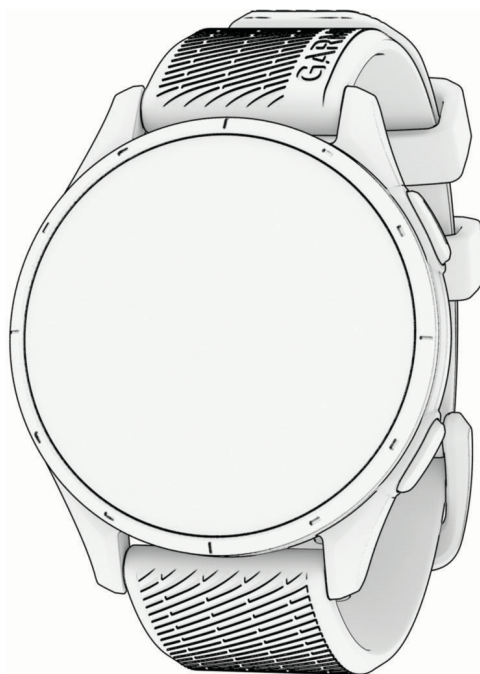


GARMIN®



APPROACH® S44

Podręcznik użytkownika

© 2025 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, Approach® oraz Move IQ® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™ oraz Garmin Golf™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

American Heart Association® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy American Heart Association, Inc. Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Znak Bluetooth® i logo stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a ich użycie przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Handicap Index® i Slope Rating® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy United States Golf Association. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. i jest objęty licencją firmy Apple Inc. iPhone® i Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zastrzeżonymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

M/N: AA4999

Spis treści

Wstęp	1
Ogólne informacje o urządzeniu	1
Pierwsze kroki	1
Korzystanie z funkcji zegarka	1
Parowanie telefonu	2
Ładowanie zegarka	2
Aktualizacje produktów	2
Konfigurowanie Garmin Express	3
Granie w golfa	3
Menu gry w golfa	5
Podgląd greena	5
Hazardy i lay-upy	6
Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu	6
Zmiana dołków	6
Zachowaj wyniki	6
Włączanie śledzenia statystyk	7
Rejestrowanie statystyk	7
Ustawianie metody punktacji	7
Informacje o punktacji Stableford	7
Historia wyników	8
Włączanie punktacji handicapu	8
Wyświetlanie kierunku do dołka	9
Wyświetlanie informacji o rundzie	9
Wyświetlanie zmierzonych uderzeń	9
Ręczne dodawanie uderzenia	9
Wyświetlanie statystyk kija	9
Zapisywanie własnych celów	10
Korzystanie z Trybu z dużymi cyframi	10
Ikony dystansu PlaysLike	10
Kończenie rundy	11
Łączność	11
Funkcje łączności telefonu	11
Włączenie powiadomień Bluetooth	11
Zarządzanie powiadomieniami	11
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać	12
Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth	12

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem	12
Znajdowanie telefonu	12
Aplikacje na telefon i na komputer	12
Aplikacja Garmin Golf	12
Automatyczne aktualizacje pól golfowych	12
Garmin Connect	13
Korzystanie z aplikacji na smartfona	13
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze	13
Podglądy	14
Wyświetlanie pętli podglądów	15
Konfiguracja pętli podglądów	15
Sterowanie	16
Dostosowywanie menu elementów sterujących	17
Aktywności	17
Rozpoczynanie aktywności	17
Zatrzymywanie aktywności	17
Pływanie w basenie	18
Pływanie – terminologia	18
Aktywności na powietrzu	18
Zegary	18
Ustawianie alarmu	18
Korzystanie ze stopera	19
Włączanie minutnika	19
Śledzenie aktywności	19
Cel automatyczny	19
Korzystanie z alertów ruchu	19
Włączanie alertu ruchu	19
Minut intensywnej aktywności	19
Move IQ®	20
Ustawienia śledzenia aktywności	20
Wyłączanie śledzenia aktywności	20
Dostosowywanie urządzenia	20
Zmiana tarczy zegarka	20
Tworzenie niestandardowej tarczy zegarka	21
Edytowanie tarczy zegarka	21

Ustawienia golfa.....	22	Zarządzanie danymi.....	32
Ustawienia punktacji.....	22	Usuwanie plików.....	32
Akcesoria do śledzenia kijów golfowych.....	22	Rozwiązywanie problemów.....	33
Ustawienia aktywności i aplikacji.....	23	Źródła dodatkowych informacji.....	33
Dostosowywanie ekranów danych...	23	Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	33
Ustawienia satelitów.....	24	Moje urządzenie nie może znaleźć pól golfowych w pobliżu.....	33
Alerty aktywności.....	24	Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	33
Ustawianie alertu.....	25	Mój telefon nie łączy się z zegarkiem..	33
Profil użytkownika.....	25	Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	34
Ustawianie profilu użytkownika.....	25	Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowe jednostki miar.....	34
Ustawienia płci.....	25	Ponowne uruchamianie zegarka.....	34
Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania.....	26	Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	34
Dodawanie kontaktów alarmowych.....	26	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	34
Wykrywanie zdarzeń.....	26	Śledzenie aktywności.....	34
Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	27	Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana.....	34
Wzywanie pomocy.....	27	Liczba kroków jest niedokładna.....	35
Włączanie LiveTrack.....	27	Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna.....	35
Ustawienia systemowe.....	28	Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności.....	35
Ustawienia czasu.....	28	Załącznik.....	36
Konfigurowanie ustawień wyświetlania.....	28	Pola danych.....	36
Ustawienia zarządzania baterią.....	29	Rozmiar i obwód kół.....	37
Zmienianie jednostek miary.....	29		
Ustawianie kodu dostępu zegarka...	29		
Zmiana kodu dostępu zegarka.....	29		
Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień.....	29		
Ustawienia zaawansowane.....	30		

Informacje o urządzeniu..... 30

Informacje o wyświetlaczu AMOLED...	30
Wymiana pasków.....	30
Dane techniczne.....	31
Informacje o baterii.....	31
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	31
Czyszczenie zegarka.....	32
Przechowywanie przez dłuższy czas.....	32
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	32
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e- etykietami.....	32

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem. Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Ogólne informacje o urządzeniu



- ① **Ekran dotykowy:** Naciśnij, aby wybrać opcję w menu.
Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać pętlę podglądów i menu (*Podglądy, strona 14*).
- ② **Górny przycisk** : Naciśnij, aby rozpocząć partię golfa.
Naciśnij, aby rozpocząć aktywność lub włączyć aplikację.
Przytrzymaj, aby włączyć zegarek.
Przytrzymaj, aby wyświetlić menu sterowania oraz ustawienia zegarka (*Sterowanie, strona 16*).
- ③ **Dolny przycisk** : Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
Podczas aktywności naciśnij, aby zarejestrować okrążenie lub odpoczynek.

Pierwsze kroki

Przy pierwszym użyciu zegarka wykonaj poniższe czynności w celu skonfigurowania zegarka i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

- 1 Przytrzymaj , aby włączyć zegarek (*Ogólne informacje o urządzeniu, strona 1*).
- 2 Odpowiedz na monity zegarka dotyczące preferencji językowych, jednostek miary oraz odległości dla drivera.
- 3 Sparuj z telefonem (*Parowanie telefonu, strona 2*).
Sparowanie z telefonem zapewnia dostęp do synchronizacji kart z wynikami, powiadomień i innych funkcji.
- 4 Całkowicie naładuj zegarek, aby energii starczyło na całą rundę golfa (*Ładowanie zegarka, strona 2*).

Korzystanie z funkcji zegarka

- Na tarczy zegarka przewiń w górę lub w dół, aby przewijać pętlę widoków.
W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane podglądy zapewniające szybki dostęp do różnych informacji. Sparowanie zegarka z telefonem pozwoli korzystać z dodatkowych podglądów.
- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk  i wybierz  i , aby rozpocząć aktywność lub otworzyć aplikację.
- Przytrzymaj  i wybierz **Ustawienia**, aby dostosować ustawienia i tarczę zegarka

Parowanie telefonu

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować zegarek bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Golf™, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w telefonie.

- 1 Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz ✓, gdy pojawi się monit o sparowaniu ze smartfonem.
UWAGA: Jeśli poprzednio proces parowania został pominięty, możesz przytrzymać przycisk , a następnie wybrać kolejno **Ustawienia > Telefon > Paruj telefon**.
- 2 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

Ładowanie zegarka

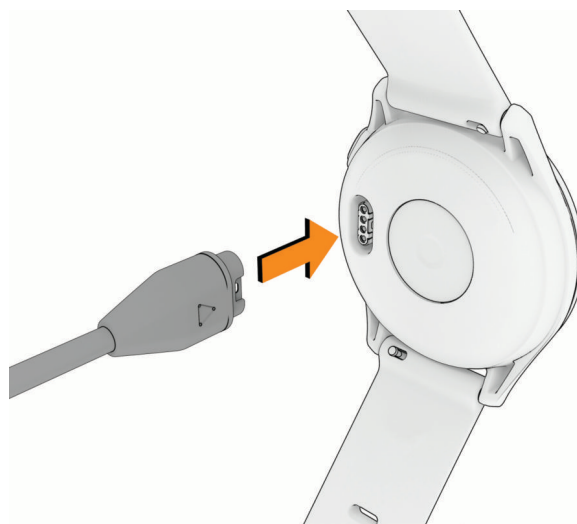
OSTRZEŻENIE

To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia, strona 31*).

- 1 Podłącz kabel (koniec ) do portu ładowania zegarka.



- 2 Drugi koniec kabla włóż do portu USB do ładowania.
Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.

Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Golf w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin®:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje pól golfowych
- Przesyłanie danych do Garmin Golf
- Rejestracja produktu

Konfigurowanie Garmin Express

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę garmin.com/express.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Granie w golfa

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj zegarek ([Ładowanie zegarka, strona 2](#)).

UWAGA: Niektóre funkcje są dostępne tylko w ramach subskrypcji Garmin Golf.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Graj w golfa**.
Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.
- 3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.
- 4 Wybierz , aby zapisać wynik.

- 5 Wybierz obszar tee.
Pojawi się ekran informacji dotyczących dołków.



①	Numer bieżącego dołka
②	Norma dla dołka
③	Mapa dołka.
④	Odległości do początku, środka i końca greena.

UWAGA: Ponieważ pozycje znaczników się zmieniają, zegarek oblicza odległość do przedniej, środkowej i tylnej części greena, a nie do dokładnej pozycji znacznika.

- 6 Wybierz opcję:
- Dotknij odległości do greenu z przodu, pośrodku lub z tyłu aby wyświetlić odległość PlaysLike (*Ikony dystansu PlaysLike, strona 10*).
 - Przesuń w górę lub w dół odległość do greenu z przodu, pośrodku lub z tyłu, aby wyświetlić dodatkowe informacje, w tym ocenę handicapu i warunki PlaysLike.
 - Dotknij mapy, aby wyświetlić więcej szczegółów lub zmierzyć odległość, korzystając z funkcji kierowania dotykiem (*Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu, strona 6*).
 - Dotknij mapy i wybierz $\wedge$ lub $\vee$, aby wyświetlić lokalizację i dystans do lay-upa lub z przodu i z tyłu hazardu (*Hazardy i lay-upy, strona 6*).
 - Naciśnij , aby otworzyć menu golfa (*Menu gry w golfa, strona 5*).

Po przejściu do następnego dołka zegarek automatycznie wyświetli informacje o nowym dołku.

Menu gry w golfa

Podczas rundy możesz nacisnąć , aby uzyskać dostęp do dodatkowych funkcji w menu gry w golfa.

Pokaż green: Umożliwia przesunięcie pozycji chorągiewki w celu uzyskania bardziej dokładnego pomiaru odległości ([Podgląd greena, strona 5](#)).

Zmień dołek: Umożliwia ręczną zmianę dołka ([Zmiana dołków, strona 6](#)).

Zmień green: Pozwala na zmianę greena, gdy dla danego dołka dostępnych jest więcej niż jeden green ([Zmiana dołków, strona 6](#)).

Tablica wyników: Otwiera kartę wyników dla danej partii ([Zachowaj wyniki, strona 6](#)).

PinPointer: Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do miejsca chorągiewki, gdy nie widzisz greena ([Wyświetlanie kierunku do dołka, strona 9](#)). Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

UWAGA: Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

Informacje o rundzie: Wyświetla punktację, statystyki i informacje o krokach ([Wyświetlanie informacji o rundzie, strona 9](#)).

Ostatnie uderzenie: Pokazuje dystans poprzedniego uderzenia zarejestrowany przez funkcję Garmin AutoShot™ ([Wyświetlanie zmierzonych uderzeń, strona 9](#)). Możesz również zarejestrować uderzenie ręcznie ([Ręczne dodawanie uderzenia, strona 9](#)).

Statystyki kija: Wyświetla statystyki dla każdego kija ([Wyświetlanie statystyk kija, strona 9](#)). Pojawia się, gdy parujesz Approach kompatybilne czujniki do śledzenia kijów lub włączasz ustawienie Monit o kiju.

Własne cele: Pozwala na zapisanie pozycji, np. obiektu lub przeszkody, dla bieżącego dołka ([Zapisywanie własnych celów, strona 10](#)).

Wschód i zachód słońca: Pokazuje godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu dla bieżącego dnia.

Ustawienia: Umożliwia dostosowanie ustawień aktywności gry w golfa ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 23](#)).

Zakończ partię: Kończy bieżącą partię ([Kończenie rundy, strona 11](#)).

Podgląd greena

W trakcie rundy można przyjrzeć się greenowi i przesunąć znacznik w celu uzyskania bardziej dokładnego pomiaru odległości.

1 Naciśnij .

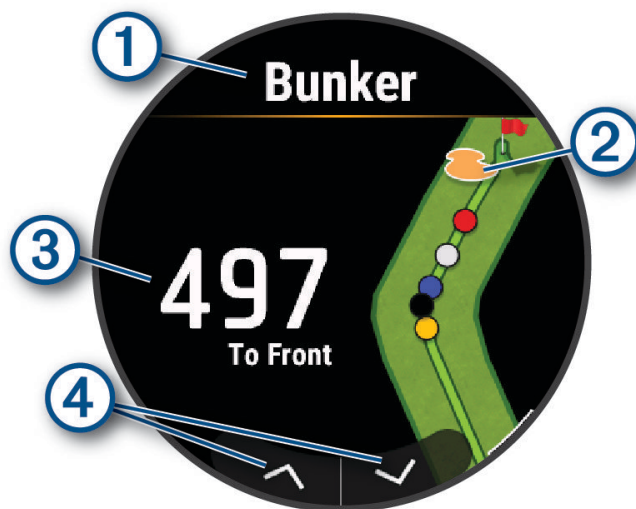
2 Wybierz opcję **Pokaż green**.

3 Dotknij lub przeciągnij , aby przesunąć pozycję chorągiewki.

Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołka zostaną zaktualizowane dla nowej pozycji chorągiewki. Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.

Hazardy i lay-upy

Możesz dotknąć mapy, aby wyświetlić hazardy i lay-upy dla bieżącego dołka.



①	Rodzaj hazardu lub dystans do lay-upa.
②	Miejsce hazardu lub lay-upa.
③	Odległość do lay-upa lub do przodu i tyłu hazardu.
④	Możesz dotknąć strzałek, aby wyświetlić inne hazardy lub lay-upy dla danego dołka.

Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu

Podczas rozgrywania rundy możesz wskazać cel palcem, aby zmierzyć odległość do dowolnego miejsca na mapie.

UWAGA: Ta funkcja wymaga posiadania subskrypcji Garmin Golf.

- 1 Podczas gry w golfa dotknij mapy.
- 2 Dotknij mapy, aby umieścić okrąg celu .

Możesz sprawdzić odległość od obecnej pozycji do kółka celu oraz od kółka celu do pozycji chorągiewki.

Zmiana dołków

Dołki można zmieniać ręcznie na ekranie widoku dołka.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Zmień dołek**.
- 3 Wybierz dołek, przewijając w górę i w dół.

Zachowaj wyniki

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Tablica wyników**.
UWAGA: Jeśli punktacja jest wyłączona, wybierz Włącz punktację.
- 3 Wybierz dołek.
- 4 Wybierz  lub , aby ustawić wynik.

Włączanie śledzenia statystyk

Po włączeniu funkcji śledzenia statystyk w urządzeniu możliwe jest wyświetlanie statystyk dla obecnej rundy ([Wyświetlanie informacji o rundzie, strona 9](#)). Możesz porównywać wyniki z rund i śledzić postępy za pomocą aplikacji Garmin Golf.

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz **Ustawienia** > **Ustawienia golfa** > **Punktacja** > **Śledzenie statystyk**.

Rejestrowanie statystyk

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk włącz funkcję śledzenia statystyk ([Włączanie śledzenia statystyk, strona 7](#)).

- 1 Na karcie wyników wybierz dołek.
- 2 Wprowadź całkowitą liczbę wykonanych uderzeń, w tym puttów, i naciśnij **Następny**.
- 3 Ustaw liczbę puttów i wybierz **Następny**.
UWAGA: Liczba puttów jest wykorzystywana wyłącznie do śledzenia statystyk i nie zwiększa Twojego wyniku.
- 4 W razie potrzeby wybierz opcję:
UWAGA: W przypadku dołka par 3 lub w przypadku używania czujników Approach informacja o fairway nie pojawi się.
 - Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz .
 - Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz or .
- 5 W razie potrzeby wprowadź liczbę uderzeń karnych.

Ustawianie metody punktacji

Można wybrać metodę, której zegarek będzie używać do rejestrowania wyników.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia golfa** > **Punktacja** > **Metoda punktacji**.
- 3 Wybierz metodę punktacji.

Informacje o punktacji Stableford

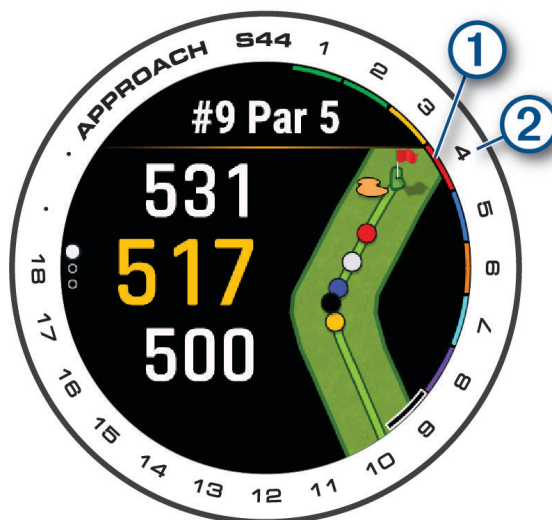
W przypadku wybrania metody punktacji Stableford ([Ustawianie metody punktacji, strona 7](#)) punkty są przyznawane na podstawie liczby uderzeń wykonanych w stosunku do normy. Na koniec rundy najwyższy wynik wygrywa. Urządzenie przyznaje punkty zgodnie z zasadami amerykańskiego stowarzyszenia United States Golf Association.

Tablica wyników gry Stableford wyświetla punkty zamiast ruchów.

Punkty	Liczba uderzeń wykonanych w stosunku do normy
0	2 lub więcej powyżej
1	1 powyżej
2	Norma
3	1 poniżej
4	2 poniżej
5	3 poniżej

Historia wyników

Podczas rozgrywania rundy zegarek wyświetla kolor ① obok każdego wskaźnika dołka ② wzdłuż ramki, aby wskazać wynik na danym dołku.



planu	Liczba uderzeń wykonanych w stosunku do normy
Fioletowy	5 lub więcej powyżej
Różowy	4 powyżej
Czerwony	3 powyżej
Pomarańczowy	2 powyżej
Żółty	1 powyżej
Zielony	Norma
Jasnoniebieski	1 poniżej
Ciemnoniebieski	2 lub mniej poniżej

Włączanie punktacji handicapu

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia golfa** > **Punktacja** > **Wynik handicapu**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Użyj aplikacji Garmin Golf**, aby użyć handicapu skonfigurowanego w aplikacji Garmin Golf.
- Wybierz **Handicap lokalny**, aby wprowadzić liczbę ruchów, która ma zostać odjęta od całkowitego wyniku gracza.
- Wybierz **HCP/Slope**, aby podać Handicap Index® gracza i obliczyć handicap pola dla tego gracza.

UWAGA: Slope Rating® jest obliczany automatycznie na podstawie wybranego obszaru tee.

Możesz przesunąć w górę lub w dół na ekranie informacji o dołku, aby wyświetlić liczbę uderzeń z handicapem i ocenę handicapu. Na karcie wyników wyświetlane są wyniki rundy dostosowane do handicapu.

Wyświetlanie kierunku do dołka

Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do greena, gdy go nie widzisz. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

UWAGA: Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **PinPointer**.
Strzałka wskazuje drogę do pozycji chorągiewki.

Wyświetlanie informacji o rundzie

Podczas rundy można wyświetlać punktację, statystyki i informacje o krokach.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Informacje o rundzie**.
- 3 Przesuń palcem w górę.

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

Urządzenie jest wyposażone w funkcję automatycznego wykrywania i rejestrowania uderzeń. Przy każdym uderzeniu wzdłuż fairwaya urządzenie zapisuje odległość uderzenia, tak aby można było ją później wyświetlić.

PORADA: Automatyczne wykrywanie uderzeń działa najlepiej w przypadku noszenia urządzenia na nadgarstku ręki dominującej i dobrego kontaktu z piłką. Putty nie są wykrywane.

- 1 Podczas gry w golfa naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Ostatnie uderzenie**.
Zostanie wyświetlony dystans ostatniego uderzenia.
UWAGA: W momencie ponownego uderzenia piłki, trafienia puttem na green lub przejścia do następnego dołka dystans zostanie automatycznie wyzerowany.
- 3 Wybierz  > **Pokaż więcej**, aby wyświetlić wszystkie zapisane uderzenia.
UWAGA: Odległość od ostatniego uderzenia jest również wyświetlana w górnej części ekranu z informacjami dotyczącymi dołków.

Ręczne dodawanie uderzenia

Uderzenie możesz dodać ręcznie, jeśli urządzenie go nie wykryło. Należy dodać uderzenie z lokalizacji pominiętego uderzenia.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ostatnie uderzenie** >  > **Dodaj uderzenie**.
- 3 Wybierz , aby rozpocząć oddanie nowego uderzenia w bieżącej pozycji.

Wyświetlanie statystyk kija

Aby wyświetlać statystyki kija, musisz sparować Approach akcesoria śledzące kij lub włączyć ustawienie Monit o kiju ([Ustawienia golfa, strona 22](#)).

Podczas rundy możesz wyświetlać statystyk kija, takie jak dystans i dokładność.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Statystyki kija**.
- 3 Wybierz kij.
- 4 Przesuń palcem w górę.

Zapisywanie własnych celów

Podczas rundy można zapisać do pięciu własnych celów dla każdego dołka. Zapisywanie celu przydaje się w celu rejestrowania obiektów lub przeszkód, które nie są pokazane na mapie. Można wyświetlać odległości do tych celów z ekranu hazardów i lay-upów (*Hazardy i lay-upy, strona 6*).

- 1 Stań blisko celu, który chcesz zapisać.

UWAGA: Nie można zapisać celu, który jest daleko od aktualnie wybranego dołka.

- 2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz **Własne cele**.
- 4 Wybierz typ celu.

Korzystanie z Trybu z dużymi cyframi

Można zmienić wielkość cyfr wyświetlanych na ekranie podglądu dołka.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Duże cyfry**.
- 3 Naciśnij .

Odległości do przedniej, środkowej lub tylnej części greena są wyświetlane dużą czcionką



- 4 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe dane.

Ikony dystansu PlaysLike

Funkcja dystansu PlaysLike uwzględnia zmiany wysokości na polu poprzez wyświetlanie skorygowanej odległości do greena. Podczas partii, możesz dotknąć odległości do greena, aby wyświetlić dystans PlaysLike.

UWAGA: Funkcja ta wymaga subskrypcji Garmin Golf.

- ▲: Dystans jest dłuższy od oczekiwanego ze względu na zmianę wysokości.
- : Dystans jest zgodny z oczekiwaniami.
- ▼: Dystans jest krótszy od oczekiwanego ze względu na zmianę wysokości.

Kończenie rundy

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Zakończ partię**.
- 3 Przesuń palcem w górę.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz**.
 - Aby edytować kartę wyników, wybierz **Edytuj wynik**.
 - Aby odrzucić rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć**.
 - Aby wstrzymać rundę i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Pauza**.

Łączność

Po sparowaniu z kompatybilnym telefonem dostępne są funkcje łączności z zegarkiem ([Parowanie telefonu, strona 2](#)).

Funkcje łączności telefonu

Po sparowaniu zegarka Approach za pomocą aplikacji Garmin Golf dostępne są funkcje łączności telefonu ([Parowanie telefonu, strona 2](#)).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Golf ([Aplikacja Garmin Golf, strona 12](#))
- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect™ ([Garmin Connect, strona 13](#))
- Podglądy ([Podglądy, strona 14](#))
- Funkcje menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 16](#))
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 26](#))
- Interakcje z telefonem, takie jak powiadomienia ([Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 11](#))

Włączenie powiadomień Bluetooth

Aby móc wyświetlać powiadomienia, musisz najpierw sparować zegarek z serii Approach ze zgodnym smartfonem ([Parowanie telefonu, strona 2](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Powiadomienia z telefonu**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Do użytku ogólnego**, aby określić preferencje dotyczące powiadomień wyświetlanych w trybie zegarka.
 - Wybierz **Podczas aktywności**, aby określić preferencje dotyczące powiadomień wyświetlanych podczas rejestrowania aktywności.
 - Wybierz **Podczas snu**, aby włączyć lub wyłączyć tryb **Nie przeszkadzać**.
 - Wybierz **Prywatność**, aby ustawić preferencje dotyczące prywatności.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku Approach S44 możesz zarządzać za pomocą zgodnego smartfona.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS®, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie zegarka.
- Jeśli korzystasz ze smartfona z systemem Android™, z poziomu aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia > Powiadomienia**.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Trybu Nie przeszkadzać można używać do wyłączenia podświetlenia i alertów wibracyjnych. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Nie przeszkadzać**.

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Ustawienia > Telefon > Stan > Wyłączono**, aby wyłączyć Bluetooth połączenie pomiędzy telefonem a Approach zegarkiem.

Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w telefonie można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem

Zegarek Approach S44 można skonfigurować w taki sposób, aby informował użytkownika o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii Bluetooth.

UWAGA: Alerty połączenia z telefonem są domyślnie wyłączone.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Telefon > Alerty podłącz. urząd.**

Znajdowanie telefonu

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować zgubiony telefon sparowany za pomocą technologii Bluetooth i znajdujący się w jej zasięgu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz .

Na ekranie zegarka Approach S44 wyświetlone zostaną słupki siły sygnału, a telefon wyemituje alarm dźwiękowy. Liczba słupków będzie się zwiększać w miarę zbliżania się do telefonu.

- 3 Naciśnij , aby zatrzymać wyszukiwanie.

Aplikacje na telefon i na komputer

Możesz połączyć zegarek z wieloma aplikacjami Garmin na telefon i na komputer za pomocą tego samego konta Garmin.

Aplikacja Garmin Golf

Aplikacja Garmin Golf umożliwia przysyłanie kart wyników z urządzenia Approach S44, aby zobaczyć szczegółowe statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach golfowych, korzystając z aplikacji Garmin Golf. Ponad 43 000 pól golfowych posiada tablice wyników, do których każdy może dołączyć. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji. , są dostępne w urządzeniu Approach S44 z członkostwem w Garmin Golf. Dodatkowe funkcje, takie jak as bardziej szczegółowe mapy pól golfowych, dane poziom greenów, Touch Targeting (*Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu, strona 6*) czy PlaysLike Distance (*Ikony dystansu PlaysLike, strona 10*), są dostępne w urządzeniu Approach S44 z członkostwem Garmin Golf

Aplikacja Garmin Golf synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Golf można pobrać na telefon ze sklepu z aplikacjami (garmin.com/golfapp).

Automatyczne aktualizacje pól golfowych

Urządzenie Approach obsługuje automatyczne aktualizacje pól golfowych za pomocą aplikacji Garmin Golf. Po połączeniu urządzenia ze smartfonem najczęściej używane pola golfowe są automatycznie aktualizowane.

Garmin Connect

Po sparowaniu zegarka ze smartfonem za pomocą aplikacji Garmin Golf automatycznie tworzone jest konto Garmin Connect. Aplikacja Garmin Golf synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Connect można pobrać na telefon ze sklepu z aplikacjami.

Konto Garmin Connect umożliwia śledzenie informacji na temat sprawności fizycznej i samopoczucia oraz łączenie się ze znajomymi. Umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Można rejestrować wszystkie swoje aktywności, takie jak biegi, jazdy, sesje pływania i wiele innych.

Zapisuj aktywności: Po ukończeniu i zapisaniu aktywności w zegarku można przesłać ją do konta Garmin Connect i trzymać ją tam przez dowolny czas.

Analizuj dane: Możesz wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o ćwiczeniach fizycznych i aktywnościach na świeżym powietrzu, w tym czas, dystans, spalone kalorie, widok mapy z góry oraz wykresy tempa i prędkości. Można także wyświetlić własne raporty.

Śledź swoje postępy: Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.

Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności oraz publikować łącza do swoich aktywności w serwisach społecznościowych.

Korzystanie z aplikacji na smartfona

Po sparowaniu urządzenia ze smartfonem ([Parowanie telefonu, strona 2](#)) możesz użyć aplikacji Garmin Golf i Garmin Connect, aby przesłać wszystkie dane na konto Garmin.

- 1 Otwórz aplikację Garmin Golf lub Garmin Connect w smartfonie.

PORADA: Aplikacja może być uruchomiona lub działać w tle.

- 2 Umieść urządzenie w zasięgu smartfona, czyli w odległości nie większej niż 10 m (30 stóp).
Urządzenie automatycznie zsynchronizuje dane z kontem.

Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji na smartfon

Po sparowaniu urządzenia ze smartfonem ([Parowanie telefonu, strona 2](#)) możesz użyć aplikacji Garmin Golf i Garmin Connect, aby zaktualizować oprogramowanie urządzenia.

Zsynchronizuj urządzenie z jedną z aplikacji ([Korzystanie z aplikacji na smartfona, strona 13](#)).

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja automatycznie prześle je do urządzenia.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy zgodny zegarek golfowy Garmin z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera.

- 1 Podłącz zegarek golfowy Garmin do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę garmin.com/express.
- 3 Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express.
- 4 Otwórz aplikację Garmin Express i wybierz **Dodaj urządzenie**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania zegarka, należy najpierw pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express oraz dodać swój zegarek ([Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 13](#)).

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do zegarka.
- 2 Po zakończeniu przesyłania aktualizacji przez aplikację Garmin Express odłącz zegarek od komputera.
Zegarek zainstaluje aktualizację.

Podglądy

Zegarek jest wyposażony w fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji ([Wyświetlanie pętli podglądów, strona 15](#)). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym telefonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Możesz je dodać ręcznie do listy podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 15](#)).

Nazwa	Opis
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza telefonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Golf	Wyświetla wyniki i statystyki gry w golfa w ostatniej rundzie.
Wydajność gry w golfa	Wyświetla statystyki dotyczące wydajności gry w golfa, które ułatwiają śledzenie i zrozumienie obszarów wymagających poprawy.
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności.
Minuty intensywnej aktywności	Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Muzyka	Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie.
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko — w zależności od ustawień powiadomień telefonu (Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 11).
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Wyświetlanie pętli podglądów

Podglądy umożliwiają szybki dostęp do danych o zdrowiu, informacji o aktywności, wbudowanych czujników i wielu innych elementów. Dodatkowo sparowanie zegarka umożliwia wyświetlanie danych, m.in. powiadomień, pogody i wydarzeń z kalendarza, z telefonu.

- 1 Przesuń palcem w górę lub w dół na tarczy zegarka.

Zegarek będzie przewijać wkoło dostępne podglądy i wyświetlać podsumowanie danych dla każdego z nich.



- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić więcej informacji dotyczące podglądu.
- 3 Wybierz opcję:
 - Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić szczegóły dotyczące podglądu.
 - Naciśnij przycisk , aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje dotyczące podglądu.

Konfiguracja pętli podglądów

- 1 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić pętlę podglądu.
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz podgląd i przesuń palcem w górę lub w dół, aby zmienić jego pozycję na pętli podglądów.
 - Wybierz podgląd i wybierz , aby usunąć go z listy podglądów.
 - Wybierz **Dodaj** i wybierz podgląd, aby dodać go do listy podglądów.

Sterowanie

Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 17*).

Przytrzymaj .

Ikona	Nazwa	Opis
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 27</i>).
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć funkcję oszczędzania baterii (<i>Ustawienia zarządzania baterią, strona 29</i>).
	Jasność	Wybierz, aby wyregulować jasność ekranu (<i>Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 28</i>).
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik albo stoper (<i>Zegary, strona 18</i>).
	Nie przeszkadzać	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać – przyciemnić ekran oraz wyłączyć alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączać na czas oglądania filmu.
	Znajdź mój telefon	Wybierz, aby włączyć alarm dźwiękowy w sparowanym smartfonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka Approach, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do smartfonu.
	Zablokuj ekran	Wybierz, aby zablokować przyciski oraz ekran dotykowy i zapobiec przypadkowemu naciśnięciu lub dotknięciu.
	Połączenie telefoniczne	Wybierz, aby wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym smartfonem.
	Wyłącz	Wybierz, aby włączyć wyświetlacz.
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
	Tryb wyciszenia	Wybierz, aby włączyć Tryb wyciszenia.
	Synchronizuj	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek ze sparowanym smartfonem.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w smartfonie lub za pomocą satelitów.

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 16](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz skrót, który chcesz dostosować.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić lokalizację skrótu w menu elementów sterujących, przewiń w górę lub w dół.
 - Aby usunąć skrót z menu elementów sterujących, wybierz .
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj**, aby dodać kolejny skrót do menu elementów sterujących.

Aktywności

Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż urządzenie będzie gotowe.
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.

Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.

Zatrzymywanie aktywności

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać aktywność, wybierz .
 - Aby odrzucić aktywność, wybierz .
 - Aby wznowić aktywność, naciśnij .

Pływanie w basenie

UWAGA: Ekran dotykowy nie jest dostępny podczas aktywności pływania.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz **Pływanie na basenie**.
- 4 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
- 6 Rozpocznij pływanie.
Zegarek automatycznie rejestruje interwały i przeplnięte długości.
- 7 Naciśnij  podczas odpoczynku.
PORADA: Możesz włączyć funkcję Automatyczny odpoczynek, aby ustawić zegarek na automatyczne wykrywanie odpoczynku i utworzyć interwał odpoczynku.
Zostanie wyświetlony ekran odpoczynku.
- 8 Naciśnij , aby ponownie uruchomić stoper interwału.
- 9 Po zakończeniu aktywności naciśnij , aby zatrzymać stoper aktywności.
- 10 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać aktywność, przytrzymaj .
 - Aby odrzucić aktywność, przytrzymaj .

Pływanie – terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

Interwał: Jedna lub więcej następujących po sobie długości. Nowy interwał rozpoczyna się po odpoczynku.

Ruch: Jeden ruch jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założone jest urządzenie, podczas pływania danym stylem.

SWOLF: Wynik SWOLF to suma czasu jednej długości basenu i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik SWOLF równy 45. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

Aktywności na powietrzu

Zegarek z serii Approach ma fabrycznie wgrane profile aktywności na świeżym powietrzu, takie jak bieganie czy jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności moduł GPS jest włączony.

Zegary

Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów. Możesz ustawić jednokrotne włączenie alarmu lub wybrać regularne powtarzanie alarmu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Alarmy > Dodaj alarm**.
- 3 Podaj czas.
- 4 Wybierz alarm.
- 5 Wybierz **Powtórz**, a następnie jedną z opcji.
- 6 Wybierz **Etykieta** i wybierz opis alarmu.

Korzystanie ze stopera

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Stoper**.
- 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
- 4 Naciśnij , aby ponownie uruchomić stoper okrążeń.
Całkowity czas stopera jest nadal mierzony.
- 5 Naciśnij , aby zatrzymać stoper.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby zresetować stoper, przesun palcem w dół.
 - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, przesun palcem w górę i wybierz opcję **Zapisz**.
 - Aby przejrzeć czasy okrążeń, przesun palcem w górę i wybierz opcję **Podgląd okrążeń**.
 - Aby wyjść z funkcji stopera, przesun palcem w górę i wybierz **Gotowe**.

Włączanie minutnika

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Minutnik**.
- 3 Wprowadź czas i wybierz .
- 4 Naciśnij .

Śledzenie aktywności

Możesz wyświetlić dane monitorowania aktywności i zarejestrowane aktywności w aplikacji Garmin Connect.

Cel automatyczny

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, urządzenie wskazuje postęp w realizacji dziennego celu.

Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz ustawić własny cel kroków za pomocą konta Garmin Connect.

Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Jeśli włączono wibracje, zegarek zacznie również wibrować ([Ustawienia systemowe, strona 28](#)).

Pójdź na krótki spacer (co najmniej kilkunastominutowy) lub wykonaj sugerowane ruchy wyświetlane na ekranie, aby zresetować alert ruchu.

Włączanie alertu ruchu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączono**.

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak amerykańskie Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® i Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanej intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru).

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas jej wykonywania. Możesz pracować nad realizacją tygodniowego celu liczby minut intensywnej aktywności, spacerując szybko przez co najmniej 10 minut.

Move IQ®

Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach.

Funkcja Move IQ umożliwia automatyczne rozpoczęcie aktywności z pomiarem czasu w przypadku chodu i biegu, wykorzystując progi czasowe określone w aplikacji Garmin Connect. Aktywności te pojawią się na liście Twoich aktywności.

Ustawienia śledzenia aktywności

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Śledzenie aktywności**.

Stan: Wyłącza funkcje śledzenia aktywności.

Move IQ: Umożliwia włączanie i wyłączanie zdarzeń Move IQ.

Automatyczne rozpoczęcie aktywności: Umożliwia automatyczne tworzenie i zapisywanie w zegarku aktywności z pomiarem czasu, gdy funkcja Move IQ wykryje aktywność użytkownika taką jak chód lub bieg. Można określić minimalny czas dla biegania i chodzenia.

Wyłączanie śledzenia aktywności

Po wyłączeniu funkcji śledzenia aktywności pokonane kroki, minuty intensywnej aktywności, monitorowanie snu, alerty ruchu oraz zdarzenia Move IQ nie będą rejestrowane.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Śledzenie aktywności** > **Stan** > **Wyłączono**.

Dostosowywanie urządzenia

Zmiana tarczy zegarka

Możesz wybrać spośród kilku fabrycznie załadowanych tarczy zegarka. Możesz edytować tarczę zegarka ([Edytowanie tarczy zegarka, strona 21](#)) lub utworzyć nową ([Tworzenie niestandardowej tarczy zegarka, strona 21](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Ustawienia** > **Tarcza zegarka**.
- 3 Przesuń palcem w prawo lub w lewo, aby przewijać dostępne tarcze zegarka.
- 4 Dotknij ekranu dotykowego, aby wybrać tarczę zegarka.

Tworzenie niestandardowej tarczy zegarka

Możesz utworzyć nową tarczę zegarka, wybierając dany układ, kolory i dodatkowe informacje.

- 1 Przytrzymaj .
 - 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tarcza zegarka**.
 - 3 Przesuń palcem w lewo i wybierz .
 - 4 Wybierz typ tarczy zegarka.
 - 5 Wybierz typ tła.
 - 6 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać między opcjami tła, i dotknij ekranu, aby wybrać wyświetlane tło.
 - 7 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać między cyfrowymi lub analogowymi tarczami zegarka i dotknij ekranu, aby wybrać wyświetlaną tarczę.
 - 8 Wybierz wszystkie pola danych, które chcesz dostosować, i wybierz wyświetlane na nich dane.
Zielone obramowanie wskazuje pola danych, które można dostosować dla tej tarczy zegarka.
 - 9 Przesuń palcem w lewo, aby dostosować znaczniki czasu.
 - 10 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przeglądać znaczniki czasu, a następnie dotknij ekranu, aby wybrać znacznik czasu.
 - 11 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać kolory akcentów, i dotknij ekranu, aby wybrać wyświetlany kolor.
 - 12 Naciśnij .
- Nowa tarcza zegarka zostanie ustawiona jako aktywna.

Edytowanie tarczy zegarka

Możesz dostosować styl i pola danych dla tarczy zegarka.

UWAGA: Nie można edytować niektórych tarcz zegarka.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tarcza zegarka**.
- 3 Przesuń palcem w prawo lub w lewo, aby przewijać dostępne tarcze zegarka.
- 4 Wybierz , aby edytować tarczę zegarka.
- 5 Wybierz opcję do edycji.
- 6 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewinąć opcje.
- 7 Naciśnij , aby wybrać opcję.
- 8 Dotknij ekranu dotykowego, aby wybrać tarczę zegarka.

Ustawienia golfa

Przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia golfa**, aby dostosować ustawienia i funkcje golfa.

UWAGA: Niektóre ustawienia są dostępne tylko w ramach subskrypcji Garmin Golf.

Punktacja: Umożliwia ustawienie preferencji dotyczącej punktacji i włączenie śledzenia statystyk.

Odległość dla drivera: Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłeczka pokonuje od obszaru tee podczas uderzenia. Dystans dla drivera jest wyświetlany jako łuk na mapie, jeśli subskrybujesz Garmin Golf.

PlaysLike: Włącza funkcję dystansu „PlaysLike” podczas gry w golfa, która uwzględnia zmiany wysokości na polu poprzez wyświetlanie skorygowanej odległości do greena ([Ikony dystansu PlaysLike, strona 10](#)).

Cieniowanie poziomic: Umożliwia wybór wysokości lub cieniowania poziomic współczynnika SR dla greenów na polach golfowych danymi poziomic greenów ([Aplikacja Garmin Golf, strona 12](#)).

Duże cyfry: Umożliwia zmianę wielkości cyfr wyświetlanych na ekranie widoku dołka.

Tryb turnieju: Umożliwia wyłączenie funkcji odległości PinPointer i PlaysLike. Te funkcje nie są dozwolone w trakcie turniejów objętych sankcjami lub rund obliczania handicapu.

Dystans dla golfa: Ustawia jednostkę pomiaru odległości używaną podczas gry w golfa.

Śledzenie kija: Wyświetla monit, który umożliwia wybranie użytego kija po każdym wykrytym uderzeniu oraz skonfigurowanie kompatybilnych akcesoriów do śledzenia kija Garmin.

Rejestruj aktywność: Umożliwia rejestrowanie aktywności golfowych w pliku FIT. W plikach FIT rejestrowane są informacje fitness w formacie dostosowanym do wymagań aplikacji Garmin Connect.

Parowanie dalmierza: Umożliwia sparowanie zegarka z kompatybilnym dalmierzem.

Ustawienia punktacji

Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia golfa > Punktacja**.

Metoda punktacji: Umożliwia zmianę metody punktacji stosowanej przez zegarek.

Wynik handicapu: Włącza handicap punktowania ([Włączanie punktacji handicapu, strona 8](#)).

Ustaw handicap: Ustawia handicap gracza, gdy wynik handicapu jest włączony.

Pokaż wynik: Wyświetla łączny wynik dla rundy na górze karty wyników ([Zachowaj wyniki, strona 6](#)).

Śledzenie statystyk: Umożliwia śledzenie statystyk liczby puttów, uderzeń typu GIR oraz uderzeń na fairway podczas gry.

Kary: Włącza śledzenie uderzeń karnych podczas gry w golfa.

Monit: Włącza funkcję wyświetlania monitu na początku rundy z pytaniem o zachowanie wyniku.

2 graczy: Umożliwia prowadzenie punktacji na karcie wyników dla dwóch graczy.

UWAGA: Ustawienie to jest dostępne tylko podczas rundy. Należy je włączyć po każdym rozpoczęciu rundy.

Akcesoria do śledzenia kijów golfowych

Zegarek jest kompatybilny z akcesoriami do śledzenia kijów golfowych Approach. Możesz korzystać ze sparowanych akcesoriów do śledzenia kijów golfowych, aby automatycznie śledzić swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija. Więcej informacji możesz znaleźć w podręczniku użytkownika akcesoriów do śledzenia kijów golfowych.

Ustawienia aktywności i aplikacji

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aplikacji do śledzenia aktywności do własnych potrzeb treningowych. Można na przykład dostosować strony danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

Na tarczy zegarka naciśnij , wybierz , wybierz aktywność, a następnie wybierz  i ustawienia aktywności.

PORADA: Możesz także edytować ustawienia aktywności w trakcie ćwiczeń. W trakcie aktywności przytrzymaj , wybierz **Ustawienia**, a następnie wybierz Bieżąca aktywność.

Kolor akcentów: Umożliwia ustawienie koloru akcentu dla każdej aktywności, co ułatwia sprawdzenie, która aktywność jest aktywna.

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów treningu lub nawigacji dla danej aktywności ([Alerty aktywności](#), strona 24).

Auto Lap: Umożliwia automatyczne oznaczanie okrążeń po przebyciu określonego dystansu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności (np. co 1 milę lub 5 km).

Auto Pause: Umożliwia zatrzymanie rejestrowania danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba się zatrzymać.

Automatyczny odpoczynek: Umożliwia automatyczne tworzenie przerw na odpoczynek w przypadku braku ruchu w trakcie aktywności na basenie.

Ekran danych: Umożliwia dostosowanie ekranów danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych ([Dostosowywanie ekranów danych](#), strona 23).

GPS: Umożliwia wybranie systemu satelitarnego, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów](#), strona 24).

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania.

Zmień nazwę: Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.

Dostosowywanie ekranów danych

Możesz dostosować wyświetlane pola danych dla każdego ekranu danych.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz ustawienia aktywności.
- 6 Wybierz **Ekran danych**.
- 7 Wybierz jedną lub więcej opcji:

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich aktywności.

- Aby dostosować styl i liczbę pól danych na każdym ekranie danych, wybierz ekran, a następnie **Układ**.
- Aby dostosować pola na ekranie danych, wybierz ekran, a następnie wybierz **Edytuj pola danych**.
- Aby wyświetlić lub ukryć ekran danych, użyj przełącznika przy ekranie.

Ustawienia satelitów

Można zmienić ustawienia satelity, aby dostosować systemy satelitarne używane dla każdej aktywności. Więcej informacji na temat systemów satelitarnych można znaleźć na stronie garmin.com/aboutGPS.

Naciśnij , wybierz , wybierz aktywność, wybierz , wybierz ustawienia aktywności, a następnie wybierz **GPS**.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

Wyłączono: Umożliwia wyłączenie systemów satelitarnych dla danej aktywności.

Tylko GPS: Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

Wszystkie systemy: Umożliwia korzystanie z wielu systemów satelitarnych. Korzystanie z wielu systemów satelitarnych jednocześnie pozwala zwiększyć wydajność w wymagających warunkach i szybciej uzyskiwać dane dotyczące pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS. Jednak używanie wielu systemów może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

Alerty aktywności

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu oraz osiągnięciu założonych celów lub lepszym rozeznaniu w otoczeniu. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty o zdarzeniach, alerty zakresowe i alerty cykliczne.

Alert o zdarzeniach: Alert o zdarzeniu jest wyświetlany jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość. Możesz na przykład ustawić zegarek w taki sposób, aby wyświetlał alert po spaleniu określonej liczby kalorii.

Alert zakresowy: Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w zegarku zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Możesz na przykład ustawić zegarek w taki sposób, aby wyświetlał alert, kiedy Twoje tempo wynosi więcej niż 10 minut na milę i poniżej 15 minut na milę.

Alert cykliczny: Alert cykliczny uruchamia się za każdym razem, gdy zegarek rejestruje określoną wartość lub interwał. Można na przykład ustawić zegarek, tak aby alert uruchamiał się co 30 minut.

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Zdarzenie, cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Marszobiegi	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.

Ustawianie alertu

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz ustawienia aktywności.
- 6 Wybierz **Alerty**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
 - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 8 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 9 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 10 W razie potrzeby włącz alert.

W przypadku wydarzeń i powtarzających się alertów po każdym wprowadzeniu wartości alertu pojawi się komunikat. W przypadku alertów zakresowych komunikat pojawi się za każdym razem, gdy określony zakres (wartości minimalne i maksymalne) zostanie przekroczony.

Profil użytkownika

Możesz zaktualizować swój profil użytkownika w zegarku lub w aplikacji Garmin Connect.

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować płeć, rok urodzenia, wzrost, wagę, i pory snu. Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji zegarka trzeba wybrać płeć. Większość algorytmów sprawnościowych i treningowych ma charakter binarny. Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca wybranie płci przypisanej podczas urodzin. Po wstępnej konfiguracji ustawienia profilu można dostosować na swoim koncie Garmin Connect.

Profil i prywatność: Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

Ustawienia użytkownika: Ustawia płeć. Jeśli wybierzesz płeć Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji zegarka.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek Approach S44 musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do garmin.com/safety.

Pomoc: Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

Wykrywanie zdarzeń: Gdy zegarek Approach S44 wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysyła on automatyczną wiadomość, łączy LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

Dodawanie kontaktów alarmowych

Numery telefonu kontaktów alarmowych są używane do funkcji uzyskiwania pomocy i śledzenia.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Funkcje bezpieczeństwa** > **Kontakty alarmowe** > **Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

Wykrywanie zdarzeń

PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej.

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 26](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

⚠ PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 26](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność GPS.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu.

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek Approach S44 wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli jest dostępna) urządzeniu do wskazanych kontaktów alarmowych. W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Wzywanie pomocy

⚠ PRZESTROGA

Pomoc to funkcja dodatkowa i nie jest głównym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 26](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy. Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.
- 3 W razie potrzeby wybierz opcję przed zakończeniem odliczania:
 - Aby wysłać własną wiadomość z wezwaniem, wybierz .
 - Aby anulować komunikat, wybierz .

Włączanie LiveTrack

Przed rozpoczęciem pierwszej sesji LiveTrack należy skonfigurować kontakty w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 26](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Ustawienia > Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack**.
- 3 Wybierz **Autostart > Włączono**, aby uruchomić sesję LiveTrack przy każdym rozpoczęciu aktywności na powietrzu.

Ustawienia systemowe

Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System**.

Wyświetlanie: Umożliwia dostosowanie ustawień ekranu (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 28*).

Wibracje: Włącza lub wyłącza wibracje i pozwala ustawić ich intensywność.

Zarządzanie baterią: Umożliwia ustawienie sposobu wyświetlania zużycia baterii oraz włączenie trybu Oszczędzanie baterii, aby wydłużyć czas działania baterii (*Ustawienia zarządzania baterią, strona 29*).

Czas: Umożliwia ustawienie czasu (*Ustawienia czasu, strona 28*)

Jednostki: Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w zegarku (*Zmienianie jednostek miary, strona 29*).

Kod dostępu: Ustawia czterocyfrowy kod zabezpieczający dane osobowe (*Ustawianie kodu dostępu zegarka, strona 29*).

Autoblokada: Umożliwia automatyczne blokowanie przycisków i ekranu dotykowego, aby zapobiec przypadkowym naciśnięciom przycisków i przesuwaniu ekranu dotykowego.

Język: Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

Zeruj: Umożliwia zresetowanie ustawień domyślnych lub skasowanie wszystkich danych użytkownika i zresetowanie ustawień (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 29*).

Aktualizacja oprogramowania: Sprawdza, czy dostępna jest aktualizacja oprogramowania.

O systemie: Wyświetla informacje o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i informacje prawne.

Zaawansowane: Umożliwia skonfigurowanie ustawień zaawansowanych (*Ustawienia zaawansowane, strona 30*).

Ustawienia czasu

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas**.

Format czasu: Pozwala ustawić w zegarku 12-, 24-godzinny lub wojskowy format wyświetlania czasu.

Źródło czasu: Umożliwia ustawienie czasu w zegarku. Opcja Automatycznie w sposób automatyczny ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

Czas: Dostosowuje czas, jeśli opcja Źródło czasu jest ustawiona na Ręcznie.

Synchronizacja czasu: Umożliwia ręczną synchronizację czasu w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi oraz aktualizację czasu na letni.

Konfigurowanie ustawień wyświetlania

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Wyświetlanie**.

3 Włącz **Duże czcionki**, aby zwiększyć rozmiar tekstu wyświetlanego na ekranie.

4 Wybierz **Jasność**, aby ustawić poziom jasności ekranu.

5 Wybierz **Do użytku ogólnego** lub **Podczas aktywności**.

6 Wybierz opcję:

- Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas, po jakim ekran ma się wyłączyć.
- Wybierz **Ciągle włączone**, aby zawsze wyświetlać dane tarczy zegarka oraz zmniejszyć jasność i przyciemnić tło. Ta opcja ma wpływ na czas pracy baterii i wyświetlacza (*Informacje o wyświetlaczu AMOLED, strona 30*).
- Wybierz **Gest**, aby włączenie podświetlenia następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
- Wybierz **Czułość**, aby dostosować czułość gestów w zależności od tego, jak często chcesz włączać wyświetlacz.

7 Wybierz kolejno **Podczas snu > Tarcza zegarka**, aby wybrać tarczę zegarka na czas snu z ustawioną minimalną jasnością lub aby zachować domyślną tarczę zegarka podczas określonego czasu snu.

Ustawienia zarządzania baterią

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zarządzanie baterią**.

Oszczędzanie baterii: Wyłącza pewne funkcje w celu maksymalizacji czasu pracy baterii.

Poziom baterii w procentach: Wyświetla pozostały czas pracy baterii jako pozostałą wartość procentową.

Szacowany poziom baterii: Wyświetla pozostały czas pracy baterii jako szacowany czas.

Zmianie jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wagi, wagi i temperatury.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

Ustawianie kodu dostępu zegarka

NOTYFIKACJA

W przypadku trzykrotnego wpisania nieprawidłowego kodu dostępu zegarek tymczasowo zostanie zablokowany. Po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu zegarek zablokuje się, aż do zresetowania kodu dostępu w aplikacji Garmin Connect. Jeśli nie sparowano zegarka z telefonem, zegarek skasuje dane i zresetuje się do ustawień fabrycznych po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu.

Możesz skonfigurować kod dostępu zegarka, aby zabezpieczyć swoje dane osobowe.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Kod dostępu > Ustaw kod dostępu**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

Musisz wpisać kod dostępu natychmiast po włączeniu zegarka lub po okresie bezczynności. Możesz ustawić czas bezczynności zegarka, po którym będzie wymagał ponownego wpisania kodu dostępu, w ustawieniach Limit czasu.

Zmiana kodu dostępu zegarka

Do zmiany kodu dostępu zegarka wymagana jest znajomość bieżącego kodu. Jeśli zapomnisz kodu dostępu lub zbyt wiele razy wpiszesz nieprawidłowy kod dostępu, musisz zresetować kod w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Ustawienia > System > Kod dostępu > Zmień kod dostępu**.
- 3 Wpisz bieżący czterocyfrowy kod dostępu.
- 4 Wpisz nowy czterocyfrowy kod dostępu.

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Przed zresetowaniem wszystkich ustawień domyślnych należy zsynchronizować zegarek z aplikacją Garmin Connect, aby przesłać dane aktywności.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień zegarka.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości fabryczne wszystkich ustawień zegarka, w tym dane profilu użytkownika, zachowując historię aktywności oraz pobrane aplikacje i pliki, wybierz opcję **Przywróć ustawienia domyślne**.
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Skasuj dane i zresetuj ustawienia**.

Ustawienia zaawansowane

Przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zaawansowane**.

Zapis danych: Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Inteligentny (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania danych aktywności. Opcja Co sekundę zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu.

Tryb USB: Przełącza zegarek w tryb MTP (Media Transfer Protocol) lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera. Tryb Garmin umożliwia używanie zegarka, gdy jest podłączony do źródła zasilania.

Kalibruj kompas: Pozwala na ręczną kalibrację kompasu, gdy ten działa niewłaściwie. Na przykład po przebyciu dużego dystansu lub przez nagłe zmiany temperatur.

Informacje o urządzeniu

Informacje o wyświetlaczu AMOLED

Domyślnie ustawienia zegarka są zoptymalizowane pod kątem czasu pracy i wydajności baterii (*Maksymalizowanie czasu działania baterii, strona 33*).

Utrwalenie obrazu lub wypalenie pikseli jest normalnym zjawiskiem w przypadku urządzeń AMOLED. Aby wydłużyć czas pracy wyświetlacza, należy unikać wyświetlania obrazów statycznych o wysokim poziomie jasności przez długi czas. Aby zminimalizować wypalenie pikseli, wyświetlacz zegarka z serii Approach S44 wyłącza się po upływie ustawionego limitu czasu (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 28*). Możesz obrócić nadgarstek w kierunku ciała, dotknąć ekranu dotykowego lub nacisnąć przycisk, aby wybudzić zegarek.

Wymiana pasków

Możesz wymienić pasek na nowy pasek Approach S44. Aby kupić zapasowe paski, odwiedź stronę buy.garmin.com.

UWAGA: Do zegarka nie pasują paski innych producentów.

1 Przesuń szpilkę zwalniającą na teleskopie, aby zdjąć pasek.



2 Włóż jedną stronę teleskopu z nowym paskiem do mocowania w zegarku.

3 Przesuń szpilkę zwalniającą i dopasuj teleskop do drugiego mocowania w zegarku.

4 Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoodporności	5 ATM ¹
Zakres temperatury roboczej i przechowywania	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwości bezprzewodowe (zasilanie) na terenie Unii Europejskiej (UE)	2,4 GHz przy 4 dBm (maks.), 13,56 MHz przy 70 dBuV/m

Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w zegarku funkcji, np. powiadomień z telefonu, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników.

Tryb	Czas działania baterii urządzenia
Tryb zegarka	Do 10 dni (standardowe użytkowanie)
Tryb wszystkie systemy satelitarne	Do 15 godzin (standardowe użytkowanie)

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Czyszczenie zegarka

PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergie. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku.

NOTYFIKACJA

Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsze ilości potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

- 1 Opłucz wodą lub użyj wilgotnej, niestrzępiącej się ściereczki.
- 2 Pozostaw zegarek do całkowitego wyschnięcia.

Przechowywanie przez dłuższy czas

Jeśli urządzenie nie będzie używane przez kilka miesięcy, należy przed jego przechowywaniem naładować baterię do poziomu co najmniej 50%. Urządzenie należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu o temperaturze zbliżonej do średniej temperatury pokojowej. Przed ponownym użyciem urządzenia należy je w pełni naładować.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić informacje o urządzeniu, np. identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia i umowę licencyjną.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **O systemie**.

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

Etykieta dla tego urządzenia jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 W menu ustawień wybierz **System**.
- 3 Wybierz **O systemie**.

Zarządzanie danymi

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

Jeśli nie wiesz, do czego służy plik, nie usuwaj go. W pamięci urządzenia znajdują się ważne pliki systemowe, których nie należy usuwać.

- 1 Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**.
- 2 W razie potrzeby otwórz folder lub wolumin.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

UWAGA: Systemy operacyjne Mac® zapewniają ograniczone wsparcie trybu przesyłu plików MTP. Otwórz dysk Garmin w systemie operacyjnym Windows®.

Rozwiązywanie problemów

Źródła dodatkowych informacji

Więcej informacji na temat niniejszego produktu można znaleźć na stronie internetowej Garmin.

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Włącz **Oszczędzanie baterii** (*Ustawienia zarządzania baterią, strona 29*).
- Przestań używać opcji podświetlania wyświetlacza **Ciągle włączone** i wybierz krótszy czas podświetlania ekranu (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 28*).
- Zmniejsz jasność wyświetlacza (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 28*).
- Przełącz się z tarczy zegara na żywo na tarczę zegara ze statycznym tłem (*Zmiana tarczy zegarka, strona 20*).
- Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth, strona 12*).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Ustawienia śledzenia aktywności, strona 20*).
- Ogranicz typ powiadomień z telefonu (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 11*).

Moje urządzenie nie może znaleźć pól golfowych w pobliżu

Jeśli aktualizacja zostanie przerwana lub anulowana przed jej zakończeniem, urządzenie może nie mieć dostępu do niektórych danych pól golfowych. Aby naprawić brakujące dane, zaktualizuj pola golfowe ponownie.

- 1 Pobierz i zainstaluj aktualizacje pól golfowych z aplikacji Garmin Express (*Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express, strona 13*).
- 2 Bezpiecznie odłącz urządzenie.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i rozpocznij testową rundę golfa, aby sprawdzić, czy urządzenie znajduje pobliskie pola golfowe.

Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Approach S44 jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności z Bluetooth można znaleźć na stronie garmin.com/ble.

Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z zegarkiem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz telefon i zegarek, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Golf do najnowszej wersji.
- Usuń zegarek z aplikacji Garmin Golf i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń zegarek z aplikacji Garmin Golf w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść telefon w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W telefonie otwórz aplikację Garmin Golf, a następnie wybierz kolejno **Profil > Moje urządzenia > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj przycisk  i wybierz kolejno **Ustawienia > Telefon > Paruj telefon**.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz .
- 3 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.
- 4 Przewiń w dół do szóstej pozycji na liście i wybierz ją.
- 5 Wybierz język.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowe jednostki miar

- Sprawdź, czy na urządzeniu wybrane są prawidłowe jednostki miar (*Zmienianie jednostek miary*, strona 29).
- Sprawdź, czy na koncie Garmin Golf wybrane są prawidłowe jednostki miar.
Jeśli jednostki miar na urządzeniu różnią się od tych na koncie Garmin Golf, ustawienia na urządzeniu mogą zostać nadpisane podczas jego synchronizacji.

Ponowne uruchamianie zegarka

- 1 Przytrzymaj , aż zegarek się wyłączy.
- 2 Przytrzymaj , aby włączyć zegarek.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów. Godzina i data są ustawiane automatycznie w oparciu o pozycję GPS.

PORADA: Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie garmin.com/aboutGPS.

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj zegarek z kontem Garmin:
 - Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Golf, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.Po połączeniu z kontem Garmin zegarek pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.
- Udać się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostać na miejscu przez kilka minut.

Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

Jeśli zamiast liczby kroków widoczne są myślniki, pozwól, aby urządzenie odebrało sygnały z satelitów i ustawiło czas automatycznie.

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś zegarek na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy pchasz wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Zegarek może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu zegarka.

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express ([Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 13](#)).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji na smartfona, strona 13](#)).

2 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub Garmin Express nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

Wskaźnik minut intensywnej aktywności zaczyna migać po przekroczeniu progu intensywności zaliczającego aktywność jako minuty intensywnej aktywności.

Załącznik

Pola danych

Aktualny czas: Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

Aktywne kalorie: Kalorie spalone podczas aktywności.

Czas interwału: Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czas ostatniego okrążenia: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Czas pływania: Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans interwału: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans ostatniego okrążenia: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Długości: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

Długości interwału: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.

Kadencja: Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.

Kadencja: Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).

Kadencja okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Kadencja okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Kadencja ostatniego okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Kadencja ostatniego okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kroki: Liczba kroków w ramach bieżącej aktywności.

Kroki na okrążenie: Liczba kroków w ramach bieżącego okrążenia.

Kurs kompasowy: Kierunek przemieszczania się.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna z 24 godzin: Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Minimalna z 24 godzin: Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Minuty bardzo intensywnej aktywności: Liczba minut intensywnej aktywności fizycznej.

Minuty umiarkowanej aktywności: Liczba minut umiarkowanej aktywności fizycznej.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Prędkość ostatniego okrążenia: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Ruchy na interwał/długość: Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącego interwału.

Ruchy ostatniej długości: Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Średnia kadencja: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średnia kadencja: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średni czas okrążenia: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnio ruchów/długość: Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącej aktywności.

Średni Swolf: Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie – terminologia, strona 18*).

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Stoper: Bieżący czas minutnika aktywności.

Styl na ostatniej długości: Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Styl ruchu interwału: Bieżący styl ruchu dla interwału.

Swolf interwału: Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

Swolf ostat. długości: Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Swolf ostatniego interwału: Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego interwału.

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do czujnika tempe™.

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ostatniego okrążenia: Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ostatniej długości: Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Upłynęło czasu: Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper i biegiesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegiesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.

Wsch. słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Łącznie intensywnych minut: Całkowita liczba minut aktywności fizycznej.

Rozmiar i obwód kół

W przypadku używania czujnika prędkości podczas jazdy na rowerze wykryje on automatycznie rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół rowerowych oznaczony jest po obu stronach opony. W celu obliczenia obwodu koła można użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

