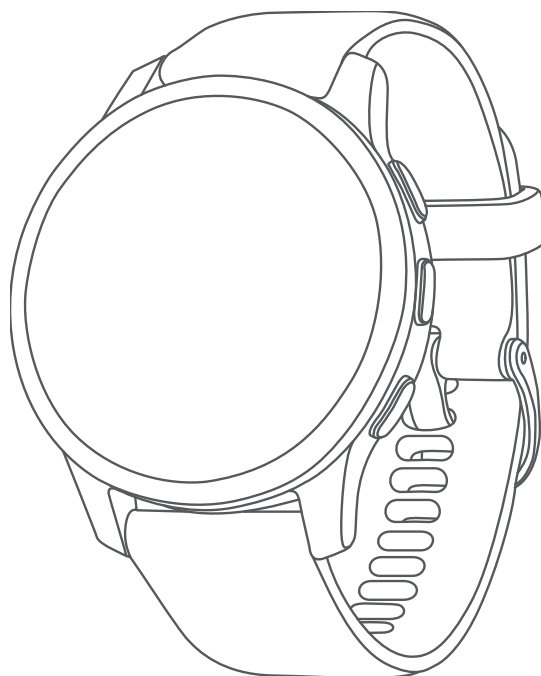


GARMIN®



D2[™] AIR X10

Korisnički priručnik

© 2022 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause® i Edge® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, D2™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Garmin Pilot™, Health Snapshot™, tempe™, TrueUp™ i Varia™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ je zaštitni znak tvrtke Google LLC. Apple®, iPhone® i iTunes® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i ostalim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. Wi-Fi® registrirani je trgovački znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu www.thisisant.com/directory.

M/N: A04125

Sadržaj

Uvod.....	1	Prikaz obavijesti.....	10
Pregled.....	1	Odgovaranje prilagođenom	
Zadani zaslon sata.....	2	tekstnom porukom.....	10
Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir.....	2	Pozivi putem sata.....	10
Zaključavanje i otključavanje dodirnog		Odgovaranje na dolazni telefonski	
zaslona.....	2	poziv.....	10
Ikone.....	3	Upravljanje obavijestima.....	11
Postavljanje sata.....	3	Isključivanje Bluetooth veze s	
		telefonom.....	11
		Upotreba funkcije glasovnog	
		pomoćnika.....	11
		Korištenje načina rada Bez	
		ometanja.....	11
		Pronađite svoj telefon.....	11
Letenje.....	3	Povezivanje s aplikacijom Garmin	
Avijacijske postavke.....	3	Pilot.....	12
Postavljanje upozorenja o visini.....	4	Nadogradnja avijacijske baze	
Postavljanje upozorenja za nisku		podataka.....	12
razinu kisika.....	4	Connect IQ funkcije.....	12
Postavljanje barometarskog tlaka.....	4	Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	12
Postavljanje podsjetnika spremnika za		Preuzimanje Connect IQ funkcija	
gorivo.....	4	pomoću računala.....	12
Odabir omiljene zračne luke.....	4	Wi-Fi Funkcije povezivanja.....	13
Aktivnost letenja.....	5	Povezivanje s Wi-Fi mrežom.....	13
Postavljanje vrijednosti za automatski			
let.....	5		
Pokretanje leta.....	5		
Pregledavanje očitavanja zasićenosti			
krvi kisikom (SpO2) tijekom leta.....	5		
Navigacija do najbliže zračne luke.....	5		
Najbliže zračne luke.....	6		
Navigacija do avijacijske točke po			
identifikaciji.....	6		
Izravna navigacija do spremljene			
lokacije.....	6		
Indikator horizontalne situacije.....	7		
Zaustavljanje navigacije.....	7		
Onemogućavanje automatskog			
mjerača vremena leta.....	7		
Planovi leta.....	7		
Traženje točke.....	8		
Slanje plana leta na sat.....	8		
Slijeđenje plana leta.....	8		
Pametne funkcije.....	8		
Uparivanje telefona.....	8		
Funkcije povezivosti.....	9		
Telefonske obavijesti.....	9		
Omogućavanje Bluetooth			
obavijesti.....	9		
		Kontrole.....	13
		Prilagođavanje izbornika kontrola.....	15
		Glazba.....	15
		Preuzimanje vlastitih zvučnih	
		sadržaja.....	16
		Povezivanje s izvorom glazbe treće	
		strane.....	16
		Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora	
		treće strane.....	16
		Poništavanje veze s izvorom treće	
		strane.....	16
		Povezivanje Bluetooth slušalica.....	17
		Slušanje glazbe.....	17
		Kontrole za reprodukciju glazbe.....	18
		Garmin Pay.....	18
		Postavljanje Garmin Pay novčanika.....	18
		Plaćanje pomoću sata.....	19
		Dodavanje kartice u Garmin Pay	
		novčanika.....	19
		Upravljanje Garmin Pay karticama...	20
		Promjena lozinke za Garmin Pay.....	20

Funkcije za sigurnost i praćenje.....20

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	20
Dodavanje kontakata.....	21
Prepoznavanje nezgoda.....	21
Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	21
Traženje pomoći.....	22

Korisnički profil.....22

Postavljanje korisničkog profila.....	22
Postavke spola.....	22

Funkcije mjerenja pulsa.....22

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	23
Nošenje sata.....	23
Savjeti za čudne podatke o pulsu.....	23
Pregled informacija o pulsu.....	24
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	24
Odašiljanje podataka o pulsu.....	24
Isključivanje senzora pulsa na zapešću.....	25
O zonama pulsa.....	25
Postavljanje zona pulsa.....	25
Ciljevi vježbanja.....	25
Izračuni zona pulsa.....	26
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO ₂	26
Dobivanje procjene maksimalnog VO ₂	26
Prikaz kondicijske dobi.....	27
Pulsni oksimetar.....	27
Očitavanje pulsni oksimetrom.....	27
Promjena načina praćenja pulsnog oksimetra.....	27
Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra.....	28

Praćenje aktivnosti.....28

Automatski cilj.....	28
Korištenje upozorenja za kretanje.....	28
Praćenje spavanja.....	29
Minute intenzivnog vježbanja.....	29
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	29

Garmin Move IQ™.....	29
Postavke praćenja aktivnosti.....	29
Isključivanje praćenja aktivnosti.....	30

Brzi pregledi widgeta.....30

Brzi pregledi widgeta.....	32
Prilagođavanje brzih pregleda widgeta.....	33
Brz pregled widgeta točaka.....	33
METAR.....	34
Visinomjer.....	35
Dodavanje alternativnih vremenskih zona.....	35
Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	35
Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa.....	36
Body Battery.....	36
Brzi pregled Body Battery widgeta... ..	36
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	36
Žensko zdravlje.....	37
Praćenje menstrualnog ciklusa.....	37
Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu.....	37
Praćenje trudnoće.....	37
Bilježenja podataka o trudnoći.....	38
Praćenje hidracije.....	38
Upotreba brzog pregleda widgeta za praćenje hidracije.....	39
Upotreba kontrola Varia kamere.....	39

Aplikacije i aktivnosti.....40

Započinjanje aktivnosti.....	40
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	40
Zaustavljanje aktivnosti.....	40
Dodavanje prilagođene aktivnosti.....	40
Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti.....	41
Health Snapshot.....	41
Aktivnosti u zatvorenom.....	41
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	41
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	42
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	42
Aktivnosti na otvorenom.....	42
Trčanje.....	43
Odlazak na vožnju.....	43

Pregledavanje skijaških spustova.....	43	Zaustavljanje navigacije.....	53
Plivanje u bazenu.....	44	Kompas.....	53
Postavljanje veličine bazena.....	44	Ručna kalibracija kompasa.....	53
Terminologija za plivanje.....	44		
Golf.....	44	Povijest.....	54
Preuzimanje golf terena.....	44	Korištenje funkcije Povijest.....	54
Igranje golfa.....	45	Pregled vremena u svakoj zoni	
Informacije o rupi.....	45	pulsa.....	54
Promjena lokacije zastavice.....	46	Garmin Connect.....	54
Pregledavanje udaljenosti do		Upotreba aplikacije Garmin	
zastavice.....	46	Connect.....	55
Prikaz udaljenosti do layupova i		Korištenje usluge Garmin Connect na	
doglegova.....	46	računalu.....	55
Pregled opasnosti.....	47		
Mjerenje udarca uz Garmin		Prilagođavanje sata.....	56
AutoShot™.....	47	Promjena izgleda sata.....	56
Praćenje rezultata.....	48	Stvaranje prilagođenog izgleda	
Postavljanje metode praćenja		sata.....	56
rezultata.....	48	Uređivanje izgleda sata.....	56
Praćenje golferske statistike.....	48	Postavljanje prečaca za kontrole.....	57
Bilježenje golferske statistike.....	49	Postavke aplikacija i aktivnosti.....	57
Pregledavanje odigranih udaraca.....	49	Prilagođavanje zaslona s	
Pregledavanje sažetka runde.....	49	podacima.....	58
Završetak runde.....	49	Upozorenja.....	58
Aplikacija Garmin Golf.....	49	Postavljanje upozorenja.....	59
		Očitavanja visinomjera.....	59
Vježbanje.....	50	Auto Lap.....	60
Objedinjeni status treniranja.....	50	Označavanje dionica pomoću	
Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje		funkcije Auto Lap.....	60
performansi.....	50	Korištenje funkcije Auto Pause®.....	60
Vježbanje.....	50	Korištenje značajke automatskog	
Početak vježbanja.....	50	pomicanja.....	60
Korištenje planova treninga iz		Promjena postavki GPS-a.....	61
aplikacije Garmin Connect.....	51	Telefon i Bluetooth postavke.....	61
Prilagodljivi plan treniranja.....	51	Upravljanje baterijom.....	61
Pokretanje današnjeg vježbanja... ..	51	Postavke sustava.....	62
Pregled zakazanih vježbanja.....	51	Postavke vremena.....	62
Osobni rekordi.....	51	Vremenske zone.....	62
Pregledavanje osobnih rekorda.....	52	Postavljanje alarma.....	62
Vraćanje osobnog rekorda.....	52	Brisanje alarma.....	62
Brisanje osobnih rekorda.....	52	Pokretanje mjerača	
		odbrojavanja.....	63
Navigacija.....	52	Korištenje štoperice.....	63
Spremanje vaše lokacije.....	52	Postavke zvuka.....	63
Brisanje lokacije.....	52	Prilagođavanje postavki prikaza.....	63
Navigacija do spremljene lokacije.....	53	Mijenjanje mjernih jedinica.....	64
Navigacija do početne točke.....	53	Garmin Connect postavke.....	64

Bežični senzori..... 64

Uparivanje bežičnih senzora.....	65
Tempo i udaljenost trčanja uz HRM-Pro.....	65
Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja.....	65
Kalibriranje senzora brzine.....	66

Informacije o uređaju..... 66

O AMOLED zaslonu.....	66
Punjenje sata.....	66
Nadogradnja proizvoda.....	67
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	67
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	67
Prikaz informacija o uređaju.....	67
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	67
Specifikacije.....	67
Informacije o trajanju baterije.....	68
Postupanje s uređajem.....	68
Čišćenje sata.....	68
Zamjena remena.....	69

Rješavanje problema..... 69

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	69
Povezivanje telefona sa satom ne uspijeva.....	69
Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva.....	69
Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama.....	70
Za moj je sat postavljen krivi jezik.....	70
Moj sat ne prikazuje ispravno vrijeme.....	70
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	70
Ponovno pokretanje sata.....	71
Vraćanje svih zadanih postavki.....	71
Primanje satelitskih signala.....	71
Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	71
Praćenje aktivnosti.....	71
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	71

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....	72
Dodatne informacije.....	72

Dodatak..... 72

Podatkovna polja.....	72
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	75
Veličina i opseg kotača.....	76
Objašnjenja simbola.....	78

Uvod

⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Ovaj uređaj nije namijenjen za pružanje primarnih informacija o letu i treba se upotrebljavati isključivo kao dodatak.

Pregled



- A Gumb za radnje:** Držite 2 sekunde za uključivanje sata.
Pritisnite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
Držite 2 sekunde za prikaz izbornika kontrola, uključujući kontrole za uključivanje/isključivanje sata.
Držite dok sat ne zavibira tri puta kako biste zatražili pomoć (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 20*).
- B gumb za povratak:** Pritisnite za povratak na prethodni zaslon, osim tijekom aktivnosti.
Tijekom aktivnosti pritisnite za označavanje nove dionice, pokretanje novog seta ili poze ili prelazak na sljedeću fazu vježbanja.
Držite za prikaz izbornika s postavkama sata i opcijama za trenutni zaslon.
- C Gumb za prilagodbu / glasovnog pomoćnika:** Pritisnite za prikaz prilagođenih prečaca.
Držite kako biste aktivirali funkciju glasovnog pomoćnika na telefonu.
- D Dodirni zaslon:** Povucite prstom gore ili dolje za brz pregled widgeta te za kretanje kroz funkcije i izbornike.
Dodirnite za odabir.
Dvaput dodirnite sat kako biste ga aktivirali.
Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.
Tijekom aktivnosti povucite prstom udesno za prikaz izgleda sata i brz pregled widgeta.

Zadani zaslon sata



- | | |
|---|--|
| ① | Vremenski uvjeti u odabranoj zračnoj luci (<i>Uređivanje izgleda sata, stranica 56</i>). |
| ② | Naoblaka i vidljivost u odabranoj zračnoj luci. |
| ③ | Vjetar u odabranoj zračnoj luci. |
| ④ | Pokazivač za koordinirano univerzalno vrijeme (UTC). Upućuje na 24-satne vremenske oznake na satu. |

Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

- Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz popise i izbornike.
- Brzo prijedite prstom gore ili dolje za brže kretanje.
- Dodirnite za odabir stavke.
- Na satu povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz brz pregled widgeta na satu.
- Dodirnite brzi pregled widgeta za prikaz dodatnih informacija, ako su dostupne.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom prema gore ili dolje za pregled sljedećeg zaslona s podacima.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom udesno kako bi se prikazali sat i brzi pregledi widgeta, a ulijevo povucite kako biste se vratili na podatkovna polja za aktivnost.
- Ako je dostupno, odaberite  ili povucite prstom prema gore za prikaz dodatnih opcija izbornika.
- Neka svaki odabir u izborniku bude zasebna radnja.

Zaključavanje i otključavanje dodirnog zaslona

Zaslon osjetljiv na dodir možete zaključati kako biste spriječili slučajno dodirivanje zaslona.

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite .
- 2 Odaberite .
Dodirni zaslon se zaključava i ne reagira na dodir dok ga ne otključate.
- 3 Držite bilo koji gumb kako biste otključali dodirni zaslon.

Ikone

Bljeskajuća ikona označava da sat traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan. Prekrižena ikona znači da je funkcija isključena.

	Status veze s telefonom
	Status senzora pulsa
	LiveTrack status
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status Varia™ svjetala za bicikle
	Status Varia biciklističkog radara
	Status tempe™ senzora

Postavljanje sata

Kako biste u potpunosti iskoristili funkcije sata D2 Air X10, dovršite sljedeće zadatke.

- Uparite telefon i sat s pomoću aplikacije Garmin Connect™ ([Uparivanje telefona, stranica 8](#)).
- Odaberite omiljenu zračnu luku ([Odabir omiljene zračne luke, stranica 4](#)).
- Postavite Wi-Fi® mreže ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 13](#)).
- Postavite glazbu ([Glazba, stranica 15](#)).
- Postavite Garmin Pay™ novčanik ([Postavljanje Garmin Pay novčanika, stranica 18](#)).
- Postavite sigurnosne funkcije ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 20](#)).
- Savjete o upotrebi funkcije glasovnog pomoćnika potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality/tips.

Letenje

UPOZORENJE

Ovaj sat nemojte upotrebljavati kao primarno sredstvo za navigaciju. Prije upotrebe u kutiji proizvoda potražite dokument *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Sat nije namijenjen za pružanje primarnih informacija o letu i treba se upotrebljavati isključivo kao izvor dodatnih informacija.

Avijacijske postavke

Držite  i odaberite  > **Zrakoplovstvo**.

Avijacijske jedinice: Postavljanje mjernih jedinica za avijacijske podatke.

Postavke i upozorenja visinomjera: Omogućuje vam konfiguriranje barometarskog visinomjera i postavki upozorenja.

Podsjetnik spremnika za gorivo: Postavlja alarm tako da se oglašava nakon određenog broja minuta ili da prikaže poruku koja će vas podsjetiti da provjerite mjerачe spremnika za gorivo.

Omiljena zračna luka: Omogućuje pregled podataka točkama i METAR podataka za vašu omiljenu zračnu luku u zadanim brzim pregledima widgeta na zaslonu sata i brzim pregledima avijacijskih widgeta.

Postavljanje upozorenja o visini

Možete postaviti alarm tako da vibrira kada dosegnete određenu visinu.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite  > **Zrakoplovstvo** > **Postavke i upozorenja visinomjera** > **Upozorenje o visini** > **Status** > **Uključi**.
- 3 Odaberite **Visina** > **Kritično upozorenje**.
- 4 Unesite visinu.

Postavljanje upozorenja za nisku razinu kisika

Možete postaviti alarm tako da vibrira kada dosegnete visinu s niskom razinom kisika.

NAPOMENA: Upozorenje za nisku razinu kisika nije dostupno u načinu sata.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite  > **Zrakoplovstvo** > **Postavke i upozorenja visinomjera** > **Upozorenje na O2** > **Status** > **Uključi**.
- 3 Odaberite **Visina** > **Kritično upozorenje**.
- 4 Unesite visinu.

Postavljanje barometarskog tlaka

Trenutačni barometarski tlak možete postaviti ručno ili ga možete postaviti na tlak u najbližoj zračnoj luci.

Ručno podešavanje barometarskog tlaka može doprinijeti većoj preciznosti pri određivanju nadmorske visine na temelju tlaka.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite  > **Zrakoplovstvo** > **Postavke i upozorenja visinomjera** > **Barometar**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje barometarskog tlaka na tlak u najbližoj zračnoj luci odaberite **METAR**.
 - Za ručno postavljanje barometarskog tlaka odaberite **Ručno** i unesite točan barometarski tlak.

Postavljanje podsjetnika spremnika za gorivo

Možete postaviti oglašavanje alarma koji će prikazati poruku koja vas podsjeća da provjerite mjerače spremnika za gorivo.

NAPOMENA: Podsjetnik spremnika za gorivo dostupan je samo tijekom aktivnosti letenja.

- 1 Držite .
- 2 Držite  > **Zrakoplovstvo** > **Podsjetnik spremnika za gorivo** > **Status** > **Uključi**.
- 3 Odaberite **Vrijeme**.
- 4 Unesite vrijeme.

Odabir omiljene zračne luke

Kada odaberete omiljenu zračnu luku, možete pregledati podatke o točkama i METAR podatke za nju u zadanim brzim pregledima widgeta na zaslonu sata i brzim pregledima avijacijskih widgeta.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Zrakoplovstvo** > **Omiljena zračna luka**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za traženje zračne luke po identifikatoru odaberite **Unesite identifikaciju** te unesite cijeli ili dio alfanumeričkog identifikatora i.
 - Za traženje zračne luke u blizini odaberite **Najbliže** i pričekajte da sat pronađe satelite.
 - Za odabir zračne luke iz plana leta odaberite **Plan leta**.

Prikazat će se popis zračnih luka.

- 4 Odaberite zračnu luku.

Aktivnost letenja

Aktivnost letenja automatski se pokreće kad je zabilježena brzina uspona veća od vrijednosti koju ste postavili u postavkama za automatsko letenje. Zadana vrijednost za automatsko letenje iznosi 200 st/min.

Postavljanje vrijednosti za automatski let

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije > LETENJE**.
- 3 Odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Automatski let**.
- 5 Odaberite vrijednost automatskog leta.

Aktivnost letenja automatski se pokreće kad zabilježena brzina uspona prijeđe tu vrijednost.

Pokretanje leta

- 1 Pritisnite **A**.
 - 2 Odaberite **LETENJE**.
 - 3 Izađite na područje s neometanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat locira satelite.
 - 4 Za pokretanje mjerača vremena leta pritisnite **A**.
- NAPOMENA:** Podaci o aktivnosti bilježe se samo dok je mjerač vremena leta pokrenut.
- 5 Započnite aktivnost.
 - 6 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **A** i odaberite .

Pregledavanje očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom leta

UPOZORENJE

Očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) služe samo kao pomoćne informacije. Za dobivanje primarnih informacija uvijek se služite mjerodavnim instrumentima za letenje.

Sat D2 Air X10 ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom (SpO2). Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na velike visine. Kako se povećava nadmorska visina, zasićenost krvi kisikom može se početi smanjivati. Sat tijekom leta automatski češće očitava pulsni oksimetar, tako da možete pratiti postotak SpO2.

SAVJET: Možete povećati preciznost očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) uključivanjem načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju u postavkama brzog pregleda widgeta pulsno oksimetra ([Promjena načina praćenja pulsno oksimetra, stranica 27](#)).

- 1 Pokrenite aktivnost **LETENJE**.
 - 2 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz zaslone s podacima.
- Najnovije očitavanje prikazuje se kao postotak zasićenosti kisikom.

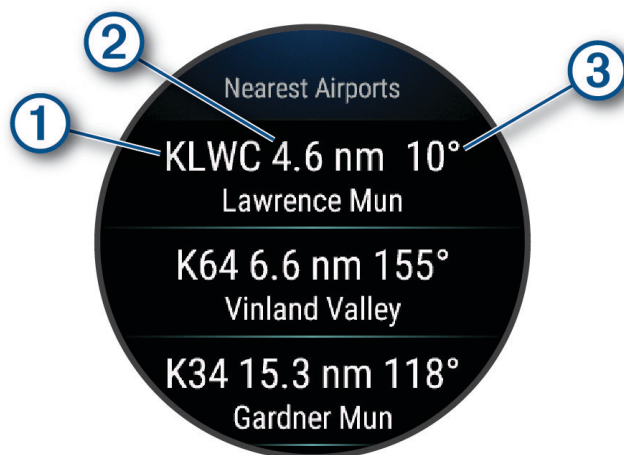
NAPOMENA: Ako ste preaktivni pa sat ne može odrediti zasićenost vaše krvi kisikom, umjesto postotka prikazat će se crtice. Ostanite na mjestu 30 sekundi kako bi sat očitao zasićenost krvi kisikom.

Navigacija do najbliže zračne luke

- 1 Držite **A**.
 - 2 Odaberite  **> Najbliže**.
 - 3 Po potrebi izađite na područje s neometanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat locira satelite.
- Prikazuje se popis svih najbližih zračnih luka.
- 4 Odaberite zračnu luku.
 - 5 Za pokretanje mjerača vremena leta pritisnite **A**.

NAPOMENA: Podaci o aktivnosti bilježe se samo dok je mjerač vremena leta pokrenut.

Najbliže zračne luke



1	Identifikacija najbliže zračne luke
2	Udaljenost do najbliže zračne luke
3	Smjer do najbliže zračne luke

Navigacija do avijacijske točke po identifikaciji

Možete navigirati izravno do avijacijske točke tako da tražite alfanumeričku identifikaciju.

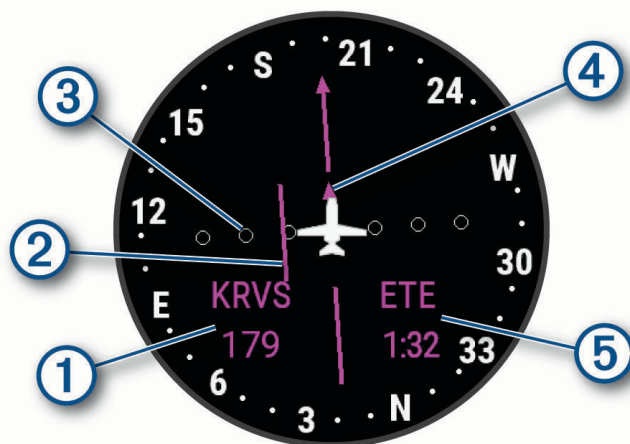
- 1 Držite **A**.
- 2 Odaberite **D** ➔ > **Unesite identifikaciju**.
- 3 Unesite cijelu alfanumeričku identifikaciju ili njen dio.
- 4 Pritisnite **A**.
Prikazuje se popis točaka koje odgovaraju identifikaciji.
- 5 Odaberite točku.
- 6 Izađite na područje s neometanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat locira satelite.
- 7 Pritisnite **A** da biste pokrenuli navigaciju.

Izravna navigacija do spremljene lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije sat mora locirati satelite.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Navigiraj** > **Spremljene lokacije**.
- 3 Odaberite lokaciju, a zatim odaberite **Izravno do**.
- 4 Za pokretanje mjerača vremena leta pritisnite **A**.

Indikator horizontalne situacije



- | | |
|---|--|
| ① | Udaljenost do točke. |
| ② | Indikator skretanja s kursa (CDI). Pokazuje lokaciju željene linije kursa u odnosu na vašu lokaciju. |
| ③ | Udaljenost skretanja s kursa. Točke pokazuju udaljenost od kursa. |
| ④ | Indikator od-do. Pokazuje krećete li se prema točki ili od nje. |
| ⑤ | Predviđeno vrijeme na putu (ETE). Vrijeme preostalo do dolaska na odredište. |

Zaustavljanje navigacije

Držite **B**, a zatim odaberite **Zaustavi stazu**.

Onemogućavanje automatskog mjerača vremena leta

Možete onemogućiti automatski mjerač vremena leta kako vaš sat ne bi automatski bilježio podatke o letu kad je brzina na tlu veća od 30 čv.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije > LETENJE**.
- 3 Odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Mjerač vremena leta > Ručno**.

Planovi leta

Plan leta je niz točaka ili lokacija koje vas vode do konačnog odredišta. Planovi leta upotrebljavaju izravnu izradu ruta optimiziranu za avijaciju. Planove leta možete izraditi u aplikaciji Garmin Pilot™ za mobilne uređaje.

Traženje točke

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Planiranje letova**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za pretraživanje točke po nazivu odaberite **Unesite identifikaciju**.
 - Za odabir omiljene zračne luke odaberite **Omiljeno**.
 - Za odabir s popisa najbližih zračnih luka odaberite **Najbliže zračne luke**.
 - Za odabir s popisa najbližih navigacijskih pomagala odaberite **Najbliži navigacijski uređaji**.
 - Za odabir s popisa najbližih križanja odaberite **Najbliže križanje**.
- 4 Odaberite lokaciju.

Slanje plana leta na sat

Aplikaciju Garmin Pilot možete upotrijebiti za izradu i slanje planova leta na sat D2 Air X10.

- 1 Povežite sat s aplikacijom Garmin Pilot ([Povezivanje s aplikacijom Garmin Pilot, stranica 12](#)).
- 2 U aplikaciji Garmin Pilot odaberite **Kuća > Plan leta**.
- 3 Stvorite plan leta.
- 4 Odaberite **Izbornik > Connnext**.
- 5 Odaberite **Pošalji** kako biste plan leta poslali na sat.

Slijedenje plana leta

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Planiranje letova > Connnext plan leta**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste započeli navigaciju za cijeli plan leta, pritisnite **A**.
 - Za navigaciju do određene točke odaberite tu točku i zatim pritisnite **A**.
- 4 Za pokretanje mjerača vremena leta pritisnite **A**.

Pametne funkcije

Uparivanje telefona

Kako biste postavili sat D2 Air X10, sat mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect i Bluetooth® postavki na telefonu.

- 1 Prilikom početnog postavljanja na satu odaberite  kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.
NAPOMENA: Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, držite **B**, a zatim **Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.
- 2 Telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.

Funkcije povezivosti

Funkcije povezivosti dostupne su za vaš sat D2 Air X10 kada sat povežete s kompatibilnim telefonom putem Bluetooth tehnologije i instalirate aplikaciju Garmin Connect na povezanom telefonu. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/apps. Neke funkcije dostupne su kada sat povežete s Wi-Fi mrežom.

Telefonske obavijesti: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem satu D2 Air X10.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na Garmin Connect stranici za praćenje.

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect: Automatski šalje vašu aktivnost na vaš Garmin Connect račun čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Connect IQ™: Omogućuje vam proširivanje funkcija sata novim izgledima sata, brzim pregledima widgeta, aplikacijama i podatkovnim poljima.

Nadogradnje softvera: Omogućuje nadogradnju softvera sata.

Vrijeme: Omogućuje prikaz trenutnih vremenskih uvjeta i vremenske prognoze.

Bluetooth senzori: Omogućuje vam da povežete senzore kompatibilne s uslugom Bluetooth kao što je senzor pulsa.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš izgubljeni telefon koji je uparen sa satom D2 Air X10 i trenutačno unutar dometa Bluetooth veze.

Pronađi moj uređaj: Pronalazi vaš izgubljeni sat D2 Air X10 koji je uparen s telefonom i trenutačno unutar dometa Bluetooth veze.

Telefonske obavijesti

Za telefonske obavijesti potrebno je da kompatibilni telefon bude u dometu Bluetooth veze i uparen sa satom. Kada telefon primi poruku, poslat će obavijest na vaš sat.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti sat serije D2 Air X10 s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 8](#)).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite  > **Povezivost** > **Telefon** > **Obavijesti**.
- 3 Za postavljanje preferenci za obavijesti koje se pojavljuju za vrijeme bilježenja aktivnosti odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 5 Za postavljanje preferenci za obavijesti koje se pojavljuju kada uređaj radi kao sat odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 6 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 7 Odaberite **Pauza prije početka**.
- 8 Odaberite vrijeme isteka.
- 9 Odaberite **Privatnost**.
- 10 Odaberite željenu postavku privatnosti.

Prikaz obavijesti

- 1 Na satu povucite prstom gore ili dolje za prikaz brzog pregleda widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta.
- 3 Odaberite obavijest kako biste pročitali cijelu obavijest.
- 4 Povucite prstom prema gore za prikaz opcija obavijesti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste reagirali na obavijest, odaberite radnju kao što je **Odbaci** ili **Odgovor**.
Dostupne radnje ovise o vrsti obavijesti i operacijskom sustavu vašeg telefona. Ako odbacite obavijest na telefonu ili satu serije D2 Air X10, ona se više ne prikazuje na brzom pregledu widgeta.
 - Za povratak na popis obavijesti povucite prstom udesno.

Odgovaranje prilagođenom tekstnom porukom

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s Android™ telefonom putem Bluetooth tehnologije.

Kad na satu D2 Air X10 primite obavijest o tekstnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka. Poruke možete prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect.

NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke. Više informacija zatražite od svog davatelja mobilnih usluga.

- 1 Povucite prstom prema gore ili dolje za brzi pregled widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta.
- 3 Odaberite obavijest o poruci.
- 4 Povucite prstom prema gore za prikaz opcija obavijesti.
- 5 Odaberite **Odgovor**.
- 6 Odaberite poruku s popisa.

Telefon odabranu poruku šalje kao tekstnu poruku.

Pozivi putem sata

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s kompatibilnim telefonom s putem Bluetooth tehnologije.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Telefonski pozivi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za biranje telefonskog broja s pomoću tipkovnice odaberite , birajte telefonski broj i odaberite .
 - Kako biste nazvali telefonski broj iz kontakata, odaberite , odaberite ime kontakta i odaberite telefonski broj.
 - Kako biste pregledali nedavne pozive koji su upućeni ili primljeni putem sata, povucite prstom prema gore.

NAPOMENA: Sat se ne sinkronizira s popisom nedavnih poziva na telefonu.

SAVJET: Možete odabrati  kako biste prekinuli poziv prije nego što se poziv uspostavi.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat D2 Air X10 prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .
- Za odbijanje poziva odaberite .
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.

NAPOMENA: Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android telefonom putem Bluetooth tehnologije.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu D2 Air X10.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na satu.
- Ako upotrebljavate telefon sa sustavom Android u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > Obavijesti**.

Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 15](#)).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **A**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu D2 Air X10.

Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Upotreba funkcije glasovnog pomoćnika

Za upotrebu funkcije glasovnog pomoćnika vaš sat mora biti povezan s kompatibilnim telefonom putem Bluetooth tehnologije ([Uparivanje telefona, stranica 8](#)). Informacije o kompatibilnim telefonima potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality.

S pomoću ugrađenog zvučnika i mikrofona na satu možete komunicirati s glasovnim pomoćnikom na telefonu. Savjete o postavljanju glasovnog pomoćnika potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **C**.
- Kada je povezan s glasovnim pomoćnikom na telefonu, prikazuje se .
- 2 Izgovorite naredbu kao što je *Call Mom* ili *Send a text message*.

NAPOMENA: Komunikacija s glasovnim pomoćnikom odvija se samo putem zvuka.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada bez ometanja možete isključiti vibracije i zaslon za upozorenja i obavijesti. Ovaj način rada onemogućuje postavku kretnji ([Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 63](#)). Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

- Za ručno uključivanje ili isključivanje načina rada bez ometanja držite **A** i odaberite .
- Za automatsko uključivanje načina rada bez ometanja tijekom spavanja, otvorite postavke uređaja u aplikaciji Garmin Connect i odaberite **Zvukovi i upozorenja > Bez ometanja tijekom spavanja**.

Pronađite svoj telefon

S pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni telefon koji je uparen s pomoću Bluetooth tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

- 1 Držite **A**.
- 2 Odaberite .

Na zaslonu sata D2 Air X10 prikazuju se crtice koje označavaju jačinu signala, a na telefonu oglašava se zvučno upozorenje. Kako se budete približavali svom telefonu, povećavat će se broj crtica.

- 3 Pritisnite **B** kako biste zaustavili pretraživanje.

Povezivanje s aplikacijom Garmin Pilot

Aplikaciju Garmin Pilot možete upotrijebiti za izradu i slanje planova leta na sat D2 Air X10. Aplikacija Garmin Pilot dostupna je za neke mobilne uređaje. Informacije o dostupnosti i kompatibilnosti potražite u trgovini s aplikacijama za svoj mobilni uređaj.

Vaš sat D2 Air X10 povezuje se s aplikacijom Garmin Pilot putem Bluetooth tehnologije. Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na web-mjestu garmin.com/pilotapp.

- 1 Uparite telefon i sat D2 Air X10 ([Uparivanje telefona, stranica 8](#)).
- 2 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Pilot.
- 3 Prijavite se u aplikaciju Garmin Pilot s pomoću vjerodajnica za prijavu u Garmin® račun.
- 4 U aplikaciji Garmin Pilot odaberite **Kuća** > **Connex** > **Svi uređaji** i odaberite svoj sat.

Nadogradnja avijacijske baze podataka

Prije nadogradnje avijacijske baze podataka morate izraditi Garmin račun i dodati svoj sat. Na zaslonu s informacijama o uređaju možete vidjeti ID jedinice ([Prikaz informacija o uređaju, stranica 67](#)).

Avijacijska baza podataka valjana je 28 dana u komadu, a uključuje lokacije zračnih luka u cijelom svijetu, navigacijska pomagala i podatke o križanjima.

- 1 Idite na www.flyGarmin.com.
 - 2 Prijavite se na svoj Garmin račun.
 - 3 Odaberite opciju:
 - Sat priključite na računalu s pomoću isporučenog USB kabela.
 - Povežite svoj sat s Wi-Fi bežičnom mrežom.
 - 4 Slijedite upute na zaslonu kako biste nadogradili avijacijsku bazu podataka.
- Kada je sat povezan s Wi-Fi bežičnom mrežom, nadogradnje baze podataka automatski se preuzimaju tijekom noći.

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ aplikacije, podatkovna polja, brze preglede widgeta i zaslone sata iz Connect IQ trgovine na satu ili pametnom telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Izgledi sata: Prilagodite izgled sata.

Aplikacije uređaja: Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, brze preglede widgeta i nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

Podatkovna polja: Preuzmite nova podatkovna polja koja na novi način prikazuju podatke sa senzora, podatke o aktivnostima i prethodne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat D2 Air X10 i telefon ([Uparivanje telefona, stranica 8](#)).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto apps.garmin.com i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Wi-Fi Funkcije povezivanja

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect račun: Automatski šalje vašu aktivnost na vaš Garmin Connect račun čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Zvučni sadržaj: Omogućuje vam sinkronizaciju zvučnog sadržaja izvora treće strane.

Nadogradnja softvera: Možete preuzeti i instalirati najnoviju verziju softvera.

Vježbanja i planovi treninga: Na web-mjestu Garmin Connect možete pregledavati i odabrati vježbanja i planove treninga. Kada sat sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se šalju na vaš sat.

Povezivanje s Wi-Fi mrežom

Morate povezati sat s aplikacijom Garmin Connect na svom telefonu ili s aplikacijom Garmin Express™ na svom računalu prije nego što se možete povezati s Wi-Fi mrežom ([Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 55](#)).

Kako biste sat sinkronizirali s izvorom glazbe treće strane, morate se povezati s Wi-Fi mrežom. Povezivanjem sata s Wi-Fi mrežom povećava se brzina prijenosa većih datoteka.

- 1 Krećite se u dometu Wi-Fi mreže.
- 2 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 3 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 4 Odaberite **Općenito > Wi-Fi > Dodaj mrežu**.
- 5 Odaberite dostupnu Wi-Fi mrežu i unesite pojedinosti za prijavu.

Kontrole

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 15](#)).

Na bilo kojem zaslonu držite .



Ikona	Naziv	Opis
	Alarmi	Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma (Postavljanje alarma, stranica 62).
	Alternativne vremenske zone	Odaberite za prikaz trenutnog vremena u dodatnim vremenskim zonama (Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 35).
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (Traženje pomoći, stranica 22).
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje ili onemogućavanje funkcije uštede baterije (Upravljanje baterijom, stranica 61).
	Svjetlina	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 63).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 24).
	Kontakti	Odaberite za otvaranje popisa Garmin Connect kontakata na satu.
	Tipkovnica	Odaberite za otvaranje telefonske tipkovnice (Pozivi putem sata, stranica 10).
	Izravno do	Odaberite za traženje zračne luke prema identifikatoru, pregled najbližih točaka ili prikaz omiljene zračne luke.
	Bez ometanja	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili način rada bez ometanja kako biste prigušili zaslon i onemogućili upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film.
	Pronađi moj telefon	Odaberite za reprodukciju zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata D2 Air X10 i povećava se kako se približavate telefonu.
	Zaključaj zaslon	Odaberite za zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje i povlačenje prstima po zaslonu.
	Upravljanje glazbom	Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na satu ili telefonu.
	Telefonski pozivi	Odaberite za otvaranje kontrola telefona kao što su kontakti i tipkovnica.
	Telefonska veza	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati.
	Postavi vrijeme pomoću GPS-a	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Štoperica	Odaberite za pokretanje štoperice (Korištenje štoperice, stranica 63).
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.

Ikona	Naziv	Opis
	Mjerač vremena	Odaberite za postavljanje mjerača odbrojavanja (<i>Pokretanje mjerača odbrojavanja, stranica 63</i>).
	Glasovni pomoćnik	Odaberite za povezivanje s glasovnim pomoćnikom (<i>Upotreba funkcije glasovnog pomoćnika, stranica 11</i>).
	Glasnoća	Odaberite za otvaranje kontrola za jačinu zvuka na satu.
	Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay i plaćanja putem sata (<i>Garmin Pay, stranica 18</i>).

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija (*Kontrole, stranica 13*).

- 1 Držite **A**.
Prikazat će izbornik kontrola.
- 2 Držite **B**.
Izbornik kontrola prebacuje se u način rada za uređivanje.
- 3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.
- 4 Odaberite opciju:
 - Kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola, odaberite željenu lokaciju prečaca ili povucite prečac na novu lokaciju.
 - Kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola, odaberite .
- 5 Po potrebi odaberite **+** kako biste prečac dodali u izbornik kontrola.

NAPOMENA: Ova je opcija dostupna samo nakon što iz izbornika uklonite najmanje jedan prečac.

Glazba

NAPOMENA: Na satu D2 Air X10 postoje tri mogućnosti za reprodukciju glazbe.

- Glazba iz izvora glazbe treće strane
- Vlastiti zvučni sadržaj
- Glazba pohranjena na vašem telefonu

Na satu D2 Air X10 možete preuzeti zvučne sadržaje na sat s računala ili putem izvora treće strane kako biste mogli slušati glazbu kada vam telefon nije u blizini. Za slušanje zvučnih sadržaja pohranjenih na sat možete povezati Bluetooth slušalice. Zvučni sadržaj možete slušati i izravno putem zvučnika na satu.

Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

Za slanje vlastite glazbe na sat najprije je potrebno instalirati aplikaciju Garmin Express na računalo (www.garmin.com/express).

S računala možete učitati vlastite zvučne datoteke, kao što su .mp3 i .m4a datoteke, na sat D2 Air X10. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću priloženog USB kabela.
- 2 Na računalu otvorite aplikaciju Garmin Express, odaberite sat i zatim odaberite **Glazba**.
SAVJET: Za Windows® računala možete odabrati  i odabrati mapu u kojoj se nalaze vaše zvučne datoteke. Za Apple® računala, aplikacija Garmin Express služi se vašom iTunes® bibliotekom.
- 3 Na popisu **Moja glazba** ili **iTunes medijateka** odaberite kategoriju zvučnih datoteka, npr. pjesme ili popise pjesama.
- 4 Označite potvrdne okvire zvučnih datoteka pa odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 5 Ako je potrebno, za uklanjanje zvučnih datoteka na popisu sata D2 Air X10 odaberite kategoriju, označite potvrdne okvire pa odaberite **Ukloni s uređaja**.

Povezivanje s izvorom glazbe treće strane

Za preuzimanje glazbe i drugih zvučnih datoteka podržanog davatelja usluga treće strane na sat morate se povezati s izvorom glazbe za svoj sat.

Neki izvori glazbe treće strane već su instalirani na satu. Za više opcija možete preuzeti aplikaciju Connect IQ na telefon. ([Connect IQ funkcije, stranica 12](#)).

- 1 U izborniku kontrola na satu odaberite .
- 2 Odaberite izvor glazbe.

NAPOMENA: Ako želite odabrati drugi izvor glazbe, držite , odaberite Izvori glazbe i slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane

Prije preuzimanja zvučnih sadržaja iz izvora treće strane morate se povezati na Wi-Fi mrežu ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 13](#)).

- 1 Otvorite upravljanje glazbom.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite povezani izvor.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na sat.
- 6 Po potrebi pritisćite  dok se od vas ne zatraži sinkronizacija s uslugom.

NAPOMENA: Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je baterija gotovo prazna, možda ćete morati priključiti sat na vanjski izvor napajanja.

Poništavanje veze s izvorom treće strane

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite **Glazba**.
- 4 Odaberite instalirani izvor treće strane, a zatim slijedite upute na zaslonu kako biste poništili vezu između izvora treće strane i svog sata.

Povezivanje Bluetooth slušalica

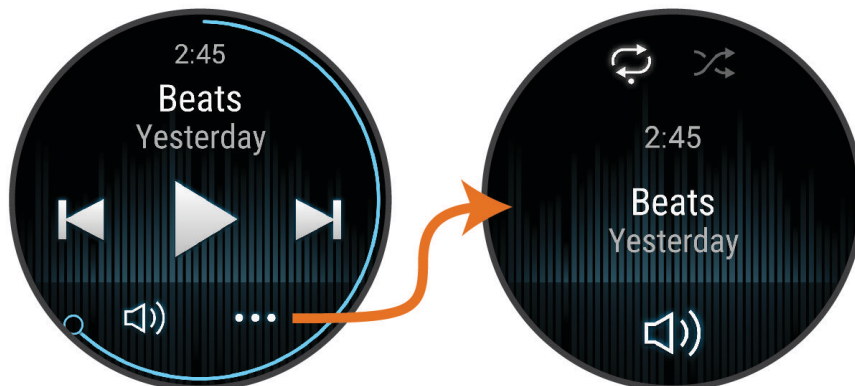
- 1 Postavite slušalice na udaljenost od najviše 2 m (6,6 ft) od sata.
- 2 Na slušalicama uključite način rada za uparivanje.
- 3 Držite **B**.
- 4 Odaberite **Glazba > Slušalice > Dodaj novo**.
- 5 Odaberite slušalice za dovršetak postupka uparivanja.

Slušanje glazbe

- 1 Otvorite upravljanje glazbom.
- 2 Po potrebi povežite slušalice s pomoću tehnologije Bluetooth ([Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 17](#)).
- 3 Držite **B**.
- 4 Odaberite **Izvori glazbe** i odaberite opciju:
 - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** ([Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 16](#)).
 - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu odaberite **Telefon**.
 - Za slušanje glazbe iz izvora treće strane odaberite njegov naziv i odaberite popis pjesama.
- 5 Odaberite .

Kontrole za reprodukciju glazbe

NAPOMENA: Kontrole za reprodukciju glazbe mogu izgledati drugačije, ovisno o odabranom izvoru glazbe.



⋮	Odaberite za prikaz više kontrola za reprodukciju glazbe.
🔊	Odaberite za podešavanje glasnoće.
▶	Odaberite za reprodukciju i pauziranje trenutne zvučne datoteke.
▶	Odaberite za preskakanje na sljedeću zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unaprijed.
◀	Odaberite za ponovno pokretanje trenutne zvučne datoteke. Odaberite dvaput za preskakanje na prethodnu zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unatrag.
↺	Odaberite za promjenu načina ponavljanja datoteka.
↻	Odaberite za promjenu načina nasumične reprodukcije.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ☰ ili ⋮.
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu.

Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite .
- 3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.



- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, povucite prstom kako biste odabrali drugu karticu (opcionally).
- 5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču. Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.
- 6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

SAVJET: Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj karticu**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay**.
- 3 Odaberite karticu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**. Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata D2 Air X10.
 - Za brisanje kartice odaberite .

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za svoj sat D2 Air X10, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

- 1 Na stranici sata D2 Air X10 u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Garmin Pay > Promjena lozinke**.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja putem sata D2 Air X10 morate unijeti novu lozinku.

Funkcije za sigurnost i praćenje

OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat D2 Air X10 mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu www.garmin.com/safety.

Assistance: Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda: Kada sat D2 Air X10 tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja. Jedan telefonski broj iz kontakata u hitnim slučajevima ili telefonski broj za hitne slučajeve kao što je 112 može se upotrebljavati kao vaš broj za hitne pozive.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje > Sigurnosne funkcije > Kontakti u hitnim slučajevima > Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata mogu se upotrijebiti u funkciji LiveTrack.

Tri kontakta možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima.

Jedan telefonski broj iz kontakata u hitnim slučajevima ili telefonski broj za hitne slučajeve kao što je 112 može se upotrebljavati kao vaš broj za hitne pozive ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 20](#)).

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .

2 Odaberite **Kontakt**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na sat D2 Air X10, morate sinkronizirati podatke ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 55](#)).

Prepoznavanje nezgoda

OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 20](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

NAPOMENA: Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 20](#)). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

1 Na izgledu sata držite .

2 Odaberite  > **Sigurnost i praćenje** > **Prepoznavanje nezgoda**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat D2 Air X10 prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem satu i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj. Ako je naznačen telefonski broj za hitne slučajeve, možete i nazvati taj broj sa sata.

Traženje pomoći

NAPOMENA: Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 20](#)). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka). Ako je naznačen telefonski broj za hitne slučajeve, možete nazvati taj broj sa sata.

- 1 Držite .
- 2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći. Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.
- 3 Ako je potrebno, odaberite opciju prije dovršetka odbrojavanja:
 - Za slanje prilagođene poruke sa svojim zahtjevom odaberite .
 - Kako biste nazvali telefonski broj za hitne pozive, odaberite .
 - Za otkazivanje poruke odaberite .

Korisnički profil

Svoj korisnički profil možete ažurirati na satu ili u aplikaciji Garmin Connect.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, godine rođenja, visine, težine, zapešća i zona pulsa ([Postavljanje zona pulsa, stranica 25](#)). Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite  > **Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

Funkcije mjerenja pulsa

Sat D2 Air X10 sadrži senzor pulsa na zapešću, a kompatibilan je i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima (prodaju se zasebno). Podatke o pulsima možete pregledati na brzom pregledu widgeta pulsa. Ako su dostupni podaci o pulsima izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, sat će upotrijebiti podatke o pulsima izmjerene na prsima.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsom oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 23](#).
- Dodatne informacije o senzoru pulsog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra, stranica 28](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

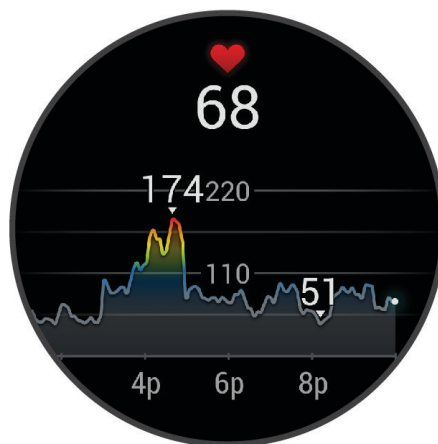
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona ❤ prestane treperiti.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.
- Dok vježbate, nosite silikonsku narukvicu.

Pregled informacija o puls

- 1 Na satu povucite prstom gore ili dolje za prikaz brzog pregleda widgeta za puls.
Brzi pregled widgeta za puls prikazuje vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min).
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta kako biste vidjeli grafikon pulsa od ponoći.
Na grafikonu se prikazuje nedavni puls, visoka i niska vrijednost pulsa i trake u boji koje naznačuju koliko je vremena provedeno u kojoj zoni pulsa ([O zonama pulsa, stranica 25](#)).



- 3 Povucite prstom prema gore kako bi se prikazao puls u mirovanju (RHR) tijekom posljednjih 7 dana.

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

⚠ OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **⚙ > Puls na zapešću > Upozorenja za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upoz. –vis.** ili **Upoz. –slab**.
- 4 Odaberite kritičnu vrijednost pulsa.
- 5 S pomoću prekidača uključite upozorenje.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka, a sat vibrira.

Odašiljanje podataka o puls

Podatke o puls možete odašiljati sa sata iz serije D2 Air X10 i vidjeti ih na uparenim uređajima. Primjerice, podatke o puls možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **⚙ > Puls na zapešću**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za odašiljanje pulsa tijekom mjerenih aktivnosti odaberite **Odašiljanje tijekom aktivnosti** ([Započinjanje aktivnosti, stranica 40](#)).
 - Odaberite **Odašiljanje** ako odmah želite započeti odašiljati podatke o puls.
- 4 Uparite sat iz serije D2 Air X10 s kompatibilnim uređajem.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Sat automatski mjeri puls na zapešću osim ako sa satom nije povezan senzor pulsa na prsima. Podaci o pulsu mjerenom na prsima dostupni su samo tijekom aktivnosti.

NAPOMENA: Onemogućavanje mjerenja pulsa na zapešću onemogućuje i funkcije kao što su procjena maksimalnog VO₂, praćenje spavanja, minute intenzivnog vježbanja, funkcija cjelodnevnog praćenja stresa i senzor pulsnog oksimetra na zapešću.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje funkcija prepoznavanja Garmin Pay plaćanja na zapešću, pa prije svakog plaćanja morate unijeti lozinku ([Garmin Pay, stranica 18](#)).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite  > **Puls na zapešću** > **Status** > **Isključi**.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Sat ima posebne zone pulsa za trčanje i vožnju bicikla. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite svoj maksimalni puls. Možete postaviti i zone pulsa. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite  > **Korisnički profil** > **Zone pulsa**.
- 3 Odaberite **Zadano** da biste vidjeli zadane vrijednosti (nije obavezno).
Zadane vrijednosti mogu se primijeniti na trčanje i vožnju bicikla.
- 4 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
- 5 Odaberite **Preferenca** > **Postavi prilagođene**.
- 6 Odaberite **Maks. puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 26](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je kardiovaskularne snage i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za sat D2 Air X10 potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2.

Procjena maksimalnog VO2 na satu se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2 možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics™. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 75*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65*).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 22*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 25*). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

1 Držite .

2 Odaberite  > **Korisnički profil** > **Maksimalni VO2**.

Ako ste već zabilježili žustro hodanje ili trčanje na otvorenom, možda će se pojaviti procjena vašeg maksimalnog VO2. Sat prikazuje datum zadnjeg ažuriranja procjene maksimalnog VO2. Sat ažurira procjenu maksimalnog VO2 nakon svakog dovršenog hodanja ili trčanja na otvorenom u trajanju od 15 minuta ili dulje. Možete ručno pokrenuti test maksimalnog VO2 kako biste dobili ažuriranu procjenu.

3 Za pokretanje testa maksimalnog VO2 dodirnite zaslon.

4 Pratite upute na zaslonu kako biste vidjeli procjenu svog maksimalnog VO2.

Po dovršetku testa prikazat će se poruka.

Prikaz kondicijske dobi

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o pulsu u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate Garmin Index™ vagu, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

NAPOMENA: Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 22](#)).

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Kondicijska dob**.

Pulsni oksimetar

Sat D2 Air X10 ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš sat mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na satu se očitavanje vašeg pulsno oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana ([Promjena načina praćenja pulsno oksimetra, stranica 27](#)). Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitavanje pulsno oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsno oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar. Točnost očitavanja pulsno oksimetrom može se razlikovati ovisno o cirkulaciji krvi, položaju sata na zapešću i vašem kretanju.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta pulsno oksimetra u slijed ([Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 33](#)).

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, povucite prstom prema gore ili dolje kako bi se prikazao brzi pregled widgeta za pulsni oksimetar.
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta kako bi se pokrenulo očitavanje.
- 3 Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- 4 Mirujte.

Sat prikazuje zasićenost vaše krvi kisikom kao postotak, kao i grafikon očitavanja pulsno oksimetra te vrijednosti pulsa od ponoći.

Promjena načina praćenja pulsno oksimetra

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **⚙ > Puls na zapešću > Pulsni oksimetar > Način praćenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.
NAPOMENA: Uključivanje praćenja pulsne oksimetrije skraćuje trajanje baterije.
 - Za uključivanje kontinuiranog mjerenja dok spavate odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje**.
NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO₂) tijekom spavanja.
 - Za isključivanje automatskog mjerenja odaberite **Na zahtjev**.

Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra

Ako su podaci pulsnog oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Praćenje aktivnosti

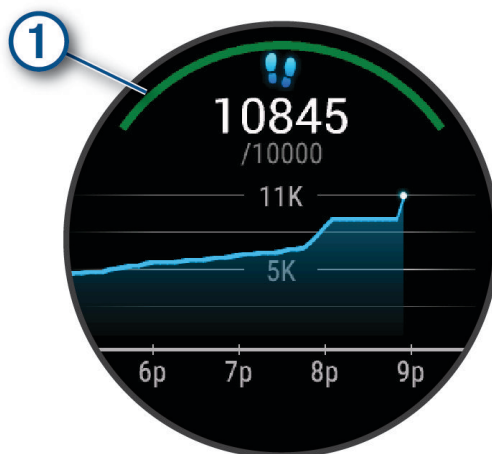
Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, broj katova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na brzom pregledu widgeta za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Automatski cilj

Sat automatski stvara ciljni broj koraka i ciljni broj katova za uspon u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, sat prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①.



Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođeni ciljni broj koraka i ciljni broj katova za uspon.

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka, a u brzom pregledu widgeta koraka prikazat će se crvena crtica. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Ako je uključeno vibriranje, sat će i vibrirati ([Postavke sustava, stranica 62](#)).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošećite (barem nekoliko minuta).

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 11](#)).

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat D2 Air X10 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

Garmin Move IQ™

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima.

Funkcija Move IQ može automatski pokrenuti mjerenu aktivnost hodanja i trčanja s pomoću vremenskih pragova koje ste postavili u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama aktivnosti na satu. Te se aktivnosti dodaju na vaš popis aktivnosti.

Postavke praćenja aktivnosti

Držite  i odaberite  > **Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

Upoz.za kret.: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Sat vas upozorava i vibracijom.

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu, ciljni broj katova za uspon u danu, tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja i cilj hidracije.

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja.

Automatsko pokretanje aktivnosti: Satu omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna hodate li ili trčite. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

Minute intenzivnog vježbanja: Omogućuje postavljanje zone pulsa za minute umjerene aktivnosti i zonu visokog pulsa za minute intenzivne aktivnosti. Možete upotrijebiti i zadani algoritam.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, broj katova na koje ste se popeli, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite  > **Praćenje aktivnosti** > **Status** > **Isključi**.

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka ([Brzi pregledi widgeta, stranica 32](#)). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim telefonom.

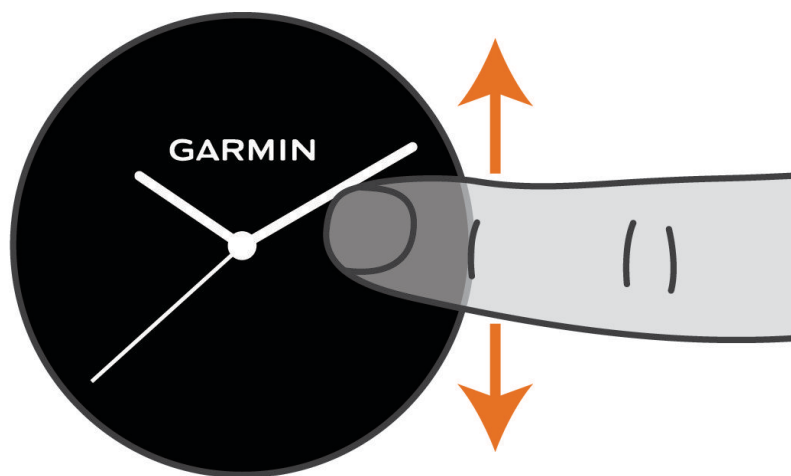
Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 33](#)).

Naziv	Opis
Informacije o zračnoj luci	Prikazuje pojedinosti o zračnoj luci, uključujući radijske frekvencije i informacije o pisti.
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama (Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 35).
Visinomjer	Prikazuje prag upozorenja o visini, visinski tlak i točan barometarski tlak.
Body Battery™	Kada se nosi cijeli dan, prikazuje trenutnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine u posljednjih nekoliko sati (Body Battery, stranica 36).
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.
Izazovi	Prikazuje vaš trenutni poredak na ljestvici ako sudjelujete u Garmin Connect izazovu.
Broj katova na koje ste se popeli	Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.
Garmin trener	Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu. Plan se prilagođava vašoj trenutnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Health Snapshot™	Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot (Health Snapshot, stranica 41).
Puls	Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Povijest	Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.
Hidracija	Omogućuje praćenje količine vode koju unosite i napredak prema dnevnom cilju.
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnji sport	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnja golf aktivnost Zadnja vožnja Zadnje trčanje Zadnja aktivnost snage Zadnje plivanje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.
Svjetla	Osigurava kontrole za upravljanje svjetlima na biciklu ako ste uparili Varia svjetlo i sat D2 Air X10.
METAR	Prikazuje trenutne uvjete neba, vremenske uvjete, daljinu vidljivosti, temperaturu, rosište, barometarski tlak, informacije o vjetru i terminalnu aerodromsku prognozu (TAF).
Upravljanje glazbom	Kontrole playera glazbe vašeg telefona ili glazbe na uređaju.
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 9).

Naziv	Opis
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsno oksimetra (<i>Očitavanje pulsno oksimetrom, stranica 27</i>). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsno oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Upravljanje kamerom RCT	Omogućuje ručno snimanje fotografije i videozapisa (<i>Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 39</i>).
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Mirovanje	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć.
Koraci	Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.
Stres	Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti.
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka. NAPOMENA: Ovaj se brzi pregled widgeta zove građanskim sumrakom na satu D2 Air X10.
Vrijeme	Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.
Žensko zdravlje	Prikazuje trenutačni status ciklusa ili status praćenja trudnoće. Možete pregledati i unositi dnevne simptome.

Brzi pregledi widgeta

- Na satu povucite prstom prema gore ili dolje.



Sat se kreće kroz slijed brzih pregleda widgeta.

- Za prikaz dodatnih informacija odaberite brzi pregled widgeta.
- Držite **B** za prikaz dodatnih opcija i funkcija za brzi pregled widgeta.

Prilagođavanje brzih pregleda widgeta

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Brzi pregledi widgeta**.
- 3 Odaberite brzi pregled widgeta.
- 4 Odaberite opciju:
 - Povucite brzi pregled widgeta prema gore ili dolje da biste promijenili lokaciju brzog pregleda widgeta u slijedu.
 - Odaberite  kako biste brzi pregled widgeta uklonili iz slijeda.
- 5 Odaberite .
- 6 Odaberite brzi pregled widgeta.
Brzi pregled widgeta dodan je slijedu.

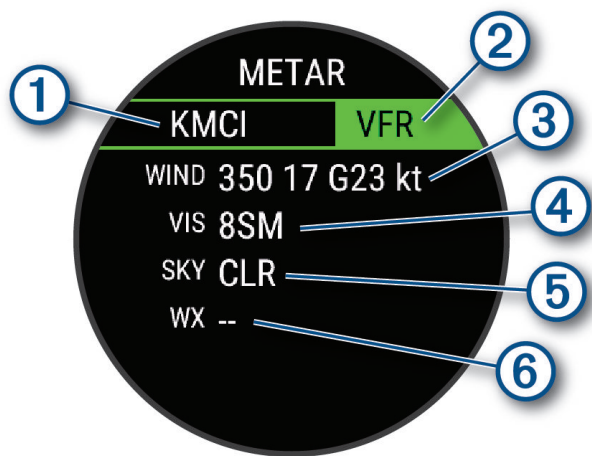
Brz pregled widgeta točaka

- 1 Povucite prstom prema gore ili dolje za brzi pregled widgeta točaka.
SAVJET: Brzi pregled widgeta točaka zadano je postavljen na vašu omiljenu zračnu luku. Kako biste promijenili zračnu luku koja se prikazuje na brzom pregledu widgeta, možete držati **B** i unijeti identifikator zračne luke ili odabrati najbližu zračnu luku.
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta.



- 3 Odaberite opciju:
 - Za prikaz dodatnih METAR podataka za zračnu luku odaberite šifru za METAR ([METAR, stranica 34](#)).
 - Za prikaz popisa radijskih frekvencija odaberite **Frekvencije**.
 - Za prikaz pojedinosti o veličini piste odaberite **Informacije o pisti**.
 - Za prikaz pojedinosti o zračnoj luci odaberite **Informacije o zračnoj luci**.

METAR

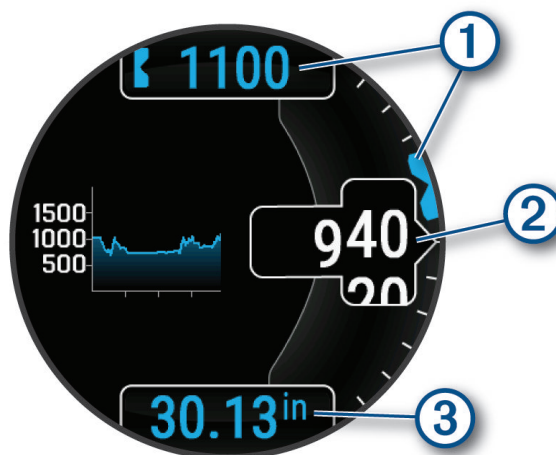


①	Identifikacija zračne luke
②	Avijacijska kategorija leta
③	Smjer, brzina i naleti vjetra
④	Vidljivost u statutnim miljama
⑤	Uvjeti na nebu
⑥	Vremenski uvjeti

Visinomjer

⚠ UPOZORENJE

Sat nije namijenjen za pružanje primarnih informacija o letu i treba se upotrebljavati isključivo kao izvor dodatnih informacija.



①	Visina za upozorenje
②	Visinski tlak
③	Barometarski tlak

Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete vidjeti trenutno vrijeme u drugim vremenskim zonama na brzom pregledu widgeta alternativnih vremenskih zona.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta alternativnih vremenskih zona u slijed ([Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 33](#)).

- 1 Na zaslonu sata povucite prstom prema gore ili dolje za prikaz brzog pregleda widgeta alternativnih vremenskih zona.
- 2 Pritisnite **A**.
- 3 Odaberite **Add New Zone**.
- 4 Odaberite regiju.
- 5 Odaberite vremensku zonu.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

Sat analizira varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi utvrdio vašu ukupnu razinu stresa. Vježbanje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na razinu stresa. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava stanje mirovanja, raspon od 26 do 50 nisku razinu stresa, raspon od 51 do 75 srednju razinu stresa, a raspon od 76 do 100 visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, to vam može pomoći da odredite stresne trenutke u danu. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate.

Sat možete sinkronizirati sa svojim Garmin Connect računom kako biste vidjeli razinu stresa tijekom cijelog dana, dugoročne trendove i dodatne pojedinosti.

Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa

U brzom pregledu widgeta za razinu stresa prikazuje se vaša trenutačna razina stresa i grafikon razine stresa od ponoći. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, povucite prstom prema gore ili dolje kako bi se prikazao brz pregled widgeta za razinu stresa.

SAVJET: Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, umjesto broja koji označava razinu stresa prikazat će se poruka. Razinu stresa ponovo možete provjeriti nakon nekoliko minuta neaktivnosti.

- 2 Dodirnite brz pregled widgeta kako biste vidjeli grafikon razine stresa od ponoći.

Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Žuti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.

- 3 Za pokretanje aktivnosti disanja povucite prstom prema gore i odaberite ✓.

Body Battery

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 srednju razinu energije, raspon od 51 do 75 visoku razinu energije, a raspon od 76 do 100 vrlo visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Body Battery razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Garmin Connect računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 36](#)).

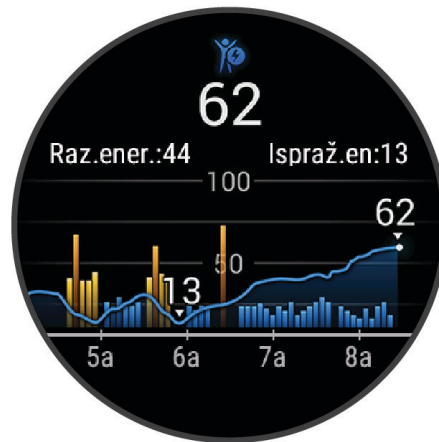
Brzi pregled Body Battery widgeta

Na brzom pregledu Body Battery widgeta prikazuje se vaša trenutačna razina Body Battery energije.

- 1 Povucite prstom prema gore ili dolje za brzi pregled Body Battery widgeta.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed ([Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 33](#)).

- 2 Odaberite brzi pregled widgeta kako biste vidjeli grafikon Body Battery energije od ponoći.



- 3 Povucite prstom prema gore za prikaz kombiniranog grafikona za Body Battery i razinu stresa.

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Žensko zdravlje

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga ([Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu, stranica 37](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje brzih pregleda widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu

Prije bilježenja informacija o menstrualnom ciklusu putem sata D2 Air X10 morate postaviti praćenje menstrualnog ciklusa u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli brz pregled widgeta za praćenje ženskog zdravlja.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite **+**.
- 4 Ako vam je danas dan menstruacije, odaberite **Dan mjesečnice** > **✓**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za ocjenu menstrualnog krvarenja (od laganog do obilnog) odaberite **Jačina krvarenja**.
 - Za bilježenje fizičkih simptoma kao što su akne, bolovi u leđima i umor odaberite **Simptomi**.
 - Za bilježenje raspoloženja odaberite **Raspoloženje**.
 - Za bilježenje iscjotka odaberite **Iscjedak**.
 - Za označavanje trenutačnog datuma kao dana ovulacije odaberite **Dan ovulacije**.
 - Za bilježenje seksualne aktivnosti odaberite **Seksualna aktivnost**.
 - Za ocjenjivanje libida (nizak ili visok libido) odaberite **Seksualni nagon**.
 - Za označavanje trenutačnog datuma kao dana menstruacije odaberite **Dan mjesečnice**.

Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj sat možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitavanja glukoze u krvi i bebinog kretanja. U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

Bilježenja podataka o trudnoći

Prije bilježenja podataka morate postaviti praćenje trudnoće u aplikaciji Garmin Connect.

1 Povucite prstom kako biste vidjeli brz pregled widgeta za praćenje ženskog zdravlja.



2 Dodirnite dodirni zaslon.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Simptomi** kako biste zabilježili fizičke simptome, raspoloženje i još mnogo toga.
- Odaberite **Glukoza u krvi** kako biste zabilježili razine glukoze prije i nakon obroka i prije spavanja.
- Odaberite **Kretanje** za upotrebu štoperice ili mjerača vremena za bilježenje bebinih pokreta.

4 Slijedite upute na zaslonu.

Praćenje hidracije

Možete pratiti dnevni unos tekućine, uključiti ciljeve i upozorenja i unijeti veličinu boca koje najčešće upotrebljavate. Ako omogućite automatske ciljeve, vaš cilj povećava se za dane kada zabilježite aktivnost. Kada vježbate, trebate više tekućine kako biste nadomjestili tekućinu izgubljenu znojenjem.

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje brzih pregleda widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Connect IQ.

Upotreba brzog pregleda widgeta za praćenje hidracije

Brzi pregled widgeta za praćenje hidracije prikazuje vaš unos tekućine i dnevni cilj hidracije.

- 1 Povucite prstom prema gore ili dolje za brzi pregled widgeta za hidraciju.
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta kako biste dodali unos tekućine.



- 3 Odaberite **+** za svaku porciju tekućine koju unesete (1 čaša, 8 oz ili 250 mL).
- 4 Odaberite bocu da biste povećali unos tekućine za volumen boce.
- 5 Držite **B** za prilagođavanje brzog pregleda widgeta.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za promjenu mjernih jedinica odaberite **Jedinice**.
 - Za uključivanje podsjetnika za hidraciju odaberite **Upozorenja**.
 - Za prilagođavanje veličina boce odaberite **Spremnici**, odaberite bocu, odaberite mjerne jedinice i unesite veličinu boce.

Upotreba kontrola Varia kamere

OBAVIJEST

U nekim je nadležnostima snimanje videozapisa, zvuka ili fotografija zabranjeno ili regulirano ili može biti potrebno da sve strane budu upoznate sa snimanjem te da daju pristanak. Vaša je odgovornost da proučite zakone, prava i sve ostala ograničenja u području nadležnosti u kojemu namjeravate upotrebljavati uređaj i da ih se pridržavate.

Da biste mogli upotrebljavati kontrole Varia kamere, najprije morate upariti dodatak i sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65](#)).

- 1 Dodajte brzi pregled widgeta **Svjetla** na sat ([Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 33](#)).
Kada sat prepozna Varia kameru, naziv brzog pregleda widgeta mijenja se u UPRAVLJANJE KAMEROM.
- 2 U brzom pregledu widgeta **Svjetla** odaberite opciju:
 - Odaberite  za promjenu načina snimanja.
 - Odaberite  za snimanje fotografije.
 - Odaberite  za spremanje videoisječka.

Aplikacije i aktivnosti

Na vaš su sat prethodno učitane razne aplikacije i aktivnosti.

Aplikacije: Aplikacije nude interaktivne funkcije za vaš sat, poput navigacije do spremljenih lokacija.

Aktivnosti: Na sat su prethodno učitane aplikacije za aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom poput trčanja, vožnje bicikla, vježbi snage, golfa i mnoge druge. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora koje zatim možete spremati i dijeliti s Garmin Connect zajednicom.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ aplikacije: Na satu možete dodavati funkcije instaliranjem aplikacija iz aplikacije Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 12](#)).

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

- 1 Pritisnite .
 - 2 Ako je ovo prvi put da pokrećete aktivnost, označite potvrdni okvir pored svake aktivnosti kako biste je dodali u omiljene aktivnosti i zatim odaberite .
 - 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
 - Odaberite  i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.
 - 4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.

Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
 - 5 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite .
- Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat ([Punjenje sata, stranica 66](#)).
- Pritisnite  za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima povucite prstom prema gore ili dolje.

Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite opciju:
 - Za spremanje aktivnosti odaberite .
 - Za odbacivanje aktivnosti odaberite .
 - Za nastavak aktivnosti pritisnite .

Dodavanje prilagođene aktivnosti

Može stvoriti prilagođenu aktivnost i dodati je na popis aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite  >  > .
- 3 Odaberite vrstu aktivnosti za kopiranje.
- 4 Odaberite naziv aktivnosti.
- 5 Po potrebi uredite postavke aplikacije i aktivnosti ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 57](#)).
- 6 Kada dovršite uređivanje, odaberite **Gotovo**.

Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti

Popis omiljenih aktivnosti prikazuje se kada na zaslonu sata pritisnete **A** i omogućuje vam brz pristup aktivnostima kojima se najviše koristite. Kad prvi put pritisnete **A** kako biste pokrenuli aktivnost, sat će vas zatražiti da odaberete omiljene aktivnosti. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa. Druge se aktivnosti pojavljuju na proširenom popisu.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Dodaj favorit**.
 - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Ukloni favorit**.

Health Snapshot

Funkcija Health Snapshot je aktivnost na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Aktivnost Health Snapshot možete dodati na popis svojih omiljenih aktivnosti ([Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti, stranica 41](#)).

Aktivnosti u zatvorenom

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 57](#)).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjeraca brzine u satu. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji satu šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Trening snage**.
- 3 Za pokretanje mjeraca vremena aktivnosti pritisnite **A**.
- 4 Započnite prvi set.

Sat zadano broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja. Brojanje ponavljanja možete onemogućiti u postavkama aktivnosti ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 57](#)).

SAVJET: Sat može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.

- 5 Pritisnite **B** za završetak seta.
Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.
- 6 Po potrebi uredite broj ponavljanja i odaberite  kako biste dodali težinu koja se dizala u setu.
- 7 Nakon odmora pritisnite **B** za pokretanje sljedećeg seta.
- 8 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **A** i odaberite .

Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **HIIT**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > EMOM** za bilježenje postavljenog broja vježbi svake minute na minutu.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja vježbi i broja rundi.
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 4 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite **A** za pokretanje prve runde.
Sat prikazuje mjerač odbrojavanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite **B** za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **A** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite **✓**.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 1,5 km (1 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Počnite trčati na traci (*Započinjanje aktivnosti, stranica 40*).
- 2 Trčite na traci sve dok sat D2 Air X10 ne zabilježi najmanje 1,5 km (1 mi).
- 3 Nakon što završite s trčanjem, pritisnite **A**.
- 4 Pogledajte prijeđenu udaljenost na zaslonu trake.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za prvu kalibraciju unesite udaljenost za traku za trčanje na satu.
 - Za ručnu kalibraciju nakon prve kalibracije povucite prstom prema gore, odaberite **Kalibriraj i spremi**, a zatim unesite udaljenost za traku za trčanje na satu.

Aktivnosti na otvorenom

Na satu D2 Air X10 prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati aplikacije pomoću zadanih aktivnosti, kao što su kardio ili veslanje.

Trčanje

Prije upotrebe bežičnog senzora za trčanje, senzor je potrebno upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65](#)).

- 1 Stavite bežične senzore kao što je senzor pulsa (nije obavezno).
- 2 Pritisnite **A**.
- 3 Odaberite **Trčanje**.
- 4 Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa sensorima.
- 5 Izadite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **A**.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Pritisnite **B** za bilježenje dionica (opcionalno) ([Označavanje dionica pomoću funkcije Auto Lap, stranica 60](#)).
- 9 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz zaslone s podacima.
- 10 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **A** i odaberite **✓**.

Odlazak na vožnju

Prije upotrebe bežičnog senzora za vožnju, senzor je potrebno upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65](#)).

- 1 Uparite bežične senzore, na primjer senzor pulsa, senzor brzine ili senzor kadence (opcionalno).
- 2 Pritisnite **A**.
- 3 Odaberite **Biciklizam**.
- 4 Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa sensorima.
- 5 Izadite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **A**.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz zaslone s podacima.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **A** i odaberite **✓**.

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš sat bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i daskanje na snijegu. Automatski bilježi nove skijaške spustove na temelju vašeg kretanja. Mjerač vremena zaustavlja se kada se prestanete kretati nizbrdo i kada ste na žičari. Mjerač vremena zaustavljen je za vrijeme vožnje žičarom. Krenite nizbrdo kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena. Detalje spusta možete pregledati na zaustavljenom zaslonu ili dok je mjerač vremena pokrenut.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Za prikaz detalja o zadnjem spustu, trenutačnom spustu i ukupnim spustovima povucite prstom prema gore ili dolje.

Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Plivanje u bazenu

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 3 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 4 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **A**.
- 5 Započnite aktivnost.
Sat automatski snima intervale i duljine.
- 6 Pritisnite **B** kada se odmarate.
Pojavljuje se zaslon za odmor.
- 7 Za ponovno pokretanje mjerača vremena intervala pritisnite **B**.
- 8 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **A** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 9 Odaberite opciju:
 - Za spremanje aktivnosti držite **A**.
 - Za odbacivanje aktivnosti povucite prstom prema dolje i pritisnite **A**.

Postavljanje veličine bazena

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Postavke > Veličina bazena**.
- 5 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je sat dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Kritična brzina plivanja (KBP): Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

Golf

Preuzimanje golf terena

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti s pomoću aplikacije Garmin Connect.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Preuzmi golf terene > **.
- 3 Odaberite golf teren.
- 4 Odaberite **Preuzmi**.

Kada preuzimanje bude gotovo, teren će se pojaviti na popisu terena na vašem satu D2 Air X10.

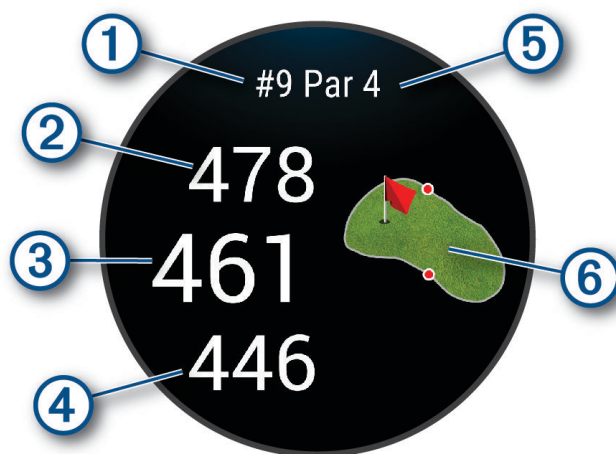
Igranje golfa

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti s pomoću telefona ([Preuzimanje golf terena, stranica 44](#)). Preuzeti tereni nadograđuju se automatski. Napunite sat prije nego što počnete igrati golf ([Punjenje sata, stranica 66](#)).

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Golf**.
- 3 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 S popisa dostupnih terena odaberite teren.
- 5 Za praćenje rezultata odaberite **✓**.
- 6 Za kretanje kroz rupe povucite prstom gore ili dolje.
Sat se automatski prebacuje kada prijeđete na sljedeću rupu.

Informacije o rupi

Sat izračunava udaljenost do prednje i stražnje strane greena te do odabrane lokacije zastavice ([Promjena lokacije zastavice, stranica 46](#)).



①	Broj trenutne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do odabrane lokacije zastavice
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
⑥	Karta greena

Promjena lokacije zastavice

Tijekom igre možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

- 1 Odaberite kartu.

Prikazuje se uvećani prikaz greena.

- 2 Dodirnite i povucite zastavicu na točnu lokaciju.

 naznačuje odabranu lokaciju zastavice.

- 3 Pritisnite  za prihvaćanje lokacije zastavice.

Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i odražavaju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Pregledavanje udaljenosti do zastavice

Funkcija PinPointer kompas je koji vam pomaže pri određivanju smjera kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

NAPOMENA: Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

- 1 Pritisnite .

- 2 Odaberite .

Strelica pokazuje na lokaciju zastavice.

Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe.

- 1 Pritisnite .

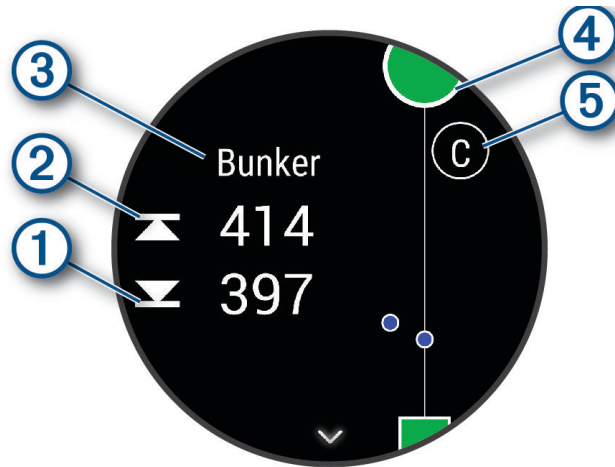
- 2 Odaberite .

NAPOMENA: Udaljenosti i lokacije nestaju s popisa kada ih prođete.

Pregled opasnosti

Možete pregledavati udaljenosti do opasnosti duž fairwaya za par 4 i 5 rupe. Opasnosti koje utječu na odabir udarca prikazuju se pojedinačno ili u skupinama kako biste mogli odrediti udaljenost do layupa ili udaljenost potrebnu za prelet preko opasnosti.

1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **A**, a zatim odaberite **!**.



- Na zaslonu se prikazuju udaljenosti do prednjeg **1** i stražnjeg **2** dijela najbliže opasnosti.
- Na vrhu zaslona nalazi se vrsta opasnosti **3**.
- Green se prikazuje kao polukrug **4** u gornjem dijelu zaslona. Linija ispod greena predstavlja središte fairwaya.
- Opasnosti **5** su označene slovom koje ukazuje na redoslijed opasnosti za rupu i prikazuju se ispod zelenom bojom na približnim lokacijama u odnosu na fairway.

2 Povucite kako biste vidjeli druge opasnosti za trenutnu rupu.

Mjerenje udarca uz Garmin AutoShot™

Svaki put kada duž fairwaya odigrate udarac, sat bilježi udaljenost udarca kako biste je kasnije mogli vidjeti (*Pregledavanje odigranih udaraca, stranica 49*). Puttovi se ne prepoznaju.

1 Kada igrate golf, nosite sat na zapešću ruke kojom udarate radi boljeg prepoznavanja udarca. Kad sat prepozna udarac, vaša udaljenost od lokacije udarca prikazuje se kao natpis **1** na vrhu zaslona.



SAVJET: Natpis možete dodirnuti kako biste ga sakrili 10 sekundi.

2 Odigrajte sljedeći udarac.

Sat bilježi udaljenost vašeg zadnjeg udarca.

Praćenje rezultata

- 1 Tijekom igranja golfa pritisnite **A**.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite rupu.
- 4 Za postavljanje rezultata odaberite  ili .
- 5 Odaberite simbol .

Postavljanje metode praćenja rezultata

Možete promijeniti metodu koju sat upotrebljava za praćenje rezultata.

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije** > **Golf**.
- 3 Odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Praćenje rezultata** > **Metoda praćenja rezultata**.
- 5 Odaberite metodu praćenja rezultata.

O praćenju rezultata za Stableford igru

Kada odaberete način praćenja rezultata za Stableford igru ([Postavljanje metode praćenja rezultata, stranica 48](#)), bodovi se dodjeljuju na temelju broja udaraca u odnosu na par. Na kraju runde pobjeđuje osoba s najvećim rezultatom. Uređaj dodjeljuje bodove na način koji propisuje udruga United States Golf Association.

Rezultat igre koja se boduje po Stableford pravilima prikazuje se u bodovima umjesto u udarcima.

Točke	Udarci u odnosu na par
0	2 ili više iznad
1	1 iznad
2	Par
3	1 ispod
4	2 ispod
5	3 ispod

Praćenje golferske statistike

Ako na satu omogućite praćenje statistike, možete pregledati statistiku za trenutnu rundu ([Pregledavanje sažetka runde, stranica 49](#)). Pomoću aplikacije Garmin Golf™ možete uspoređivati runde i pratiti svoj napredak.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije** > **Golf**.
- 3 Odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Praćenje rezultata** > **Praćenje statistike**.

Bilježenje golferske statistike

Ako želite zabilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike ([Praćenje golferske statistike, stranica 48](#)).

- 1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.
- 2 Postavite broj udaraca, uključujući puttove, i odaberite ✓.
- 3 Postavite broj odigranih puttova i odaberite ✓.

NAPOMENA: Broj odigranih puttova upotrebljava se samo za praćenje statistike i ne povećava rezultat.

- 4 Odaberite opciju:
 - Ako loptica pogodi fairway, odaberite ↑.
 - Ako loptica ne pogodi fairway, odaberite ↶ ili ↷.
- 5 Odaberite ✓.

Pregledavanje odigranih udaraca

- 1 Nakon odigrane rupe pritisnite .
- 2 Odaberite  kako biste vidjeli informacije o svom zadnjem udarcu.
- 3 Za prikaz podataka o svakom udarcu za rupu povucite prstom prema gore.

Pregledavanje sažetka runde

Rezultat, statistiku i podatke o koracima možete pregledavati tijekom runde.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite .

Završetak runde

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Kraj runde**.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za spremanje runde i vraćanje u način rada sata, odaberite **Spremi**.
 - Za uređivanje kartice s rezultatima odaberite **Uređivanje rezultata**.
 - Za odbacivanje runde i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci**.
 - Za zaustavljanje runde i kasniji nastavak odaberite **Pauziraj**.

Aplikacija Garmin Golf

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos kartica s rezultatima s kompatibilnog Garmin uređaja za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 42 000 terena ima ljestvice poretka kojima se svatko može pridružiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje. Garmin Golf članstvo omogućuje vam pregledavanje podataka o konturama greena na telefonu i kompatibilnom Garmin uređaju.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/golfapp).

Vježbanje

Objedinjeni status treniranja

Ako upotrebljavate više uređaja Garmin na Garmin Connect računu, možete odabrati koji je uređaj primarni izvor podataka za svakodnevnu upotrebu i za treniranje.

U izborniku aplikacije Garmin Connect odaberite Postavke.

Primarni uređaj za treniranje: Postavlja izvor podataka o prioritetu za parametre treniranja kao što su status treniranja i fokus opterećenja.

Primarni nosivi uređaj: Postavlja izvor podataka o prioritetu za dobivanje dnevnih podataka o zdravstvenim parametrima kao što su koraci i spavanje. To bi trebao biti sat koji najčešće nosite.

SAVJET: Za najtočnije rezultate Garmin preporučuje da se često sinkronizirate sa svojim Garmin Connect računom.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Možete sinkronizirati aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih Garmin uređaja na svoj sat D2 Air X10 putem Garmin Connect računa. Time se vašem satu omogućuje pružanje točnijih informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Primjerice, možete zabilježiti vožnju biciklističkim računalom Edge i pregledati pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja na satu D2 Air X10.

Sinkronizirajte sat D2 Air X10 i druge Garmin uređaje sa svojim Garmin Connect računom.

SAVJET: U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj ([Objedinjeni status treniranja, stranica 50](#)).

Zadnje aktivnosti i mjerenja performansi s drugih Garmin uređaja prikazuju se na satu D2 Air X10.

Vježbanje

Sat vas može voditi kroz vježbanja s više koraka koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja, npr. udaljenost, vrijeme, ponavljanja ili druga mjerenja. Na vaš su sat prethodno učitana vježbanja za više aktivnosti, uključujući vježbe snage, kardio, trčanje i biciklizam. Dodatna vježbanja i planove treniranja možete izraditi sami ili ih pronaći u usluzi Garmin Connect i zatim ih prenijeti na sat.

Možete izraditi zakazani plan treniranja pomoću kalendara u usluzi Garmin Connect i zatim poslati zakazana vježbanja na sat.

Početak vježbanja

Sat vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Vježbanje**.
- 5 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **A**.

Nakon početka vježbanja sat prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutačne podatke o vježbanju. Za aktivnosti snage, joge ili pilatesa pojavljuje se animacija s uputama.

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i koristiti planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 54](#)), a sat D2 Air X10 morate upariti s kompatibilnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Planovi treninga**.
- 3 Odaberite i zakažite plan treniranja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, brzi pregled widgeta Garmin trenera dodat će se slijedu brzih pregleda widgeta na satu serije D2 Air X10.

Pokretanje današnjeg vježbanja

Nakon što plan treniranja pošaljete na svoj sat, brzi pregled widgeta Garmin trenera pojavit će se u slijedu brzih pregleda widgeta.

- 1 Na satu povucite prstom za brzi pregled widgeta Garmin trenera.
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta.
Ako je vježbanje za ovu aktivnost zakazano za danas, sat prikazuje naziv vježbanja i pita vas hoćete li ga pokrenuti.
- 3 Odaberite vježbanje.
- 4 Odaberite **Pregled** kako biste prikazali korake vježbanja i povucite prstom udesno kada završite s prikazom koraka (opcionalno).
- 5 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled zakazanih vježbanja

Zakazana vježbanja možete vidjeti u kalendaru treninga i zatim možete pokrenuti vježbanje.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Kalendar treninga**.
Prikazat će se zakazana vježbanja sortirana po datumu.
- 5 Odaberite vježbanje.
- 6 Pomičite se po zaslonu kako biste vidjeli korake za vježbanje.
- 7 Pritisnite  da biste pokrenuli vježbanje.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, sat prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najveću težinu podignutu u sklopu glavnih pokreta u vježbama snage, najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje ili vožnju.

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu držite **B**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord.
- 5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na izgledu satu držite **B**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > ✓**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za brisanje jednog rekorda odaberite rekord i zatim odaberite **Izbriši rekord > ✓**.
 - Za brisanje svih rekorda u određenom sportu odaberite **Izbriši sve rekorde > ✓**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Navigacija

GPS navigacijske funkcije sata možete koristiti za spremanje lokacije, navigaciju do lokacija i pronalazak puta do vlastitog doma.

Spremanje vaše lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije sat mora locirati satelite.

Lokacija je točka koju bilježite i spremate na sat. Ako želite zapamtiti orijentire ili se vratiti na određeno mjesto, možete označiti lokaciju.

- 1 Otiđite do mjesta na kojem želite označiti lokaciju.
- 2 Pritisnite **A**.
- 3 Odaberite **Navigiraj > Spremi lokaciju**.

SAVJET: Za brzo označavanje lokacije možete odabrati  u izborniku kontrola ([Kontrole, stranica 13](#)).

Nakon što sat primi GPS signale, prikazat će se informacije o lokaciji.

- 4 Odaberite **✓**.
- 5 Odaberite ikonu.

Brisanje lokacije

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 3 Odaberite lokaciju.
- 4 Odaberite **Izbriši > ✓**.

Navigacija do spremljene lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije sat mora locirati satelite.

- 1 Pritisnite **(A)**.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 3 Odaberite lokaciju, a zatim odaberite **Idi na**.
- 4 Za pokretanje mjeraca vremena aktivnosti pritisnite **(A)**.
- 5 Počnite se kretati prema naprijed.

Prikazat će se kompas. Strelica kompasa pokazuje prema spremljenoj lokaciji.

SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite uređaj tako da vrh zaslona bude okrenut u smjeru u kojem se krećete.

Navigacija do početne točke

Prije navigacije do početne točke morate locirati satelite, pokrenuti mjerac vremena i započeti aktivnost.

U bilo kojem trenutku tijekom aktivnosti možete se vratiti na početnu lokaciju. Ako na primjer trčite u novom gradu i niste sigurni kako se vratiti na početak staze ili u hotel, možete navigirati natrag do svoje početne lokacije. Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite **(B)**.
- 2 Odaberite **Navigacija > Natrag na početak**.
Prikazat će se kompas.
- 3 Počnite se kretati prema naprijed.
Strelica kompasa pokazuje prema početnoj točki.

SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite sat u smjeru u kojem navigirate.

Zaustavljanje navigacije

- Da biste zaustavili navigaciju i nastavili aktivnost, držite **(B)** i odaberite **Zaustavljanje navigacije**.
- Da biste zaustavili navigaciju i spremili aktivnost, pritisnite **(A)** i odaberite **✓**.

Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu.

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

- 1 Držite **(B)**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Senzori i dodaci > Kompas > Pokreni kalibraciju**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

SAVJET: Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Povijest

Vaš sat sprema do 200 sati podataka o aktivnostima. Podatke možete sinkronizirati kako biste na svom Garmin Connect računu vidjeli aktivnosti bez ograničenja, podatke o praćenju aktivnosti i podatke o puls (Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 55) (Korištenje usluge Garmin Connect na računalo, stranica 55).

Kada se memorija sata napuni, najstariji se podaci brišu.

Korištenje funkcije Povijest

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prikaz aktivnosti za ovaj tjedan odaberite **Ovaj tjedan**.
 - Za prikaz starije aktivnosti odaberite **Prethodni tjedni**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Povucite prstom prema gore i odaberite opciju:
 - Odaberite **Dionice** za prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici.
 - Odaberite **Setovi** za prikaz dodatnih podataka o svakom setu.
 - Odaberite **Intervali** za prikaz dodatnih podataka o svakom intervalu plivanja.
 - Odaberite **Vrijeme u zoni** kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.
 - Odaberite **Izbrisi** kako biste izbrisali odabranu aktivnost.

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli vidjeti podatke o zoni pulsa, prvo morate dovršiti aktivnost s pulsom te je zatim spremi. Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa može vam pomoći u prilagodbi intenziteta treninga.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prikaz aktivnosti za ovaj tjedan odaberite **Ovaj tjedan**.
 - Za prikaz starije aktivnosti odaberite **Prethodni tjedni**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Povucite prstom prema gore i odaberite **Vrijeme u zoni**.

Garmin Connect

Vaš Garmin Connect račun omogućuje vam praćenje performansi i povezivanje s vašim prijateljima. Daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Možete zabilježiti svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, runde golfa i još mnogo toga.

Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada s pomoću aplikacije Garmin Connect uparite sat s telefonom. Također možete izraditi račun prilikom postavljanja aplikacije Garmin Express (www.garmin.com/express).

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite mjerenu aktivnost na svom satu, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i držati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim fitness aktivnostima i aktivnostima na otvorenom, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije, kadencu, tlocrtni prikaz karte i grafikone tempa i brzine. Možete vidjeti detaljnije podatke o svojim rundama golfa, uključujući kartice s rezultatima, statistiku i informacije o terenu. Možete pregledavati i prilagođena izvješća.

NAPOMENA: Za prikaz podataka potrebno je upariti opcionalni bežični senzor sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65](#)).



Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili postaviti veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

Upravlajte svojim postavkama: Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 8](#)), s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

- 1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.
- 2 Postavite sat na udaljenost od najviše 10 m (30 ft) od telefona.

Sat automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim Garmin Connect računom.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Na sat možete dodati i glazbu ([Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 16](#)). Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Prilagođavanje sata

Promjena izgleda sata

Možete birati između nekoliko prethodno učitanih izgleda sata ili odabrati Connect IQ izgled sata koji je preuzet na sat (*Connect IQ funkcije, stranica 12*). Možete i urediti postojeći izgled sata (*Uređivanje izgleda sata, stranica 56*) ili stvoriti novi (*Stvaranje prilagođenog izgleda sata, stranica 56*).

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Prstom povucite prema desno ili lijevo za kretanje dostupnim izgledima sata.
- 4 Dodirnite zaslon za odabir izgleda sata.

Stvaranje prilagođenog izgleda sata

Možete stvoriti novi izgled sata odabirom prikaza, boja i dodatnih podataka.

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Prstom povucite ulijevo i odaberite **+**.
- 4 Odaberite vrstu zaslona sata.
- 5 Odaberite vrstu pozadine.
- 6 Povucite prstom prema gore ili dolje kako biste se kretali opcijama pozadine i dodirnite zaslon kako biste odabrali prikazanu pozadinu.
- 7 Povucite prstom prema gore ili dolje kako biste se kretali analognim i digitalnim brojčanicima i dodirnite zaslon kako biste odabrali neki od prikazanih brojčanika.
- 8 Odaberite svako podatkovno polje koje želite prilagoditi i odaberite podatke koji će se u njima prikazivati. Bijelim okvirom označena su podatkovna polja koja možete prilagoditi za ovaj brojčanik.
- 9 Prstom povucite ulijevo za prilagodbu oznaka vremena.
- 10 Prstom povucite prema gore ili dolje za kretanje oznakama vremena.
- 11 Povucite prstom prema gore ili dolje kako biste se kretali bojama za isticanje i dodirnite zaslon kako biste odabrali prikazanu boju.
- 12 Pritisnite **A**.

Sat postavlja novi izgled sata kao aktivan izgled.

Uređivanje izgleda sata

Možete prilagoditi stil i podatkovna polja koja se prikazuju na satu.

NAPOMENA: Neke izgleda sata ne možete uređivati.

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Prstom povucite prema desno ili lijevo za kretanje dostupnim izgledima sata.
- 4 Odaberite  kako biste uredili izgled sata.
- 5 Odaberite opciju za uređivanje.
- 6 Povucite prstom prema gore ili dolje za kretanje kroz opcije.
- 7 Za odabir opcije pritisnite **A**.
- 8 Dodirnite zaslon za odabir izgleda sata.

Postavljanje prečaca za kontrole

Možete postaviti prečac za omiljenu kontrolu, kao što je Garmin Pay novčanik ili kontrole za glazbu.

- 1 Pritisnite **C**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Ako prvi put postavljate prečac, povucite prstom prema gore i odaberite **Postavljanje**.
 - Ako ste već postavili prečac, držite **B** i odaberite **Postavke prečaca**.
- 3 Odaberite prečac za kontrolu.

Postavke aplikacija i aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije za aktivnosti prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti i razlikuju se ovisno o modelu sata.

Držite **B**, odaberite **⚙️ > Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, a zatim odaberite postavke aktivnosti.

Istaknuta boja: Postavlja istaknutu boju za svaku aktivnost kako biste jednostavnije odredili koja je aktivnost aktivna.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening za aktivnost ([Upozorenja, stranica 58](#)).

Visinomjer: Prikazuje visinski tlak ili GPS visinu kad se GPS sata pozicionira ([Očitanja visinomjera, stranica 59](#)).

Automatski let: U načinu rada sata omogućuje automatski početak aktivnosti letenja ako je zabilježena brzina uspona veća od postavljene brzine.

Auto Lap: Postavlja opcije za Auto Lap® funkciju ([Auto Lap, stranica 60](#)).

Auto Pause: Postavlja sat tako da prestane bilježiti podatke kada se prestanete kretati ili usporite ispod zadane brzine ([Korištenje funkcije Auto Pause®, stranica 60](#)).

Automatski odmor: Satu omogućuje automatsko otkrivanje odmaranja tijekom plivanja u bazenu i stvaranje intervala odmora.

Autom. pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerač vremena ([Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 60](#)).

Automatski setovi: Omogućuje satu automatsko pokretanje i zaustavljanje setova vježbi tijekom izvođenja vježbi snage.

Upit za palice: Prikaz upita koji vam omogućuje da nakon svakog zabilježenog udarca unesete palicu koju ste upotrijebili.

Zasloni s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 58](#)).

Udaljenost za driver palicu: Postavlja prosječnu udaljenost koju loptica prijeđe kada je udarite drive palicom.

Uredi težinu: Omogućuje dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.

Omogući videozapise: Omogućava instruktivne animacije s vježbama za aktivnost snage, kardio aktivnost, aktivnost joge ili pilatesa. Animacije su dostupne za prethodno instalirana vježbanja i vježbanja preuzeta s aplikacije Garmin Connect.

Mjerač vremena leta: U aplikaciji LETENJE omogućuje automatsko pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena leta ako je brzina na tlu veća od vrijednosti postavljene u opciji Prag mjerača vremena leta.

Prag mjerača vremena leta: U aplikaciji LETENJE omogućuje automatsko pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena leta ako je brzina na tlu veća od ove vrijednosti. Primjerice, 30 čvorova.

GPS: Postavlja način rada za GPS antenu ([Promjena postavki GPS-a, stranica 61](#)).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Praćenje ponavljanja: Omogućuje ili onemogućuje brojanje ponavljanja tijekom treninga snage.

Praćenje rezultata: Automatski omogućava ili onemogućava bilježenje rezultata kada započnete rundu golfa. Ako odaberete opciju Uvijek pitaj, uređaj će zatražiti potvrdu.

Metoda praćenja rezultata: Postavljanje igre na udarce ili Stableford igre kao načina praćenja pri igranju golfa.

Praćenje statistike: Omogućava praćenje statistike tijekom igranja golfa.

Status: Automatski omogućava ili onemogućava bilježenje rezultata kada započnete rundu golfa. Ako odaberete opciju **Uvijek pitaj**, uređaj će zatražiti potvrdu.

Način turnira: Onemogućivanje funkcija koje nisu dozvoljene tijekom službenih golf turnira.

Upozorenja vibracijom: Omogućava upozorenja koja vas obavještavaju da udahnete ili izdahnete tijekom aktivnosti disanja.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Zaslone s podacima možete prilagoditi prema svojim ciljevima vježbanja ili dodatnoj opremi. Primjerice, jedan od zaslona s podacima možete prilagoditi tako da prikazuje tempo dionice ili zonu pulsa.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite jednu ili više opcija:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.

- Za prilagođavanje izgleda i broja podatkovnih polja na svakom zaslonu s podacima, odaberite **Izgled**.
- Za prilagođavanje polja na zaslonu s podacima odaberite zaslon i zatim odaberite **Uredi podatkovna polja**.
- Kako biste zaslon s podacima prikazali ili sakrili, odaberite prekidač pored zaslona.
- Kako biste prikazali ili sakrili zaslon s mjerачem zone pulsa, odaberite **Mjerač zone pulsa**.

Upozorenja

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u treniranju za određene ciljeve. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Za neka je upozorenja potreban dodatni pribor kao što je senzor pulsa ili kadence. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost.

Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je sat iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

Ponavljajuće upozorenje: Ponavljajući alarm vas obavještava svaki put kad sat zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti sat tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadenca	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Događaj, ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona.
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.

Postavljanje upozorenja

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Upozorenja**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
 - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
- 7 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
- 8 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
- 9 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Očitavanja visinomjera

Visinomjer će različito funkcionirati ovisno o fiksnim ili promjenjivim postavkama.

Postavke visinomjera možete podesiti tako da držite **B**, a zatim odaberete **Aktivnosti i aplikacije** > **LETENJE**, odaberete postavke aktivnosti, a zatim odaberete **Visinomjer**.

Senzor	Fiksno	Promjenjivo
Visinomjer s uključenim GPS-om	Nadmorska visina jednaka je GPS visini.	Nadmorska visina odražava promjene ambijentalnog tlaka i GPS položaja.
Visinomjer s isključenim GPS-om	Nadmorska visina je konstantna.	Nadmorska visina odražava promjene ambijentalnog tlaka.

Auto Lap

Označavanje dionica pomoću funkcije Auto Lap

Sat možete podesiti tako da funkciju Auto Lap možete upotrebljavati za automatsko označavanje dionice na određenoj udaljenosti. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima aktivnosti (primjerice, svake milje ili svakih 5 kilometara).

1 Držite **B**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite opciju:

- Za uključivanje ili isključivanje funkcije Auto Lap odaberite prekidač.
- Za podešavanje udaljenosti između dionica odaberite **Auto Lap**.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Ako je uključeno vibriranje, sat će i vibrirati ([Postavke sustava, stranica 62](#)).

Korištenje funkcije Auto Pause

Možete koristiti funkciju Auto Pause za automatsko pauziranje mjerača vremena kada se zaustavite ili kada se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti. Ta je funkcija korisna ako vaša aktivnost obuhvaća semafore ili druga mjesta gdje trebate usporiti ili stati.

NAPOMENA: Sat ne bilježi podatke i aktivnosti dok je mjerač vremena zaustavljen ili pauziran.

1 Držite **B**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Pause**.

6 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.

- Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
- Odaberite **Tempo** kako biste automatski pauzirali mjerač vremena kada se vaš tempo spusti ispod određene vrijednosti.
- Odaberite **Brzina** kako biste automatski pauzirali mjerač vremena kad se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti.

Korištenje značajke automatskog pomicanja

Prije uključivanja automatskog pomicanja morate omogućiti postavku Uvijek uključeno tijekom aktivnosti ([Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 63](#)).

Značajku automatskog pomicanja možete koristiti za kruženje kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen brojač vremena.

1 Držite **B**.

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Autom. pomicanje**.

6 Odaberite brzinu prikaza.

Promjena postavki GPS-a

Dodatne informacije o GPS-u potražite na web-mjestu www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **GPS**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Isključi** kako biste onemogućili GPS za aktivnost.
 - Odaberite **Samo GPS** kako biste omogućili sustav GPS satelita.
 - Odaberite **GPS + GLONASS** (ruski sustav satelita) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
 - Odaberite **GPS + GALILEO** (sustav satelita Europske unije) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.

NAPOMENA: Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se upotrebljava samo GPS.

Telefon i Bluetooth postavke

Držite  i odaberite  > **Povezivost > Telefon**.

Status: Prikazuje trenutni status Bluetooth veze i omogućuje vam uključivanje ili isključivanje Bluetooth tehnologije.

Obavijesti: Na temelju vaših odabira sat automatski uključuje i isključuje pametne obavijesti ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 9](#)).

Upozorenja za povezanost: Upozorava vas kada se upareni telefon povezuje ili prekida vezu.

Uparivanje telefona: Povezuje vaš sat s kompatibilnim telefonom koji je opremljen Bluetooth tehnologijom.

Sinkronizacija: Omogućuje prijenos podataka između sata i aplikacije Garmin Connect.

Zaustavi LiveTrack: Omogućuje vam da zaustavite aktivnu LiveTrack sesiju.

Upravljanje baterijom

Držite  i odaberite  > **Upravljanje baterijom**.

Štednja baterije: Isključuje određene funkcije kako bi se produljilo trajanje baterije.

% napunjen.baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

Proc.kapac.baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao vremensku procjenu.

Postavke sustava

Držite **B** i odaberite  > **Sustav**.

Automatsko zaključavanje: Automatski zaključava dodirni zaslon kako bi se spriječilo slučajno dodirivanje zaslona. Možete pritisnuti **A** da biste otključali dodirni zaslon.

Jezik: Postavlja jezik sučelja sata.

Vrijeme: Postavljanje formata vremena i izvora lokalnog vremena (*Postavke vremena, stranica 62*).

Zaslon: Postavljanje vremena isteka zaslona i svjetline pozadinskog osvjetljenja (*Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 63*).

Zvukovi: Omogućuje vam postavljanje zvuka i glasnoće sata (*Postavke zvuka, stranica 63*).

Vibracija: Uključuje ili isključuje vibraciju i postavlja intenzitet vibracije.

Bez ometanja: Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja.

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica za prikaz podataka (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 64*).

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija bilježenja Pametni (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali možda ćete morati češće puniti bateriju.

USB rad: Postavljanje načina na koji sat upotrebljava način rada za prijenos medija ili način rada Garmin kada je povezan s računalom.

Ponovno postavljanje: Omogućuje ponovno postavljanje zadanih postavki ili brisanje osobnih podataka i ponovno postavljanje postavki (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 71*).

NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, vraćanjem sata na tvorničke postavke briše se i novčanik s vašeg sata.

Nadogradnja softvera: Omogućuje provjeru nadogradnji softvera.

O: Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

Postavke vremena

Držite **B** i odaberite  > **Sustav** > **Vrijeme**.

Format vremena: Postavljanje sata tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom ili 24-satnom formatu.

Podešavanje vremena: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena na temelju vremena na vašem telefonu.

Sinkronizacija vremena: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kad mijenjate vremenske zone i da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal ili se sinkronizira s vašim telefonom, sat automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Satovi** > **Alarmi** > **Dodaj alarm**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Odaberite Alarm.
- 5 Odaberite **Ponavljanje** i odaberite opciju.
- 6 Odaberite **Zvukovi** i odaberite opciju.
- 7 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma.

Brisanje alarma

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Satovi** > **Alarmi**.
- 3 Odaberite alarm, a zatim odaberite **Izbriši**.

Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Satovi > Mjerač vremena**.
- 3 Unesite vrijeme i odaberite **✓**.
- 4 Pritisnite **A**.

Korištenje štoperice

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Satovi > Štoperica**.
- 3 Pritisnite **A** da biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Za ponovno pokretanje mjerača vremena dionice pritisnite **B**.
Ukupno vrijeme štoperice nastavlja teći.
- 5 Pritisnite **A** da biste zaustavili mjerač vremena.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za ponovno postavljanje mjerača vremena povucite prstom prema dolje.
 - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti povucite prstom prema gore i odaberite **Spremi**.
 - Za pregled mjerača vremena dionice povucite prstom prema gore i odaberite **Pregled dionica**.
 - Kako biste zatvorili štopericu povucite prstom prema gore i odaberite **Gotovo**.

Postavke zvuka

Držite **B** i odaberite **⚙️ > Sustav > Zvukovi**.

Glasnoća: Postavlja glasnoću glazbe, zvukove sustava, zvukove obavijesti i zvukove alarma. Možete i utišati sve zvukove.

Glasovni pomoćnik: Zvukove sustava uključuje, isključuje ili ih uključuje samo tijekom aktivnosti.

Melodija zvona: Uključuje ili isključuje melodiju zvona.

Melodija zvona: Uključuje ili isključuje zvukove gumba.

Prilagođavanje postavki prikaza

- 1 Držite **B**.
- 2 Držite **⚙️ > Sustav > Zaslون**.
- 3 Odaberite **Svjetlina** za postavljanje razine svjetline na zaslonu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tijekom aktivnosti** za postavke prikaza tijekom aktivnosti.
 - Odaberite **Ne tijekom aktivnosti** za postavke prikaza kada se ne bavite aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se zaslon isključi.
NAPOMENA: Možete upotrijebiti opciju **Uvijek uključeno** da biste isključili samo pozadinu, a da podaci na zaslonu sata ostanu vidljivi. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona ([O AMOLED zaslonu, stranica 66](#)).
 - Odaberite **Kretnja** kako biste postavili zaslon tako da se uključi kada zakrenete zapešće prema tijelu kako biste vidjeli sat. Možete i prilagoditi osjetljivost kretnje za češće ili rjeđe uključivanje zaslona.
NAPOMENA: Postavke **Kretnja** i **Uvijek uključeno** onemogućene su kad spavate i u načinu rada bez ometanja kako bi se spriječilo uključivanje zaslona dok spavate.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice koje se prikazuju na satu.

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Garmin Connect postavke

Postavke sata možete promijeniti u svom Garmin Connect računu putem aplikacije Garmin Connect ili web-mjesta usluge Garmin Connect. Neke su postavke dostupne samo putem vašeg Garmin Connect računa i ne mogu se mijenjati putem sata.

- U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili , odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite svoj sat.

Nakon prilagođavanja postavki sinkronizirajte podatke kako bi se promjene primijenile na sat ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 55](#), [Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 55](#)).

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim ANT+® ili Bluetooth senzorima ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65](#)). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 58](#)). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom, već su upareni.

Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto buy.garmin.com za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
Senzori palice	Možete upotrebljavati senzore palica za golf Approach® CT10 za automatsko praćenje udaraca u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice.
Puls	S pomoću vanjskog senzora pulsa kao što je HRM-Pro™ ili HRM-Dual™ možete pregledavati podatke o pulsu tijekom aktivnosti.
Pedometar	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
Slušalice	S pomoću Bluetooth slušalica možete slušati glazbu učitane na vašem satu D2 Air X10 (Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 17).
Svjetla	Možete se koristiti Varia pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji.
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju. S pomoću Varia stražnjeg svjetla s radarom i kamerom tijekom vožnje možete snimati fotografije i videozapise (Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 39).
Brzina/kadencija	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (Kalibriranje senzora brzine, stranica 66).
tempe	Senzor temperature tempe možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog ANT+ ili Bluetooth senzora sa satom Garmin potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

SAVJET: Neki ANT+ senzori automatski se uparuju s vašim satom kada pokrenete aktivnost dok je senzor uključen i blizu sata.

- 1 Udaljite se najmanje 10 m (33 ft) od drugih bežičnih senzora.
- 2 Ako uparujete senzor pulsa, najprije ga stavite.
Senzor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite  > **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.
- 5 Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora i pričekajte dok se sat upari sa senzorom.
Kada se sat poveže sa senzorom, na vrhu zaslona pojavljuje se ikona.

Tempo i udaljenost trčanja uz HRM-Pro

Dodatak iz serije HRM-Pro izračunava tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na kompatibilnom satu D2 Air X10 kada je povezan s pomoću tehnologije ANT+. Možete ga pregledati i na kompatibilnim aplikacijama za treniranje drugih proizvođača kada je uspostavljena veza s tehnologijom Bluetooth.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

Automatska kalibracija: Zadana postavka za vaš sat je **Automatska kalibracija**. Dodatak iz serije HRM-Pro kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom D2 Air X10.

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za profile aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja ([Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 65](#)).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom iz serije HRM-Pro ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 42](#)).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu D2 Air X10 ([Nadogradnja proizvoda, stranica 67](#)).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM-Pro. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Automatska kalibracija**.
- Ako ste prethodno povezali kompatibilan pedometar s pomoću ANT+ tehnologije, postavite status pedometra na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 42](#)).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo i udaljenost senzora pulsa** > **Ponovno postavljanje kalibracijskih podataka**.

NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Automatska kalibracija** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 42](#)).

Kalibriranje senzora brzine

Prije kalibriranja senzora brzine morate upariti sat i kompatibilan senzor brzine ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65](#)).

Ručno kalibriranje je dodatna mogućnost i može povećati točnost.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Senzori i dodaci** > **Brzina/kadenca** > **Veličina kotača**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Automatski** za automatsko izračunavanje veličine kotača i kalibriranje senzora brzine.
 - Odaberite **Ručno** i unesite veličinu kotača kako biste ručno kalibrirali senzor brzine ([Veličina i opseg kotača, stranica 76](#)).

Informacije o uređaju

O AMOLED zaslonu

Prema zadanoj postavci postavke sata optimizirane su za trajanje baterije i performanse ([Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije, stranica 70](#)).

Zadržavanje slike ili "nagorijevanje" piksela, uobičajene su pojave za AMOLED uređaje. Da biste produljili trajanje zaslona, trebate izbjegavati dugo prikazivanje statičnih slika pri visokim razinama osvjetljenja. Radi maksimalnog smanjenja nagorijevanja piksela, zaslon sata D2 Air X10 isključuje se nakon odabranog vremena isteka ([Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 63](#)). Možete okrenuti zapešće prema tijelu, dodirnuti dodirni zaslon ili pritisnuti gumb da biste aktivirali sat.

Punjenje sata

UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvođača potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje ([Postupanje s uređajem, stranica 68](#)).

- 1 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na satu.



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.
- 3 Napunite sat do kraja.

Nadogradnja proizvoda

Vaš sat automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth ili Wi-Fi veze. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava ([Postavke sustava, stranica 62](#)). Na računalu instalirajte Garmin Express (www.garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje staza
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon ([Uparivanje telefona, stranica 8](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 55](#)).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš sat.

Nadogradnja se primjenjuje kada sat koristite aktivno. Sat se ponovno pokreće po dovršetku nadogradnje.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera sata potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati sat ([Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 55](#)).

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš sat.

- 2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu sata s računalom.

Sat će instalirati nadogradnju.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Držite .

- 2 Odaberite  > **Sustav** > **O**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

Držite  10 sekundi.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena litij-polimerska baterija koja se može puniti
Trajanje baterije	Do 7 dana kao pametni sat
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije	2,4 GHz pri 19 dBm maksimalno 13,56 MHz pri -44 dBm maksimalno
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Informacije o trajanju baterije

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg sata kao što su praćenje aktivnosti, mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s telefona, GPS i povezani senzori.

Način rada	Trajanje baterije
Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti i neprekidnim mjerenjem pulsa na zapešću	Do 7 dana
Način rada pametnog sata s uštedom energije	Do 8 dana
GPS način rada	Do 24 h
GPS način rada s reprodukcijom glazbe	Do 8 h
GPS način rada s pulsним oksimetrom	Do 20 sati

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Nemojte pritiskati gumbе ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Kožni remen držite čistim i na suhom. Izbjegavajte plivanje ili tuširanje s kožnim remenom. Voda ili znoj mogu oštetiti kožni remen ili izbljediti njegovu boju. Kao alternativu koristite silikonski remen.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

Zamjena remena

Sat je kompatibilan sa standardnim remenima za brzo skidanje širine 20 mm.

- 1 Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili remen.



- 2 U sat umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novi remen.
- 3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom sata.
- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

Rješavanje problema

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat D2 Air X10 kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu garmin.com/pilotapp potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Dodatne informacije o kompatibilnosti s funkcijom glasovnog upravljanja potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality.

Povezivanje telefona sa satom ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje sa satom, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i sat i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i zatim odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** kako biste prešli u način rada za uparivanje.
- Na zaslonu sata držite  i odaberite **Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva

Ako su vaše slušalice Bluetooth prethodno bile povezane s vašim telefonom, mogle bi se s telefonom povezati prije nego sa satom. Možete pokušati provesti sljedeće radnje.

- Isključite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
Dodatne informacije o telefonu potražite u korisničkom priručniku.
- Pri povezivanju slušalica sa satom budite 10 m (33 stope) od telefona.
- Uparite slušalice sa satom (*Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 17*).

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe sata D2 Air X10 povezanog s Bluetooth slušalicama, signal je najjači kada ne postoje prepreke između sata i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Ako sat D2 Air X10 nosite na lijevom zapešću, Bluetooth antenu slušalica trebate nositi na lijevom uhu.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati nositi sat na drugom zapešću.
- Ako imate metalne ili kožne remene za sat, odabirom silikonskog remena za sat možete poboljšati jačinu signala.

Za moj je sat postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika sata ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na satu.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite .
- 3 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 4 Krećite se prema dolje do druge stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 5 Odaberite svoj jezik.

Moj sat ne prikazuje ispravno vrijeme

Sat ažurira vrijeme i datum prilikom svakog sinkroniziranja s pametnim telefonom ili kad sat primi GPS signale. Kada promijenite vremensku zonu, za postavljanje ispravnog vremena i ažuriranje ljetnog/zimskog računanja vremena potrebno je sinkronizirati sat.

- 1 Držite **B** i odaberite  > **Sustav** > **Vrijeme**.
- 2 Provjerite je li opcija **Automatski** omogućena za **Podešavanje vremena**.
- 3 Odaberite **Sinkronizacija vremena**.
Sat automatski započinje sinkronizaciju vremena s telefonom.
- 4 Kako biste vrijeme sinkronizirali s pomoću satelitskih signala, odaberite **Koristi GPS**, izađite na područje s neometanim pogledom na nebo i pričekajte dok telefon primi satelitske signale.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Uključite opciju **Štednja baterije** ([Upravljanje baterijom, stranica 61](#)).
- Prestanite upotrebljavati opciju vremena isteka zaslona **Uvijek uključeno** i odaberite kraće vrijeme isteka zaslona ([Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 63](#)).
- Smanjite svjetlinu zaslona ([Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 63](#)).
- Promijenite izgled sata iz aktivnog u izgled sata sa statičnom pozadinom ([Promjena izgleda sata, stranica 56](#)).
- Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne upotrebljavate funkcije povezivosti ([Isključivanje Bluetooth veze s telefonom, stranica 11](#)).
- Isključite praćenje aktivnosti ([Postavke praćenja aktivnosti, stranica 29](#)).
- Ograničite vrstu telefonskih obavijesti ([Upravljanje obavijestima, stranica 11](#)).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima ([Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 24](#)).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću ([Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 25](#)).
- Isključite automatska očitavanja pulsno oksimetra ([Promjena načina praćenja pulsno oksimetra, stranica 27](#)).

Ponovno pokretanje sata

Ako sat prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

NAPOMENA: Ponovno pokretanje sata možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.

- 1 Držite **A** 15 sekundi.
Sat će se isključiti.
- 2 Za uključivanje sata držite **A** jednu sekundu.

Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke sata možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti. Trebali biste sinkronizirati sat s aplikacijom Garmin Connect da biste prenijeli podatke o aktivnostima prije nego što ponovno pokrenete sat.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zadanih postavki**.
NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg sata. Ako ste na sat pohranili glazbu, tom ćete opcijom izbrisati pohranjenu glazbu.
 - Za vraćanje svih postavki sata na tvornički zadane vrijednosti, uključujući podatke korisničkog profila, ali uz spremanje povijesti aktivnosti i preuzetih aplikacija i datoteka, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala satu će možda trebati neometan pogled na nebo.

- 1 Izađite van na otvoreno područje.
Prednja strana sata treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da sat pronađe satelite.
Lociranje satelitskih signala može potrajati od 30 do 60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte sat s Garmin računalom:
 - Sat povežite s računalom s pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte sat s aplikacijom Garmin Connect putem telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
 - Povežite sat s Garmin računalom putem Wi-Fi bežične mreže.Dok je sat povezan s Garmin računalom, sat preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite sat van, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

NAPOMENA: Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš sat upotrebljava ugrađeni barometar kako bi se izmjerile promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspón na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu sat prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite www.garmin.com/ataccuracy.

Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsno oksimetra nije dostupna u svim državama.

Dodatak

Podatkovna polja

Za neka je podatkovna polja potrebna ANT+ oprema za prikaz podataka.

% maksimalnog pulsa: Postotak maksimalnog pulsa.

% SP02: Najnoviji postotak zasićenosti krvi kisikom (SpO2) izmjeren pulsni oksimetrom.

24-satni maksimum: Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

24-satni minimum: Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

Broj katova na koje ste se popeli: Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.

Broj katova s kojih ste se spustili: Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.

Broj udisaja: Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).

Broj zaveslaja zadnje udaljenosti: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Brz.zaves.: Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina: Trenutačna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Brzina zaveslaja intervala: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačnog intervala.

Brzina zaveslaja zadnje duljine: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.

Doba dana: Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.

Duljina zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.

Izlazak sunca: Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Kadenca: Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.

Kadenca: Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).

Kadenca dionice: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.

Kadenca dionice: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.

Kadenca zadnje dionice: Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Kadenca zadnje dionice: Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Katovi u minuti: Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

Koraci: Broj koraka tijekom trenutne aktivnosti.

Koraci dionice: Broj koraka tijekom trenutne dionice.

Maksimalna brzina: Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.

Minute intenzivne aktivnosti: Broj minuta intenzivne aktivnosti.

Minute umjerene aktivnosti: Broj minuta umjerene aktivnosti.

Mjerač vremena: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Mjerač za setove: Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.

Nadmorska visina: Visina vaše trenutačne lokacije iznad ili ispod razine mora.

Ponavljanja: Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.

Prosječan broj zaveslaja po duljini: Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječan broj zaveslaja po duljini u intervalu: Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutnog intervala.

Prosječan puls: Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.

Prosječan puls, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.

Prosječan Swolf: Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu ([Terminologija za plivanje, stranica 44](#)).

Prosječan tempo: Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.

Prosječna brzina zaveslaja: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječna kadenca: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.

Prosječna udaljenost po zaveslaju: Prosječna prijedena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječni puls dionice, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.

Prosječno vrijeme dionice: Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.

Proteklo vrijeme: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Puls na zadnjoj dionici: Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.

Puls na zadnjoj dionici, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.

Puls po dionici: Prosječan puls za trenutačnu dionicu.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

Stres: Vaša trenutačna razina stresa.

Swolf intervala: Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.

Swolf zadnjeg intervala: Prosječan swolf rezultat za zadnji dovršeni interval.

Swolf za posljednju duljinu: Swolf rezultat za zadnju prijedenu duljinu bazena.

Temperatura: Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti povezan s tempe senzorom.

Tempo: Trenutačni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutačni interval.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

Tempo zadnje duljine: Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

Trajanje plivanja: Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost intervala: Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.

Udaljenost po zaveslaju: Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

Udaljenost po zaveslaju u intervalu: Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutnog intervala.

Udaljenost po zaveslaju u zadnjem intervalu: Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnjeg dovršenog intervala.

Ukupan broj minuta aktivnosti: Ukupan broj minuta intenzivnog vježbanja.

Ukupni silazak: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Ukupni uspon: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Vertikalna brzina: Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutačni interval.

Vrijeme u zoni: Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Vrsta zaveslaja u trenutnom intervalu: Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.

Vrsta zaveslaja zadnje duljine: Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

Vrsta zaveslaja zadnjeg intervala: Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednjeg dovršenog intervala.

Zalazak sunca: Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Zaveslaja: Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Zona pulsa: Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	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
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.CooperInstitute.org.

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Ovo nije sveobuhvatan popis. Možete izmjeriti i opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C cjevasti	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.



Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

