenih podatkov o dinamiki teka, uporabnikove telesne teže, podatkov o okolju in podatkov drugih senzorjev. Pri merjenju moči se oceni moč, ki jo tekač prenaša na cestišče, prikazana pa je v vatih. Nekaterim tekačem bolj ustreza, če se za merjenje naprezanja uporablja moč teka kot tempo ali srčni utrip. Moč teka je lahko odzivnejša od srčnega utripa pri prikazovanju ravni naprezanja, poleg tega pa se lahko pri njej upoštevajo vzponi, spusti in veter, česar pri merjenju tempa ni mogoče upoštevati. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

Moč teka je mogoče meriti z združljivo dodatno opremo za dinamiko teka ali senzorji ure. Če si želite ogledati izhodno moč in prilagoditi vadbo, lahko prilagodite podatkovna polja za moč teka (*Podatkovna polja, stran 151*). Nastavite lahko opozorila o moči, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (*Opozorila dejavnosti, stran 50*).

Območja moči teka so podobna območjem moči kolesarjenja. Vrednosti za območja so privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti in morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Območja lahko ročno prilagodite v uri ali računu Garmin Connect (*Nastavitev območij moči, stran 134*).

Nastavitve moči teka

V videzu ure pritisnite , izberite **Dejavnosti**, izberite dejavnost teka, pritisnite , izberite nastavitve dejavnosti in izberite **Moč teka**.

Stanje: omogoči ali onemogoči beleženje podatkov o moči teka Garmin. To nastavitev lahko uporabite, če želite uporabljati podatke o moči teka drugega ponudnika.

Vir: omogoča, da izberete napravo, s katero se beležijo podatki o moči teka. Možnost Pametni način samodejno zazna in uporabi dodatno opremo za dinamiko teka, če je na voljo. Če dodatna oprema ni povezana, ura uporabi podatke o moči teka iz senzorjev na zapestju.

Z upoštevanjem vetra: omogoči ali onemogoči uporabo podatkov o vetru pri izračunu moči teka. Podatki o vetru so kombinacija podatkov o hitrosti, smeri gibanja in barometriškem tlaku v uri ter razpoložljivih podatkov o vetru v telefonu.

Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem

Dodatni merilniki srčnega utripa HRM 600, družine HRM-Pro, HRM-Swim™ in HRM-Tri™ beležijo in shranjujejo podatke o srčnem utripu med plavanjem. Če si želite ogledati podatke o srčnem utripu, lahko dodate podatkovna polja za srčni utrip (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 47*).

OPOMBA: ko je merilnik srčnega utripa pod vodo, podatki o prsnem srčnem utripu niso prikazani v združljivih urah.

Če si želite pozneje ogledati shranjene podatke o srčnem utripu, morate dejavnost z merjenjem časa začeti v združeni uri. Med intervali počitka, ko niste v vodi, dodatna oprema za merjenje srčnega utripa pošlje podatke o srčnem utripu v uro. Ura samodejno prenese shranjene podatke o srčnem utripu, ko shranite plavanje z merjenjem časa. Med prenosom podatkov mora biti dodatna oprema za merjenje srčnega utripa na suhem, aktivna in v dosegu ure (3 m). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v zgodovini ure in v svojem računu Garmin Connect.

Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia

OBVESTILO

V nekaterih jurisdikcijah je lahko snemanje videoposnetkov, zvoka in fotografij prepovedano ali pa se zahteva, da so pred snemanjem vsi udeleženci seznanjeni s snemanjem in soglašajo z njim. Vaša odgovornost je, da poznate in upoštevate zakonodajo, predpise in morebitne druge omenitve na območjih, na katerih nameravate uporabljati to napravo.

Preden lahko uporabljate elemente za upravljanje kamere Varia, morate dodatno opremo združiti z uro (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 97*).

1 Izberite eno od možnosti:

- V uro dodajte upravljalni element **Upravljalni elementi kamere** (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 59*).
- V uro dodajte hitri pregled **Upravljalni elementi kamere** (*Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 65*).

2 V upravljalnem elementu ali hitrem pregledu **Upravljalni elementi kamere** izberite želeno možnost:

- Za ogled nastavitev kamere izberite  > .
- Za snemanje vožnje izberite  > .
- Za zajem fotografije izberite .
- Za shranjevanje posnetka izberite .

Daljinski upravljalnik za napravo inReach

Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro Forerunner. Za več informacij o združljivih napravah obiščite spletni naslov buy.garmin.com.

Uporaba daljinskega upravljanja naprave inReach

Preden lahko uporabite funkcijo daljinskega upravljanja naprave inReach, morate dodati hitri pregled inReach na seznam hitrih pregledov (*Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 65*).

1 Vklopite napravo za satelitsko komunikacijo inReach.

2 V uri Forerunner pritisnite  v videzu ure, če želite prikazati hitri pregled inReach.

3 Pritisnite , če želite poiskati napravo za satelitsko komunikacijo inReach.

4 Pritisnite , če želite združiti napravo za satelitsko komunikacijo inReach.

5 Pritisnite  in izberite želeno možnost:

- Če želite poslati sporočilo SOS, izberite **Zaženi SOS**.
OPOMBA: funkcijo SOS uporabite samo v dejanskem nujnem primeru.
- Če želite poslati besedilno sporočilo, izberite **Sporočila** > **Novo sporočilo**, izberite stike za sporočilo, nato pa vnesite besedilo sporočila ali izberite možnost za hitro besedilo.
- Če želite poslati prednastavljeno sporočilo, izberite **Pošlji prednastavljeno sporočilo**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
- Če si želite ogledati časovnik in razdaljo, ki ste jo opravili med dejavnostjo, izberite **Sledenje**.

Funkcije povezljivosti telefona

Funkcije povezljivosti telefona so za uro Forerunner na voljo, ko jo združite prek programa Garmin Connect (*Združevanje s telefonom, stran 101*).

- Funkcije programa iz programa Garmin Connect, programa Connect IQ in še več (*Programi za telefon in računalnik, stran 105*)
- Hitri pregledi (*Hitri pregledi, stran 61*)
- Funkcije menija upravljalnih elementov (*Upravljalni elementi, stran 56*)
- Funkcije varnosti in sledenja (*Funkcije za varnost in sledenje, stran 126*)
- Interakcije s telefonom, kot so obvestila (*Omogočanje obvestil telefona, stran 102*)

Združevanje s telefonom

Če želite uporabljati povezane funkcije v uri, morate uro združiti neposredno prek programa Garmin Connect in ne v nastavitvah Bluetooth v telefonu.

1 Izberite eno od možnosti:

- Med začetno nastavitvijo v uri izberite , ko se prikaže poziv, da opravite združitev s telefonom.
- Če ste predhodno preskočili postopek združevanja, pridržite gumb  in izberite **Nastavitve ure > Povezljivost > Združi s telefonom**.
- Če želite združiti nov telefon, v videzu ure pridržite gumb  in izberite **Nastavitve ure > Povezljivost > Telefon > Združi s telefonom**.

2 S telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.

Klicanje iz programa Telefon

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je ura povezana z združljivim telefonom prek tehnologije Bluetooth.

1 V videzu ure pritisnite .

2 Izberite **Telefon**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če želite s številčnico vnesti telefonsko številko, izberite , vnesite telefonsko številko in izberite .
- Če želite poklicati telefonsko številko iz stikov, izberite , izberite ime stika in nato telefonsko številko (*Dodajanje stikov, stran 126*).
- Če si želite ogledati nedavne odhodne in prejete klice v uri, podrsnite navzgor.

OPOMBA: ura se ne sinhronizira s seznamom nedavnih klicev v telefonu.

4 Počakajte, da se klic vzpostavi.

5 Za prikaz možnosti klica podrsnite navzgor.

6 Izberite eno od možnosti:

- Za izklop mikrofona ure izberite .
- Za prilagoditev glasnosti zvočnika ure izberite .
- Za preusmeritev klica iz ure v povezani telefon izberite .

7 Za prekinitev klica izberite .

Uporaba pomočnika v telefonu

Če želite uporabljati pomočnika v telefonu, mora biti ura povezana z združljivim telefonom prek tehnologije Bluetooth (*Združevanje s telefonom, stran 101*). Za informacije o združljivih telefonih obiščite spletni naslov garmin.com/voicefunctionality.

S pomočnikom v telefonu lahko komunicirate prek vgrajenega zvočnika in mikrofona v uri. Za namige o nastavitvi pomočnika v telefonu obiščite spletni naslov garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Izberite eno od možnosti:

- V videzu ure pritisnite .
- Pridržite .

OPOMBA: meni upravljalnih elementov lahko prilagajate (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 59*).

2 Izberite **Pomočnik v telefonu**.

Ko se vzpostavi povezava z glasovnim pomočnikom v telefonu, se prikaže .

3 Izgovorite besedno zvezo za ukaz, kot je *Pokliči mamó* ali *Pošlji besedilno sporočilo*.

OPOMBA: komunikacija pomočnika v telefonu je samo zvočna.

Omogočanje obvestil telefona

Po meri lahko prilagodite zvok in videz obvestil iz združenega telefona v uri med običajno uporabo.

OPOMBA: obvestila med spanjem ali dejavnostmi lahko prilagodite v nastavitvah Načini osredotočenosti (*Načini osredotočenosti*, stran 109).

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Povezljivost > Telefon > Obvestila**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite vklopiti obvestila telefona, izberite **Stanje > Vklop**.
 - Če želite omogočiti obvestila o telefonskih klicih, izberite **Klici**, nato pa izberite možnosti za stanje in opozorila.
 - Če želite omogočiti obvestila o besedilnih sporočilih, izberite **Sporočila**, nato pa izberite možnosti za stanje in opozorila.
 - Če želite omogočiti obvestila programov v telefonu, izberite **Programi**, nato pa izberite možnosti za stanje in opozorila.
 - Če želite konfigurirati obvestila za posamezen program v telefonu, izberite **Programi > Povezani programi**, izberite program, nato pa izberite želeno možnost.

OPOMBA: obvestila programov lahko upravljate v nastavitvah telefona. Ko telefon in ura prejmeta obvestilo programa, se program prikaže na seznamu **Povezani programi** v uri.

Pri telefonih Android™ lahko s programom Garmin Connect tudi upravljate, katera obvestila programa se prikažejo v uri. V programu Garmin Connect lahko izberete **••• > Nastavitve > Obvestila > Obvestila programov**.
 - Če želite, da so podrobnosti obvestila skrite, dokler ne izvedete določenega dejanja, izberite **Zasebnost** in izberite želeno možnost.
 - Če želite spremeniti, kako dolgo ura prikazuje obvestila, izberite **Premor**.
 - Če želite odgovorom na besedilna sporočila iz ure dodati podpis, izberite **Podpis**.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za združljive telefone Android.

Ogled obvestil

Obvestila telefona si lahko ogledate v uri iz več mest v menijih.

- 1 Izberite eno od možnosti:
 - V videzu ure podrsnite navzdol za ogled središča za obvestila.
 - Če si želite ogledati hitri pregled obvestil, v videzu ure podrsnite navzgor.

NAMIG: če želite opustiti obvestilo, lahko v videzu ure podrsnete levo.
 - Če si želite ogledati program z obvestili, v videzu ure pritisnite  in izberite **Obvestila**.
 - Pridržite  in izberite **Obvestila** za prikaz vmesnika za obvestila.
- 2 Izberite obvestilo.
- 3 Pritisnite  za dodatne možnosti.
- 4 Če želite opustiti vsa obvestila, se pomaknite na vrh obvestil in izberite **Opusti vsa**.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura Forerunner prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite .
- Za zavrnitev telefonskega klica izberite .
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom izberite **Odgovori**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.

OPOMBA: za pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom mora biti vzpostavljena povezava z združljivim telefonom Android prek tehnologije Bluetooth.

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za združljive telefone Android.

Ko v uri prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil. Sporočila lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

OPOMBA: funkcija pošilja besedilna sporočila z uporabo vašega telefona. Pri tem lahko veljajo omejitve besedilnih sporočil ter stroški operaterja in naročniškega paketa. Za več informacij o omejitvah besedilnih sporočil ali stroških se obrnite na operaterja mobilne telefonije.

- 1 V videzu ure pritisnite  za ogled središča za obvestila.
- 2 Izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite **Odgovori**.
- 5 Na seznamu izberite sporočilo.
Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo v obliki SMS-a.

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov](#), stran 59).

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb .
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri Forerunner.
Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Vklop in izklop alarmov funkcije Poišči moj telefon

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Povezljivost > Telefon > Opozorila funkcije Poišči moj telefon**.

Iskanje izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS

Ura Forerunner samodejno shrani lokacijo GPS, ko se med dejavnostjo z GPS prekine povezava z združenim telefonom. To funkcijo lahko uporabite za lažje iskanje med dejavnostjo izgubljenega telefona.

- 1 Začnite dejavnost z GPS.
- 2 Ko ste pozvani k uporabi navigacije do zadnje znane lokacije vaše naprave, izberite .
- 3 Uporabite navigacijo do lokacije na zemljevidu ([Shranjevanje ali navigacija do lokacije na zemljevidu](#), stran 116).
- 4 Pritisnite gumb  za ogled kompasa, ki kaže proti lokaciji (izbirno).
- 5 Ko je ura v doseg tehnologije Bluetooth telefona, se na zaslonu prikaže moč signala Bluetooth.
Ko se približujete telefonu, se moč signala povečuje.

Funkcije povezljivosti Wi-Fi

Nalaganje dejavnosti v račun Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

Zvočna vsebina: omogoča sinhronizacijo zvočne vsebine tretjih ponudnikov.

Posodobitve igrišč: omogoča, da prenesete in namestite posodobitve igrišč za golf.

Prenosi zemljevidov: omogoča prenos in namestitev zemljevidov.

Posodobitve programske opreme: prenesete in namestite lahko najnovejšo programsko opremo.

Vadbe in načrti vadb: poiščete in izberete lahko vadb in načrte vadb v računu Garmin Connect. Ko ura naslednjič vzpostavi povezavo z omrežjem Wi-Fi, se datoteke pošljejo vanjo.

Vzpostavlanje povezave z omrežjem Wi-Fi

Preden lahko vzpostavite povezavo z omrežjem Garmin Connect, morate uro povezati s programom Garmin Express™ v telefonu ali programom Wi-Fi v računalniku.

1 V videzu ure pridržite .

2 Izberite **Nastavitve ure > Povezljivost > Wi-Fi > Moja omrežja > Iskanje omrežij**.

V uri se prikaže seznam omrežij Wi-Fi v bližini.

3 Izberite omrežje.

4 Po potrebi vnesite geslo za omrežje.

Ura vzpostavi povezavo z omrežjem, omrežje pa se doda na seznam shranjenih omrežij. Ura samodejno spet vzpostavi povezavo s tem omrežjem, ko je v njegovem dosegu.

Garmin Share

OBVESTILO

Za razumno ravnanje pri deljenju informacij z drugimi osebami ste odgovorni sami. Vedno se prepričajte, s katerim posameznikom delite informacije in ali mu lahko zaupate.

Funkcija Garmin Share omogoča uporabo tehnologije Bluetooth za brezžično izmenjavo podatkov z drugimi združljivimi napravami Garmin. Ko je funkcija Garmin Share omogočena in so združljive naprave Garmin v medsebojnem dosegu, lahko izberete shranjene lokacije, proge in vadbe ter jih prenesete v drugo napravo z neposredno in varno povezavo med napravama brez uporabe telefona ali povezave Wi-Fi.

Deljenje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

Ko je ura Forerunner povezana z drugo združljivo napravo Garmin, lahko pošilja in prejema podatke ([Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share, stran 105](#)). Podatke lahko prenašate tudi med različnimi napravami. Priljubljene proge lahko na primer prenesete iz kolesarskega računalnika Edge v združljivo uro Garmin.

1 V videzu ure pritisnite .

2 Izberite **Garmin Share > Skupna raba**.

3 Izberite kategorijo in izberite en element.

4 Izberite eno od možnosti:

- Izberite **Skupna raba**.
- Če želite izbrati več kot ene element za skupno rabo, izberite **Dodaj več > Skupna raba**.

5 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave.

6 Izberite napravo.

7 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite .

8 Počakajte, da napravi preneseta podatke.

9 Če želite iste elemente dati v skupno rabo z drugim uporabnikom (dodatno), izberite **Znova v skup. r..**

10 Izberite **Končano**.

Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Garmin Share**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave v dosegu.
- 4 Izberite .
- 5 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite .
- 6 Počakajte, da napravi preneseta podatke.
- 7 Izberite **Končano**.

Nastavitve funkcije Garmin Share

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Povezljivost > Garmin Share**.

Stanje: omogoči, da ura pošilja in prejema elemente s funkcijo Garmin Share.

Pozabi naprave: odstrani vse naprave, s katerimi je ura v preteklosti imela elemente v skupni rabi.

Programi za telefon in računalnik

Uro lahko povežete z več programi Garmin za telefon in računalnik z istim računom Garmin.

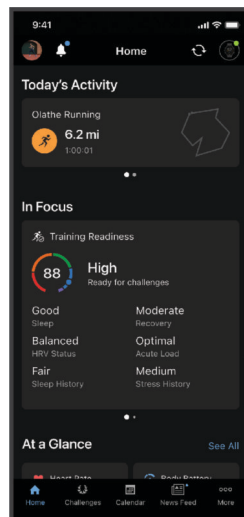
Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več. Za prijavo v brezplačen račun lahko prenesete program v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/connectapp) ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

Shranjevanje dejavnosti: ko končate in shranite dejavnost z uro, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, kolikor časa želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o svoji dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, nadmorsko višino, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, dinamiko teka, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

OPOMBA: nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



Načrtovanje treninga: izberete lahko cilj telesne pripravljenosti in naložite enega od načrtov vadbe po posameznih dnevih.

Spremljanje napredka: spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim drug drugega ali delite povezave do svojih dejavnosti.

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Naročnina na storitev Garmin Connect+

Z naročnino na storitev Garmin Connect+ lahko izboljšate podatke, povezave in vadbo, ki so na voljo v računu Garmin Connect. Za prijavo lahko prenesete program Garmin Connect iz trgovine s programi v telefonu ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): prejemajte vpogled z umetno inteligenco Active Intelligence v zvezi s svojimi podatki in dejavnostmi, vključno s prehrano.

LiveTrack+: pošiljajte besedilna sporočila funkcije LiveTrack, pridobite prilagojeno stran profila in si oglejte pretekle seje funkcije LiveTrack.

Sledite potem funkcije Garmin Trails: zagotovite si dostop do poti in prog, ki jih priporočajo zbirke podatkov Garmin in drugi uporabniki funkcije Garmin s slikami, ocenami, poročili o potovanjih in drugimi podrobnostmi.

Spremljajte dejavnosti v zaprtih prostorih: spremljajte sprotne podatke o dejavnosti in vadbi v zaprtem prostoru, na podlagi česar lahko med dejavnostjo prilagodite intenzivnost.

Nadzorna plošča za zmogljivost: oglejte si podatke o vadbi na svoj način s prilagojenimi preglednicami in grafikoni, vključno s parametri prehrane.

Funkcije za druženje: pridobite dostop do ekskluzivnih značk, izzivov za značke in dvojnih točk za izzive. Avatar profila lahko posodobite s prilagodljivimi okviri.

Uporaba programa Garmin Connect

Po združitvi ure s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 101](#)) lahko s programom Garmin Connect naložite vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect.

1 Preverite, ali se program Garmin Connect izvaja v telefonu.

2 Uro postavite največ 10 m (30 čevljev) od telefona.

Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect in računom Garmin Connect.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 101](#)).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 106](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro.

Poenoteno stanje vadbe

Kadar uporabljate več kot eno napravo Garmin s svojim računom Garmin Connect, lahko izberete, katera naprava je primarni vir podatkov za vsakodnevno uporabo in za namene vadbe.

V programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve**.

Primarna naprava za vadbo: nastavi prednostni vir podatkov za parametre vadbe, kot sta stanje vadbe in osredotočenost obremenitve pri vadbi.

Primarna nosljiva naprava: nastavi prednostni vir podatkov za dnevne parametre zdravja, kot so koraki in spanje. To mora biti ura, ki jo nosite najpogosteje.

NAMIG: družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate pogosto opravite sinhronizacijo s svojim računom Garmin Connect.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z uro Forerunner v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša ura natančneje prikaže vadbo in telesno pripravljenost. S kolesarskim računalnikom Edge lahko na primer zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in čas regeneracije pa si ogledate v uri Forerunner.

Uro Forerunner in druge naprave Garmin sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

NAMIG: v programu Garmin Connect lahko nastavite primarno napravo za vadbo in primarno nosljivo napravo (*Poenoteno stanje vadbe, stran 106*).

Nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin se prikažejo v uri Forerunner.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže uro z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v uro. V uro lahko dodate tudi glasbo (*Prenos osebne zvočne vsebine, stran 129*). Namestite lahko tudi posodobitve programske opreme in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

OPOMBA: če ste napravo že nastavili za uporabo omrežij Wi-Fi, lahko program Garmin Connect samodejno prenese razpoložljive posodobitve programske opreme v napravo, ko vzpostavi povezavo prek omrežja Wi-Fi.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 59*).

- 1 Pridržite tipko  za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite **Sinhronizacija**.

Funkcije Connect IQ

V uro lahko dodate programe, hitre preglede, ponudnike glasbe, videze ure in številne druge pripomočke Connect IQ tako, da uporabite trgovino Connect IQ v uri ali telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

Programi za napravo: uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer hitre preglede ter nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Podatkovna polja: omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdanim funkcijam in stranem.

Glasba: uri lahko dodate ponudnike glasbe.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate uro Forerunner združiti s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 101](#)).

- 1 V telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo uro.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Garmin Explore™

Spletno mesto in program Garmin Explore omogočata ustvarjanje prog, točk poti in zbirk, načrtovanje potovanj, sinhronizacijo sledi, nalaganje dejavnosti in shranjevanje v oblaku. Omogočata tudi napredno načrtovanje z vzpostavljeno povezavo ali brez nje, z njima pa lahko tudi delite in sinhronizirate podatke z združljivo napravo Garmin. Program lahko uporabite za prenos zemljevidov za dostop brez povezave in navigacijo na katerem koli območju, ne da bi za to potrebovali storitve mobilnega omrežja.

Program Garmin Explore lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/exploreapp) ali pa obiščete spletni naslov explore.garmin.com.

Program Garmin Messenger

OPOZORILO

Funkcije inReach programa Garmin Messenger v telefonu, vključno s funkcijo SOS, sledenjem in Podatki o vremenu inReach™, niso na voljo brez povezave z napravo inReach in aktivnega paketa storitev inReach. Preden program uporabite na potovanju, ga vedno preskusite na prostem.

POZOR

Ne zanašajte se izključno na funkcije za pošiljanje sporočil brez satelitov programa Garmin Messenger v telefonu kot glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Program deluje tako prek interneta (z brezžično povezavo ali mobilnim prenosom podatkov v telefonu) kot prek satelitskega omrežja. Če uporabljate mobilni prenos podatkov, mora imeti združeni telefon zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Če ste na območju, kjer ni signala omrežja, in želite uporabljati satelitsko omrežje, potrebujete aktivni paket storitev inReach za svojo napravo.

S programom Garmin Messenger lahko pošiljate sporočila drugim uporabnikom programa, vključno s prijatelji in družinskimi člani, ki nimajo naprav Garmin. Vsakdo lahko prenese program in vzpostavi povezavo s telefonom za komunikacijo z drugimi uporabniki programa prek interneta (prijava ni potrebna). Uporabniki programa lahko ustvarijo tudi niti skupinskih sporočil z drugimi telefonskimi številkami, ki sprejemajo sporočila SMS. Novi člani, dodani v skupinsko sporočilo, lahko prenesejo program in si ogledajo sporočila drugih članov skupine.

Pri pošiljanju sporočil z brezžično povezavo ali mobilnim prenosom podatkov v telefonu ne nastanejo stroški za prenos podatkov ali dodatni stroški v okviru paketa storitev inReach. Pri prejemanju sporočil lahko nastanejo stroški, če dostava sporočil poteka tako prek satelitskega omrežja kot prek interneta. Besedilna sporočila se obračunajo po standardnih tarifah paketa za mobilni prenos podatkov.

Program Garmin Messenger lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/messengerapp).

Program Garmin Golf™

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz naprave Forerunner ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. S programom Garmin Golf lahko igralci golfa tekmujejo med seboj na različnih igriščih. Za več kot 43.000 igrišč so na voljo lestvice, ki se jim lahko pridruži kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce. S članstvom v programu Garmin Golf si lahko ogledate podatke o plastnicah zelenice v telefonu in napravi Forerunner.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Načini osredotočenosti

Načini osredotočenosti prilagodijo nastavitve in delovanje ure različnim okoliščinam, kot so spanje in dejavnosti. Ko nastavitve spremenite ob omogočenem načinu osredotočenosti, se nastavitve posodobijo samo za ta način osredotočenosti.

Prilagoditev privzetega načina osredotočenosti

1 V videzu ure pridržite .

2 Izberite **Nastavitve ure** > **Načini osredotočenosti**.

3 Izberite zeleni način osredotočenosti.

4 Izberite eno od možnosti:

OPOMBA: nekatere možnosti niso na voljo v vseh načinih osredotočenosti.

- Če želite vklopiti ali izklopiti način osredotočenosti, izberite **Stanje**.
- Za konfiguracijo urnika izberite **Razpored**.
- Izberite **Videz ure**, če želite spremeniti videz ure.
- Če želite satelitske sisteme GNSS nastaviti za uporabo pri vseh dejavnostih, izberite **Sateliti**.
NAMIG: nastavev **Sateliti** lahko po meri prilagodite za posamezne dejavnosti ([Nastavitve dejavnosti, stran 48](#)).
- Če želite, da so med dejavnostmi omogočena glasovna opozorila, izberite **Glasovna opozorila** ([Predvajanje glasovnih opozoril med dejavnostmi, stran 52](#)).
- Če želite konfigurirati obvestila telefona, opozorila o zdravju in dobrem počutju in opozorila sistema, izberite možnost za konfiguracijo telefonskih obvestil v razdelku **Obvestila in opozorila** ([Nastavitve obvestil in opozoril, stran 91](#)).
- V razdelku **Zvok in vibriranje** lahko izberete možnost za konfiguriranje nastavitve opozorilnih zvokov in vibriranja ([Nastavitve zvoka in vibriranja, stran 94](#)).
- V razdelku **Zaslon in svetlost** lahko izberete možnost za konfiguracijo nastavitve zaslona ([Nastavitve zaslona in svetlosti, stran 94](#)).
- Če želite dodati več prilagoditev, izberite **Dodaj**.
- Če želite odstraniti način osredotočenosti, izberite **Izbriši osredot.**
- Če želite obnoviti privzete nastavitve, izberite **Privz. nast.**

Ustvarjanje načina osredotočenosti po meri

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Načini osredotočenosti > Dodaj**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite ustvariti način osredotočenosti po meri, ki ga lahko uporabite kadar koli, izberite **Standardno**.
 - Če želite ustvariti način osredotočenosti za določeno dejavnost, izberite **Dejavnost**.
- 4 Vnesite ime načina osredotočenosti in izberite .
- 5 Izberite ikono in barvo.
- 6 Izberite novi način osredotočenosti po meri.
- 7 Izberite eno od možnosti:

OPOMBA: nekatere možnosti niso na voljo pri obeh način osredotočenosti, Standardno in Dejavnost.

 - Če želite vklopiti ali izklopiti način osredotočenosti po meri, izberite **Stanje**.
 - Če želite konfigurirati urnik, izberite **Razpored**.
 - Če želite izbrati, ob kateri dejavnosti se sproži način osredotočenosti po meri, izberite **Samodejna sprožitev**.
 - Če želite urediti ime načina osredotočenosti po meri, izberite **Ime**.
 - Če želite urediti ikono in barvo načina osredotočenosti po meri, izberite **Ikona**.
 - Izberite **Dodaj > Obvestila in opozorila**, če želite v telefonu in uri konfigurirati obvestila in opozorila ([Nastavitve obvestil in opozoril, stran 91](#)).
 - Izberite **Dodaj > Zvok in vibriranje**, če želite konfigurirati nastavitve zvokov, glasnosti in vibriranja ([Nastavitve zvoka in vibriranja, stran 94](#)).
 - Če želite konfigurirati nastavitve zaslona, izberite **Dodaj > Zaslon in svetlost** ([Nastavitve zaslona in svetlosti, stran 94](#)).
- 8 Izberite **Končano**.

Nastavitve zdravja in dobrega počutja

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Zdravje in dobro počutje**.

Merilnik SU na zapestju: prilagodi nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 112](#)).

Pulzni oksimeter: nastavi način pulznega oksimetra ([Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 114](#)).

Move IQ: omogoči dogodke Move IQ®. Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Merilnik SU na zapestju

Ura je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v hitrem pregledu srčnega utripa ([Ogled hitrih pregledov, stran 65](#)).

Ura je tudi združljiva z merilniki srčnega utripa na prsnem traku. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

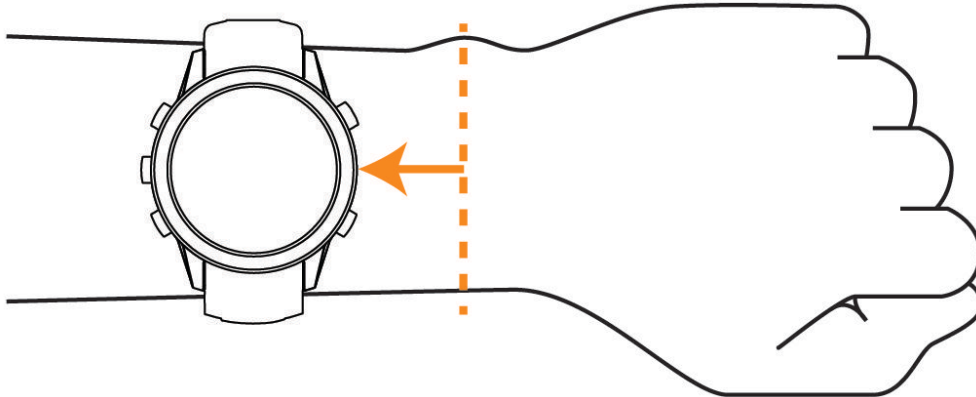
Nošenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu*, stran 111.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra*, stran 114.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Pred začetkom dejavnosti počakajte, da začne ikona ♥ neprekinjeno svetiti.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Zdravje in dobro počutje > Merilnik SU na zapestju**.

Stanje: omogoči merilnik srčnega utripa na zapestju. Privzeta vrednost je Samodejno, ki samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če uro združite z zunanjim merilnikom srčnega utripa.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju. Podatke lahko ročno odčitate iz hitrega pregleda pulznega oksimetra.

Preklap. med viroma: izbere najboljši vir podatkov o srčnem utripu, ko nosite uro in zunanji merilnik srčnega utripa. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Oddajanje srčnega utripa: oddaja podatke o srčnem utripu v združeno napravo (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 112*).

Oddajanje podatkov o srčnem utripu

Podatke o srčnem utripu iz ure lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah. Oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

NAMIG: nastavitve dejavnosti lahko nastavite tako, da ura samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost. (*Nastavitve dejavnosti, stran 48*). Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge med kolesarjenjem.

Izberite eno od možnosti:

- 1 Izberite eno od možnosti:
 - Pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Zdravje in dobro počutje > Merilnik SU na zapestju > Oddajanje srčnega utripa**.

- Pridržite , da se odpre meni z upravljalnimi elementi, in izberite .

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 59*).

- 2 Pritisnite .

Ura začne oddajati podatke o srčnem utripu.

- 3 Uro združite z združljivo napravo.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

- 4 Za ustavitev oddajanja podatkov o srčnem utripu pritisnite .

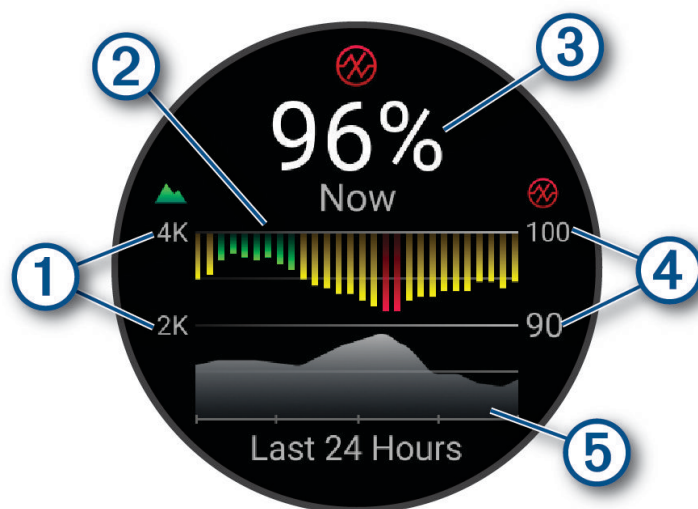
Pulzni oksimeter

Ura ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje periferne nasičenosti krvi s kisikom (SpO2). Ko se nadmorska višina veča, se lahko raven kisika v krvi zniža. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo aklimatizira na veliko nadmorsko višino pri alpskih športih in na odpravah.

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra (*Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 113*). Vključite lahko tudi celodnevno merjenje vrednosti (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 114*). Ko se ne premikate in je prikazan hitri pregled pulznega oksimetra, ura analizira nasičenost s kisikom in nadmorsko višino. Višinski prerez pomaga prikazati, kako se spreminjajo odčitki pulznega oksimetra glede na vašo nadmorsko višino.

V uri je odčitek pulznega oksimetra prikazan kot odstotek nasičenosti s kisikom in barvo na grafikonu. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o odčitkih pulznega oksimetra, vključno s trendi v obdobju več dni.

Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite garmin.com/ataccuracy.



①	Lestvica nadmorske višine.
②	Grafikon povprečnih odčitkov nasičenosti s kisikom za zadnjih 24 ur.
③	Najnovejši odčitek nasičenosti s kisikom.
④	Lestvica odstotka nasičenosti s kisikom.
⑤	Grafikon odčitkov nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra. Hiter pregled prikazuje najnovejši odstotek nasičenosti krvi s kisikom, grafikon povprečnih urnih odčitkov za zadnjih 24 ur in grafikon nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

OPOMBA: pri prvem ogledu hitrega pregleda pulznega oksimetra mora ura pridobiti satelitske signale, na podlagi katerih določi vašo nadmorsko višino. Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, pritisnite  v videzu ure, če si želite ogledati hitri pregled pulznega oksimetra.
- 2 Če si želite ogledati podrobnosti hitrega pregleda in zagnati merjenje vrednosti pulznega oksimetra, pritisnite tipko .
- 3 Ne premikajte se do 30 sekund.
OPOMBA: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura pridobila izmerjeno vrednost pulznega oksimetra, se namesto odstotka prikaže sporočilo. Vrednost lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti. Za najboljše rezultate roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- 4 Če si želite ogledati grafikon izmerjenih vrednosti pulznega oksimetra za zadnjih sedem dni, pritisnite tipko .

Nastavitev načina pulznega oksimetra

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Zdravje in dobro počutje > Pulzni oksimeter**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite vklopiti merjenje med nedejavnostjo čez dan, izberite **Cel dan**.
OPOMBA: vklop načina **Cel dan** skrajša trajanje baterije.
 - Če želite vklopiti neprekinjeno merjenje med spanjem, izberite **Med spanjem**.
OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormaalno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.
 - Če želite izklopiti samodejno merjenje, izberite **Na zahtevo**.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pasček ali najlonski pasček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, naprava prikazuje vaš napredek pri doseganju dnevnega cilja.

Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Ura spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Ura sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Ura Forerunner izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, ura izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v programu Garmin Connect ali v nastavitvah ure (*Načini osredotočenosti, stran 109*). Statistični podatki o spanju vključujejo skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Vodnik za spanje prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev (*Hitri pregledi, stran 61*). Dremeži se dodajo v statistične podatke o spanju in lahko vplivajo tudi na regeneracijo. Statistične podatke o spanju si lahko ogledate v računu Garmin Connect.

OPOMBA: Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov (*Upravljalni elementi, stran 56*).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Uro nosite med spanjem.
- 2 Podatke o spremljanju spanja naložite v račun Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 106*).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.
Podatke o spanju, vključno z dremeži, si lahko ogledate v uri Forerunner (*Hitri pregledi, stran 61*).

Spremembe vzorca dihanja

OPOZORILO

Naprava Forerunner ni medicinski pripomoček in ni namenjena uporabi pri diagnosticiranju ali spremljanju zdravstvenega stanja. Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Optični merilnik srčnega utripa v napravi Forerunner ima funkcijo pulznega oksimetra, ki lahko meri spremembe vzorca dihanja ponoči. Vpogledi v spremembe vzorca dihanja izboljšajo zavedanje o okolju, v katerem spite, in splošnem počutju. Vzrok za občasne ali pogoste spremembe vzorca dihanja so lahko posamezni dejavniki v vašem življenju ali okolje, v katerem spite. Če ste zaskrbljeni zaradi ravni sprememb vzorca dihanja, se posvetujte z zdravnikom ali ponudnikom zdravstvenih storitev.

OPOMBA: za zaznavanje sprememb vzorca dihanja morate vklopiti merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 114*).

Hitri pregled rezultata spanja prikazuje trenutne podatke o spremembah vzorca dihanja.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na seznam hitrih pregledov (*Prilaganje seznama hitrih pregledov, stran 65*).

V računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o spremembah vzorca dihanja, vključno s trendi v obdobju več dni.

Zemljevid

Ura lahko prikaže več vrst podatkov zemljevidov Garmin, vključno z izohipsami, destinacijami v bližini, zemljevidi smučarskih središč in igrišči za golf. S funkcijo Upravitelj zemljevidov lahko prenesete dodatne zemljevide ali upravljate prostor za shranjevanje zemljevidov.

Za nakup dodatnih podatkov zemljevidov in ogled informacij o združljivosti obiščite garmin.com/maps.

 označuje vašo lokacijo na zemljevidu. Med navigacijo do cilja je vaša načrtovana pot označena s črto na zemljevidu.

Ogled zemljevida

1 Izberite možnost za odpiranje zemljevida:

- Če si želite zemljevid ogledati, ne da bi začeli z dejavnostjo, pritisnite  in izberite **Zemljevid**.
- Odpravite se na prosto, začnite dejavnost GPS (*Začetek dejavnosti, stran 19*) in se pomaknite do zaslona zemljevida.

2 Po potrebi počakajte, da ura poišče satelite.

Izberite eno od možnosti za povečavo zemljevida:

- 3
- V programu **Zemljevid** izberite **+** ali **-**.
 - V dejavnosti (po potrebi) podrsnite navzdol za odklep zaslona na dotik, tapnite zemljevid in izberite **+** ali **-**.
 - V dejavnosti pridržite , izberite **Kontrolniki zemljevida** in nato **+** ali **-**.

Izberite eno od možnosti za pomikanje zemljevida:

- 4
- Podrsnite navzdol za odklep zaslona na dotik (po potrebi), tapnite zemljevid in nato tapnite merek ter ga povlecite na želeno točko.
 - V programu **Zemljevid** izberite  > **Obračanje/povečava** in pritisnite  za preklop med premikanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem. Za izhod iz način premikanja lahko pritisnete .
 - V dejavnosti pridržite , izberite **Kontrolniki zemljevida** >  > **Obračanje/povečava** in pritisnite  za preklop med premikanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem. Za izhod iz način premikanja lahko pritisnete .

Shranjevanje ali navigacija do lokacije na zemljevidu

Izberete lahko katero koli lokacijo na zemljevidu. Lokacijo lahko shranite ali pričnete navigacijo do nje.

1 S pomikanjem in povečanjem zemljevida postavite merek na želeno točko (*Ogled zemljevida, stran 116*).

2 Izberite eno od možnosti:

- Tapnite lokacijo ali koordinate na dnu zaslona, da izberete točko, ki je označena z merkom.
- Če želite izbrati točko, ki je označena z merkom, pridržite .

3 Po potrebi izberite destinacijo v bližini.

4 Izberite eno od možnosti:

- Za pričetek navigacije do lokacije izberite **Pojdi**.
- Če želite shraniti lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
- Če si želite ogledati dodatne informacije o lokaciji, izberite **Pregled**.

Nastavitve zemljevida

Prilagodite lahko način, na katerega je zemljevid prikazan v pripomočku zemljevida in na podatkovnih zaslonih.

OPOMBA: po potrebi lahko za določene dejavnosti prilagodite nastavitve zemljevida in jih uporabite namesto sistemskih nastavitev ([Nastavitve dejavnosti, stran 48](#)).

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Zemljevid in navigacija**.

Upravitelj zemljevidov: prikazuje prenesene različice zemljevidov in omogoča prenos dodatnih zemljevidov ([Upravljanje zemljevidov, stran 117](#)).

Temni način: nastavi barve zemljevida na belo ali črno ozadje za dnevno ali nočno vidljivost. Možnost Samodejno prilagodi barve zemljevida glede na čas dneva.

Način pomorskih kart: omogoči navtično karto, ko so prikazani pomorski podatki. Ta možnost prikaže različne značilnosti zemljevida v različnih barvah, zato so pomorski podatki bolj vidni, zemljevid pa je videti podobno kot papirnate karte.

Visok kontrast: nastavi zemljevid tako, da so podatki prikazani bolj kontrastno, kar izboljša vidnost v zahtevnih razmerah.

Usmerjenost: nastavi usmerjenost zemljevida. Možnost Sever gor prikaže sever na vrhu zaslona. Možnost Smer zgoraj na vrhu zaslona prikaže vašo trenutno smer premikanja.

Samodejna povečava: samodejno izbere raven povečave za optimalno uporabo zemljevida. Ko je onemogočena, morate pogled približati in oddaljiti ročno.

Zakleni na cesto: zaklene ikono položaja, ki predstavlja vaš položaj na zemljevidu, na najbližjo cesto.

Podrobnost: nastavi količino podrobnosti, prikazanih na zemljevidu. Če nastavite prikaz več podrobnosti, se lahko zemljevid izrisuje počasneje.

Nabor simbolov: nastavi simbole na karti v pomorskem načinu. Možnost NOAA prikaže simbole na karti, ki jih uporablja organ National Oceanic and Atmospheric Administration. Možnost Mednarodna prikaže simbole na karti, ki jih uporablja združenje International Association of Lighthouse Authorities.

Upravljanje zemljevidov

1 V videzu ure pridržite .

2 Izberite **Nastavitve ure > Zemljevid in navigacija > Upravitelj zemljevidov**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če želite prenesti plačljive zemljevide in aktivirati naročnino na storitev Outdoor Maps+ za to napravo, izberite **Outdoor Maps+** ([Prenašanje zemljevidov s storitvijo Outdoor Maps+, stran 118](#)).
- Za prenos zemljevidov TopoActive izberite **Zemljevidi TopoActive** ([Prenašanje zemljevidov TopoActive, stran 118](#)).

Prenašanje zemljevidov s storitvijo Outdoor Maps+

Preden lahko prenesete zemljevide v napravo, morate vzpostaviti povezavo z brezžičnim omrežjem (*Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 104*).

- 1 V videzu ure pridržite .
 - 2 Izberite **Nastavitve ure > Zemljevid in navigacija > Upravitelj zemljevidov > Outdoor Maps+**.
 - 3 Če želite aktivirati naročnino na storitev Outdoor Maps+ za to uro, pritisnite  in izberite **Preveri naročnino**.
OPOMBA: za informacije o nakupu naročnine obiščite spletni naslov garmin.com/outdoormaps.
 - 4 Izberite **Dodaj zemljevid**, nato pa izberite lokacijo.
Prikaže se predogled regije zemljevida.
 - 5 Na zemljevidu opravite eno ali več dejanj:
 - Če si želite ogledati različna območja zemljevida, ga povlecite.
 - Zemljevid povečate in pomanjšate tako, da na zaslonu na dotik približate ali razmaknete dva prsta.
 - Zemljevid povečate in pomanjšate tako, da izberete **+** in **-**.
 - 6 Pritisnite  in izberite .
 - 7 Izberite .
 - 8 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite urediti ime zemljevida, izberite **Ime**.
 - Če želite spremeniti plasti zemljevida za prenos, izberite **Plasti**.
NAMIG: če si želite ogledati podrobnosti o plasteh zemljevida, lahko izberete .
 - Če želite spremeniti regijo zemljevida, izberite **Izbrano območje**.
 - 9 Za prenos zemljevida izberite .
- OPOMBA:** ura umesti prenos zemljevida v čakalno vrsto za pozneje in prenos se začne, ko uro priklopite na zunanji vir napajanja, s čimer se prepreči izpraznitev baterije.

Prenašanje zemljevidov TopoActive

Predn lahko prenesete zemljevide v napravo, morate vzpostaviti povezavo z brezžičnim omrežjem (*Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 104*).

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Zemljevid in navigacija > Upravitelj zemljevidov > Zemljevidi TopoActive > Dodaj zemljevid**.
- 3 Izberite zemljevid.
- 4 Pritisnite  in izberite **Prenesi**.
OPOMBA: ura umesti prenos zemljevida v čakalno vrsto za pozneje in prenos se začne, ko uro priklopite na zunanji vir napajanja, s čimer se prepreči izpraznitev baterije.

Brisanje zemljevidov

Zemljevide lahko odstranite, da povečate razpoložljivi prostor za shranjevanje v napravi.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Zemljevid in navigacija > Upravitelj zemljevidov**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Zemljevidi TopoActive**, izberite želeni zemljevid, pritisnite  in izberite **Odstrani**.
 - Izberite **Outdoor Maps+**, izberite želeni zemljevid, pritisnite  in izberite **Izbriši**.

Prikaz ali izklop podatkov zemljevidov

Izberete lahko, kateri podatki so prikazani na zemljevidu, in shranite teme podatkov zemljevida za različne dejavnosti.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Zemljevid**.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite **Plasti zemljevida**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite po meri prilagoditi podatke zemljevida za posamezne dejavnosti, izberite **Tema dejavnosti** in izberite želeno dejavnost.
Spremembe nastavitvev podatkov zemljevida se samodejno shranijo v temo izbrane dejavnosti.
 - Če želite za prikaz izbrati nameščen zemljevid, izberite **Vrsta zemljevida** in nato želeni zemljevid.
 - Če želite vklopiti posamezne funkcije zemljevida, npr. črte dejavnosti ali shranjene lokacije, izberite želeno funkcijo zemljevida in nato **Stanje > Vklop**.
NAMIG: izberete lahko **Uporabi za vse dejavnosti**, če želite nastavitvev uporabiti za vse dejavnosti.
 - Če si želite ogledati prenesene različice zemljevidov ali prenesti dodatne zemljevide, izberite **Prenesi več zemljevidov** ([Upravljanje zemljevidov, stran 117](#)).

Navigacija

Navigacija do cilja

Napravo lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Zemljevid**.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite **Navigacija**.
- 5 Izberite kategorijo.
- 6 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 7 Izberite **Pojdi**.
- 8 Izberite dejavnost, ki jo želite uporabljati med sledenjem progi.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 9 Za začetek navigacije pritisnite .

Navigacija do destinacije v bližini

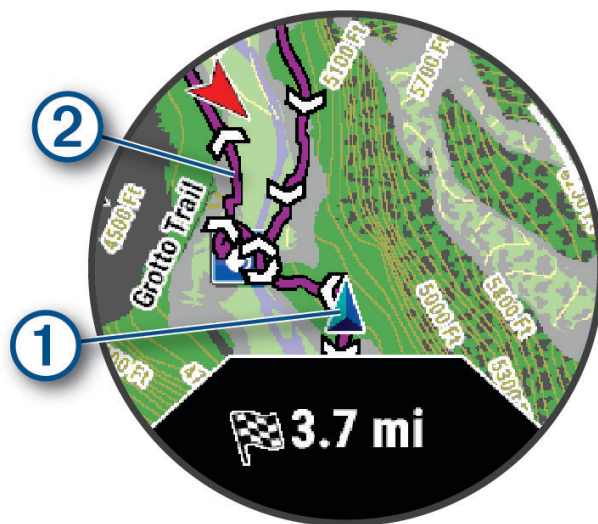
Če podatki zemljevidov, naloženi v uri, vključujejo destinacije, lahko uporabite navigacijo do njih.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Zemljevid**.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite **Navigacija > Razišči v bližini**.
Prikaže se seznam destinacij v bližini vašega trenutnega položaja.
Izberite eno od možnosti:
- 5
 - Izberite kategorijo in po potrebi upoštevajte pozive na zaslonu.
 - Pritisnite , da odprete tipkovnico, in vnesite ime lokacije.
 - Izberite , da odprete tipkovnico, in vnesite ime lokacije.
- 6 Med rezultati iskanja izberite destinacijo.
- 7 Izberite **Pojdi**.
- 8 Izberite dejavnost, ki jo želite uporabljati med sledenjem progi.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 9 Za začetek navigacije pritisnite .

Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

Uporabite lahko navigacijo nazaj do začetne točke trenutne dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 Med dejavnostjo pritisnite .
- 2 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če uporabljate nepodprt zemljevid ali neposredno usmerjanje, izberite **Načrtovana pot**, da uporabite navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti.
 - Če ne uporabljate neposrednega usmerjanja, izberite **Načrtovana pot**, da uporabite navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti z usmerjanjem zavojev za zavojem.



Na zemljevidu se prikažeta vaša trenutna lokacija ① in sled, ki ji želite slediti ②.

Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi

Mesto človeka v vodi (ČVV) lahko shranite in samodejno začnete navigacijo nazaj do tega mesta.

NAMIG: delovanje ob držanju tipke lahko prilagodite za dostop do funkcije ČVV ([Prilagoditev bližnjic gumbov, stran 137](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Navigacija > Zadnja lokacija ČVV**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.

Ustavitev navigacije

- 1 Med navigacijo izberite možnost:
 - Pridržite .
 - Podrsnite desno.
- 2 Izberite cilj.
Prikažejo se podrobnosti cilja.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite **Ustavi navigacijo**.
Navigacija do izbranega cilja se ustavi, vendar dejavnost ostane aktivna. Če se želite vrniti v časovnik dejavnosti, lahko pritisnete .

Shranjevanje lokacij

Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in do nje pozneje uporabite navigacijo v programu Shranjeno ([Uporaba programa Shranjeno, stran 13](#)).

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 59](#)).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite .
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Shranjevanje lokacije dveh mrež

Svojo trenutno lokacijo lahko shranite s koordinatami dveh mrež in pozneje uporabite navigacijo nazaj do te lokacije.

- 1 Prilagodite gumb ali kombinacijo gumbov za funkcijo **Dvojna mreža** ([Prilagoditev bližnjic gumbov, stran 137](#)).
- 2 Pridržite gumb ali kombinacijo gumbov, ki ste jo prilagodili, za shranjevanje lokacije dveh mrež.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Pritisnite , da shranite lokacijo.
Podrobnosti lokacije lahko uredite.

Deljenje lokacije na zemljevidu s programom Garmin Connect

OBVESTILO

Za razumno ravnanje pri deljenju informacij o lokaciji z drugimi osebami ste odgovorni sami. Vedno se prepričajte, s katerim posameznikom delite informacije o lokaciji in ali mu lahko zaupate.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je naprava Garmin, ki je združljiva s programi, povezana z napravo iPhone® prek tehnologije Bluetooth.

Informacije in podatke o lokaciji iz programa Apple® Maps lahko pošljete v združljivo napravo Garmin.

1 V programu Apple Maps izberite lokacijo.

2 Izberite  > .

3 Po potrebi v programu Garmin Connect izberite napravo Garmin.

V programu Garmin Connect se prikaže obvestilo, da je lokacija na voljo v napravi (*Začetek dejavnosti z GPS od deljene lokacije, stran 122*).

Začetek dejavnosti z GPS od deljene lokacije

S programom Garmin Connect lahko pošljete lokacijo iz programa Apple Maps v uro in uporabite navigacijo do te lokacije (*Deljenje lokacije na zemljevidu s programom Garmin Connect, stran 122*).

1 Ko v uro prejmete obvestilo o lokaciji, izberite .

Ura prikaže podatke o lokaciji.

NAMIG: lokacija se shrani v program Shranjeno (*Uporaba programa Shranjeno, stran 13*).

2 Izberite **Pojdi** in izberite dejavnost.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu za nadaljevanje poti do cilja.

Uporaba navigacija do deljene lokacije med dejavnostjo

Ta funkcija je namenjena dejavnostim z GPS. Če je GPS izklopljen za dejavnost, si lahko lokacijo ogledate pozneje.

NAMIG: lokacija se shrani v program Shranjeno (*Uporaba programa Shranjeno, stran 13*).

Med dejavnostmi, ki jih beležite s signalom GPS, lahko v uro prejimate deljene lokacije in uporabite navigacijo do njih (*Deljenje lokacije na zemljevidu s programom Garmin Connect, stran 122*).

1 Če se med dejavnostjo z GPS pojavi obvestilo o lokaciji, izberite  za navigacijo do deljene lokacije.

2 Upoštevajte navodila na zaslonu za nadaljevanje poti do cilja.

Proge

OPOZORILO

Ta funkcija omogoča, da uporabniki prenesejo proge, ki jih ustvarijo drugi uporabniki. Družba Garmin ne odgovarja za varnost, točnost, zanesljivost, popolnost ali pravočasnost prog, ki jih ustvarijo tretje osebe. Proge, ki jih ustvarijo tretje osebe, uporabljate in se na njih zanašate na lastno odgovornost.

Progo lahko iz računa Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko jo shranite v napravo, lahko uporabite navigacijo po njej.

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto.

Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje. Če ste na primer prvotno progo opravili v 30 minutah, lahko tekmuje proti Virtual Partner in poskušate opraviti progo v manj kot 30 minutah.

Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite progo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 105).

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge > Ustvari progo**.
- 3 Izberite vrsto proge.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Izberite **Končano**.

OPOMBA: to progo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje proge v napravo](#), stran 123).

Pošiljanje proge v napravo

Progo, ki ste jo ustvarili, lahko s programom Garmin Connect pošljete v napravo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect](#), stran 123).

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ustvarjanje proge in sledenje progi v uri

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Zemljevid**.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite **Navigacija > Ustvarjanje proge**.
- 5 S tipkovnico vnesite ime.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu za dodajanje lokacij.
- 7 Pritisnite  in izberite , da shranite progo.
- 8 Izberite **Začni s progo**.
- 9 Izberite dejavnost, ki jo želite uporabljati med sledenjem progi.
- 10 Za začetek navigacije pritisnite .

Ustvarjanje krožne proge

Naprava lahko ustvari krožno progo na podlagi določene razdalje in smeri navigacije.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Zemljevid**.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite **Navigacija > Krožna proga**.
- 5 Izberite dejavnost, ki jo želite uporabljati med sledenjem progi.
- 6 Vnesite skupno razdaljo proge.
- 7 Izberite smer.
Naprava ustvari do tri proge. Za prikaz prog lahko pritisnete .
- 8 Če želite izbrati progo, pritisnite .
- 9 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti navigacijo, izberite **Pojdi**.
 - Če si želite ogledati progo na zemljevidu in premakniti ali povečati zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Za ogled seznama zavojev na progi izberite **Zavoj za zavojem**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Višina**.
 - Če želite progo shraniti, izberite **Shrani**.
 - Če si želite ogledati seznam vzponov na progi, izberite **Prikaži vzpone**.

Navigacija z orodjem Poglej in pojdi

Napravo lahko usmerite v objekt v daljavi, kot je vodovodni stolp, zaklenete smer in začnete navigacijo do objekta.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Zemljevid**.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite **Navigacija > Poglej in pojdi**.
- 5 Usmerite zgornji del ure proti objektu in pritisnite .
- Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 6 Za začetek navigacije pritisnite .

Nastavitev smeri kompasa

- 1 Izberite eno od možnosti:
 - V hitrem pregledu kompasa pritisnite .
 - V hitrem pregledu VBK se pomaknite za ogled kompasa in pritisnite .
 - V upravljalnem elementu kompasa pritisnite .
 - V upravljalnem elementu VBK se pomaknite za ogled kompasa in pritisnite .
- 2 Izberite **Zakleni smer gibanja**.
- 3 Zgornji del ure podržite v smeri gibanja in pritisnite .
- Pri odstopanju od smeri gibanja kompas prikaže smer glede na smer gibanja in odklon.

Nastavitev referenčne točke

Nastavite lahko referenčno točko, da podate smer in razdaljo do lokacije ali smeri.

1 Izberite možnost:

- Pridržite .

NAMIG: referenčno točko lahko nastavite med beleženjem dejavnosti.

- V videzu ure pritisnite .

2 Izberite **Referenčna točka**.

3 Počakajte, da ura poišče satelite.

4 Pritisnite tipko  in izberite **Dodaj točko**.

5 Izberite lokacijo ali smer, ki jo želite uporabiti kot referenčno točko za navigacijo.

Prikažeta se puščica kompasa in razdalja do cilja.

6 Zgornji del ure usmerite proti svoji smeri.

Pri odstopanju od smeri gibanja kompas prikaže smer glede na smer gibanja in odklon.

7 Po potrebi pritisnite tipko  in izberite **Spremeni točko**, da nastavite drugačno referenčno točko.

Projekcija točke poti

Novo lokacijo lahko ustvarite tako, da projicirate razdaljo in smer od trenutne do nove lokacije.

OPOMBA: morda boste morali dodati program Projekcija točke poti na seznam dejavnosti in programov.

1 V videzu ure pritisnite .

2 Izberite **Projekcija točke poti**.

3 Pritisnite tipko  ali , da nastavite smer.

4 Pritisnite .

5 Pritisnite tipko , da izberete enoto.

6 Pritisnite tipko , da vnesete razdaljo.

7 Pritisnite , da shranite.

Projicirana točka poti se shrani pod privzetim imenom.

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Forerunner povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov garmin.com/safety.

Pomoč: omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

Zaznavanje dogodkov: ko ura Forerunner zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Live Event Sharing: omogoča pošiljanje sporočil prijateljem in družinskim članom med dogodkom z opisom dogajanja v realnem času.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je ura povezana z združljivim telefonom Android.

GroupTrack: omogoča spremljanje povezav neposredno na zaslonu in v realnem času s funkcijo LiveTrack.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Varnost in sledenje** > **Varnostne funkcije** > **Stiki v sili** > **Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Dodajanje stikov

V program Garmin Connect lahko dodate do 50 stikov. E-poštne naslove stikov lahko uporabite s funkcijo LiveTrack. Tri stike lahko uporabite kot stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 126](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Stiki**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v napravi Forerunner ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 106](#)).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 126](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Varnost in sledenje > Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost z GPS-om.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura Forerunner zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V napravi in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Prošnja za pomoč

POZOR

Pomoč je dodatna funkcija, na katero se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 126](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite .
- 2 Ko naprava trikrat zavibira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko pred koncem odštevanja pridržite katero koli gumb.

Začetek seje GroupTrack

OBVESTILO

Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Preden lahko začnete sejo funkcije GroupTrack, morate uro povezati z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 101](#)).

V teh navodilih je opisan začetek seje GroupTrack z uro Forerunner. Če imajo vaše povezave drugačne združljive naprave, jih lahko vidite na zemljevidu. Drugačne naprave pa morda ne bodo mogle prikazati kolesarjev GroupTrack na zemljevidu.

- 1 Na uri Forerunner pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Varnost in sledenje > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Vidno za**, če želite omogočiti sejo funkcije GroupTrack za vse povezave Garmin Connect ali samo za povabljene povezave.
 - Izberite **Na zemljevidu**, če želite omogočiti ogled povezav na zaslonu z zemljevidom.
 - Izberite **Vrste dejavnosti**, če želite izbrati, katere vrste dejavnosti so prikazane na zaslonu z zemljevidom med sejo funkcije GroupTrack.
- 3 V uri začnite dejavnost na prostem.
- 4 Če si želite ogledati povezave, se pomaknite na zemljevid.

Namigi za sejo GroupTrack

Funkcija GroupTrack omogoča, da neposredno na zaslonu spremljate druge povezave v skupini, ki uporabljajo funkcijo LiveTrack. Vsi člani skupine morajo biti vaše povezave v računu Garmin Connect.

- Začnite dejavnost na prostem s sistemom GPS.
- Napravo Forerunner združite s telefonom prek tehnologije Bluetooth.
- V programu Garmin Connect izberite **••• > Povezave**, da posodobite seznam povezav za sejo GroupTrack.
- Prepričajte se, da so vse povezave opravile združitev s svojimi telefoni in začele sejo LiveTrack v programu Garmin Connect.
- Prepričajte se, da so vse povezave v dosegu (40 km ali 25 milj).
- Za ogled povezav se med sejo GroupTrack pomaknite do zemljevida ([Dodajanje podatkovnega zaslona zemljevida, stran 47](#)).

Glasba

OPOMBA: za uro Forerunner so na voljo tri različne možnosti predvajanja glasbe.

- Glasba tretjega ponudnika
- Osebna zvočna vsebina
- Glasba, shranjena v telefonu

V uro Forerunner lahko prenesete zvočno vsebino iz računalnika ali zvočno vsebino tretjega ponudnika in jo poslušate, ko telefona ni v bližini. Če želite poslušati zvočno vsebino, shranjeno v uri, lahko povežete slušalke Bluetooth. Zvočno vsebino lahko poslušate tudi neposredno prek zvočnika v uri.

Vzpostavljanje povezave s tretjim ponudnikom

Preden lahko v uro prenesete glasbo ali druge zvočne datoteke podprtega tretjega ponudnika, morate ponudnika povezati z uro.

Nekatere možnosti tretjih ponudnikov glasbe so že nameščene v uri.

Za dodatne možnosti lahko v telefon prenesete program Connect IQ (*Prenos funkcij Connect IQ, stran 108*).

1 V videzu ure pritisnite .

2 Izberite **Trgovina Connect IQ™**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu za namestitev tretjega ponudnika glasbe.

4 Na katerem koli zaslonu pridržite , da odprete upravljalne elemente za glasbo.

5 Izberite ponudnika glasbe.

OPOMBA: če želite izbrati še enega ponudnika, pridržite , izberite **Nastavitve ure > Glasba > Ponudniki glasbe** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika

Preden lahko prenesete zvočno vsebino tretjega ponudnika, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi (*Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 104*).

1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko , da odprete upravljalne elemente za glasbo.

2 Pridržite .

3 Izberite **Ponudniki glasbe**.

4 Izberite povezanega ponudnika.

5 Izberite seznam predvajanja ali drug element, ki ga želite prenesti v uro.

6 Po potrebi pritisnite , tolikokrat, da vas ura pozove k sinhronizaciji s storitvijo.

OPOMBA: pri prenašanju zvočne vsebine se lahko izprazni baterija. Če je baterija skoraj prazna, boste uro morda morali priklopiti na zunanji vir napajanja.

Prenos osebne zvočne vsebine

Preden lahko v uro pošljete osebno glasbo, morate v računalniku namestiti program Garmin Express (garmin.com/express).

V uro Forerunner lahko naložite osebne zvočne datoteke iz računalnika, kot so datoteke .mp3 in .m4a. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/musicfiles.

1 Uro priklopite na računalnik s priloženim kablom USB.

2 V računalniku odprite program Garmin Express, izberite uro, nato pa izberite **Glasba**.

NAMIG: v računalnikih Windows® lahko izberete  in poiščete mapo z zvočnimi datotekami. V računalnikih Apple program Garmin Express uporablja knjižnico iTunes®.

3 Na seznamu **Moja glasba** ali **Knjižnica iTunes** izberite kategorijo zvočnih datotek, kot so skladbe ali sezname predvajanja.

4 Izberite potrditvena polja pri zvočnih datotekah, nato pa izberite **Pošlji v napravo**.

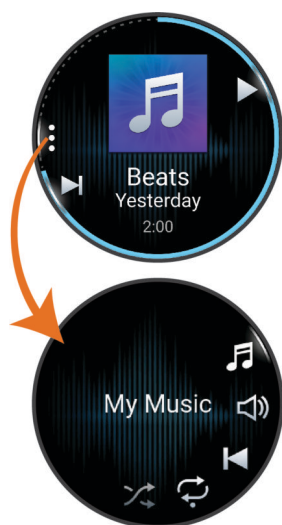
5 Po potrebi za odstranitev zvočnih datotek na seznamu ure Forerunner izberite kategorijo, izberite potrditvena polja, nato pa izberite **Odstrani iz naprave**.

Poslušanje glasbe

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite gumb , da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Pridržite gumb .
- 3 Izberite možnost:
 - Če prvič poslušate glasbo, izberite **Nastavitve > Glasba > Ponudniki glasbe**.
 - Če glasbe ne poslušate prvič, izberite **Ponudniki glasbe**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite poslušati glasbo, ki ste jo prenesli v uro iz računalnika, izberite **Moja glasba** in izberite možnost ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 129](#)).
 - Če želite poslušati glasbo tretjega ponudnika, izberite ime ponudnika in nato seznam predvajanja.
 - Če želite upravljati predvajanje glasbe v telefonu, izberite **Upravljanje telefona**.
- 5 Po potrebi vzpostavite povezavo s slušalkami Bluetooth ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 131](#)).
- 6 Izberite .

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe

OPOMBA: glede na izbrani vir glasbe so lahko prikazani drugačni elementi za upravljanje predvajanja glasbe.



⋮	Izberite za ogled dodatnih elementov za upravljanje predvajanja glasbe.
🎵	Izberite za iskanje zvočnih datotek in seznamov predvajanja za izbrani viri.
🔊	Izberite za prilagajanje glasnosti.
▶	Izberite za predvajanje in začasno zaustavitev trenutne zvočne datoteke.
▶	Izberite za preskok na naslednjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za hitro previjanje po trenutni zvočni datoteki.
◀	Izberite za ponovno predvajanje trenutne zvočne datoteke. Izberite dvakrat za preskok na prejšnjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za previjanje nazaj po trenutni zvočni datoteki.
↺	Izberite za spremembo načina ponavljanja.
↻	Izberite za spremembo načina naključnega predvajanja.

Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth

- 1 Slušalke postavite največ 2 m (6,6 čevlja) od ure.
- 2 V slušalkah omogočite način združevanja.
- 3 V videzu ure pridržite .
- 4 Izberite **Nastavitve ure > Glasba > Zvočni izhod > Dodaj novo**.
- 5 Izberite slušalke, da dokončate postopek združitve.

Spreminjanje načina zvoka

Način predvajanja glasbe lahko spremenite iz stereo v mono.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Glasba > Zvok**.
- 3 Izberite eno od naslednjih možnosti.

Profil uporabnika

Svoj profil uporabnika lahko posodobite prek ure ali programa Garmin Connect.

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, datuma rojstva, višine, teže, zapestja, območij srčnega utripa, območij moči in kritične hitrosti plavanja (CSS) (*Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja, stran 11*). Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Profil uporabnika**.
- 3 Izberite eno od naslednjih možnosti.

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi ure morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi ure.

Ogled starosti telesa

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Ura določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehniko Index™, ura določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 132*).

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Profil uporabnika > Starost telesa**.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 134](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljša za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu.

Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Srčni utrip**.
- 3 Izberite **Najvišji srčni utrip** in vnesite največji srčni utrip.
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo ([Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 134](#)).
- 4 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu ([Laktatni prag, stran 73](#)).
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo ([Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 134](#)).
- 5 Izberite **SU ob pocitku > Nastavi po meri** in vnesite srčni utrip v mirovanju.
Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri ura, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.
- 6 Izberite **Območja > Glede na**.
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
 - Izberite **% rezerve srčnega utripa**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
 - Izberite **% srčnega utripa pri laktatnem pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa pri laktatnem pragu.
- 8 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 9 Izberite **Srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).
- 10 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

Privzete nastavitve omogočajo, da ura zazna najvišji srčni utrip in nastavi območja srčnega utripa kot odstotek najvišjega srčnega utripa.

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne ([Nastavitve uporabniškega profila, stran 132](#)).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Nastavitev območij moči

Pri območjih moči se uporabljajo privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti, zato območja morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP) ali vrednost praga moči (TP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaša območja moči. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Moč**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Glede na**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
 - Izberite **% FTP** ali **% praga moči** če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek praga moči.
- 6 Izberite **FTP** ali **Prag moči** in vnesite vrednost.
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje praga moči med dejavnostjo (*[Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 134](#)*).
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 8 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti

Funkcija Samodejno zaznavanje je privzeto vklopljena. Ura lahko med dejavnostjo samodejno zaznava najvišji srčni utrip in laktatni prag. Pri združitvi z združljivim merilnikom moči lahko ura med dejavnostjo samodejno zaznava funkcionalni prag moči (FTP).

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Samodejno zaznavanje**.
- 3 Izberite eno od naslednjih možnosti.

Nastavitve upravitelja napajanja

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Upravitelj napajanja**.

Varčevanje z baterijo: prilagodi sistemske nastavitve za podaljšanje napajanja z baterijo v načinu ure (*Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 135*).

Načini napajanja za dejavnost: po meri prilagodi nastavitve sistema za podaljšanje napajanja z baterijo med dejavnostmi (*Prilagoditev načinov napajanja, stran 136*).

Odst. napol. baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo v odstotkih.

Ocene napol. bater.: prikaže preostali čas napajanja z baterijo s predvidenim številom dni ali ur.

Op. o niz. nap. bat.: opozori vas, ko je raven napolnjenosti baterije nizka.

Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo

S funkcijo varčevanja z baterijo lahko hitro spremenite sistemske nastavitve tako, da podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure.

Funkcijo varčevanja z baterijo lahko vklopite v meniju upravljalnih elementov (*Upravljalni elementi, stran 56*).

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Upravitelj napajanja > Varčevanje z baterijo**.
Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 3 Za vklop funkcije varčevanja z baterijo izberite **Stanje**.
- 4 Izberite **Uredi** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite omogočiti videz ure z nizko porabo energije, ki se posodobi enkrat na minuto, izberite **Videz ure**.
 - Če želite onemogočiti poslušanje glasbe v uri, izberite **Glasba**.
 - Če želite prekiniti povezavo z združenim telefonom, izberite **Telefon**.
 - Če želite prekiniti povezavo z omrežjem Wi-Fi, izberite **Wi-Fi**.
 - Če želite izklopiti merilnik srčnega utripa na zapestju, izberite **Merilnik SU na zapestju**.
 - Če želite izklopiti senzor pulznega oksimetra, izberite **Pulzni oksimeter**.
 - Izberite **Stalno vklopljen zaslon**, da izklopite zaslon, ko ga ne uporabljate.
 - Če želite zmanjšati svetlost zaslona, izberite **Svetlost**.Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 5 Če želite prejeti opozorilo, ko je raven napolnjenosti baterije nizka, izberite **Op. o niz. nap. bat.**.

Prilagajanje načina napajanja za dejavnost

Nastavitve načina napajanja lahko prilagodite za posamezne dejavnosti.

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Način napajanja**.
- 6 Izberite eno od naslednjih možnosti.
Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo je na voljo v izbranem načinu napajanja.
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti privzeti način napajanja za določeno dejavnost, izberite **Privzeti način**.
 - Če želite spremeniti, kdaj se za dejavnost pojavi opozorilo o nizki ravni napolnjenosti baterije, izberite **Op. o niz. nap. bat.**
 - Če želite spremeniti, kdaj se način napajanja ob nizki ravni napolnjenosti baterije samodejno spremeni, izberite **Čas za samodejni vklop**.
 - Če želite, da se način napajanja ob nizki ravni napolnjenosti baterije samodejno spremeni, izberite **Način za samodejni vklop**.

Prilagoditev načinov napajanja

V napravi so predhodno naloženi različni načini napajanja, s katerimi lahko hitro prilagodite sistemske nastavitve, nastavitve dejavnosti in nastavitve sprejemnika GPS in tako podaljšate napajanje z baterijo. Prilagodite lahko obstoječe načine napajanja, poleg tega pa tudi ustvarite nove načine napajanja po meri.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Upravitelj napajanja > Načini napajanja za dejavnost**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite način napajanja, ki ga želite prilagoditi.
 - Če želite ustvariti način napajanja po meri, izberite **Dodaj novo**.
- 4 Po potrebi vnesite ime po meri.
- 5 Če želite prilagoditi določene nastavitve načina napajanja, izberite eno od možnosti.
Spremenite lahko na primer nastavitve sprejemnika GPS ali prekinete povezavo z združenim telefonom.
Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 6 Po potrebi izberite **Končano**, če želite shraniti in uporabljati način napajanja po meri.

Nastavitve sistema

V videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve ure > Sistem**.

Bližnjice: dodeli bližnjice gumbom (*Prilagoditev bližnjic gumbov, stran 137*).

Številsko geslo: nastavi štirimestno številsko geslo, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju (*Nastavitev številskega gesla ure, stran 137*).

Ne moti: vklopi način Ne moti, ki zatemni zaslon ter onemogoči opozorila in obvestila.

Kompas: umeri notranji kompas in prilagodi nastavitve (*Kompas, stran 138*).

Višinomer in barometer: umeri notranji barometriški višinomer in prilagodi nastavitve (*Višinomer in barometer, stran 139*).

Čas: prilagodi nastavitve časa (*Nastavitve časa, stran 140*).

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Glas: nastavi narečje glasu ure, vrsto glasu in vaše narečje za glasovno upravljanje.

Dodatno: odpre dodatne nastavitve sistema, ki omogočajo nastavitve merskih enot, načina beleženja podatkov in načina USB (*Dodatne nastavitve sistema, stran 140*).

Obnovi in ponastavi: konfigurira varnostne kopije podatkov ure ter ponastavi uporabniške podatke in nastavitve (*Nastavitve obnovitve in ponastavitve, stran 141*).

Posodobitev programske opreme: namesti prenesene posodobitve programske opreme, omogoči samodejno posodabljanje in ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve (*Posodobitve izdelkov, stran 146*).

Vizitka: prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci ter zakonsko predpisane podatke (*Ogled informacij o napravi, stran 142*).

Prilagoditev bližnjic gumbov

Delovanje ob držanju posameznih gumbov in kombinacije gumbov lahko prilagodite.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Sistem > Bližnjice**.
- 3 Izberite gumb ali kombinacijo gumbov, katerih delovanje želite prilagoditi.
- 4 Izberite funkcijo.

Nastavitev številskega gesla ure

OBVESTILO

Če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se ura začasno zaklene. Po petih nepravilnih poskusih se ura zaklene in je zaklenjena, dokler ne ponastavite številskega gesla v programu Garmin Connect. Če ura ni združena s telefonom, po petih nepravilnih poskusih izbriše vaše podatke in se ponastavi na tovarniške privzete nastavitve.

Nastavite lahko številsko geslo ure, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju. Če uporabljate funkcijo Garmin Pay, ura uporablja štirimestno geslo, ki je potrebno za odpiranje denarnice (*Garmin Pay, stran 15*).

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Sistem > Številsko geslo > Nastavitev številskega gesla**.
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Spreminjanje številskega gesla ure

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati obstoječe številsko geslo ure. Če številsko geslo pozabite ali če prevečkrat poskusite vnesti nepravilno številsko geslo, morate številsko geslo ponastaviti v programu Garmin Connect.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Sistem > Številsko geslo > Spremeni številsko geslo**.
- 3 Vnesite obstoječe štirimestno številsko geslo.
- 4 Vnesite novo štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Kompas

Ura je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno ([Nastavitve kompasa, stran 138](#)). Kompas si lahko ogledate v meniju upravljalnih elementov ([Upravljalni elementi, stran 56](#)), na seznamu hitrih pregledov ([Hitri pregledi, stran 61](#)) ali na podatkovnem zaslonu med dejavnostjo ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 47](#)).

Nastavitve kompasa

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Sistem > Kompas**.

Umeri: omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa ([Ročno umerjanje kompasa, stran 138](#)).

Zaslon: nastavi smer na kompasu v črkah, stopinjah ali miliradianih.

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu ([Nastavitev referenčnega severa, stran 139](#)).

Magnetna variacija: nastavi deklinacijo magnetometra za referenčni sever, če je možnost **Referenčni sever** nastavljena na **Uporabnik**.

Nacin: nastavi kompas tako, da med premikanjem uporablja kombinacijo podatkov GPS in podatkov elektronskega senzorja (Samodejno), samo podatke GPS ali samo magnetometer.

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Sistem > Kompas > Umeri**.
- 3 Z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Nastavitev referenčnega severa

Nastavite lahko referenčno smer, ki se uporablja za izračun informacij o smeri.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Sistem > Kompas > Referenčni sever**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Za nastavitev geografskega severa kot referenčno smer izberite **Resnično**.
 - Za nastavitev magnetnega severa brez deklinacije kot smeri gibanja izberite **Magnetno**.
 - Za nastavitev mreže v severni smeri (000°) kot referenčno smer izberite **Mreža**.
 - Za ročno nastavitev vrednosti magnetne variacije izberite **Uporabnik > Magnetna variacija**, vnesite magnetno variacijo in izberite **Končano**.

Višinomer in barometer

Ura vsebuje notranji višinomer in barometer. Ura stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomer prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomer nazadnje umerjen (*Nastavitve višinomera in barometra, stran 139*). Višinomer in barometer lahko prikažete v meniju upravljalnih elementov (*Upravljalni elementi, stran 56*), na seznamu hitrih pregledov (*Hitri pregledi, stran 61*) ali seznamu programov (*Programi, stran 6*).

Nastavitve višinomera in barometra

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Sistem > Višinomer in barometer**.

Umeri: ročno umerjanje senzorja višinomera in barometra.

Sam. umer.: samodejno umerjanje višinomera ob vsakokratni uporabi satelitskih sistemov.

Način senzorja: nastavi način senzorja. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Samo višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Samo barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Višina: nastavi merske enote za višino.

Tlak: nastavi merske enote za tlak.

Izris barometra: nastavi, kolikšno obdobje je prikazano na grafikonu v hitrem pregledu barometra.

Umerjanje barometrskega višinomera

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravo višino, lahko barometrski višinomer umerite tudi ročno.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Sistem**.
- 3 Izberite **Višinomer in barometer**.
- 4 Izberite **Umeri**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Za ročni vnos trenutne nadmorske višine izberite **Vnesite ročno**.
 - Za samodejno umerjanje na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Uporabi model DEM**.
 - Za samodejno umerjanje na trenutni lokaciji GPS izberite **Uporabi GPS**.

Nastavitve časa

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Sistem > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi, da ura prikazuje čas v 12-urni, 24-urni ali vojaški obliki zapisa.

Oblika zapisa datuma: nastavi vrstni red prikazovanja dneva, meseca in leta pri datumih.

Nastavitev časa: nastavi časovni pas ure. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: nastavi čas, če je možnost Nastavitev časa nastavljena na Ročno.

Sinhronizacija časa: sinhronizira čas, ko se premaknete v drug časovni pas, in ga posodobi na poletni čas ([Sinhronizacija časa, stran 140](#)).

Sinhronizacija časa

Vsakič, ko vklopite uro in pridobite satelitske signale ali odprete program Garmin Connect v združenem telefonu, ura samodejno zazna vaš časovni pas in trenutni čas. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate tudi ročno.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Sistem > Čas > Sinhronizacija časa**.
- 3 Počakajte, da ura vzpostavi povezavo z združenim telefonom ali najde satelite ([Pridobivanje satelitskih signalov, stran 149](#)).

NAMIG: za zamenjavo vira lahko pritisnete .

Dodatne nastavitve sistema

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Sistem > Dodatno**.

Formatiraj: nastavi splošne možnosti oblike zapisa, kot so merske enote, tempo in hitrost, ki so prikazani med dejavnostmi, in začetek tedna ([Spreminjanje merskih enot, stran 140](#)). Nastavite lahko tudi obliko zapisa geografskega položaja in možnosti referenčnega sistema.

Snemanje podatkov: konfigurira, kako ura beleži podatke o dejavnosti ([Nastavitev beleženja podatkov, stran 141](#)).

Nacin USB: nastavi uro na uporabo načina protokola MTP (Media Transfer Protocol) ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, višino in druge meritve lahko prilagajate po meri.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Sistem > Dodatno > Formatiraj > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Nastavitev beleženja podatkov

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Sistem > Dodatno > Snemanje podatkov**.

Frekvenca: nastavi, kako pogosto ura beleži podatke o dejavnosti. Možnost pogostosti beleženja **Pametno** (privzeto) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja **Vsako sekundo** omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa. Beleži ključne točke, na katerih spremenite smer ali tempo ali se vam spremeni srčni utrip. Zapis dejavnosti je manjši, da lahko v pomnilnik naprave shranite več dejavnosti.

Beleži spremenlj. SU: omogoči, da ura beleži spremenljivost srčnega utripa med dejavnostjo ([Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 71](#)).

Izboljšanje položaja: omogoči, da ura beleži več podrobnosti o položaju pri določenih dejavnostih, kot je tek ali pohodništvo.

Nastavitve obnovitve in ponastavitve

Nastavitve v obstoječi uri Garmin lahko varnostno kopirate in jih obnovite v drugi združljivi uri Garmin s programom Garmin Connect ([Obnovitev nastavitev in podatkov v programu Garmin Connect, stran 141](#)). Nastavitve vključujejo športne profile, hitre preglede, uporabniške nastavitve, vadbe in druge možnosti.

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Sistem > Obnovi in ponastavi**.

Samodejne varnostne kopije: redno ustvari varnostno kopijo nastavitev v računu Garmin Connect.

Varnostno kopiraj: ročno ustvari varnostno kopijo nastavitev v računu Garmin Connect.

Ogled poročila: prikaže morebitne težave od trenutka, ko je ura nazadnje obnovila nastavitve.

OPOMBA: ta nastavev je prikazana samo, če se nekatere nastavitve ure niso pravilno obnovile.

Vsebina varnostne kopije: prikaže vrsto podatkov, ki se shranijo.

Ponastavi: ponastavi izbrane nastavitve na tovarniške privzete vrednosti ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 142](#)).

Obnovitev nastavitev in podatkov v programu Garmin Connect

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Naprave Garmin** in izberite uro.
- 3 Izberite **Sistem > Obnovi in ponastavi > Varnostne kopije naprave**.
- 4 Na seznamu izberite varnostno kopijo.
- 5 Izberite **Obnovi iz varnostne kopije > Obnovi**.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 7 Počakajte, da se ura sinhronizira s programom.
- 8 Na uri pritisnite  in izberite **✓**.
Ura se znova zažene ter obnovi nastavitve in podatke.
- 9 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Preden ponastavite vse privzete nastavitve, sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnosti.

Vse nastavitve ure lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Sistem > Obnovi in ponastavi > Ponastavi**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
 - Če želite izbrisati vse dejavnosti iz zgodovine, izberite **Izbriši vse dejavnosti**.
 - Če želite izbrisati vse skupne vrednosti razdalje in časa, izberite **Ponastavi skupne vrednosti**.
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.
OPOMBA: če ste nastavili denarnico Garmin Pay, jo s to možnostjo izbrišete iz ure. Če je v uri shranjena glasba, jo s to možnostjo izbrišete.
 - Če želite izbrisati vse začasne datoteke v uri, izberite **Izbriši začasne datoteke**.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID enote, različica programske opreme, informacije o predpisih in licenčna pogodba.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 V meniju z nastavitvami izberite **Sistem**.
- 3 Izberite **Vizitka**.

Informacije o napravi

O zaslonu AMOLED

Privzeto so nastavitve ure optimizirane za čim daljše trajanje napajanja z baterijo in čim boljše delovanje ([Namigi za podaljševanje trajanja baterije, stran 147](#)).

Pri napravah z zasloni AMOLED so vztrajanje slike ali vžgane slikovne pike običajen pojav. Če želite podaljšati življenjsko dobo zaslona, se izogibajte temu, da bi bile nepremične slike dlje časa prikazane pri visokih ravneh svetlosti. Zaradi zmanjšanja pojavnosti vžgane slike se zaslon ure Forerunner izklopi po preteku izbrane časovne omejitve ([Nastavitve zaslona in svetlosti, stran 94](#)). Za prebuditev ure zasukajte zapestje proti telesu, tapnite zaslon na dotik ali pritisnite gumb.

Polnjenje ure

⚠ OPOZORILO

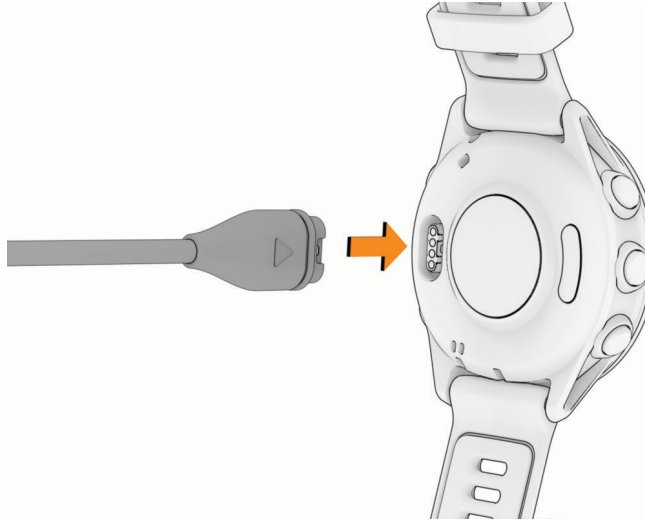
Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 143*).

Uri je priložen lastniški polnilni kabel. Za izbirno dodatno opremo in nadomestne dele obiščite spletni naslov buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.

1 Kabel (konec s simbolom ) priklopite v polnilna vrata na uri.



2 Drugi konec kabla priklopite v vrata USB-C® računalnika ali na napajalnik (nazivna moč najmanj 5 W).

Ura prikazuje trenutno raven napolnjenosti baterije.

3 Ko raven napolnjenosti baterije doseže 100 %, odklopite uro.

Nega naprave

OBVESTILO

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Zaslona na dotik ne upravljajte s trdim ali ostrim predmetom, ker ga lahko poškodujete.

Odprtini mikrofona in zvočnika ne izpostavite kremi za sončenje ali drugim kemikalijam. To lahko zamaši mikrofona in zvočnik ali kako drugače negativno vpliva nanju ter poslabša njuno delovanje.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Ne pritiskajte gumbov pod vodo.

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Čiščenje ure

POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

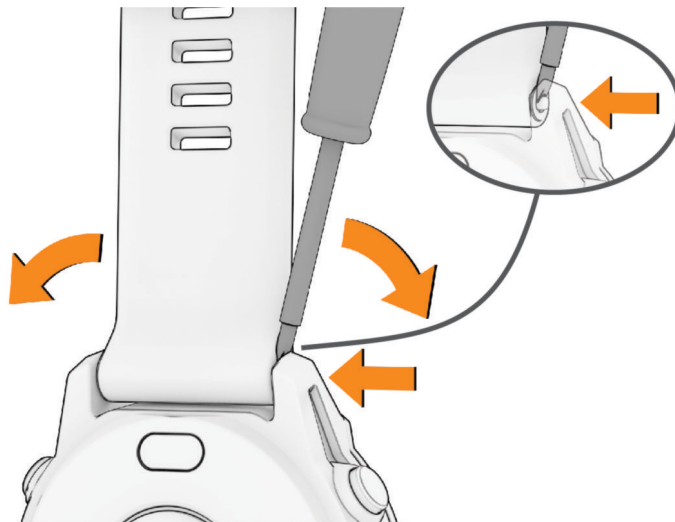
NAMIG: za več informacij obiščite garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

Zamenjava paščkov

Paščke lahko zamenjate z novimi paščki Forerunner ali združljivimi paščki QuickFit® 22.

1 Z orodjem za zatiče potisnite zatič ure navznoter.



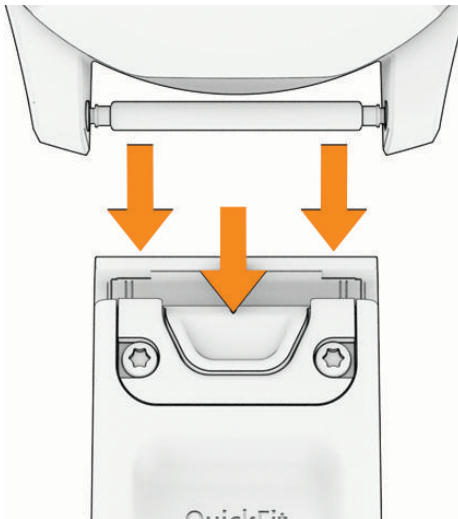
2 Odstranite pašček z ure.

3 Izberite možnost:

- Če želite namestiti paščke Forerunner, poravnajte eno stran novega paščka z odprtinama v napravi, potisnite vidni zatič ure navznoter in potisnite pašček, da se zaskoči.

OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zatič ure mora biti poravnan z odprtinama v napravi.

- Če želite namestiti paščke QuickFit 22, odstranite zatič ure s paščka Forerunner, ga namestite na napravo in potisnite novi pašček, da se zaskoči.



OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zaskočno zapiralo se mora zaskočiti okoli zatiča na uri.

4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹
Pomnilnik predstavnosti	Do 32 GB
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence brezžičnih omrežij (moč) za Evropsko unijo (EU)	2,4 GHz pri največji moči 17 dBm 13,56 MHz pri največji moči 65 dBuA/m
Vrednosti SAR za EU	0,11 W/kg okončine

Informacije o trajanju napajanja z baterijo

Dejansko trajanje napajanja z baterijo je odvisno od funkcij, ki so omogočene v uri, denimo merjenja aktivnosti, merjenja srčnega utripa na zapestju, obvestil telefona, sprejemnika GPS in povezanih senzorjev.

Način	Trajanje napajanja z baterijo
Način GNSS Samo GPS	Do 26 ur
Način GNSS Samodejno izbiranje	Do 23 ur
Način GNSS Vsi + večpasovni	Do 21 ur
Način GNSS Samo GPS s predvajanjem glasbe	Do 14 ur
Način GNSS Samodejno izbiranje s predvajanjem glasbe	Do 13 ur.
Način GNSS Vsi + večpasovni s predvajanjem glasbe	Do 12 ur
Način pametne ure z merjenjem aktivnosti, obvestili telefona in merjenjem srčnega utripa na zapestju	Do 15 dni

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

Naprava samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je združena s telefonom prek tehnologije Bluetooth ali ko je povezana z omrežjem Wi-Fi. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah (*Nastavitve sistema, stran 137*). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Posodobitve zemljevidov

OPOMBA: posodobitve zemljevidov so na voljo samo prek programa Garmin Express.

- Posodobitve prog
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Pridobivanje dodatnih informacij

Več informacij o izdelku si lahko ogledate na spletnem mestu Garmin.

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Za informacije o natančnosti funkcije obiščite spletni naslov www.garmin.com/ataccuracy.
Ta naprava ni medicinski pripomoček.

Jezik naprave je napačen

Če ste v uri pomotoma izbrali napačen jezik, lahko izbiro jezika spremenite.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite .
- 3 Izberite .
- 4 Pomaknite se do sedmega elementa na seznamu in pritisnite .
- 5 Izberite jezik.

Namigi za podaljševanje trajanja baterije

Če želite podaljšati trajanje baterije, lahko poskusite z naslednjimi namigi.

- Spremenite način napajanja med dejavnostjo (*Prilagoditev načinov napajanja*, stran 136).
- Vklopite funkcijo varčevanja z baterijo v meniju upravljalnih elementov (*Upravljalni elementi*, stran 56).
- Skrajšajte časovno omejitev zaslona (*Nastavitve zaslona in svetlosti*, stran 94).
- Zmanjšajte svetlost svetilke in uredite nastavitve utripanja (*Urejanje utripanja svetilke po meri*, stran 60).
- Prenehajte uporabljati možnost za časovno omejitev zaslona **Stalno vklopljen zaslon** in izberite krajšo časovno omejitev (*Nastavitve zaslona in svetlosti*, stran 94).
- Zmanjšajte svetlost zaslona (*Nastavitve zaslona in svetlosti*, stran 94).
- Za dejavnost uporabite satelitski način UltraTrac (*Nastavitve satelitov*, stran 54).
- Izklopite tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Upravljalni elementi*, stran 56).
- Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost **Nadaljuj pozneje** (*Zaustavitev dejavnosti*, stran 20).
- Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez kazalca za sekunde (*Prilagajanje videza ure*, stran 5).
- Omejite število obvestil telefona, ki jih prikaže ura (*Omogočanje obvestil telefona*, stran 102).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu*, stran 112).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju*, stran 112).
OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.
- Vklopite ročno odčitavanje pulznega oksimetra (*Nastavitev načina pulznega oksimetra*, stran 114).

Vnovični zagon ure

Če se ura preneha odzivati, jo poskusite znova zagnati na naslednji način.

- Držite , dokler se ura ne izklopi, in nato pridržite , da se ura vklopi.
- Uro priklopite v polnilna vrata USB-C za vsaj 30 sekund, kabel odklopite in ga znova priklopite.

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura Forerunner je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov garmin.com/ble.

Za več informacij o združljivosti z glasovnimi funkcijami obiščite spletni naslov garmin.com/voicefunctionality.

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

Če telefon ne vzpostavi povezave z uro, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite telefon in uro ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite uro iz programa Garmin Connect in nastavitve Bluetooth v telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov telefon, odstranite uro iz programa Garmin Connect v telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od ure.
- V telefonu odprite program Garmin Connect in izberite **••• > Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve ure > Povezljivost > Telefon > Združi s telefonom**.

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Ura je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro Garmin, morate uro združiti s senzorjem. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve ure > Povezljivost > Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.

Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 47](#)).

Slušalke ne vzpostavijo povezave z uro

Če so bile slušalke Bluetooth v preteklosti povezane s telefonom, se bodo morda samodejno povezale s telefonom, namesto z uro. Upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite tehnologijo Bluetooth v telefonu.

Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo telefona.
- Med vzpostavljanjem povezave med slušalkami in uro bodite oddaljeni vsaj 10 m (33 čevljev) od telefona.
- Združite slušalke z uro ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 131](#)).

Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane

Ko uporabljate uro Forerunner, povezano s slušalkami Bluetooth, je signal najmočnejši, kadar med uro in anteno na slušalkah ni ovir.

- Če signal prehaja skozi vaše telo, se lahko izgubi signal ali prekine povezava s slušalkami.
- Če uro Forerunner nosite na levem zapestju, poskrbite, da bo antena slušalk Bluetooth na levem ušesu.
- Ker se slušalke razlikujejo glede na model, lahko poskusite uro nositi na drugem zapestju.
- Če uporabljate kovinske ali usnjene pasčke za uro, lahko moč signala izboljšate tako, da jih zamenjate s silikonskimi.

Po izpostavljenosti vodi zvočnik ali mikrofonski deluje tiho

Po plavanju, kopanju ali izpostavljanju ure vodi lahko ura zaradi preostale vode v odprtinah zvočnika in mikrofona začasno deluje tišje kot običajno. Voda ure ne poškoduje, vendar lahko mine do 24 ur, preden izhlapi. Pri čiščenju ure po izpostavljenosti vodi upoštevajte navodila za njeno nego (*Nega naprave, stran 143*). Za lažjo odstranitev vode iz odprtin lahko uporabite funkcijo za iztekanje vode (*Upravljalni elementi, stran 56*).

Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?

Med dejavnostjo lahko nenamerno pritisnete gumb za krog. V večini primerov se na zaslonu ob gumbu prikaže  in v naslednjih nekaj sekundah lahko s pritiskom gumba zavržete najnovejši krog ali spremembo športa. Funkcija za razveljavitev kroga je na voljo pri dejavnostih, ki podpirajo ročno označevanje kroga, ročno spreminjanje športa in samodejno spreminjanje športa. Funkcija za razveljavitev kroga ni na voljo pri dejavnostih s samodejnim vklopom krogov, tekov, počitkov ali premorov, kot so dejavnosti notranje vadbe, plavanje v bazenu in vaje.

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavita samodejno glede na položaj GPS.

NAMIG: za več informacij o GPS-u obiščite garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pojdite na prosto.
Spretna stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte uro z računalnikom Garmin:
 - Uro priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect prek telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.
 - Uro povežite z računalnikom Garmin prek brezžičnega omrežja Wi-Fi.Ko je ura povezana z računalnikom Garmin, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.
- Uro nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

Srčni utrip v uri ni točen

Za več informacij o senzorju srčnega utripa obiščite spletni naslov garmin.com/hearttrate.

Odčitek temperature dejavnosti ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Zapiranje predstavitevne načina

Predstavitveni način prikaže predogled funkcij v uri.

- 1 Osemkrat na kratko pritisnite .
- 2 Izberite .

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.

OPOMBA: ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate uro.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 107](#)).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 106](#)).

2 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Express, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno

Ura za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer. Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih uro pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Podatkovna polja

OPOMBA: vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti. Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+ ali Bluetooth. Nekatera podatkovna polja so v uri prikazana v več kot eni kategoriji.

NAMIG: podatkovna polja lahko tudi prilagajate v nastavitvah ure v programu Garmin Connect.

Polja s kadenco

Ime	Opis
Povprečna kadenca	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
Povprečna kadenca	Tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
Kadenca	Kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadence.
Kadenca	Tek. Koraki na minuto (levi in desni).
Kadenca kroga	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.
Kadenca kroga	Tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.
Kadenca v zadnjem krogu	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.
Kadenca zadnjega kroga	Tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Grafikoni

Ime	Opis
Barometrski grafikon	Grafikon barometriškega tlaka skozi čas.
Višinski grafikon	Grafikon, ki prikazuje višino skozi čas.
Grafikon srčnega utripa	Grafikon, ki prikazuje srčni utrip med celotno aktivnostjo.
Graf tempa	Grafikon, ki prikazuje tempo med celotno aktivnostjo.
Grafikon moči	Grafikon, ki prikazuje moč med celotno aktivnostjo.
Graf hitrosti	Grafikon, ki prikazuje hitrost med celotno aktivnostjo.

Polja kompasa

Ime	Opis
Smer kompasa	Smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.
Smer GPS-a	Smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.
Smer gibanja	Smer, v katero se premikate.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Razdalja	Prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.
Razdalja na intervalu	Prepotovana razdalja za trenutni interval.
Razdalja kroga	Prepotovana razdalja za trenutni krog.
Razdalja zadnjega kroga	Prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.
Razdalja pri zadnji vaji	Prepotovana razdalja pri zadnji zaključeni vaji.
Razdalja pri vaji	Prepotovana razdalja pri trenutni vaji.
Pomorska razdalja	Prepotovana razdalja v navtičnih metrih ali navtičnih čevljih.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Povprečni vzpon	Povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.
Povprečni spust	Povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.
Višina	Višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.
Vpadni kot	Razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.
Višina GPS-a	Nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.
Naklon	Izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.
Vzpon v krogu	Navpična razdalja vzpona za trenutni krog.
Spust v krogu	Navpična razdalja spusta za trenutni krog.
Vzpon v zadnjem krogu	Navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.
Spust v zadnjem krogu	Navpična razdalja spusta za zadnji zaključeni krog.
Vzpon pri zadnji vaji	Navpična razdalja vzpona pri zadnji zaključeni vaji.
Spust pri zadnji vaji	Navpična razdalja spusta pri zadnji zaključeni vaji.
Največji vzpon	Največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.
Največji spust	Največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.
Največja višina	Najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.
Najmanjša višina	Najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.
Vzpon pri vaji	Navpična razdalja vzpona pri trenutni vaji.
Spust pri vaji	Navpična razdalja spusta pri trenutni vaji.
Skupni vzpon	Skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.
Skupni spust	Skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Polja za nadstropja

Ime	Opis
Nadstropja navzgor	Skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli v trenutnem dnevu.
Nadstropja navzdol	Skupno število nadstropij, iz katerih ste sestopili v trenutnem dnevu.
Nadstropja na minuto	Število nadstropij, v katera se povzpnete na minuto.

Polja s silo

Ime	Opis
Sila – 3 s	3-sekundno drsno povprečje sile pritiskanja na platformi pedalov med dejavnostjo v newtonih.
Sila – 10 s	10-sekundno drsno povprečje sile pritiskanja na platformi pedalov med dejavnostjo v newtonih.
Sila – 30 s	30-sekundno drsno povprečje sile pritiskanja na platformi pedalov med dejavnostjo v newtonih.
Povprečna sila	Povprečna sila pritiskanja na platformi pedalov med dejavnostjo v newtonih.
Sila	Sila pritiskanja na platformi pedalov v newtonih.
Sila v krogu	Povprečna sila pritiskanja na platformi pedalov med trenutnim krogom v newtonih.
Normalizirana sila v krogu	Normalizirana sila pritiskanja na platformi pedalov med trenutnim krogom v newtonih.
Sila v zadnjem krogu	Povprečna sila pritiskanja na platformi pedalov med prejšnjim krogom v newtonih.
Normalizirana sila v zad. krogu	Normalizirana sila pritiskanja na platformi pedalov med prejšnjim krogom v newtonih.
Največja sila	Največja sila pritiskanja na platformi pedalov med dejavnostjo v newtonih.
Največja sila v krogu	Največja sila pritiskanja na platformi pedalov med trenutnim krogom v newtonih.
Normalizirana sila	Normalizirana sila pritiskanja na platformi pedalov v newtonih.

Prestave

Ime	Opis
Baterija senzorja Di2	Preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.
Spredaj	Sprednja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.
Baterija senzorja za prestavljanje	Stanje baterije v senzorju položaja prestave.
Kombinacija prestav	Trenutna kombinacija prestav iz senzorja položaja prestave.
Prestave	Sprednja in zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.
Razmerje prestav	Število zob sprednje in zadnje prestave kolesa, ki ga zaznava senzor položaja prestave.
Zadaj	Zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Grafično

Ime	Opis
Pregledni pripomočki	Tek. Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje kadence.
MERILNIK KOMPASA	Smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.
Merilnik uravnovešenosti ČST	Barvni merilnik, ki prikazuje uravnoveženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.
Merilnik časa stika s tlemi	Barvni merilnik, ki prikazuje čas, ko ste med tekom pri vsakem koraku v stiku s tlemi, izmerjen v milisekundah.
Merilnik srčnega utripa	Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje srčnega utripa.
Razm. območij srčnega utripa	Barvni grafikon, ki prikazuje razmerje časa v vsakem območju srčnega utripa.
Merilnik načrta PacePro	Tek. Trenutni vmesni tempo in ciljni vmesni tempo.
MERILNIK MOČI	Barvni grafikon, ki prikazuje trenutno območje moči.
Merilnik vzdržljivosti (razdalja)	Grafikon, ki prikazuje trenutno preostalo razdaljo glede na vzdržljivost.
Merilnik vzdržljivosti (čas)	Grafikon, ki prikazuje trenutni preostali čas glede na vzdržljivost.
Merilnik znižanja hitrosti koraka	Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno znižanje hitrosti koraka med tekom.
Merilnik % znižanja hitrosti koraka	Barvni merilnik, ki prikazuje odstotek povprečnega znižanja hitrosti koraka.
Merilnik skup. vzpona/spusta	Skupna nadmorska višina vzpona in spusta med dejavnostjo ali od zadnje ponastavitve.
Merilnik učinka vadbe	Učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne in anaerobne telesne pripravljenosti.
Merilnik navpičnega nihanja	Barvni merilnik, ki prikazuje količino poskakovanja med tekom.
Merilnik navpičnega razmerja	Barvni merilnik, ki prikazuje razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Polja s srčnim utripom

Ime	Opis
% rezerve srčnega utripa	Odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).
Aerobni Training Effect	Učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.
Anaerobni Training Effect	Učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.
Povprečni % RSU	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) za trenutno dejavnost.
Povprečni SU	Povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.
Povprečni % najvi. srč. utripa	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.
Srčni utrip	Srčni utrip v utripih na minuto (utrip/min). Naprava mora imeti merilnik srčnega utripa na zapestju ali pa mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.
% najvišjega SU	Odstotek najvišjega srčnega utripa.
Območje srčnega utripa	Trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).
Int. povp. % RSU	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Intervalni povprečni % najvišjega	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Intervalni povprečni srčni utrip	Povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.
Int. najviš. % RSU	Najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Intervalni najvišji % najvišjega	Najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Intervalni najvišji srčni utrip	Najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.
% RSU v krogu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.
Srčni utrip v krogu	Povprečni srčni utrip za trenutni krog.
srčnega utripa v zadnjem krogu	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.
% RSU v zadnjem krogu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.
Srčni utrip zadnjega kroga	Povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.
srčnega utripa v zadnjem krogu	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.
% RSU pri zadnji vaji	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) pri zadnji opravljeni vaji.
Srčni utrip pri zadnji vaji	Povprečni srčni utrip pri zadnji opravljeni vaji.
% najv. SU pri zadnji vaji	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri zadnji opravljeni vaji.
% rezerve srčnega utripa pri vaji	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) pri trenutni dejavnosti.

Ime	Opis
Srčni utrip pri vaji	Povprečni srčni utrip pri trenutni vaji.
% najv. SU pri vaji	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri trenutni vaji.
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa.

Polja z dolžinami

Ime	Opis
Dolžine intervalov	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.
Dolžine	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

Polja za navigacijo

Ime	Opis
Smer	Smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Proga	Smer od začetne lokacije do cilja. Smer si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Lokacija cilja	Položaj končnega cilja.
Točka poti cilja	Zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Preostala razdalja	Preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Razdalja do naslednje	Preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Predvidena skupna razdalja	Predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
PREDVIDENI ČAS PRIHODA	Predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Predvideni čas do naslednje	Predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
ČAS POTI	Predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Vpadni kot do cilja	Vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Širina/dolžina	Trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.
Lokacija	Trenutni položaj glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.
Naslednji razcep	Razdalja do naslednjega razcepa na stezi na podlagi usmerjanja na zemljevidu NextFork™.
Naslednja točka poti	Naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Ime	Opis
S proge	Razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Čas do naslednjega	Predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Hitrost do cilja	Hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Navpična razdalja do cilja	Nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Navpična hitrost do cilja	Hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Druga polja

Ime	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije, ki ste jih porabili med dejavnostjo.
Pritisk v prostoru	Neumerjen okoljski tlak.
Barometrični pritisk	Trenutni umerjeni okoljski tlak.
Ure baterije	Število preostalih ur, preden se bo izpraznila baterija.
Napolnjenost baterije	Preostanek baterije.
SLED PO TLEH	Dejanska smer potovanja ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Razdalja do startne črte	Preostala razdalja do startne črte na regati. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Akumulator električnega kolesa	Preostala napolnjenost baterije e-kolesa.
Doseg e-kolesa	Predvidena preostala razdalja, na kateri lahko e-kolo zagotavlja pomoč.
GPS	Moč satelitskega signala GPS.
Intervali	Število opravljenih intervalov pri trenutni dejavnosti.
Krogi	Število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.
Ponovitev v zadnjem krogu	Število ponovitev v zadnjem krogu dejavnosti.
DVIG	Čas obračanja proti cilju med dejavnostjo jadriranja.
Obremenitev	Obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.
Gibi	Skupno število opravljenih vaj med trenutno dejavnostjo.
Stanje zmogljivosti	Vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.
Pon.	Število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo notranje vadbe.
Hitrost dihanja	Hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dihi/min).
Krogi	Število skupin vaj, opravljenih med dejavnostjo, kot so poskoki s kolebnico.

Ime	Opis
Koraki	Število korakov, narejenih med trenutno dejavnostjo.
Stres	Trenutna raven stresa.
Sonč. vzh.	Čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.
Sončni zahod	Čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.
Pomoč za prečenje	Merilnik za lažje ugotavljanje, ali se plovilo obrača proti cilju ali stran od cilja.
Čas dneva	Čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).
Skupno kalorij	Skupno število kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu.

Polja s tempom

Ime	Opis
Tempo na 500 m	Trenutni tempo veslanja na 500 metrov.
Povprečni tempo na 500 m	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.
Povprečni tempo	Povprečni tempo za trenutno dejavnost.
Tempo, prilagojen naklonu	Povprečni tempo, prilagojen strmosti terena.
Tempo intervala	Povprečni tempo za trenutni interval.
Tempo na 500 m v krogu	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.
Tempo kroga	Povprečni tempo za trenutni krog.
Tempo/500 m v zad. krogu	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov v zadnjem krogu.
Tempo zadnjega kroga	Povprečni tempo v zadnjem zaključenem krogu.
Tempo na zadnji dolžini	Povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.
Tempo pri zadnji vaji	Povprečni tempo pri zadnji opravljeni vaji.
Tempo pri vaji	Povprečni tempo pri trenutni vaji.
Tempo	Trenutni tempo.

Polja načrta PacePro

Ime	Opis
Naslednja vmesna razdalja	Tek. Skupna razdalja za naslednji vmesni čas.
Naslednji vmesni ciljni tempo	Tek. Ciljni tempo za naslednji vmesni čas.
Vmesna razdalja	Tek. Skupna razdalja za trenutni vmesni čas.
Preostala vmesna razdalja	Tek. Preostala razdalja za trenutni vmesni čas.
Vmesni tempo	Tek. Tempo za trenutni vmesni čas.
Vmesni ciljni tempo	Tek. Ciljni tempo za trenutni vmesni čas.

Polja z mocjo

Ime	Opis
% FTP	Trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.
Povprečna uravnotez. za 3 s	3-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Moč – 3 s	3-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Moč glede na težo – 3 s	Povprečna 3-sekundna moč v vatih na kilogram za trenutno dejavnost.
Povp.urav.za 10 s	10-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Moč – 10 s	10-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Moč glede na težo – 10 s	Povprečna 10-sekundna moč v vatih na kilogram za trenutno dejavnost.
Povp.urav.za 30 s	30-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Moč – 30 s	30-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Moč glede na težo – 30 s	Povprečna 30-sekundna moč v vatih na kilogram za trenutno dejavnost.
Povprečna uravnoteženost	Povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.
Povprečna leva faza moči	Povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.
Povprečna moč	Povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.
Povprečna desna faza moči	Povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.
Pov. leva FNM	Povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.
Povp. PCO	Povprečni odklik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.
Povprečna moč glede na težo	Povprečna moč v vatih na kilogram za trenutno dejavnost.
Pov. des. FNM	Povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.
Uravnoteženost	Trenutna uravnoteženost moči levo/desno.
Intensity Factor	Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.
Uravnoteženost v krogu	Povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutni krog.
Leva faza najvišje moči v krogu	Povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.
Leva faza moči v krogu	Povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.
Največja moč v krogu	Največja izhodna moč za trenutni krog.
NP v krogu	Povprečni Normalized Power™ za trenutni krog.
PCO kr.	Povprečni odklik od sredine platforme v trenutnem krogu.
Moč v krogu	Povprečna izhodna moč za trenutni krog.
Moč glede na težo v krogu	Povprečna moč v vatih na kilogram za trenutni krog.
D. FNM v kr.	Povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.
Desna faza moči v krogu	Povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.
Največja moč v zadnjem krogu	Največja izhodna moč za zadnji opravljeni krog.
NP v zadnjem krogu	Povprečni Normalized Power za zadnji opravljeni krog.

Ime	Opis
Moč v zadnjem krogu	Povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.
Leva faza najvišje moči	Trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.
Leva faza moči	Trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.
Največja moč	Najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.
NP	Normalized Power za trenutno dejavnost.
Enakomernost poganjanja	Meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.
PCO	Odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.
Moč	Trenutna izhodna moč v vatih. Za dejavnosti smučanja mora biti naprava povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.
Moc v tezi	Trenutna moč, merjena v W na kg.
Območje moči	Trenutni razpon izhodne moči na podlagi FTP-ja ali nastavitve po meri.
Desna faza najvišje moči	Trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.
Desna faza moči	Trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju moči.
Čas sedenja	Čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.
Čas sedenja v krogu	Čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.
Čas stanja	Čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.
Čas stanja v krogu	Čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.
TSS	Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.
Učinkovitost navora	Meritev, kako učinkovito kolesar poganja.
Delo	Skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Polja s pocitkom

Ime	Opis
Ponavljaj na	Časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).
Časovnik počitka	Časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Dinamika teka

Ime	Opis
Povprečna uravnotež. ČST	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.
Povprečni čas stika s tlemi	Povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.
Povprečno znižanje hitrosti koraka	Povprečna vrednost znižanja hitrosti koraka pri trenutni dejavnosti.
Odstotek povprečnega znižanja hitrosti koraka	Povprečno razmerje med znižanjem hitrosti koraka in hitrostjo pri trenutni dejavnosti.
Povprečna dolžina koraka	Povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.
Povprečno navpično nihanje	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.
Povprečno navpično razmerje	Povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.
Uravnotež. časa stika s tl.	Uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.
Čas stika s tlemi	Čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.
Urn. časa stika s tlemi v krogu	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutni krog.
Čas stika s tlemi kroga	Povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.
Znižanje hitrosti koraka v krogu	Povprečno znižanje hitrosti koraka v trenutnem krogu.
Odstotek znižanja hitrosti koraka v krogu	Povprečno razmerje med znižanjem hitrosti koraka in hitrostjo v trenutnem krogu.
Dolžina koraka v krogu	Povprečna dolžina koraka za trenutni krog.
Navpično nihanje kroga	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.
Navpično razmerje v krogu	Povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.
Znižanje hitrosti koraka	Vrednost znižanja hitrosti koraka v centimetrih na sekundo med tekom.
Odstotek znižanja hitrosti koraka	Razmerje med znižanjem hitrosti koraka in hitrostjo med tekom.
Dolžina koraka	Dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.
Navpično nihanje	Količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.
Navpično razmerje	Razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Polja s hitrostjo

Ime	Opis
Povprečna hitrost premikanja	Povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.
Povprečna skupna hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.
Povprečna hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost.
Povprečna hitrost po tleh	Povprečna hitrost premikanja za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost po tleh v krogu	Povprečna hitrost premikanja za trenutni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost v krogu	Povprečna hitrost za trenutni krog.
Hitrost po tleh v zadnjem krogu	Povprečna hitrost premikanja za zadnji opravljeni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost zadnjega kroga	Povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.
Hitrost pri zadnji vaji	Povprečna hitrost pri zadnji opravljeni vaji.
Najvišja hitrost po tleh	Najvišja hitrost premikanja za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Največja hitrost	Največja hitrost za trenutno dejavnost.
Hitrost pri vaji	Povprečna hitrost pri trenutni vaji.
Hitrost	Trenutna hitrost potovanja.
HITROST PO TLEH	Dejanska hitrost potovanja ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Navpična hitrost	Hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Polja vzdržljivosti

Ime	Opis
Vzdržljivost	Trenutna preostala vzdržljivost.
Preostala razdalja	Trenutna preostala razdalja glede na vzdržljivost pri trenutnem naporu.
Potencialna vzdržljivost	Preostala potencialna vzdržljivost.
Preostali čas	Trenutni preostali čas glede na vzdržljivost pri trenutnem naporu.

Polja z zavesljaji

Ime	Opis
Povprečna razdalja na zamah	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Povprečna razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Povprečna hitrost zavesljajev	Veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) med trenutno dejavnostjo.
Povpr. štev. zam. na dolžino	Povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.
Razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Prepotovana razdalja na zavesljaj.
Zam. na dolž. na intervalu	Povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.
Vrsta zavesljajev na intervalu	Trenutna vrsta zamahov za interval.
Razdalja na zamah v krogu	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Razdalja na zavesljaj v krogu	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Hitrost zamahov v krogu	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Hitrost zavesljajev v krogu	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Število zamahov v krogu	Plavanje. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Število zavesljajev v krogu	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Razdalja na zamah v zad. krogu	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Razd. na zav. v zadnjem krogu	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Hitrost zamahov v zad. krogu	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Hitr. zaveslj. v zad. krogu	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Število zam. v zad. krogu	Plavanje. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Zavesljajev v zad. krogu	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Zavesljajev na zadnji dolžini	Skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Vrsta zamahov na zadnji dolžini	Vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Hitrost zavesljajev	Plavanje. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).
Hitrost zavesljajev	Veslaški športi. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).
Zavesljaji	Plavanje. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.
Zavesljaji	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Polja z vrednostjo swolf

Ime	Opis
Povprečni Swolf	Povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (<i>Plavalna terminologija, stran 27</i>). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata swolf uporabi dolžina 25 metrov.
Swolf na intervalu	Povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.
Swolf v krogu	Rezultat swolf v trenutnem krogu.
Swolf v zadnjem krogu	Rezultat swolf v zadnjem preplavanem krogu.
Swolf na zadnji dolžini	Rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Temperaturna polja

Ime	Opis
Najvišja v 24 h	Najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Najnižja v 24 h	Najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Temperatura	Temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

Polja s časovnikom

Ime	Opis
Čas aktivnosti	Skupni čas aktivnega gibanja za trenutno dejavnost.
Povprečni čas kroga	Povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.
Povprečni čas vaje	Povprečni čas vaje pri trenutni dejavnosti.
Povprečni čas položaja	Povprečni čas položaja pri trenutni dejavnosti.
Pretečeni čas	Zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik dejavnosti in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.
Predvideni končni čas	Predvideni končni čas trenutne dejavnosti.
Cas intervala	Čas na štoparici za trenutni interval.
Cas kroga	Čas na štoparici za trenutni krog.
Čas zadnjega kroga	Čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.
Čas zadnje vaje	Čas na štoparici za zadnjo zaključeno vajo.
Čas zadnjega položaja	Čas na štoparici za zadnji opravljeni položaj.
Čas za gib	Čas na štoparici za trenutno vajo.
Čas gibanja	Skupni čas premikanja za trenutno dejavnost.
Skupna prednost/zaostanek	Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali hitrostjo oziroma zaostanka za ciljnim tempom ali hitrostjo.
Čas za položaj	Čas na štoparici za trenutni položaj.

Ime	Opis
Regatni časovnik	Pretečeni čas trenutne jadrane regate.
Časovnik serije	Čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.
Ustavljen čas	Skupni čas postankov za trenutno dejavnost.
Čas plavanja	Čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.
Časovnik	Trenutni čas časovnika dejavnosti.

Polja vadbe

Ime	Opis
Preostale ponovitve	Preostale ponovitve med vadbo.
Trajanje koraka	Preostali čas ali razdalja koraka vadbe.
Tempo koraka	Trenutni tempo med korakom vadbe.
Hitrost koraka	Trenutna hitrost med korakom vadbe.
Čas koraka	Pretečeni čas koraka vadbe.

Dodatek

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

Na zaslonu z dinamiko teka je prikazan barvni merilnik za primarni parameter. Primarni parameter lahko spremenite. Barvni merilnik prikazuje, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev. Barvna območja temeljijo na odstotkih.

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejše tekače. Pri bolj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno krajši, navpično nihanje, navpično razmerje in znižanje hitrosti koraka so manjši, kadenca pa je višja kot pri manj izkušenih tekačih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco, daljše korake in nekoliko večje navpično nihanje. Navpično razmerje je navpično nihanje, deljeno z dolžino koraka. Ni povezano z višino.

Za več informacij o dinamiki teka obiščite spletni naslov garmin.com/runningdynamics. Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje kadence	Območje časa stika s tlemi	Območje znižanja hitrosti koraka
 Vijolično	> 95	> 185 korakov/min	< 218 ms	< 8,2 cm/s
 Modro	70–95	174–185 korakov/min	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Zeleno	30–69	163–173 korakov/min	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oranžno	5–29	151–162 korakov/min	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Rdeče	< 5	< 151 korakov/min	> 308 ms	> 25,9 cm/s

Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi

Uravnoveženost časa stika s tlemi meri simetrijo teka in je prikazana kot odstotek skupnega časa stika s tlemi. Vrednost 51,3 % s puščico v levo na primer pomeni, da je tekač dlje časa v stiku s tlemi z levo nogo. Če sta na podatkovnem zaslonu prikazani obe številki, na primer 48–52, je 48 % vrednost za levo nogo in 52 % za desno nogo.

Barvno območje	 Rdeče	 Oranžno	 Zeleno	 Oranžno	 Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoveženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoveženostjo pri določenih tekačih. Uravnoveženost časa stika s tlemi pri številnih tekačih bolj odstopa od vrednosti 50–50, kadar tečejo navzgor ali navzdol. Večina tekaških trenerjev se strinja, da je simetričen način teka dober. Koraki vrhunskih tekačev so hitri in uravnoveženi.

Med tekom lahko opazujete merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi uravnoveženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

Območja podatkov o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju se nekoliko razlikujejo glede na uporabljeni senzor in glede na namestitev na prsih (dodatna oprema iz družine HRM 600, HRM-Fit ali HRM-Pro) ali za pasom (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje navpičnega nihanja na prsih	Območje navpičnega nihanja za pasom	Navpično razmerje na prsih	Navpično razmerje za pasom
 Vijolično	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Modro	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Zeleno	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranžno	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Rdeče	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Standardne ocene za najvišji V02

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega V02 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

Ocene učinkovitosti teka

Barvno območje	Ocena	Moški	Ženske
 Rožnato	Vrhunski	< 185	< 190
 Vijolično	Izjemni	185–189	190–194
 Modro	Izkušeni	190–194	195–199
 Zeleno	Dobro trenirani	195–204	200–209
 Rumeno	Trenirani	205–214	210–219
 Oranžno	Srednje izkušeni	215–224	220–229
 Rdeče	Rekreativni	> 224	> 229

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljena	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Ocene rezultata vzdržljivosti

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene rezultata vzdržljivosti po starosti in spolu.

Moški	Rekreativni	Srednje izkušeni	Trenirani	Dobro trenirani	Izkušeni	Izjemni	Vrhunski
18–20	Manj kot 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 in več
21–39	Manj kot 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 in več
40–44	Manj kot 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 in več
45–49	Manj kot 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 in več
50–54	Manj kot 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 in več
55–59	Manj kot 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 in več
60–64	Manj kot 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 in več
65–69	Manj kot 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 in več
70–74	Manj kot 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 in več
75–80	Manj kot 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 in več
80 let in več	Manj kot 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 in več

Ženske	Rekreativni	Srednje izkušeni	Trenirani	Dobro trenirani	Izkušeni	Izjemni	Vrhunski
18–20	Manj kot 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 in več
21–39	Manj kot 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 in več
40–44	Manj kot 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 in več
45–49	Manj kot 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 in več
50–54	Manj kot 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 in več
55–59	Manj kot 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 in več
60–64	Manj kot 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 in več
65–69	Manj kot 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 in več
70–74	Manj kot 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 in več
75–80	Manj kot 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 in več
80 let in več	Manj kot 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 in več

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat Analytics.

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa, ko ga uporabljate za kolesarjenje. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost plašča je navedena na obeh straneh plašča. Obseg kolesa lahko izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

