

GARMIN®



DRUŽINA DESCENT™ G1

Priročnik za uporabo

© 2022 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

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

Android™ je blagovna znamka družbe Google LLC. Apple®, iPhone® in Mac® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc. Družba Apple Inc. ima licenco za uporabo te znamke. Surfline™, besedna oznaka Surfline in povezani logotipi so blagovne znamke družbe Surfline/Wavetrak, Inc., registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peaksware, LLC. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah Amerike in drugih državah. Zwift™ je blagovna znamka družbe Zwift, Inc. Druge blagovne znamke in trgovska imena so v lasti ustreznih lastnikov.

Ta izdelek je certificiran v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran www.thisisant.com/directory.

Kazalo vsebine

Uvod.....	1
Uvod.....	1
Pregled naprave.....	1
Uporaba ure.....	2
Ure.....	2
Nastavljanje alarma.....	2
Vkllop odštevalnika.....	2
Shranjevanje hitrega časovnika.....	3
Brisanje časovnika.....	3
Uporaba štoparice.....	3
Dodajanje drugih časovnih pasov.....	3
Potapljanje.....	4
Opozorila o potapljanju.....	0
Načini potapljanja.....	5
Uporaba način potopa v bazenu.....	5
Nastavitev potopa.....	6
Nastavitev dihalnih plinov.....	7
Opozorila med potopom po meri.....	7
Nastavitev opozorila med potopom po meri.....	8
Nastavitev mejnih vrednosti PO2.....	8
Določitev nastavljenih vrednosti dihalnega aparata z zaprtim krogotokom.....	9
Čas odsvetovanega letenja.....	9
Podatkovni zasloni potopa.....	9
Podatkovni zasloni za potop z enim plinom in mešanico plinov.....	10
Način velikih števil.....	11
Podatkovni zasloni za potop z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom.....	11
Podatkovni zasloni za potop z globinomerom.....	13
Podatkovni zasloni za potop na vdih.....	13
Podatkovni zasloni za podvodni ribolov na vdih.....	14
Priprava na potop.....	16
Navigacija s potapljaškim kompasom.....	17
Uporaba štoparice za potop z globinomerom.....	18

Uporaba osnovne potapljaške štoparice.....	18
Preklapljanje plinov med potopom..	18
Preklapljanje med potapljanjem z zaprtim (CC) in odprtim (OC) krogotokom pri reševalnih postopkih.....	19
Izvedba varnostnega postanka.....	19
Izvedba dekompresijskega postanka.....	20
Ogled hitrega pregleda intervala na površju.....	20
Ogled hitrega pregleda dnevnika potopov.....	21
Načrtovanje potopa.....	21
Izračun časa omejitve za potop brez dekompresije.....	21
Izračun dihalnega plina.....	22
Ustvarjanje načrta dekompresije.....	22
Uporaba načrtov dekompresije.....	22
Potapljanje na višji nadmorski višini....	22
Namigi za nošenje ure s potapljaško obleko.....	23
Opozorila med potopom.....	24
Potapljaško terminologija.....	26

Dejavnosti in programi.....26

Začetek dejavnosti.....	27
Namigi za beleženje dejavnosti.....	27
Zaustavitev dejavnosti.....	27
Tek.....	28
Tek po atletski stezi.....	28
Namigi za beleženje teka po atletski stezi.....	28
Virtualni tek.....	28
Umerjanje razdalje na tekalni stezi..	29
Plavanje.....	29
Plavalna terminologija.....	29
Vrsta zavesljajev.....	29
Namigi za dejavnosti plavanja.....	30
Samodejni in ročni počitek.....	30
Vadba z dnevnikom.....	30
Več športov.....	30
Vadba za triatlon.....	31
Ustvarjanje dejavnosti z več športi..	31
Dejavnosti v zaprtih prostorih.....	31
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	32

Beleženje dejavnosti HIIT	32
Uporaba notranjega trenažerja	33
Plezalni športi	33
Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja	33
Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja	34
Začetek odprave	34
Ročno beleženje točke sledi	34
Ogled točk sledi	34
Lov	35
Ribolov	35
Smučanje	35
Ogled smučarskih voženj	35
Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu	36
Golf	37
Igranje golfa	37
Meni za golf	38
Ogled ovir	38
Premikanje zastavice	39
Spreminjanje lukenj	39
Ogled izmerjenih udarcev	39
Ročno merjenje udarca	39
Beleženje rezultatov	40
Omogočanje spremljanja statističnih podatkov	40
Deskanje na vodi	40
Ogled informacij o plimovanju	41
Prilagajanje dejavnosti in programov ..	41
Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti	41
Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov	42
Prilagajanje podatkovnih zaslonov ..	42
Dodajanje zemljevida dejavnosti ..	42
Ustvarjanje dejavnosti po meri	42
Nastavitve dejavnosti in programov	43
Opozorila dejavnosti	45
Omogočanje samodejnega vzpona	46
Nastavitve satelitov	47

Vadba.....47

Poenoteno stanje vadbe	47
Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti	47

Vadbe	48
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect	48
Začetek vadbe	48
Izvajanje dnevne predlagane vadbe	49
Ustvarjanje intervalne vadbe	49
Začetek intervalne vadbe	49
Koledar vadb	50
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect	50
Vadba s funkcijo PacePro™	50
Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect	50
Začetek načrta funkcije PacePro	51
Uporaba funkcije Virtual Partner®	52
Nastavitev cilja vadbe	52
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo	52

Zgodovina..... 53

Uporaba zgodovine	53
Zgodovina več športov	53
Osební rekordi	53
Ogled osebnih rekordov	53
Obnovitev osebnega rekorda	54
Brisanje osebnih rekordov	54
Ogled vseh podatkovnih vrednosti	54
Uporaba merilnika opravljene poti	54
Brisanje zgodovine	54

Videz..... 54

Nastavitve videza ure	54
Prilagajanje videza ure	55
Hitri pregledi	55
Ogled kolesa hitrih pregledov	58
Prilagajanje kolesa hitrih pregledov	58
Body Battery	58
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery	58
Meritve zmogljivosti	59
O ocenah najvišjega VO2	59
Ogled predvidenih časov tekmovanj	60
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	60
Stanje zmogljivosti	61

Pridobivanje ocene FTP	61
Laktatni prag	62
Stanje vadbe	63
Ravni stanja vadbe	64
Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino	64
Kratkoročna obremenitev	65
Čas regeneracije	65
Začasna ustavitev in nadaljevanje stanja vadbe	66
Pripravljenost na vadbo	67
Kontrolniki	68
Prilagoditev menija upravljalnih elementov	70
Uporaba zaslona kot svetilke	70
Garmin Pay	70
Nastavitev denarnice	
Garmin Pay	70
Plačilo nakupa z uro	71
Dodajanje kartice v denarnico	
Garmin Pay	71
Spreminjanje številskega gesla	
Garmin Pay	71
Jutranje poročilo	71
Prilagajanje jutranjega poročila	72

Senzorji in dodatna oprema..... 72

Merilnik SU na zapestju	72
Nošenje ure	72
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	73
Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju	73
Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu	73
Oddajanje podatkov o srčnem utripu	74
Pulzni oksimeter	74
Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra	74
Nastavitev načina pulznega oksimetra	74
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra	75
Kompas	75
Nastavitve kompasa	75
Ročno umerjanje kompasa	75
Nastavitev referenčnega severa ...	75

Višinomer in barometer	76
Nastavitve višinomera	76
Umerjanje barometriškega višinomera	76
Nastavitve barometra	76
Umerjanje barometra	76
Brezžični senzorji	77
Združevanje z brezžičnimi senzorji ..	78
Tempo in razdalja teka v merilniku HRM-Pro	78
Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka	78
Moč teka	79
Nastavitve moči teka	79
Dinamika teka	79
Vadba z dinamiko teka	80
Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka	80
Daljinski upravljalnik za napravo inReach	80
Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach	80
Daljinski upravljalnik za napravo VIRB	80
Upravljanje športne kamere VIRB	81
Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo	81
Nastavitve lasersko določenih lokacij	
Xero	82

Zemljevid..... 82

Obračanje in povečevanje zemljevida	82
Nastavitve zemljevida	82

Funkcije povezljivosti telefona..... 82

Združevanje s telefonom	83
Omogočanje obvestil Bluetooth	83
Ogled obvestil	83
Prejetje dohodnega telefonskega klica	83
Odgovarjanje na besedilno sporočilo	84
Upravljanje obvestil	84
Izklop povezave Bluetooth s telefonom	84

Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom.....	84	Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	93
Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo.....	84	Navigacija.....	93
Programi za telefon in računalnik.....	85	Ogled in urejanje shranjenih lokacij.....	93
Garmin Connect.....	85	Nastavitev referenčne točke.....	93
Uporaba programa Garmin Connect.....	85	Navigacija do cilja.....	93
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	86	Uporaba navigacije do začetne točke shranjene dejavnosti.....	94
Funkcije Connect IQ.....	86	Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo.....	94
Prenos funkcij Connect IQ.....	86	Navigacija z orodjem Poglej in pojdi.....	95
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom.....	86	Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi.....	95
Program Garmin Dive.....	86	Ustavitev navigacije.....	95
Garmin Explore™.....	87	Proge.....	95
Program Garmin Golf™.....	87	Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi.....	96
Profil uporabnika.....	87	Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect.....	96
Nastavitev uporabniškega profila.....	87	Pošiljanje proge v napravo.....	96
Nastavitve spola.....	87	Ogled ali urejanje podrobnosti proge.....	97
Ogled starosti telesa.....	87	Projekcija točke poti.....	97
O območjih srčnega utripa.....	88	Nastavitve navigacije.....	97
Cilji pripravljenosti.....	88	Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo.....	97
Nastavljanje območij srčnega utripa.....	88	Nastavitve smeri.....	97
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	89	Nastavitev navigacijskih opozoril.....	98
Izračuni območij srčnega utripa.....	89	Nastavitve upravitelja napajanja.....	98
Nastavitev območij moči.....	89	Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo.....	98
Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti.....	90	Spreminjanje načina napajanja.....	98
Funkcije za varnost in sledenje.....	90	Prilagoditev načinov napajanja.....	99
Dodajanje stikov v sili.....	90	Obnovitev načina napajanja.....	99
Dodajanje stikov.....	90	Nastavitve sistema.....	100
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov..	91	Nastavitve časa.....	100
Prošnja za pomoč.....	91	Nastavitev opozoril o času.....	101
Nastavitve zdravja in dobrega počutja.....	92	Sinhronizacija časa.....	101
Samodejni cilj.....	92	Spreminjanje nastavitev zaslona.....	101
Uporaba opozorila za gibanje.....	92	Prilagoditev načina mirovanja.....	101
Minute intenzivnosti.....	92	Prilagoditev bližnjičnih tipk.....	102
Zbiranje minut intenzivnosti.....	92	Spreminjanje merskih enot.....	102
Spremljanje spanja.....	92	Ogled informacij o napravi.....	102

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki	102
---	-----

Informacije o napravi..... 103

Polnjenje ure	103
Polnjenje s sončno energijo	103
Nasveti za polnjenje s sončno energijo	103
Specifikacije	104
Informacije o trajanju napajanja z baterijo	104
Nega naprave	105
Čiščenje ure	105
Zamenjava paščkov QuickFit®	106
Zamenjava paščkov z vzmetmi	107
Upravljanje podatkov	107
Brisanje datotek	108

Odpravljanje težav 108

Posodobitve izdelkov	108
Pridobivanje dodatnih informacij	108
Jezik naprave je napačen	108
Ali je telefon združljiv z uro?	108
Telefon ne vzpostavi povezave z uro	109
Ura ne prikazuje pravilnega časa	109
Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?	109
Vnovični zagon ure	109
Ponastavitev vseh privzetih nastavitev	110
Potapljanje	110
Ponastavitev saturacije tkiv	110
Ponastavitev tlaka na površju	110
Namigi za podaljševanje trajanja baterije	111
Pridobivanje satelitskih signalov	111
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	111
Odčitek temperature dejavnosti ni natančen	111
Merjenje aktivnosti	111
Moje dnevno število korakov se ne prikaže	112
Moje število korakov ni točno	112
Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect	112

Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno	112
--	-----

Dodatek..... 113

Podatkovna polja	113
Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka	127
Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi	127
Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju	128
Standardne ocene za najvišji VO2	128
Ocene FTP	129
Velikost in premer kolesa	129
Definicije simbolov	129

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Uvod

Če uro uporabljate prvič, opravite naslednje postopke, da nastavite uro in se seznanite z osnovnimi funkcijami.

- 1 Pritisnite tipko **LIGHT**, da vklopite uro ([Pregled naprave, stran 1](#)).
- 2 Upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje začetne nastavitve.
Med začetno nastavitvijo lahko združite pametni telefon z uro, da boste lahko prejeli obvestila, sinhronizirali svoje dejavnosti in še mnogo drugega ([Združevanje s telefonom, stran 83](#)).
- 3 Napolnite napravo ([Polnjenje ure, stran 103](#)).
- 4 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti, stran 27](#)).

Pregled naprave



① LIGHT

- pritisnite za vklop naprave.
- Pritisnite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.
- Dvakrat na kratko pritisnite za vklop ali izklop svetilke.
- Pridržite za ogled menija upravljalnih elementov.

OPOMBA: med potopom je delovanje ob držanju tipke onemogočeno.

② MENU-UP

- pritisnite za pomikanje po kolesu hitrih pregledov in menijih.
- Pridržite za ogled menija.

OPOMBA: ta gumb za dejavnosti potapljanja lahko vklopite ali izklopite ([Nastavitev potopa, stran 6](#)).

③ DOWN

- pritisnite za pomikanje po kolesu hitrih pregledov in menijih.
- Pritisnite za pomikanje med podatkovnimi zasloni med potopom.
- Držite za ogled zaslona višinomera, barometra in kompasa (VBK, ang. kratica ABC).

OPOMBA: med potopom je delovanje ob držanju tipke onemogočeno.

④ START-STOP

- pritisnite za ogled seznama dejavnosti ter začetek ali ustavitev dejavnosti.

- Pritisnite za izbiro možnosti v meniju.
- Pritisnite za prikaz menija med potopom.
- Držite za ogled menija ure.

OPOMBA: med potopom je delovanje ob držanju tipke onemogočeno.

⑤ BACK

- pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon.
- Pritisnite za izhod iz menija med potopom.
- Pritisnite za beleženje kroga, počitka ali prehoda med dejavnostjo z več športi.
- Pridržite za ogled videza ure na katerem koli zaslonu.
- Držite za vrnitev na glavni podatkovni zaslon med potopom.

⑥: dvotapnite napravo za pomikanje med podatkovnimi zaslone med potopom.

Uporaba ure

- Držite tipko **LIGHT**, da se prikaže meni upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 68*).
Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do pogosto uporabljenih funkcij, kot so vklop načina Ne moti, shranjevanje lokacije in izklop ure.
- Če se želite pomakniti po kolesu hitrih pregledov, v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN** (*Hitri pregledi, stran 55*).
- Če želite začeti dejavnost ali odpreti program, v videzu ure pritisnite **START** (*Dejavnosti in programi, stran 26*).
- Pridržite tipko **MENU**, če želite prilagoditi videz ure (*Prilagajanje videza ure, stran 55*) ali nastavitve (*Nastavitve sistema, stran 100*), združiti brezžične senzorje (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 78*) in še več.

Ure

Nastavljanje alarma

Nastavite lahko več alarmov. Vsak alarm lahko nastavite tako, da se oglasi le enkrat ali pa se redno ponavlja.

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **START**.
- 2 Izberite **Alarmi**.
- 3 Vnesite čas alarma.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi (izbirno).
- 5 Izberite **Zvok in vibriranje** in nato izberite vrsto obvestila (izbirno).
- 6 Izberite **Osvetlitev > Vklop** za vklop osvetlitve zaslona ob alarmu (izbirno).
- 7 Izberite **Oznaka**, nato pa izberite opis alarma (izbirno).

Vklop odštevalnika

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **START**.
- 2 Izberite **Časovniki**.
- 3 Vnesite čas.
- 4 Po potrebi izberite možnost za urejanje časovnika:
 - Če želite, da se časovnik po poteku samodejno ponovno zažene, pritisnite tipko **UP** in izberite **Samodejni ponovni zagon > Vklop**.
 - Če želite izbrati vrsto obvestila, pritisnite tipko **UP** in izberite možnost **Zvok in vibriranje**.
- 5 Pritisnite tipko **START**, da zaženete časovnik.

Shranjevanje hitrega časovnika

Nastavite lahko do deset različnih hitrih časovnikov.

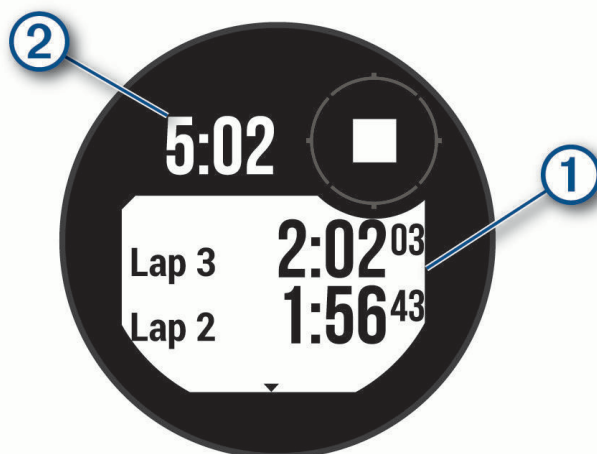
- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **START**.
- 2 Izberite **Časovniki**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti prvi hitri časovnik, vnesite čas, pritisnite tipko **UP** in izberite **Shrani**.
 - Če želite shraniti dodatne hitre časovnike, izberite **Dodaj časovnik** in vnesite čas.

Brisanje časovnika

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **START**.
- 2 Izberite **Časovniki**.
- 3 Izberite časovnik.
- 4 Pritisnite tipko **UP**.
- 5 Izberite **Izbriši**.

Uporaba štoparice

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **START**.
- 2 Izberite **Štoparica**.
- 3 Pritisnite tipko **START**, da zaženete časovnik.
- 4 Pritisnite tipko **BACK**, da znova zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Pritisnite tipko **START**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Pritisnite tipko **UP** in izberite možnost.

Dodajanje drugih časovnih pasov

Trenutni čas lahko prikažete v dodatnih časovnih pasovih, in sicer v hitrem pregledu drugih časovnih pasov. Dodate lahko do tri druge časovne pasove.

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **START**.
- 2 Izberite **Drugi časovni pasovi**.
- 3 Izberite **Dodaj časovni pas**.
- 4 Izberite časovni pas.
- 5 Po potrebi časovni pas preimenujte.

Potapljanje

OPOZORILO

- Funkcije za potapljanje v tej napravi so namenjene samo certificiranim potapljačem. Te naprave ne uporabljajte kot edino potapljaško uro. Če v napravo ne vnesete ustreznih informacij v zvezi s potopom, obstaja nevarnost hudih telesnih poškodb ali smrti.
- Prepričajte se, da v celoti razumete uporabo, zaslone in omejitve naprave. Če imate kakšno vprašanje o tem priročniku ali napravi, vedno odpravite vsa neskladja ali nejasnosti pred potopom s to napravo. Vedno upoštevajte, da ste sami odgovorni za svojo varnost.
- Pri vsakem profilu potapljanja obstaja tveganje za dekompresijsko bolezen, čeprav upoštevate načrt potopa na podlagi potapljaških tablic ali potapljaške naprave. Noben postopek, potapljaška naprava ali potapljaška tablica ne odpravi možnosti za nastanek dekompresijske bolezni ali toksičnost kisika. Telesna sestava posameznika se lahko med posameznimi dnevi razlikuje. Ta naprava ne more upoštevati teh razlik. Toplo vam priporočamo, da ostanete daleč znotraj mejnih vrednosti, ki jih prikaže ta naprava, in tako zmanjšate tveganje za dekompresijsko bolezen. Pred potapljanjem se posvetujte z zdravnikom o svoji telesni pripravljenosti.
- Vedno uporabljajte rezervne instrumente, vključno z merilnikom globine, potopnim merilnikom tlaka in časovnikom ali uro. Pri potapljanju s to napravo morate imeti dostop do dekompresijskih tablic.
- Pred potopom opravite varnostno preverjanje, denimo, preverite pravilno delovanje in nastavitve naprave, delovanje zaslona, napolnjenost baterije, tlak v jeklenki in uhajanje mehurčkov, ki nakazuje, da cevi puščajo.
- Te naprave ne sme uporabljati več uporabnikov hkrati za potapljanje. Profili potapljačev se navezujejo na določenega uporabnika, zato lahko uporaba profila drugega potapljača privede do zavajajočih informacij, ki lahko povzročijo telesne poškodbe ali smrt.
- Iz varnostnih razlogov se nikoli ne potapljajte sami. Potapljajte se z določenim partnerjem. Poleg tega bodite dlje časa po potopu med drugimi ljudmi, saj lahko dekompresijska bolezen nastopi pozneje ali pa jo sprožijo dejavnosti na površju.
- Ta naprava ni namenjena uporabi za komercialne ali poklicne potapljaške dejavnosti. Namenjena je samo rekreativni uporabi. Pri komercialnih ali poklicnih potapljaških dejavnostih je lahko uporabnik izpostavljen izrednim globinam ali razmeram, ki povečajo tveganje za dekompresijsko bolezen.
- Ne potapljajte se z jeklenko, če osebno ne preverite njene vsebine in ne vnesete analizirane vrednosti v napravo. Če ne preverite vsebine jeklenke in ne vnesete ustreznih vrednosti plina v napravo, naprava prikaže nepravilne podatke o načrtu potopa, kar lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti.
- Pri potapljanju z mešanico več kot enega plina je tveganje znatno večje kot pri potapljanju z enim plinom. Napake, povezane z uporabo mešanice več plinov, lahko privedejo do hudih telesnih poškodb ali smrti.
- Vedno poskrbite za varen dvig. Pri hitrem dviganju se poveča tveganje za dekompresijsko bolezen.
- Če onemogočite funkcijo za dekompresijsko zaklepanje v napravi, se lahko poveča tveganje za dekompresijsko bolezen, kar lahko privede do telesnih poškodb ali smrti. To funkcijo onemogočite na lastno odgovornost.
- Neupoštevanje potrebnega dekompresijskega postanka lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti. Nikoli se ne dvignite nad prikazano globino dekompresijskega postanka.
- Vedno opravite 3-minutni varnostni postanek na globini od 3 do 5 metrov (od 9,8 do 16,4 čevlja), tudi če dekompresijski postanek ni potreben.

Načini potapljanja

Naprava Descent G1 podpira šest načinov potapljanja. Vsak način potapljanja ima štiri faze: preverjanje pred potopom, prikazovanje na površju, med potopom in po potopu. Preden začnete potop, lahko med preverjanjem pred potopom potrdite nastavitve potopa (*Nastavitev potopa, stran 6*). V fazi na površju so prikazani podatkovni zasloni za način potapljanja (*Podatkovni zasloni potopa, stran 9*). V fazi med potopom so prikazani podatki o potekajočem potopu, druge funkcije ure, kot je GPS, pa so onemogočene (*Priprava na potop, stran 16*). Med pregledom po potopu si lahko ogledate povzetek opravljenega potopa (*Ogled hitrega pregleda dnevnika potopov, stran 21*).

En plin: ta način omogoča potapljanje z eno mešanico plina. Kot rezervne pline lahko določite do 11 dodatnih plinov.

Mešanica plinov: ta način omogoča konfiguracijo več mešanic plinov in preklapljanje plinov med potopom. Vsebnost kisika lahko nastavite od 5 do 100 %. Ta način podpira en plin na dnu in do 11 dodatnih plinov za dekompresijo ali rezervo.

OPOMBA: rezervni plini se ne uporabijo v izračunih dekompresije za omejitve za potop brez dekompresije (NDL) in čas do površja (TTS), dokler jih ne aktivirate med potopom.

CCR: ta način za potapljanje z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom (CCR) omogoča nastavitve dveh delnih tlakov kisika (PO2), pline za redčenje v zaprtem krogotoku (CC) ter pline za dekompresijo in rezervne pline v odprtem tokokrogu (OC).

Globinomer: ta način omogoča potapljanje z osnovnimi funkcijami časovnika na dnu.

OPOMBA: po potopu v načinu globinomera lahko napravo 24 ur uporabljate samo v načinu globinomera ali potopa na vdih.

Potop na vdih: ta način omogoča potapljanje na vdih s posebnimi podatki za potapljanje na vdih. V tem načinu se podatki hitreje osvežujejo.

Rib. pot. na v.: ta način je podoben načinu Potop na vdih, vendar je prilagojen posebej za podvodni ribolov. Način onemogoči zvočna opozorila za začetek in konec.

Uporaba način potopa v bazenu

Ko je naprava v načinu potopa v bazenu, funkciji za saturacijo tkiv in dekompresijsko zaklepanje delujeta običajno, vendar se potopi ne zabeležijo v dnevnik potopov.

1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.

2 Izberite .

Način potopa v bazenu se samodejno izklopi opolnoči.

Nastavitev potopa

Nastavitve potopa lahko prilagodite svojim potrebam. Nekaterih nastavitev ni mogoče uporabiti pri vseh načinih potapljanja. Nastavitve lahko uredite tudi pred začetkom potopa.

Pridržite **MENU** in izberite **Nastavitev potopa**.

Plini: nastavi mešanico plinov, ki se uporabljajo v načinih potopov s plinom (*Nastavitev dihalnih plinov, stran 7*). Posamezni načini potapljanja s plini omogočajo uporabo do 12 plinov.

Konzervativnost: nastavi raven zmernosti za izračune dekompresije. Pri višji zmernosti je čas na dnu krajši, čas dviga pa daljši. V možnosti Po meri lahko nastavite faktor gradienta po meri.

OPOMBA: preden vnesete raven zmernosti po meri, se prepričajte, da razumete faktorje gradienta.

Vrsta vode: omogoča, da izberete vrsto vode.

PO2: nastavi mejne vrednosti delnega tlaka kisika (PO2) v barih za največjo operativno globino (MOD), dekompresijo, opozorila in nujna opozorila (*Nastavitev mejnih vrednosti PO2, stran 8*).

Opoz. za p. z jekl.: omogoča, da nastavite opozorila za potope s plini po meri (*Opozorila med potopom po meri, stran 7*).

Opozorila za potop na vdih: omogoča, da nastavite opozorila za potope na vdih po meri (*Opozorila med potopom po meri, stran 7*).

Varnostni postanek: omogoča, da spremenite trajanje varnostnega postanka.

Zadnji dekom. postanek: omogoča, da nastavite globino zadnjega dekompresijskega postanka.

Časovni zamik konca potopa: omogoča, da nastavite čas, ki mora preteči, ko pridete na površje, preden naprava konča in shrani potop.

N. vr. dih. ap.-z. kr.: omogoča nastavitve visoke in nizke nastavljene vrednosti PO2 za potope z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom (CCR) (*Določitev nastavljenih vrednosti dihalnega aparata z zaprtim krogotokom, stran 9*).

Osvetlitev: omogoča, da prilagodite nastavitve osvetlitve zaslona za potapljaške dejavnosti. Osvetlitev zaslona lahko vključite za celoten potop ali samo na določeni globini.

Srčni utrip: omogoča, da omogočite ali onemogočite merilnik srčnega utripa za potope. V možnosti Shranjeni podatki na traku lahko omogočite prsni merilnik srčnega utripa, kot je naprava HRM-Swim™ ali HRM-Tri™, ki shrani podatke o srčnem utripu skupaj s potopom. Po končanem potopu si lahko podatke merilnika srčnega utripa na prsnem traku ogledate s programom Garmin Dive™.

Dvotapnite za pomik: omogoča, da dvotapnete napravo, če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni potopa. Če opazite nenamerno pomikanje, lahko z možnostjo Občutljivost prilagodite odzivnost.

Tipka UP: omogoča vklop ali izklop tipke UP med dejavnostmi potapljanja za preprečitev nenamernega pritiskanja na tipke.

Tiho potapljanje: omogoča, da izklopite vse zvoke in vibriranje za opozorila med dejavnostmi potapljanja.

Čas odsvetov. letenja: omogoča, da nastavite način odštevalnika za odsvetovano letenje (*Čas odsvetovanega letenja, stran 9*).

Deko Zaklepanje: omogoča, da onemogočite funkcijo dekompresijskega zaklepanja. Ta funkcija 24 ur preprečuje potope z enim plinom, mešanico plinov ali dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom, če mejne vrednosti za dekompresijo ne upoštevate dlje kot tri minute.

OPOMBA: funkcijo dekompresijskega zaklepanja lahko onemogočite kljub neupoštevanju mejne vrednosti za dekompresijo.

Nastavitev dihalnih plinov

Za posamezni način potapljanja s plini lahko vnesete do 12 plinov. Izračuni dekompresije vključujejo dekompresijske pline, ne vključujejo pa rezervnih plinov.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitev potopa > Plini**.

3 Izberite način potapljanja.

4 Izberite prvi plin na seznamu.

Pri načinih potopov z enim plinom ali mešanico plinov je to plin na dnu. Pri načinu potopa z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom je to plin za redčenje.

5 Izberite **Kisik** in vnesite delež kisika v mešanici plinov.

6 Izberite **Helij** in vnesite delež helija v mešanici plinov.

Naprava izračuna preostali delež kot vsebnost dušika.

7 Pritisnite tipko **BACK**.

8 Izberite možnost:

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse načine potopov.

- Izberite **Dodaj rezervni plin** ter vnesite delež kisika in helija za rezervni plin.
- Izberite **Dodaj novo**, vnesite delež kisika in helija ter izberite **Nacin**, da nastavite predvideno uporabo plina, na primer za dekompresijo ali rezervo.

OPOMBA: za način potopa z mešanico plinov lahko izberete **Nastavi kot plin za spust**, da nastavite dekompresijski plin kot predvideni plin za spust.

Opozorila med potopom po meri

Nastavite lahko opozorila med potopom po meri, ki vam lahko pomagajo pri napredovanju do določenega cilja ali izboljšanju zavedanja o razmerah v okolici.

Ime opozorila	Način potapljanja	Opis
Globina	En plin, mešanica plinov, dihalni aparat z zaprtim krogotokom, globinomer, potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih.	Opozorilo se prikaže, ko dosežete izbrano globino.
Visoka hitrost	Potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih.	Opozorilo se prikaže, ko navpična hitrost preseže izbrano hitrost.
Nizka hitrost	Potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih.	Opozorilo se prikaže, ko se navpična hitrost zmanjša pod izbrano hitrost.
Nevtralna plovnost	Potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih.	Opozorilo se prikaže, ko dosežete izbrano globino.
Časovnik za čas na površju	Potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih.	Opozorilo se prikaže, ko se izteče izbrani časovni interval.
Ciljna globina	Potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih.	Opozorilo se prikaže, ko dosežete izbrano globino.
Čas	En plin, mešanica plinov, dihalni aparat z zaprtim krogotokom, globinomer, potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih.	Opozorilo se prikaže, ko se izteče izbrani časovni interval.
Variometer	Potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih.	Opozorilo se prikaže vsakič, ko dosežete izbrani interval globine.

Nastavitev opozorila med potopom po meri

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitev potopa**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Opoz. za p. z jekl.**
 - Izberite **Opozorila za potop na vdih**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj opozorilo**.
 - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 5 Po potrebi omogočite opozorilo.
- 6 Izberite možnost:

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

- Izberite **Globina**, da določite globino, pri kateri se sproži opozorilo.
- Izberite **Čas**, da določite časovni interval, po katerem se sproži opozorilo.
- Izberite **Hitrost**, da določite mejno vrednost navpične hitrosti, pri kateri se sproži opozorilo.
OPOMBA: opozorilo lahko nastavite tako, da se sproži, ko navpična hitrost preseže izbrano hitrost ali se zmanjša pod izbrano hitrost.
- Izberite **Interval**, da določite, ali naj se opozorilo sproži enkrat ali ponavlja v intervalih.
- Izberite **Smer**, da določite, ali naj bo opozorilo omogočeno za dvig, spust ali oboje.
- Izberite **Vrste potopov**, da določite, v katerih načinih potapljanja naj bo dovoljeno, da se sproži opozorilo.
- Izberite **Zvok in vibriranje**, da nastavite zvok ali vibriranje opozorila ali pa nič od tega.
- Izberite **Pojavno okno**, če želite za opozorilo omogočiti pojavno obvestilo.
- Izberite **Predogled opozorila**, če želite preveriti, kako se opozorilo prikaže in zveni med potopom.

Nastavitev mejnih vrednosti PO2

Konfigurirate lahko mejne vrednosti za opozorilno sporočilo o delnem tlaku kisika (PO2) v barih.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitev potopa > PO2**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **PO2 za MOD/dekom. potop**, da nastavite mejno vrednost PO2 za največjo operativno globino (MOD) in dekompresijo za načrtovani plin na dnu, preden se morate začeti dvigati in preklopiti na dekompresijski plin z najvišjim deležem kisika.
OPOMBA: ura ne preklopi med plini samodejno namesto vas. Sami morate izbrati plin.
 - Če želite nastaviti mejno vrednost za najvišjo raven koncentracije kisika, ki jo še želite doseči, izberite **Opozorilo o PO2**.
 - Če želite nastaviti mejno vrednost za najvišjo raven koncentracije kisika, ki jo smete doseči, izberite **PO2 je kritičen**.
- 4 Vnesite vrednost.

Če med potopom dosežete mejno vrednost PO2 je kritičen, se v uri prikaže opozorilno sporočilo (*Opozorila med potopom, stran 24*).

Določitev nastavljenih vrednosti dihalnega aparata z zaprtim krogotokom

Določite lahko visoko in nizko nastavljeno vrednost delnega tlaka kisika (PO2) za potope z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitev potopa > N. vr. dih. ap.-z. kr..**

3 Izberite možnost:

- Če želite določiti spodnjo nastavljeno vrednost PO2, izberite **Niz. nast. vrednost**.
- Če želite določiti zgornjo nastavljeno vrednost PO2, izberite **Visoka nastavljena vrednost**.

4 Izberite **Nacin**.

5 Izberite možnost:

- Če želite, da se nastavljena vrednost samodejno spremeni glede na vašo trenutno globino, izberite **Samodejno**.

OPOMBA: na primer, če se spustite prek globine visoke nastavitvene vrednosti ali dvignete nad globino nizke nastavitvene vrednosti, prag PO2 ustrezno preklopi na visoko oziroma nizko nastavljeno vrednost. Globine samodejno nastavljenih vrednosti morajo biti vsaj 6,1 m (20 čevljev) narazen.

- Če želite ročno spremeniti nastavljeni vrednosti med potopom, izberite **Ročno**.

OPOMBA: če nastavljene vrednosti ročno spremenite znotraj 1,8 m (6 čevljev) od globine samodejnega preklopa, je samodejno preklapljanje med nastavljenimi vrednostmi onemogočeno, dokler niste več kot 1,8 m (6 čevljev) nad oziroma pod globino samodejnega preklopa. Tako preprečite nenamerno preklapljanje med nastavljenimi vrednostmi.

6 Izberite **PO2** in vnesite vrednost.

7 Po potrebi izberite **Globina** in vnesite vrednost globine za samodejno spremembo nastavitvene vrednosti.

Čas odsvetovanega letenja

Po potopu boste morda morali počakati nekaj ur, preden bo letenje z letalom varno. Za prikazovanje preostalega časa odsvetovanega letenja je v privzetem videzu ure prikazan simbol ✈. Več podrobnosti si lahko ogledate v hitrem pregledu intervala na površju ([Ogled hitrega pregleda intervala na površju, stran 20](#)).

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Nastavitev potopa > Čas odsvetov. letenja**.

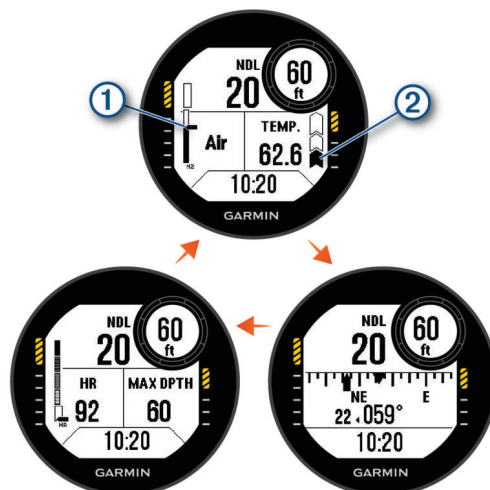
Način Čas odsvetov. letenja	Vrsta potopa	Čas odsvetovanega letenja
Standardno ali 24 ur	Trajanje potopa največ 3 minute ali globina potopa največ 5 m (15 ft).	0 ur
Standardno	Potop brez dekompresije več kot 48 ur po prejšnjem potopu.	12 ur
Standardno	Več potopov brez dekompresije v 48 urah.	18 ur
Standardno	Potop z opravljenim dekompresijskim postankom.	24 ur
24 ur	Potop, ki ni bil potop z globinomerom in je potekal v skladu z načrtom dekompresije.	24 ur
Standardno ali 24 ur	Potop z globinomerom ali potop, ki ni potekal v skladu z načrtom dekompresije.	48 ur

Podatkovni zasloni potopa

Za pomikanje med podatkovnimi zasloni pritisnite tipko **DOWN** ali dvotapnite napravo.

V nastavitvah dejavnosti lahko spremenite vrstni red privzetih podatkovnih zaslonov, dodate potapljaško štoparico in podatkovne zaslone po meri ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 42](#)). Na nekaterih podatkovnih zaslonih lahko prilagajate podatkovna polja.

Podatkovni zasloni za potop z enim plinom in mešanico plinov



Glavni podatkovni zaslon: prikazuje glavne podatke o potopu, vključno z dihalnim plinom, ravno delnega tlaka kisika (PO2) in hitrostjo dviga. Uredite lahko eno podatkovno polje.

Raven saturacije tkiv z dušikom (N2) in helijem (He).

Odsek 1: od 0- do 79-odstotna saturacija tkiv.

Odsek 2: od 80- do 99-odstotna saturacija tkiv.

1 Ko začnete varnostni postanek, se prikaže merilnik varnostnega postanka (*Izvedba varnostnega postanka, stran 19*).

Če saturacija tkiv doseže ali preseže 100 %, se prikaže merilnik dekompresijskega postanka (*Izvedba dekompresijskega postanka, stran 20*).

Hitrost dviga.

2 : ustrezna. Dvig je počasnejši od 7,9 m (26 ft) na minuto.

: zmerno visoka. Hitrost dviga znaša od 7,9 do 10,1 m (od 26 do 33 ft) na minuto.

in se prikazujeta izmenično: previsoka. Dvig je hitrejši od 10,1 m (33 ft) na minuto.

Potapljaški kompas: omogoča ogled kompasa in nastavitev smeri gibanja za pomoč pri podvodni navigaciji (*Navigacija s potapljaškim kompasom, stran 17*).

Prilagodljiv podatkovni zaslon: prikazuje dodatne podatke o potopu in fiziološke informacije. Uredite lahko merilnike in dve podatkovni polji (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 42*).

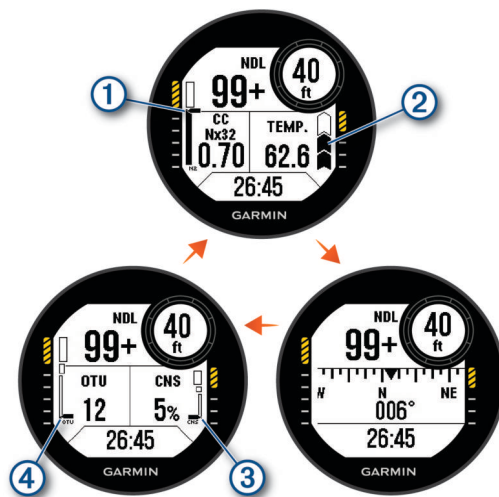
Način velikih števil

Na podatkovnih zaslonih za potope z enim plinom in potope z mešanico plinov lahko spremenite velikost števil.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite **En plin** ali **Mešanica plinov**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Velika števila**.



Podatkovni zasloni za potop z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom



Glavni podatkovni zaslon: prikazuje glavne podatke o potopu, vključno z dihalnim plinom, ravno delnega tlaka kisika (PO2) in hitrostjo dviga. Uredite lahko eno podatkovno polje.

Raven saturacije tkiv z dušikom (N2) in helijem (He).

Odsek 1: od 0- do 79-odstotna saturacija tkiv.

Odsek 2: od 80- do 99-odstotna saturacija tkiv.

- ① Ko začnete varnostni postanek, se prikaže merilnik varnostnega postanka (*Izvedba varnostnega postanka, stran 19*).

Če saturacija tkiv doseže ali preseže 100 %, se prikaže merilnik dekompresijskega postanka (*Izvedba dekompresijskega postanka, stran 20*).

Hitrost dviga.

- ② : ustrezna. Dvig je počasnejši od 7,9 m (26 ft) na minuto.
: zmerno visoka. Hitrost dviga znaša od 7,9 do 10,1 m (od 26 do 33 ft) na minuto.
 in  se prikazujeta izmenično: previsoka. Dvig je hitrejši od 10,1 m (33 ft) na minuto.

Potapljaški kompas: omogoča ogled kompasa in nastavitve smeri gibanja za pomoč pri podvodni navigaciji (*Navigacija s potapljaškim kompasom, stran 17*).

Prilagodljiv podatkovni zaslon: prikazuje dodatne podatke o potopu in fiziološke informacije. Uredite lahko merilnike in dve podatkovni polji (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 42*).

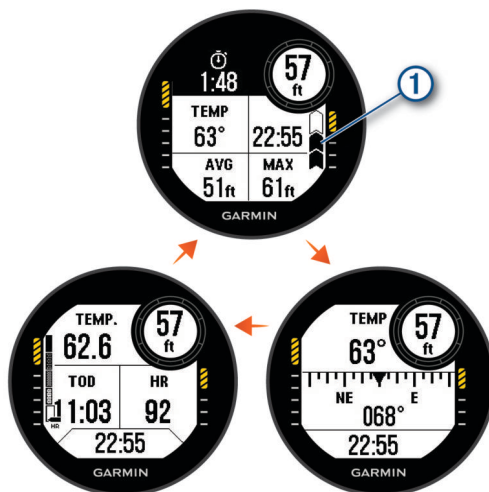
Raven toksičnosti kisika za centralni živčni sistem (CNS).

- ③ Odsek 1: od 0- do 79-odstotna toksičnost kisika za centralni živčni sistem (CNS).
Odsek 2: od 80- do 99-odstotna toksičnost kisika za centralni živčni sistem (CNS).
Odsek 3: 100-odstotna ali višja toksičnost kisika za centralni živčni sistem (CNS).

Trenutne enote toksičnosti kisika (OTU).

- ④ Odsek 1: od 0 do 249 OTU.
Odsek 2: od 250 do 299 OTU.
Odsek 3: 300 OTU ali več.

Podatkovni zasloni za potop z globinomerom



Potapljaška štoparica: prikazuje štoparico časa na dnu, povprečno globino, največjo globino in hitrost dviga (*Uporaba štoparice za potop z globinomerom, stran 18*).

Hitrost dviga.

①



▲: ustrezna. Dvig je počasnejši od 7,9 m (26 ft) na minuto.

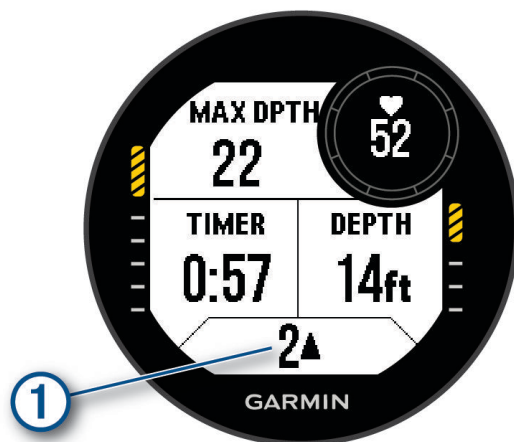
▲▲: zmerno visoka. Hitrost dviga znaša od 7,9 do 10,1 m (od 26 do 33 ft) na minuto.

▲▲▲ in ▲▲ se prikazujeta izmenično: previsoka. Dvig je hitrejši od 10,1 m (33 ft) na minuto.

Potapljaški kompas: omogoča ogled kompasa in nastavitve smeri gibanja za pomoč pri podvodni navigaciji (*Navigacija s potapljaškim kompasom, stran 17*).

Prilagodljiv podatkovni zaslon: prikazuje dodatne podatke o potopu in fiziološke informacije. Uredite lahko merilnike in tri podatkovna polja (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 42*).

Podatkovni zasloni za potop na vdih



Zaslon med potopom: prikazuje podatke o trenutnem potopu, vključno s pretečenim časom, trenutno in največjo globino, podatki o srčnem utripu ter hitrostjo dviga ali spusta. Uredite lahko tri podatkovna polja (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 42*).

①

Hitrost dviga ali spusta v metrih ali čevljih na sekundo. Če se premikate hitreje od 0,5 m/s (1,6 ft/s), se prikaže ikona ▲ ali ▼.



Zaslon z intervalom na površju: prikazuje trenutni čas intervala na površju, srčni utrip in podatke o zadnjem potopu. Podatkovna polja lahko uredite.

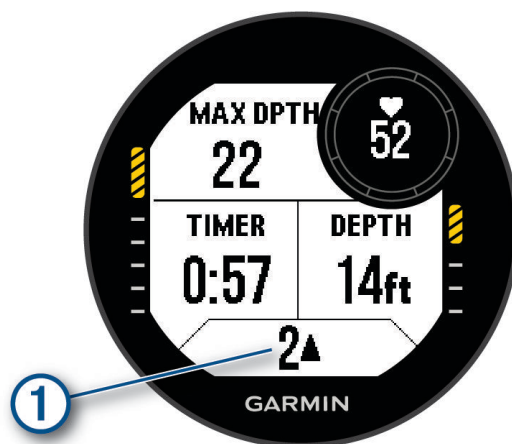
②

Število opravljenih potopov.

Zaslon s časom in temperaturo: prikazuje temperaturo, uro in napolnjenost baterije. Podatkovna polja lahko uredite.

Štoparica: prikazuje štoparico intervala na površju ([Uporaba osnovne potapljaške štoparice, stran 18](#)).

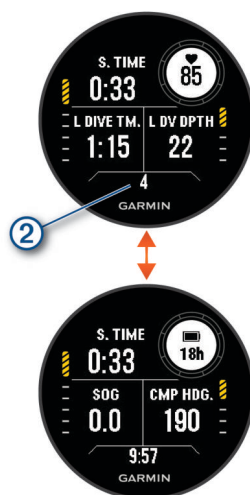
Podatkovni zasloni za podvodni ribolov na vdih



Zaslon med potopom: prikazuje podatke o trenutnem potopu, vključno s pretečenim časom, trenutno in največjo globino, podatki o srčnem utripu ter o dvigu ali spustu. Uredite lahko tri podatkovna polja ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 42](#)).

①

Hitrost dviga ali spusta v metrih ali čevljih na sekundo. Če se premikate hitreje od 0,5 m/s (1,6 ft/s), se prikaže ikona ▲ ali ▼.



Zaslon z intervalom na površju: prikazuje trenutni čas intervala na površju ter pretečeni čas, največjo globino in temperaturo zadnjega potopa na vdih. Podatkovna polja lahko uredite.

②

Število opravljenih potopov.

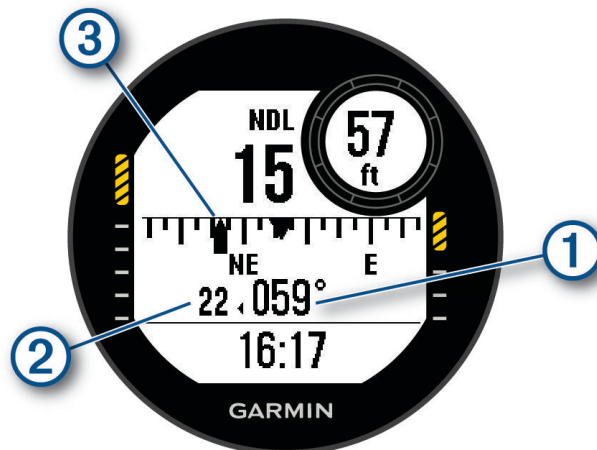
Zaslon z uro: prikazuje uro, hitrost po tleh (SOG) in napolnjenost baterije. Podatkovna polja lahko uredite.

Priprava na potop

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
 - 2 Izberite način potapljanja (*[Načini potapljanja, stran 5](#)*).
 - 3 Po potrebi pritisnite tipko **UP**, da uredite nastavitve potopa, kot so plini, vrsta vode in opozorila (*[Nastavitev potopa, stran 6](#)*).
 - 4 Zapestje držite nad gladino, dokler ura ne pridobi signalov GPS in se vrstica stanja ne zapolni (izbirno).
Ura potrebuje signale GPS za shranjevanje vstopne lokacije potopa.
 - 5 Pritiskajte tipko **START**, dokler se ne prikaže glavni podatkovni zaslon potopa.
 - 6 Za začetek potopa se spustite.
Časovnik dejavnosti se samodejno zažene, ko dosežete globino 1,2 m (4 ft).
OPOMBA: če začnete potop, ne da bi izbrali način potapljanja, ura uporabi način potapljanja in nastavitve, ki ste jih uporabili nazadnje, vstopna lokacija potopa pa se ne shrani.
 - 7 Izberite možnost:
 - Za pomikanje med podatkovnimi zasloni in potapljaškim kompasom pritisnite tipko **DOWN**.
NAMIG: za pomikanje med zasloni lahko tudi dvotapnete uro.
 - Za ogled menija faze med potopom pritisnite **START**.
 - 8 Ko želite končati potop, se dvignite na površje.
 - 9 Zapestje držite nad gladino, da lahko ura pridobi signale GPS in shrani izstopno lokacijo potopa (izbirno).
 - 10 Izberite možnost:
 - Pri vrsti potopa **En plin**, **Mešanica plinov**, **CCR** ali **Globinomer**, počakajte, da časovnik **Časovni zamik konca potopa** odšteje do konca.
OPOMBA: ko se dvignete na globino 1 m (3,3 čevlja), začne časovnik **Časovni zamik konca potopa** odštevati (*[Nastavitev potopa, stran 6](#)*). Če želite potop shraniti pred iztekom časovnika, lahko pritisnete tipko **START** in izberete **Ustavi potop**.
 - Pri vrsti potopa **Potop na vdih** ali **Rib. pot. na v.**, pritisnite tipko **BACK** in izberite .
- Ura shrani dejavnost potopa.
- NAMIG:** zgodovino potapljanja si lahko ogledate v hitrem pregledu dnevnika potopov (*[Ogled hitrega pregleda dnevnika potopov, stran 21](#)*).

Navigacija s potapljaškim kompasom

- 1 Med potopom v načinu **En plin**, **Mešanica plinov**, **CCR** ali **Globinomer** se pomaknite do potapljaškega kompasa.

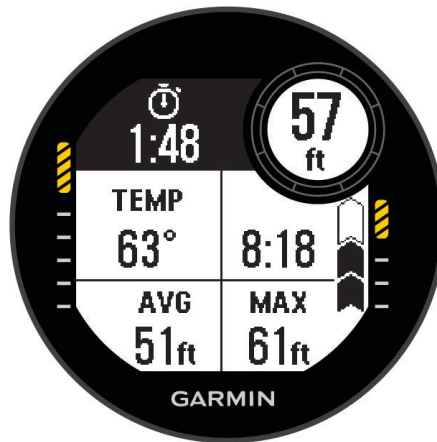


- Kompas prikazuje, kam ste usmerjeni ①.
- 2 S pritiskom tipke **START** nastavite smer gibanja.
Kompas prikazuje odstopanja ② od nastavljenе smeri gibanja ③.
 - 3 Pritisnite tipko **START** in izberite možnost:
 - Če želite ponastaviti smer gibanja, izberite **Ponastavi smer**.
 - Če želite smer gibanja spremeniti za 180 stopinj, izberite **Nastavi na nasprotno smer**.
OPOMBA: kompas prikazuje nasprotno smer gibanja s sivo oznako.
 - Če želite smer gibanja nastaviti na 90 stopinj v levo ali desno, izberite **Nastavi na 90L** ali **Nastavi na 90D**.
 - Če želite počistiti smer gibanja, izberite **Počisti smer**.

Uporaba štoparice za potop z globinomerom

NAMIG: kateremu koli načinu potapljanja s plini lahko dodate poenostavljen zaslon štoparice ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 42](#)).

- 1 Začnite potop v načinu **Globinomer**.
- 2 Pomaknite se do zaslona štoparice.



- 3 Pritisnite tipko **START** in izberite **Ponastavi povprečno globino**, da povprečno globino nastavite na trenutno globino.
- 4 Pritisnite tipko **START** in izberite **Zaženi štoparico**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite prenehati uporabljati štoparico, pritisnite **START** in izberite **Ustavi štoparico**.
 - Če želite ponovno zagnati štoparico, pritisnite **START** in izberite **Ponastavi štoparico**.

Uporaba osnovne potapljaške štoparice

- 1 Izberite možnost:
 - Dodajte podatkovni zaslon **Štoparica** v način potapljanja **En plin**, **Mešanica plinov**, **CCR** ali **Globinomer**.
 - Omogočite podatkovni zaslon intervala na površju **Štoparica** za način potapljanja **Potop na vdih** ali **Rib. pot. na v..**
- 2 Med potopom s plini ali intervalom na površju za potop na vdih se pomaknite do zaslona štoparice.

NAMIG: med intervalom na površju za potop na vdih lahko pridržite tipko **START**, da odprete štoparico in vklopite časovnik tudi, če zaslon ni omogočen.
- 3 Če želite vklopiti časovnik, pritisnite tipko **START**.
- 4 Če želite izklopiti časovnik, pritisnite tipko **STOP**.
- 5 Če želite ponastaviti časovnik, pritisnite tipko **BACK**.

Preklapljanje plinov med potopom

- 1 Začnite potop z enim plinom, mešanico plinov ali dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom.
- 2 Izberite možnost:
 - Pritisnite tipko **START**, izberite **Plin**, nato pa izberite rezervni ali dekompresijski plin.

OPOMBA: po potrebi lahko izberete **Dodaj novo** in vnesete nov plin.
 - Potapljajte se, dokler ne dosežete mejne vrednosti **PO2 za MOD/dekom. potop** ([Nastavitev mejnih vrednosti PO2, stran 8](#)).

Naprava vas pozove k preklopu na plin z najvišjim deležem kisika.

OPOMBA: naprava ne preklopi med plini samodejno namesto vas. Sami morate izbrati plin.

Preklapljanje med potapljanjem z zaprtim (CC) in odprtim (OC) krogotokom pri reševalnih postopkih

Med potopom z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom (CCR) je mogoče pri reševalnih postopkih preklapljati med potapljanjem z zaprtim (CC) in odprtim krogotokom (OC).

1 Začnite potop z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom.

2 Pritisnite tipko **START**.

3 Izberite **Preklopi na odprt krogotok**.

Barve podatkovnega polja za vrednost PO2 na glavnem podatkovnem zaslonu se preobrnejo in naprava aktivni dihalni plin preklopi na dekompresijski plin v odprtem krogotoku (OC).

OPOMBA: če dekompresijski plin v odprtem krogotoku (OC) ni nastavljen, naprava preklopi na plin za redčenje.

4 Po potrebi pritisnite tipko **START** in izberite **Plin**, če želite ročno preklopiti na rezervni plin.

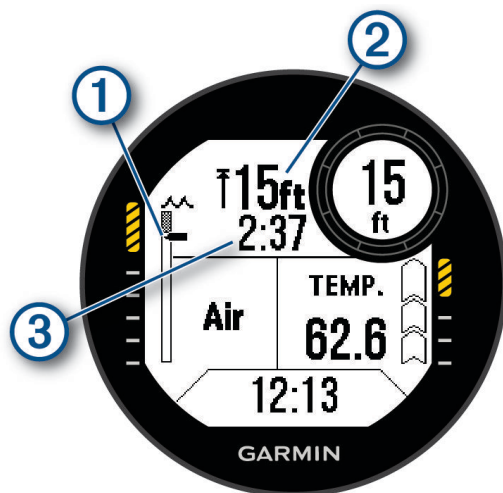
5 Pritisnite tipko **START** in izberite **Preklopi na zaprt krogotok**, če želite ponovno preklopiti na potapljanje z zaprtim krogotokom (CC).

Izvedba varnostnega postanka

Med potopom vedno opravite varnostni postanek, da zmanjšate tveganje za dekompresijsko bolezen.

1 Po potopu na globino najmanj 11 m (35 čevljev) se dvignite na globino 5 m (15 čevljev).

Na podatkovnih zaslonih se prikažejo informacije o varnostnem postanku.



- | | |
|---|---|
| 1 | Vaša globina glede na površje.
Med dviganjem se vaš položaj premika navzgor proti globini varnostnega postanka. |
| 2 | Mejna globina varnostnega postanka. |
| 3 | Časovnik varnostnega postanka.
Ko ste od mejne globine oddaljeni manj kot 1 m (5 čevljev), časovnik začne odšteti čas. |

2 Ostanite znotraj območja 2 m (8 čevljev) od mejne globine varnostnega postanka, dokler časovnik varnostnega postanka ne doseže vrednosti nič.

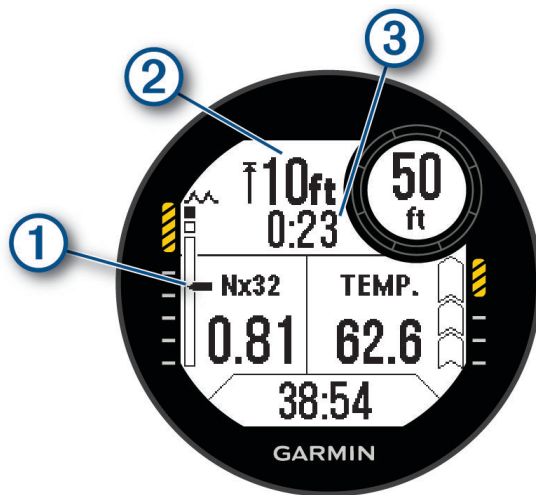
OPOMBA: če se dvignete za več kot 3 m (8 čevljev) nad mejno globino varnostnega postanka, se časovnik varnostnega postanka začasno ustavi, naprava pa vas opozori, da se morate spustiti pod mejno globino. Če se potopite na globino več kot 11 m (35 čevljev), se časovnik varnostnega postanka ponastavi.

3 Nadaljujte dvig na površje.

Izvedba dekompresijskega postanka

Med potopom vedno opravite vse potrebne dekompresijske postanke, da zmanjšate tveganje za dekompresijsko bolezen. Če izpustite dekompresijski postanek, se tveganje znatno poveča.

- 1 Ko presežete čas omejitve za potop brez dekompresije (NDL), se začnete dvigati.
Na podatkovnih zaslonih se prikažejo informacije o dekompresijskem postanku.



- | | |
|---|---|
| 1 | Vaša globina glede na površje.
Med dviganjem se vaš položaj premika navzgor proti globini potrebnega dekompresijskega postanka. Prazni odseki prikazujejo počiščene postanke. Postanek lahko počistite, preden se dvignete do njega. |
| 2 | Mejna globina dekompresijskega postanka. |
| 3 | Časovnik dekompresijskega postanka. |

- 2 Ostanite znotraj območja 0,6 m (2 ft) od mejne globine dekompresijskega postanka, dokler časovnik dekompresijskega postanka ne doseže vrednosti nič.

OPOMBA: če se dvignete za več kot 0,6 m (2 ft) nad mejno globino dekompresijskega postanka, se časovnik dekompresijskega postanka začasno ustavi, naprava pa vas opozori, da se morate spustiti pod mejno globino. Globina in mejna globina utripata, dokler se ne vrnete v varno območje.

- 3 Nadaljujte dvig na površje ali do naslednjega dekompresijskega postanka.

Ogled hitrega pregleda intervala na površju

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled intervala na površju, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Če si želite ogledati enote toksičnosti kisika in odstotke toksičnosti kisika za centralni živčni sistem (CNS), pritisnite tipko **START**.
OPOMBA: enote toksičnosti kisika, zbrane med potopom, potečejo po 24 urah.
- 3 Če si želite ogledati podrobnosti saturacije tkiv, pritisnite tipko **DOWN**.
- 4 Če si želite ogledati preostali čas odsvetovanega letenja in uro, ko se obdobje odsvetovanega letenja konča, pritisnite tipko **DOWN**.

Ogled hitrega pregleda dnevnika potopov

Hitri pregled prikaže povzetke nedavno zabeleženih potopov.

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled dnevnika potopov, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Za ogled zadnjega potopa pritisnite tipko **START**.
- 3 Če si želite ogledati drug potop (izbirno), pritisnite tipko **DOWN** > **START**.
- 4 Pritisnite **START** in izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Vsa statistika**.
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o enem od več potopov na vdih v dejavnosti, izberite **Potopi** in izberite potop.
 - Če želite shraniti vstopno ali izstopno lokacijo potopa, izberite **Shrani položaj**.
 - Če si želite ogledati grafikon globine dejavnosti, izberite **Globinski profil**.
 - Če si želite ogledati grafikon temperature dejavnosti, izberite **Izris temperature**.
 - Če si želite ogledati uporabljene pline, izberite **Preklopi med plini**.
 - Če želite odstraniti dejavnost iz ure, izberite **Izbriši**.

OPOMBA: brisanje dejavnosti iz hitrega pregleda dnevnika potopov ne vpliva na izračunavanje saturacije tkiv.

Načrtovanje potopa

Z napravo lahko načrtujete prihodnje potope. Naprava lahko izračuna čase omejitve za potop brez dekompresije (NDL) ali ustvari načrte dekompresije. Ko načrtujete potop, naprava v izračunih uporabi preostalo saturacijo tkiv pri nedavnih potopih.

Izračun časa omejitve za potop brez dekompresije

Za prihodnji potop lahko izračunate čas omejitve za potop brez dekompresije (NDL) ali največjo globino. Ti izračuni se ne shranijo ali uporabijo za naslednji potop.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Načrtuj potop** > **Izračunaj NDL**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za izračun omejitve za potop brez dekompresije na podlagi trenutne saturacije tkiv izberite **Potapljanje zdaj**.
 - Za izračun omejitve za potop brez dekompresije na podlagi saturacije tkiv v prihodnosti izberite **Vnos int. na površ.** in vnesite trajanje intervala na površju.
- 4 Vnesite odstotek kisika.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite izračunati čas omejitve za potop brez dekompresije (NDL), izberite **Vnesite globino** in vnesite načrtovano globino potopa.
 - Če želite izračunati največjo globino, izberite **Vnesite čas** in vnesite načrtovani čas potopa.

Prikažejo se ura za odštevanje do omejitve za potop brez dekompresije (NDL), globina in največja operativna globina (MOD).

OPOMBA: če načrtovana globina presega največjo operativno globino dihalnega plina, se prikaže opozorilno sporočilo.
- 6 Pritisnite **START**.
- 7 Izberite možnost:
 - Za izhod izberite **Končano**.
 - Če želite dodati intervale v potop, izberite **Dod. ponov. potopa** in sledite navodilom na zaslonu.

Izračun dihalnega plina

Vrednost PO₂, odstotek kisika ali največjo globino za potop lahko izračunate tako, da prilagodite dve od treh vrednosti. Na izračun vpliva nastavitev vrste vode v meniju Nastavitve potopa ([Nastavitve potopa, stran 6](#)).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Načrtuj potop > Izračunaj plin**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN** in izberite možnost za izračun:
 - Izberite **PO₂**.
 - Izberite **O₂%**.
 - Izberite **Globina**.
- 4 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da uredite prvo vrednost.
- 5 Pritisnite tipko **START**, nato pa pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da uredite drugo vrednost.
Ob urejanju vrednosti naprava izračuna prilagojeno vrednost za označeno možnost.
- 6 Po potrebi pritisnite tipko **BACK**, da izračunate vrednost za drugačno možnost.

Ustvarjanje načrta dekompresije

Ustvarite lahko načrte dekompresije z odprtim krogotokom in jih shranite za prihodnje potope.

- 1 Pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Načrtuj potop > Načrti dekompresije > Dodaj novo**.
- 3 Vnesite ime načrta dekompresije.
- 4 Izberite možnost:
 - Za vnos največjega delnega tlaka kisika v barih izberite **PO₂**.
OPOMBA: naprava uporabi vrednost PO₂ za preklon plina.
 - Za vnos ravni zmernosti pri izračunih dekompresije izberite **Konzervativnost**.
 - Za vnos mešanic plina izberite **Plini**.
 - Za vnos globine zadnjega dekompresijskega postanka izberite **Zadnji dekom. postanek**.
 - Za vnos največje globine potopa izberite **Globina dna**.
 - Za vnos časa na najnižji globini izberite **Čas na dnu**.
- 5 Izberite **Shrani**.

Uporaba načrtov dekompresije

- 1 Pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Načrtuj potop > Načrti dekompresije**.
- 3 Izberite načrt dekompresije.
- 4 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati načrt dekompresije, izberite **Ogled**.
 - Če želite uporabiti nastavitve načrta dekompresije za način potapljanja, izberite **Uporabi**.
 - Če želite spremeniti podrobnosti načrta dekompresije, izberite **Uredi**.
 - Če želite urediti ime načrta dekompresije, izberite **Preimenuj**.
 - Če želite odstraniti načrt dekompresije, izberite **Izbriši > ✓**.

Potapljanje na višji nadmorski višini

Na višji nadmorski višini je zračni tlak nižji, v vašem telesu pa je več dušika kot ob začetku potopa na nivoju morske gladine. Naprava samodejno upošteva spremembe nadmorske višine na podlagi senzorja barometričnega tlaka. Nadmorska višina in tlak globinomera, ki sta prikazana v uri, ne vplivata na vrednost absolutnega tlaka, ki se uporablja za dekompresijski model.

Namigi za nošenje ure s potapljaško obleko

- Če želite uro nositi prek debele potapljaške obleke, uporabite zelo dolg silikonski potapljaški pašček.
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju za daljše napajanje z baterijo ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 73](#)).

Opozorila med potopom

Sporočilo opozorila	Vzrok	Dejanje ure
Brez	Izvedli ste dekompresijski postanek.	Globina in čas dekompresijskega postanka pet sekund utripata.
Brez	Vrednost delnega tlaka kisika (PO2) je nižja od določene vrednosti za opozorilo.	Vrednost PO2 utripa.
Zbranih je %1 enot toks. kisika. Takoj končajte potop.	Število vaših enot toksičnosti kisika presega varno vrednost. Med potopom je vrednost "%1" nadomeščena s številom zbranih enot.	Opozorilo se prikaže vsaki dve minuti do trikrat.
Zbranih je 250 enot toksičnosti kisika.	Število enot toksičnosti kisika znaša 250 enot in približujete se varni mejni vrednosti 300 enot.	Brez
Približujete se dekompresijskem postanku	Nahajate se v intervalu enega postanka (3 m ali 9,8 čevlja) globine dekompresijskega postanka.	Brez
Približujete se NDL.	Preostalo je še 10 minut časa omejitve za potop brez dekompresije (NDL).	Opozorilo se znova prikaže, ko preostane še 5 minut časa omejitve za potop brez dekompresije (NDL).
Prehiter dvig. Upočasnite dvig.	Dvigajte se hitreje kot 9,1 m/min (33 čevljev/min.) več kot 5 sekund.	Brez
Kritično izpraznjena baterija. Takoj končajte potop.	Nivo napolnjenosti baterije je nižji od 10 %.	Opozorilo se prikaže na zaslonu preverjanja pred potopom, ko je nivo napolnjenosti baterije ure nižji od 10 %.
Baterija je skoraj prazna.	Nivo napolnjenosti baterije je nižji od 20 %.	Opozorilo se prikaže na zaslonu preverjanja pred potopom, ko je nivo napolnjenosti baterije naprave nižji od 20 %.
Še naprej s plinom %1. Preklopite kadar koli.	Ob pozivu za preklon na plin z večjo vsebnostjo kisika ste izbrali možnost Ne zdaj ali pa ste poziv prezrli.	Ura označi plin kot rezervni plin in ustrezno posodobi navodila za dekompresijo.
Toksičnost CNS je %1 %. Takoj končajte potop.	Toksičnost kisika centralnega živčnega sistema je previsoka. Med potopom je vrednost "%1" nadomeščena z vašim trenutnim odstotkom toksičnosti centralnega živčnega sistema.	Opozorilo se prikaže vsaki dve minuti do trikrat.
Toksičnost CNS je 80 %.	Toksičnost kisika centralnega živčnega sistema je dosegla 80 % varne vrednosti.	Opozorilo se prikaže med potopom in na zaslonu preverjanja pred naslednjim potopom.
Dekompresija je končana	Izvedli ste vse dekompresijske postanke.	Brez
Spustite se pod mejno globino za deko.	Ste več kot 0,6 m (2 čevlja) nad mejno vrednostjo za dekompresijo.	Trenutna globina in globina postanka utripata. Če ste nad mejno vrednostjo za dekompresijo več kot tri minute, se aktivira funkcija dekompresijskega zaklepanja.

Sporočilo opozorila	Vzrok	Dejanje ure
Spustite se in dokončajte varnostni postanek.	Ste več kot 2 m (8 čevljev) nad mejno vrednostjo varnostnega postanka.	Trenutna globina in globina postanka utripata.
Nizek PO2 plina za redčenje. Spiranje je lahko nevarno.	Vrednost PO2 plina za redčenje je prenizka, zato je lahko polnjenje dihalnega kroga dihalnega aparata s plinom za redčenje nevarno.	Brez
Potop bo končan čez %1 s.	Ura bo samodejno končala in shranila potop. Med potopom je vrednost "%1" nadomeščena s številom sekund.	Brez
Ne potopite se. Senzorja globine ni mogoče odčitati.	Ura ima neveljavne ali manjkajoče podatke senzorja globine pred začetkom dejavnosti potapljanja.	Ne začnite potopa. Pokličite podporo za izdelke Garmin®.
Odčit. senz. glob. ni mogoč. Takoj končajte potop.	Ura ima neveljavne ali manjkajoče podatke senzorja globine po začetku dejavnosti potapljanja.	Uporabite rezervno potapljaško uro ali načrt potopa in končajte potop. Pokličite podporo za izdelke Garmin.
Omej. za pot. brez dekom. presežena. Dekom. obvezna.	Presegli ste čas omejitve za potop brez dekompresije (NDL).	Ura začne prikazovati navodila za dekompresijski postanek.
Nobeno opozorilo o preklopu plina ne bo več prikazano.	Ob pozivu za preklon na plin z večjo vsebnostjo kisika ste izbrali možnost Nikoli.	Ura označi plin kot rezervni plin in ustrezno posodobi navodila za dekompresijo. Ne bo vas več pozvala k preklopu na plin.
PO2 je previsok. Dvign. se ali prekl. na plin z manj O2.	Vrednost PO2 je višja od določene kritične vrednosti.	Vrednost PO2 utripa. Opozorilo se prikaže vsakih 30 sekund do trikrat, dokler se ne dvignete na varno raven ali preklopite plin.
PO2 je nizek. Spust. se ali prekl. na plin z več O2.	Vrednost PO2 je nižja od 0,18 bara.	Vrednost PO2 utripa. Opozorilo se prikazuje vsakih 30 sekund do trikrat, dokler se ne spustite na varno raven ali preklopite plin.
Varnostni postanek je končan	Izvedli ste varnostni postanek.	Brez
Varnostni ostanek se je začel	Dvignili ste se nad globino 6 m (20 čevljev) brez drugih navodil za dekompresijo.	Zažene se odštevalnik časa varnostnega postanka, če je konfiguriran.
Ali želite preklopiti na %1?	Pri potapljanju z mešanico plinov je zdaj varno dihati plin z večjo vsebnostjo kisika. Med potopom je vrednost "%1" nadomeščena z imenom plina.	Plin lahko preklopite zdaj ali počakate in preklon opravite pozneje med potopom. Prikaže se potrditveno sporočilo za vašo izbiro.
Preklopljeno na visoko nastavljeno vrednost.	Ura je samodejno preklopila na visoko nastavljeno vrednost za dihalni aparat z zaprtim krogotokom, ki ste jo določili.	Brez

Sporočilo opozorila	Vzrok	Dejanje ure
Preklopljeno na nizko nastavljeno vrednost.	Ura je samodejno preklopila na nizko nastavljeno vrednost za dihalni aparat z zaprtim krogotokom, ki ste jo določili.	Brez
Ta potop v bazenu ne bo shranjen v dnevnik potopov.	Ura je v načinu potopa v bazenu.	Ura trenutnega potopa ne bo shranila v dnevnik potopov.
Ura se je znova zagnala. Ocenite potapljl. razmere.	Ura se je med potopom znova zagnala.	Ura simulira potop za čas, ko je potekal vnovični zagon. Druga opozorila se morda niso sprožila, zato ocenite trenutno globino in potapljaške razmere.

Potapljaško terminologija

Centralni živčni sistem (CNS): meritev toksičnosti kisika za centralni živčni sistem zaradi izpostavljenosti povišanemu delnemu tlaku kisika (PO2) med potopom.

Dihalni aparat z zaprtim krogotokom (CCR): način potapljanja, ki se uporablja pri potapljanju z dihalnim aparatom, v katerem izdihan plin kroži in se ogljikov dioksid odstranjuje.

Največja operativna globina (MOD): največja globina, na kateri je mogoče dihalni plin uporabljati, preden delni tlak kisika (PO2) preseže varno mejo.

Omejitev za potop brez dekompresije (NDL): potop, pri katerem med dvigom na površje ni treba opraviti dekompresije.

Enota toksičnosti kisika (OTU): enota toksičnosti kisika v pljučih zaradi izpostavljenosti povišanemu delnemu tlaku kisika (PO2) med potopom. Ena enota OTU je enakovredna dihanju 100-odstotnega kisika 1 minuto pri tlaku 1 ATM.

Delni tlak kisika (PO2): tlak kisika v dihalnem plinu na podlagi globine in deleža kisika.

Interval na površju (SI): potekli čas od konca zadnjega potopa.

Čas do vrnitve na površje (TTS): ocena časa, potrebnega za dvig na površje, vključno z dekompresijskimi postanki.

Dejavnosti in programi

Uro lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitnes. Ko pričnete z dejavnostjo, ura prikaže in zabeleži podatke senzorja. Ustvarite lahko dejavnosti po meri ali nove dejavnosti na podlagi privzetih dejavnosti (*Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 42*). Ko končate dejavnosti, jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect™.

Dejavnosti in programe Connect IQ™ lahko v uro dodajate tudi z aplikacijo Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 86*).

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

Začetek dejavnosti

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
 - Izberite  in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.
- 3 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, dokler ura ni pripravljena.

Ura je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).
- 4 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

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

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite uro (*Polnjenje ure, stran 103*).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb **BACK**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Če želite z načinom napajanja podaljšati trajanje napajanja z baterijo, pridržite tipko **MENU** in izberite **Način napajanja** (*Prilagoditev načinov napajanja, stran 99*).

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Pritisnite tipko **STOP**.
 - 2 Izberite možnost:
 - Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
 - Za shranjevanje dejavnosti in ogled podrobnosti izberite **Shrani**, pritisnite **START** in izberite možnost. **OPOMBA:** ko dejavnost shranite, lahko vnesete podatke za samoocenjevanje.
 - Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
 - Če želite označiti krog, izberite **Krog**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**.

OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek > Ravna črta**.

OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **SU med regener.** in počakajte, da časovnik odšteje čas.
 - Če želite zavreči dejavnost, izberite **Zavrzi**.
- OPOMBA:** ko zaustavite dejavnost, jo ura samodejno shrani po 30 minutah.

Tek

Tek po atletski stezi

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

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

- 1 Postavite se na stezo na prostem.
- 2 V videzu ure pritisnite **START**.
- 3 Izberite **Tek po stezi**.
- 4 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 5 Če tečete na 1. stezi, preskočite na korak 11.
- 6 Pritisnite **MENU**.
- 7 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 8 Izberite **Številka steze**.
- 9 Izberite številko steze.
- 10 Dvakrat pritisnite **BACK**, da se vrnete v časovnik dejavnosti.
- 11 Pritisnite **START**.
- 12 Tecite po stezi.

Ko pretečete 3 kroge, ura zabeleži mere atletske steze in umeri njeno razdaljo.

- 13 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

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

Virtualni tek

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

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

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

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

- 1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 27](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura ne zabeleži razdalje najmanj 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 4 Izberite možnost:
 - Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite **Shrani**.
Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.
 - Če želite razdaljo na tekalni stezi umeriti ročno po opravljenem prvem umerjanju, izberite **Umeri in shrani** > ✓.
- 5 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v uro.

Plavanje

OPOMBA: v uri je za dejavnosti plavanja omogočeno merjenje srčnega utripa na zapestju.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

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

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

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 42](#)).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin
Mešano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se pri beleženju vadbe (Vadba z dnevnikom, stran 30)

Namigi za dejavnosti plavanja

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

Ura meri in beleži razdaljo na osnovi preplavanih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna. Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, ura uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko **MENU**, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite **Velikost bazena**.
- Za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino bazena in za celotno dolžino uporabite eno vrsto zamaha. Med počivanjem začasno ustavite časovnik dejavnosti.
- Če želite med plavanjem v bazenu zabeležiti počitek, pritisnite **BACK** (*Samodejni in ročni počitek, stran 30*).

Ura pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Da bo ura lažje štela dolžine, se močno odrinite od stene in drsite, preden prvič zamahnete.
- Med vadbami začasno ustavite časovnik dejavnosti ali uporabite funkcijo beleženja vadb (*Vadba z dnevnikom, stran 30*).

Samodejni in ročni počitek

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo. Če si želite ogledati ostale podatkovne zaslone, pritisnite UP ali DOWN.

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Ura samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, ura samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, ura samodejno začne nov interval plavanja. Funkcijo samodejnega počitka lahko vklopite v možnostih dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 43*).

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

Med dejavnostjo plavanja v bazenu ali v odprtih vodah, lahko ročno označite interval počitka, tako da pritisnete **BACK**.

Vadba z dnevnikom

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

- 1 Če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe, med plavanjem v bazenu pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **BACK**, da sprožite časovnik vadbe.
- 3 Ko končate interval vadbe, pritisnite tipko **BACK**.

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

Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite začeti drug interval vadbe, pritisnite tipko **BACK**.
 - Če želite začeti interval plavanja, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se vrnete na zaslone za plavalno vadbo.

Več športov

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

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

Vadba za triatlon

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Triatlon**.
- 3 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 4 Pritisnite **BACK** na začetku in koncu vsakega prehoda.

Funkcija prehoda je privzeto vklopljena, čas prehoda pa se beleži ločeno od časa dejavnosti. Funkcijo prehoda lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah dejavnosti triatlona. Če so prehodi izklopljeni, pritisnite **BACK** in spremenite šport.

- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

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

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Uro lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 43](#)).

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

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

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

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Moč**.
- 3 Izberite vadbo (*Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 48*).
- 4 Izberite **Podrobnosti** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).
- 5 Izberite .
- 6 Pritisnite tipko **START** in izberite **Začni vadbo**, da zaženete časovnik serije.
- 7 Začnite prvo serijo.

Ura šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.

NAMIG: ura lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.
- 8 Pritisnite tipko **BACK**, da končate serijo in se premaknete na naslednjo vajo, če je na voljo.

Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.
- 9 Po potrebi pritisnite tipko **UP** ali **DOWN** in uredite število ponovitev.

NAMIG: dodate lahko tudi utež, ki ste jo uporabili za serijo.
- 10 Ko končate počitek, pritisnite tipko **BACK** za začetek naslednje serije.
- 11 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.
- 12 Po zadnji seriji pritisnite tipko **START** in izberite **Prekini vadbo**, da ustavite časovnik serije.
- 13 Izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti HIIT

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

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

V uri se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.
- 6 Po potrebi pritisnite **BACK**, da se ročno premaknete na naslednji krog ali počitek.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 8 Izberite **Shrani**.

Uporaba notranjega trenažerja

Preden lahko uporabite združljiv notranji trenažer, ga morate prek tehnologije ANT+® združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 78](#)).

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Notranje kolo**.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Možn. pametn. trenaž.**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite začeti vožnjo, izberite **Prosta vožnja**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Sledenje vadbi** ([Vadbe, stran 48](#)).
 - Če želite slediti shranjeni progi, izberite **Sledi progi** ([Proge, stran 95](#)).
 - Če želite nastaviti vrednost ciljne moči, izberite **Nastavitev moči**.
 - Če želite nastaviti vrednost simuliranega naklona, izberite **Nastavi naklon**.
 - Če želite nastaviti silo upora na trenažerju, izberite **Nast. upora**.
- 6 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

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

Plezalni športi

Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Dvoransko plezanje**.
- 3 Izberite , da zabeležite statistične podatke o smeri.
- 4 Izberite sistem ocen.

OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost dvoranskega plezanja, naprava uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, držite tipko MENU, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Sistem ocen.
- 5 Izberite težavnost smeri.
- 6 Pritisnite **START**.
- 7 Začnite plezati prvo smer.

OPOMBA: med delovanjem časovnika smeri naprava samodejno zaklene gumbe, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje gumbov. Za odklepanje ure pridržite kateri koli gumb.
- 8 Ko končate načrtovano pot, se spustite na tla.

Časovnik počitka se zažene samodejno, ko ste na tleh.

OPOMBA: po potrebi lahko pritisnete tipko BACK, da končate načrtovano pot.
- 9 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
 - Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
 - Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.
- 10 Vnesite število padcev za smer.
- 11 Ko končate počitek, pritisnite tipko **BACK** in začnite naslednjo smer.
- 12 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.
- 13 Pritisnite **STOP**.
- 14 Izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja

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

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Balvansko plezanje**.

3 Izberite sistem ocen.

OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost balvanskega plezanja, ura uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, pridržite MENU, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Sistem ocen.

4 Izberite težavnost smeri.

5 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik smeri.

6 Začnite plezati prvo smer.

7 Za dokončanje smeri pritisnite **BACK**.

8 Izberite možnost:

- Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
- Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
- Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.

9 Ko končate počitek, pritisnite **BACK** za začetek naslednje smeri.

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

11 Po zadnji smeri pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik smeri.

12 Izberite **Shrani**.

Začetek odprave

S programom **Odprava** lahko podaljšate čas napajanja z baterijo, ko beležite večdnevno dejavnost.

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Odprava**.

3 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

Naprava preklopi v način nizke porabe in zbira točke sledi GPS enkrat na uro. Zaradi podaljšanja časa napajanja z baterijo naprava izklopi vse senzorje in dodatno opremo, vključno s povezavo s pametnim telefonom.

Ročno beleženje točke sledi

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

1 Med odpravo pritisnite **START**.

2 Izberite **Dodaj točko**.

Ogled točk sledi

1 Med odpravo pritisnite **START**.

2 Izberite **Ogled točk**.

3 Na seznamu izberite točko sledi.

4 Izberite možnost:

- Za začetek navigacije do točke sledi izberite **Pojdi**.
- Za ogled podrobnih informacij o točki sledi izberite **Podrobnosti**.

Lov

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

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

Ribolov

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Ribolov**.
- 3 Pritisnite **START** > **Začni ribolov**.
- 4 Pritisnite **START** in izberite možnost:
 - Če želite ulov dodati številu ulovljenih rib in shraniti lokacijo, izberite **Zabeleži ulov**.
 - Če želite shraniti trenutno lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če želite nastaviti časovnik intervala, končni čas ali opomnik za končni čas za dejavnost, izberite možnost **Časovn. ribolova**.
 - Če želite uporabljati navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek** in nato možnost.
 - Če si želite ogledati vse shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite navigirati do cilja, izberite **Navigacija** in nato možnost.
 - Če želite urediti nastavitve dejavnosti, izberite **Nastavitve** in nato možnost ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 43](#)).
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Končaj ribolov**.

Smučanje

Ogled smučarskih voženj

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

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

Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu

Dejavnost turnega smučanja ali deskanja na snegu omogoča, da preklapljate med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja, s čimer lahko natančno beležite statistične podatke. Nastavitev Beleženje načinov lahko nastavite na samodejno ali ročno preklapljanje med načinoma beleženja ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 43](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Turna smuka** ali **Turno deskanje na snegu**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če se dejavnost začne z vzponom, izberite **Vzpenjanje**.
 - Če se dejavnost začne s spustom, izberite **Spuščanje**.
- 4 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Po potrebi pritisnite **BACK**, da preklopite med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja.
- 6 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Golf

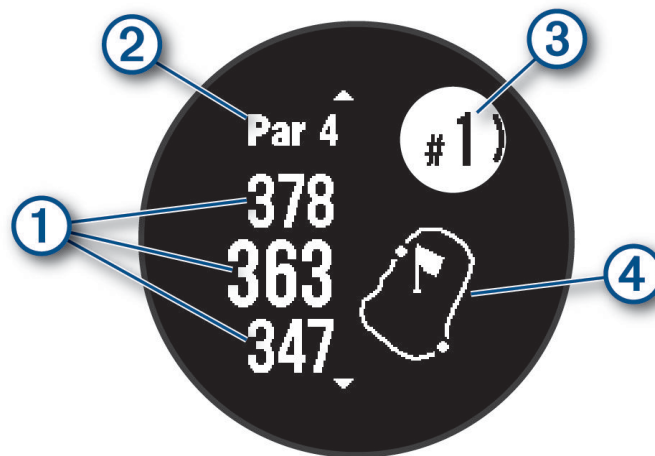
Igranje golfa

Preden lahko prvič igrate na igrišču, morate igrišče prenesti iz programa Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 85). Igrišča, prenesena iz programa Garmin Connect, se samodejno posodablja.

Pred igranjem golfa napolnite uro ([Polnjenje ure](#), stran 103).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Golf**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- 5 Za beleženje rezultatov izberite **✓**.
- 6 Izberite udarjališče.

Prikaže se zaslon z informacijami o luknjah.



①	Razdalja do sprednjega, srednjega in zadnjega dela zelenice
②	Par za luknjo
③	Številka trenutne luknje
④	Zemljevid zelenice

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

- 7 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati lokacijo in razdaljo do predložka ali sprednjega in zadnjega dela ovire, pritisnite **UP** ali **DOWN**.
 - Pritisnite **START**, da odprete meni za golf ([Meni za golf](#), stran 38).

Meni za golf

Med krogom lahko s pritiskom tipke START odprete dodatne funkcije v meniju za golf.

Končni krog: konča trenutni krog.

Začasno ustavi kr.: začasno ustavi trenutni krog. Krog lahko kadarkoli nadaljujete z zagonom dejavnosti Golf.

Spremeni luknjo: omogoča ročno spreminjanje luknje.

Premakni zastav.: omogoča premikanje lokacije zastavice za natančnejše merjenje razdalje (*Premikanje zastavice, stran 39*).

Merjenje udarca: prikaže razdaljo vašega prejšnjega udarca, zabeleženega s funkcijo Garmin AutoShot™ (*Ogled izmerjenih udarcev, stran 39*). Udarac lahko zabeležite tudi ročno (*Ročno merjenje udarca, stran 39*).

Kartica z rezultati: odpre kartico z rezultati za krog (*Beleženje rezultatov, stran 40*).

Merilnik oprav. poti: prikaže zabeležen čas, razdaljo in prehojene korake. Merilnik opravljene poti se samodejno zažene in zaustavi ob začetku ali koncu igralnega kroga. Merilnik opravljene poti lahko ponastavite med krogom.

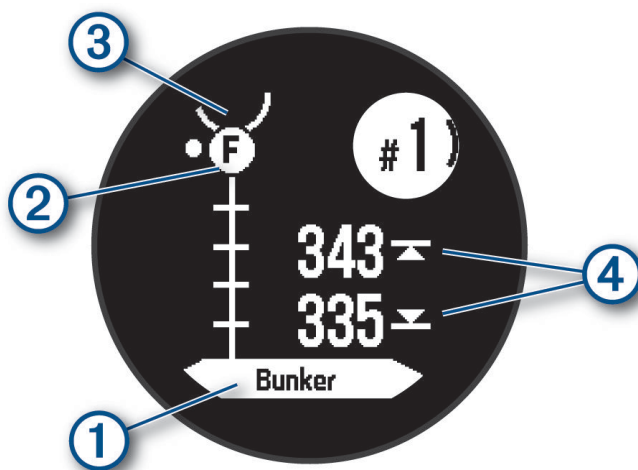
Statistični podatki o palicah: prikaže vaše statistične podatke o vsaki palici za golf, na primer podatke o razdalji in natančnosti. Pojavi se, ko opravite združitev s senzorji Approach® CT10.

Nastavitve: omogoča prilagajanje nastavitvev za dejavnost golfa (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 43*).

Ogled ovir

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

1 Če si želite ogledati informacije o oviri, na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.



- Na zaslonu je navedena vrsta ovire ①.
- Ovine ② so označene s črkami po vrstnem redu na luknji, prikazane pa so pod zelenico na približnih lokacijah glede na čistino.
- Zelenica je prikazana kot polkrog ③ na vrhu zaslona.
- Na zaslonu se prikažejo razdalje do sprednjega in zadnjega dela ④ najbližje ovire.

2 Če želite prikazati druge ovire pri trenutni luknji, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Premikanje zastavice

Zelenico si lahko natančneje ogledate in premaknete lokacijo zastavice.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Premakni zastav..**
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN**, da premaknete lokacijo zastavice.
- 4 Pritisnite tipko **START**.

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

Spreminjanje lukenj

Luknje lahko ročno spremenite na zaslonu pogleda luknje.

- 1 Med igranjem golfa pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Spremeni luknjo**.
- 3 Izberite luknjo.

Ogled izmerjenih udarcev

Preden lahko naprava samodejno zazna in izmeri udarce, morate omogočiti beleženje rezultatov.

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

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

- 1 Med igranjem golfa pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Merjenje udarca**.

Prikaže se dolžina zadnjega udarca.

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

- 3 Pritisnite tipko **DOWN**.
- 4 Če si želite ogledati vse zabeležene dolžine udarcev, izberite **Prejšnji udarci**.

Ročno merjenje udarca

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

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

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

Beleženje rezultatov

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

Omogočanje spremljanja statističnih podatkov

S funkcijo Sledenje statistiki lahko spremljate podrobne statistične podatke med igranjem golfa.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 3 Izberite **Sledenje statistiki**.

Beleženje statističnih podatkov

Preden lahko beležite statistične podatke, morate omogočiti spremljanje statističnih podatkov (*Omogočanje spremljanja statističnih podatkov, stran 40*).

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

Deskanje na vodi

Z dejavnostjo deskanja na vodi lahko beležite deskanje. Po deskanju si lahko ogledate število valov, najdaljši val in največjo hitrost.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Deskanje na vodi**.
- 3 Počakajte na plaži, dokler pametna ura ne pridobi signalov GPS.
- 4 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 6 Če si želite ogledati povzetek deskanja na vodi, izberite **Shrani**.

Ogled informacij o plimovanju

⚠ OPOZORILO

Informacije o plimovanju se uporabljajo le v informativne namene. Odgovorni ste za upoštevanje vseh objavljenih navodil v zvezi z vodnimi razmerami, nenehno spremljanje razmer v okolici in previdno ravnanje v vodi ali v bližini vode v vsakem trenutku. Neupoštevanje tega opozorila lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti.

Ko združite pametno uro z združljivim telefonom, si lahko ogledate informacije o postaji za plimovanje, vključno z višino plimovanja in časom naslednje plime in oseke.

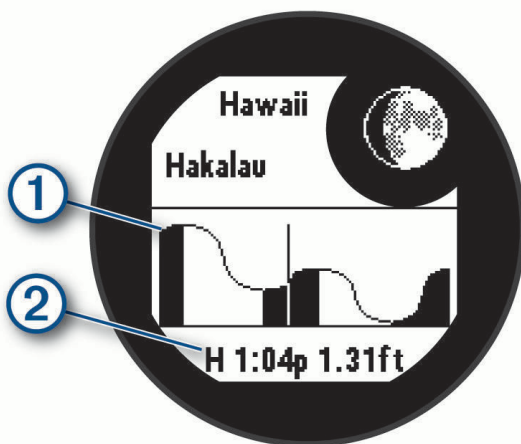
1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Plimovanje**.

3 Izberite možnost:

- Če želite uporabiti trenutno lokacijo, ko ste v bližini postaje za meritve plimovanja, izberite **Trenutna lokacija**.
- Če želite izbrati nedavno uporabljen postajo za meritve plimovanja, izberite **Nedavno**.
- Če želite izbrati shranjeno lokacijo, izberite **Shranjeno**.
- Če želite vnesti koordinate lokacije, izberite **Koordinate**.

Prikaže se 24-urni grafikon plimovanja za trenutni dan s trenutno višino plime ① in informacijami o naslednji plimi ②.



4 Če si želite ogledati informacije o plimovanju za naslednje dni, pritisnite tipko **DOWN**.

Prilagajanje dejavnosti in programov

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

Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti

Seznam priljubljenih dejavnosti se prikaže, ko pritisnete tipko **START** v videzu ure. Seznam omogoča hiter dostop do dejavnosti, ki jih najpogosteje uporabljate. Priljubljene dejavnosti lahko kadar koli dodate ali odstranite.

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama.

3 Izberite možnost:

- Za dodajanje priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Nastavi za priljubljeno**.
- Za odstranitev priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Odstrani iz priljubljenih**.

Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Prerazporedi**.
- 5 Za prilagoditev položaja dejavnosti na seznamu programov pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
 - Izberite polje, da spremenite podatke, prikazane v njem.
 - Grafične globinome dodajte z izbiro **Levi merilnik** ali **Desni merilnik**.
 - Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 8 Po potrebi izberite **Dodaj novo**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.

Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Zemljevid**.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Dodaj**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite **Kopiraj dejavnost**.
 - Če želite ustvariti novo dejavnost po meri, izberite **Drugo > Drugo**.
- 4 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.
- 5 Izberite ime ali vnesite ime po meri.

Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko, denimo Triatlon(2).
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ali samodejne funkcije.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.
- 7 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **✓**.

Nastavitve dejavnosti in programov

S temi nastavitvami lahko vsak predhodno naložen program za dejavnosti prilagodite svojim potrebam. Prilagodite lahko na primer podatkovne strani ter omogočite opozorila in funkcije vadbe. Vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

Pridržite **MENU**, izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti.

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

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

Dodajanje dejavnosti: omogoča prilagoditev dejavnosti z več športi.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost.

Samodejni vzpon: omogoči, da naprava samodejno zazna spremembe nadmorske višine z vgrajenim višinomerom (*Omogočanje samodejnega vzpona, stran 46*).

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

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

Samodejni počitek: omogoča, da ura samodejno zazna, kdaj med plavanjem v bazenu počivate, in ustvari interval počitka (*Samodejni in ročni počitek, stran 30*).

Samodejni tek: omogoča, da ura samodejno zazna smučarske vožnje ali vožnje pri jadraniu na deski z vgrajenim merilnikom pospeška. Pri dejavnosti jadraniu na deski lahko nastavite meje hitrosti in razdalje, na katerih samodejno začne beležiti vožnjo.

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

Barva ozadja: nastavi barvo ozadja vsake dejavnosti na črno ali belo.

Velika števila: spremeni velikost številke na podatkovnih zaslonih dejavnosti.

Oddajanje srčnega utripa: omogoča samodejno oddajanje podatkov o srčnem utripu, ko začnete z dejavnostjo (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 74*).

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

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 42*).

Urejanje teže: omogoča dodajanje uteži za uporabo med vajo, nastavljeno za vadbo za moč ali kardio vadbo.

Razdalja za golf: nastavi mersko enoto, ki se uporablja med igranjem golfa.

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

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

Tipka Lap: omogoči ali onemogoči tipko BACK za beleženje kroga, serije ali počitka med dejavnostjo.

Zakleni napravo: zaklene tipke med dejavnostjo z več športi, da prepreči nenamerne pritiske tipk.

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

Beleženje načinov: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje načina vzpona ali spusta pri turnem smučanju in deskanju na snegu.

Kaz. udar.: omogoči spremljanje kazenskih udarcev med igranjem golfa (*Beleženje statističnih podatkov, stran 40*).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

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

Način napajanja: nastavi privzeti način napajanja za dejavnost.

Cas. om. var. z en.: nastavi časovno omejitev za varčevanje z energijo glede na to, koliko časa ostane vaša ura v načinu vadbe, ko na primer čakate na začetek tekmovanja. Možnost Običajno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 5 minutah mirovanja. Možnost Razsirjeno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 25 minutah mirovanja. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

Beleži dejavnost: omogoči beleženje datotek FIT za dejavnosti golfa. Z datotekami FIT se beležijo vadbene informacije, ki so prilagojene programu Garmin Connect.

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

Beleženje temperature: beleži temperaturo okolja okoli ure med določenimi dejavnostmi.

Beleži najvišji VO2: omogoči beleženje najvišjega VO2 za dejavnosti gorskega teka.

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

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Štetje ponovitev: omogoči ali onemogoči štetje ponovitev med vadbo. Možnost Samo pri vadbah omogoča štetje ponovitev izključno med vodenimi vadbami.

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

Ponastavi privzete vred.: omogoči ponastavitev nastavitve dejavnosti.

Statistični podatki o smeri: omogoči beleženje statističnih podatkov o smeri pri dvoranskem plezanju.

Moč teka: omogoča, da beležite podatke o moči teka in prilagajate nastavitve (*Nastavitve moči teka, stran 79*).

Sateliti: nastavi satelitski sistem, ki se uporablja za določeno dejavnost (*Nastavitve satelitov, stran 47*).

Beleženje rezultata: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje rezultatov, ko začnete krog golfa.

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

Sledenje statistiki: omogoči beleženje statističnih podatkov med igranjem golfa (*Beleženje statističnih podatkov, stran 40*).

Zaznavanje zavesljajev.: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

Opozarjanje z vibriranjem: omogoči opozorila, ki vas opomnijo na vdih ali izdih med dejavnostjo dihalnih vaj.

Opozorila dejavnosti

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

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

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

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

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Po meri	Dogodek, ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si O območjih srčnega utripa, stran 88 in Izračuni območij srčnega utripa, stran 89 .
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Določanje tempa	Ponavljajoče	Nastavite lahko ciljni tempo plavanja.
Vklop/izklop	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zavesljajev	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.
Časovnik atletske steze	Ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval atletske steze v sekundah.

Nastavitev opozoril

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Alarmi**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
 - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.
- 8 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.
- 9 Če je treba, vklopite opozorilo.

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

Omogočanje samodejnega vzpona

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje**.
- 6 Izberite **Vedno** ali **Ko navigacija ne poteka**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med tekom, izberite **Zaslon za tek**.
 - Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med plezanjem, izberite **Zaslon za vzpon**.
 - Izberite **Preobrni barve**, da preobrnete barve zaslona pri spreminjanju načinov.
 - Če želite nastaviti razmerje vzpona glede na čas, izberite **Navpična hitrost**.
 - Če želite nastaviti, kako hitro naprava spreminja načine, izberite **Preklop načina**.

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

Nastavitve satelitov

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

Pridržite **MENU**, izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Sateliti**.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Izklopljeno: onemogoči satelitske sisteme za dejavnost.

Uporabi privzeto: omogoči, da ura uporabi privzete systemske nastavitve za satelite (*Nastavitve sistema, stran 100*).

Samo GPS: omogoči satelitski sistem GPS.

GPS + GLONASS: omogoči satelitska sistema GPS in GLONASS za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba. Če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

GPS + GALILEO: omogoči satelitska sistema GPS in GALILEO za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba. Če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

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

Vadba

Poenoteno stanje vadbe

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

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

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

Primarna nosljiva naprava: nastavi prednostni vir podatkov za dnevne parametre zdravja, kot so koraki in spanje. To mora biti ura, ki jo nosite najpogosteje.

NAMIG: družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate pogosto opravite sinhronizacijo s svojim računom Garmin Connect.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z uro Descent G1 v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša ura natančneje prikaže vadbo in telesno pripravljenost. S kolesarskim računalnikom Edge® lahko na primer zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in čas regeneracije pa si ogledate v uri Descent G1.

Uro Descent G1 in druge naprave Garmin sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

NAMIG: v programu Garmin Connect lahko nastavite primarno napravo za vadbo in primarno nosljivo napravo (*Poenoteno stanje vadbe, stran 47*).

Nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin se prikažejo v uri Descent G1.

Vadbe

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

V uri: na seznamu dejavnosti lahko odprete program z vadbami in prikažete vse vadbe, ki so trenutno naložene v uri (*Dejavnosti in programi, stran 26*).

Ogledate si lahko tudi zgodovino vadbe.

V programu: ustvarite in poiščete lahko dodatne vadbe, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v uro (*Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 48*).

Vadbe lahko razporedite.

Trenutne vadbe lahko posodobite in uredite.

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect (*Garmin Connect, stran 85*).

1 Izberite možnost:

- Odprite program Garmin Connect in izberite •••.
- Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.

2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Vadbe**.

3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.

4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.

5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Začetek vadbe

Predn lahko začnete vadbo, jo morate prenesti iz računa Garmin Connect.

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Pridržite tipko **MENU**.

4 Izberite **Trening > Vaje**.

5 Izberite vadbo.

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

6 Izberite **Začni z vadbo**.

7 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi.

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Preden lahko ura prikaže predlog za dnevno vadbo, potrebujete stanje vadbe in oceno najvišjega VO2 ([Stanje vadbe, stran 63](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.
Prikaže se dnevna predlagana vadba.
- 3 Izberite **START** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.
 - Če želite zavreči vadbo, izberite **Opusti**.
 - Če želite pregledati korak vadbe, izberite **Koraki**.
 - Če želite posodobiti nastavitev cilja vadbe, izberite **Vrsta cilja**.
 - Če želite izklopiti prihodnja obvestila o vadbi, izberite **Onemogoči poziv**.

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

Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Vrsta**.
- 5 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da izberete možnost **Odprto**.
- 6 Po potrebi izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite ✓.
- 7 Pritisnite tipko **BACK**.
- 8 Izberite **Počitek > Vrsta**.
- 9 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.
- 10 Po potrebi vnesite vrednost razdalje ali časa za interval počitka in izberite ✓.
- 11 Pritisnite tipko **BACK**.
- 12 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklop**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vklop**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
- 5 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 6 Če ima intervalna vadba ogrevanje, pritisnite tipko **BACK**, da začnete prvi interval.
- 7 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Koledar vadb

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

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 85), napravo Descent pa morate združiti z združljivim telefonom.

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

Vadba s funkcijo PacePro™

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

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

Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete načrt funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 85).

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

Začetek načrta funkcije PacePro

Preden lahko začnete načrt funkcije PacePro, morate prenesti načrt iz računa Garmin Connect.

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite dejavnost teka na prostem.

3 Pridržite **MENU**.

4 Izberite **Trening > Načrti PacePro**.

5 Izberite načrt.

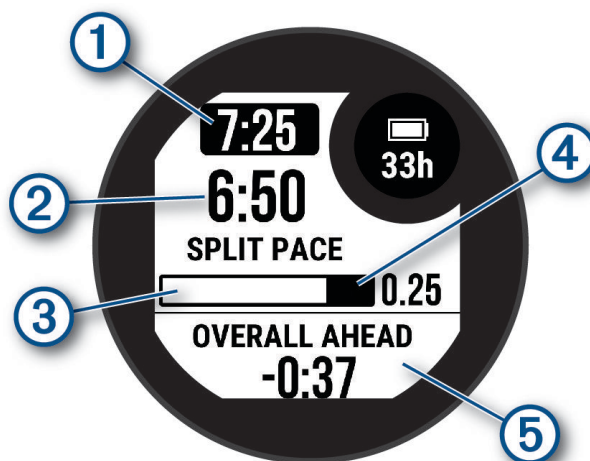
6 Pritisnite **START**.

NAMIG: preden sprejmete načrt PacePro, si lahko ogledate vmesne čase, izris višine in zemljevid.

7 Izberite **Sprejmi načrt**, da začnete načrt.

8 Po potrebi izberite **✓**, da omogočite navigacijo po progi.

9 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.



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

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

Uporaba funkcije Virtual Partner

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite možnost **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Vnesite vrednost tempa ali hitrosti.
- 7 Če želite spremeniti položaj zaslona funkcije Virtual Partner (izbirno), pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 8 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 27*).
- 9 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete na zaslon funkcije Virtual Partner in si ogledate, kdo vodi.

Nastavitev cilja vadbe

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Nastavi cilj**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
 - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
 - Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.

Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.

- 6 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

NAMIG: če želite preklicati cilj vadbe, pridržite tipko **MENU** in izberite **Prekliči cilj > ✓**.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmujete lahko s prej zabeleženo ali preneseno dejavnostjo. Funkcija deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner, da si lahko med dejavnostjo ogledate, kakšno prednost ali zaostanek imate.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Tekma z dejavnostjo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- 6 Izberite dejavnost.

Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.

- 7 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Zgodovina

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

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

Uporaba zgodovine

V zgodovini so prejšnje dejavnosti, ki ste jih shranili v uro.

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Vsa statistika**.
 - Če si želite ogledati učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost, izberite **Učinek vadbe** (*O funkciji Training Effect, stran 65*).
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Srčni utrip**.
 - Če želite izbrati krog in si ogledati dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krogi**.
 - Če želite izbrati smučarsko ali deskarsko vožnjo in si ogledati dodatne informacije o vsaki vožnji, izberite **Vožnje**.
 - Če želite izbrati serijo vaj in si ogledati dodatne informacije o posamezni seriji, izberite **Serije**.
 - Če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu, izberite **Zemljevid**.
 - Če si želite ogledati izris višine dejavnosti, izberite **Izris višine**.
 - Če želite izbrisati izbrano dejavnost, izberite **Izbriši**.

Zgodovina več športov

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

Osebni rekordi

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

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

Ogled osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekord**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite izbrisati en rekord, ga izberite, nato pa izberite **Počisti zapis > ✓**.
 - Če želite izbrisati vse rekorde za določen šport, izberite **Počisti vse zapise > ✓**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Uporaba merilnika opravljene poti

Merilnik opravljene poti samodejno beleži prepotovano razdaljo, opravljen vzpon in čas dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno > Merilnik oprav. poti**.
- 3 Za ogled skupnih vrednosti merilnika opravljene poti pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Brisanje zgodovine

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponast. skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Videz

Videz ure in funkcije hitrega dostopa lahko prilagodite na kolesu hitrih pregledov in v meniju upravljalnih elementov.

Nastavitve videza ure

Videz sprednje strani ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev, barve in druge podatke. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ.

Prilagajanje videza ure

Prilagodite lahko videz ure in prikazane informacije.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za predogled možnosti videza ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Pritisnite tipko **START**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite aktivirati videz ure, izberite **Uporabi**.
 - Če želite prilagoditi podatke, ki so prikazani v videzu ure, izberite **Prilagodi**, s tipko **UP** ali **DOWN** prikažite predogled možnosti in pritisnite tipko **START**.

Hitri pregledi

V uri so predhodno naloženi hitri pregledi za hiter ogled informacij ([Ogled kolesa hitrih pregledov, stran 58](#)). Za nekatere hitre preglede je potrebna povezava Bluetooth® z združljivim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri hitri pregledi niso vidni. Na kolo hitrih pregledov jih lahko dodate ročno ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 58](#)).

Ime	Opis
VBK	Prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.
Drugi časovni pasovi	Prikaže trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih (<i>Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 3</i>).
Aklimatizacija na nadmorsko višino	Pri nadmorski višini nad 800 m (2625 ft) prikaže grafe z vrednostmi, popravljenimi glede na nadmorsko višino, za povprečno vrednost pulznega oksimetra, hitrost dihanja in srčni utrip v mirovanju za zadnjih sedem dni.
Višinomer	Prikaže približno nadmorsko višino na podlagi sprememb tlaka.
Barometer	Prikaže podatke o zračnem tlaku na podlagi nadmorske višine.
Body Battery™	Pri celodnevem nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur (<i>Body Battery, stran 58</i>).
Koledar	Prikaže prihodnje sestanke na koledarju telefona.
Kalorije	Prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.
Kompas	Prikaže elektronski kompas.
Dnevnik potopov	Prikaže kratke povzetke zadnjih zabeleženih potopov (<i>Ogled hitrega pregleda dnevnika potopov, stran 21</i>).
Sledenje psom	Prikaže informacije o lokaciji psa, ko je z uro Descent združena združljiva naprava za sledenje psom.
Število nadstropij, v katera se povzpnete	Meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.
Trener Garmin	Prikaže razporejene vadbe, ko izberete prilagodljiv načrt vadbe trenerja Garmin v računu Garmin Connect. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja.
Health Snapshot™	Začne sejo Health Snapshot v uri, ki beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Prikaže povzetke shranjenih sej Health Snapshot.
Srčni utrip	Prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	Prikaže sedemdnevno povprečje spremenljivosti srčnega utripa čez noč (<i>Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 60</i>).
Minute intenzivnosti	Spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.
Upravljanje naprave inReach®	Omogoča pošiljanje sporočil v združeni napravi inReach (<i>Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach, stran 80</i>).
Zadnji šport	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.
Zadnja vožnja Zadnji tek Zadnje plavanje	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti in zgodovino navedenega športa.
Lunina mena	Prikaže časa luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.

Ime	Opis
Upravljanje glasbe	Omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu.
Obvestila	Opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil telefona (<i>Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 83</i>).
Zmogljivost	Prikaže meritve zmogljivosti, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih (<i>Meritve zmogljivosti, stran 59</i>).
Pulzni oksimeter	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra (<i>Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 74</i>). Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura izmerila vrednost pulznega oksimetra, se meritve ne zabeležijo.
Dihanje	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.
Spanje	Prikaže skupni čas spanja, rezultat spanja in informacije o fazah spanja za preteklo noč.
Intenzivnost sončne energije	Prikaže grafikon intenzivnosti dovedene sončne energije za zadnjih 6 ur in povprečje za prejšnji teden. OPOMBA: ta funkcija ni na voljo pri vseh modelih izdelkov.
Koraki	Beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekle dni.
Stres	Prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite. Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila raven stresa, se meritve ne zabeležijo.
Sončni vzhod in zahod	Prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter civilnega somraka.
Interval na površju	Prikaže čas intervala na površju, enote toksičnosti kisika (OTU), odstotek toksičnosti kisika za centralni živčni sistem (CNS) in saturacijo tkiv po potopu (<i>Ogled hitrega pregleda intervala na površju, stran 20</i>).
Surflin [™]	Uporabi trenutno lokacijo za prikaz trenutnega stanja valov, kot so plimovanje, višina valov in ocena deskanja, za najbližja mesta za deskanje.
Temperatura	Prikaže podatke o temperaturi iz notranjega temperaturnega senzorja.
Plimovanje	Prikaže informacije o postaji za meritve plimovanja, kot sta višina plime in čas naslednje plime in oseke (<i>Ogled informacij o plimovanju, stran 41</i>).
Pripravljenost na vadbo	Prikaže rezultat in kratko sporočilo, na podlagi katerega lažje ugotovite, kako pripravljeni ste vsak dan za vadbo.
Stanje vadbe	Prikaže trenutno stanje vadbe in obremenitev pri vadbi, kar prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost (<i>Stanje vadbe, stran 63</i>).
Upravljanje kamere VIRB [®]	Omogoča upravljanje kamere, ko je z uro Descent združena naprava VIRB (<i>Daljinski upravljalnik za napravo VIRB, stran 80</i>).
Vreme	Prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.
Naprava Xero [®]	Prikaže informacije o lasersko določeni lokaciji, ko je z uro Descent združena združljiva naprava Xero (<i>Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero, stran 82</i>).

Ogled kolesa hitrih pregledov

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

1 Pritisnite **UP** ali **DOWN**.

Ura se pomakne po kolesu hitrih pregledov in prikaže povzetek podatkov o posameznem hitrem pregledu.



2 Če si želite ogledati dodatne informacije, pritisnite **START**.

3 Izberite možnost:

- Če si želite ogledati podrobnosti o hitrem pregledu, pritisnite **DOWN**.
- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij hitrega pregleda pritisnite **START**.

Prilagajanje kolesa hitrih pregledov

Hitre preglede na kolesu hitrih pregledov lahko prerazporedite, jih odstranite ali dodate nove.

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Videz > Hitri pregledi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti položaj hitrega pregleda na kolesu, ga izberite in pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Če želite hitri pregled odstraniti s kolesa, ga izberite, nato pa izberite **X**.
- Če želite hitri pregled dodati na kolo, izberite **Dodaj**, nato pa izberite želeni hitri pregled.

Body Battery

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

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 58](#)).

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

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

Meritve zmogljivosti

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

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

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

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite v eni minuti na kilogram teže (*O ocenah najvišjega VO2, stran 59*).

Predvideni časi tekem: ura z oceno najvišjega VO2 in zgodovine vadbe oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost (*Ogled predvidenih časov tekmovanj, stran 60*).

Stanje spremenljivosti srčnega utripa: ura analizira meritve srčnega utripa na vašem zapestju, medtem ko spite, in tako na podlagi spremenljivosti srčnega utripa skozi daljši čas določi vaše stanje spremenljivosti srčnega utripa (HRV) (*Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 60*).

Stanje zmogljivosti: stanje zmogljivosti je ocena v realnem času po 6–20 minutah dejavnosti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje, da je prikazano med preostankom dejavnosti. Ta vrednost je primerjava vašega stanja v realnem času z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti (*Stanje zmogljivosti, stran 61*).

Funkcionalni prag moči (FTP): ura za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za natančnejšo oceno lahko opravite vodeni test (*Pridobivanje ocene FTP, stran 61*).

Laktatni prag: za laktatni prag je potreben prsni merilnik srčnega utripa. Laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Ura meri raven laktatnega praga na podlagi podatkov o srčnem utripu in tempa (*Laktatni prag, stran 62*).

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano, najvišji VO2 prikazuje vašo kardiovaskularno moč in bi se moral povišati, ko se izboljša raven vaše telesne pripravljenosti. Ura Descent G1 za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Ura ima ločeni oceni najvišjega VO2 za tek in kolesarjenje. Za točno oceno najvišjega VO2 morate nekaj minut teči na prostem z GPS oziroma kolesariti z združljivim merilnikom moči pri zmerni ravni intenzivnosti.

V uri je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana kot številka in opis. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2.

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 128*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 78*).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 87*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 88*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 43*).

- 1 Začnite s tekom.
- 2 Vsaj deset minut tecite zunaj.
- 3 Po teku izberite **Shrani**.
- 4 S tipkama **UP** in **DOWN** se pomikajte med meritvami zmogljivosti.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Za to funkcijo sta potrebna merilnik moči in merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Merilnik moči mora biti združen z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 78](#)). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 87](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 88](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

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

Ogled predvidenih časov tekmovanj

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 87](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 88](#)).

Ura na podlagi ocene najvišjega VO2 in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja ([O ocenah najvišjega VO2, stran 59](#)). Ura analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas tekmovanja.

- 1 Za hitri pregled zmogljivosti v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Za podrobnosti hitrega pregleda pritisnite tipko **START**.
- 3 Za ogled predvidenega časa tekmovanja pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Pritisnite **START** za ogled napovedi za druge razdalje.

OPOMBA: napovedi so na začetku lahko netočne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

Stanje spremenljivosti srčnega utripa

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

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

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

Stanje zmogljivosti

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

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

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2 in se seznani z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje (*O ocenah najvišjega VO2, stran 59*).

Ogled stanja zmogljivosti

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

1 Na podatkovni zaslon dodajte polje **Stanje zmogljivosti** (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 42*).

2 Začnite teči ali kolesariti.

Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.

3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

Pridobivanje ocene FTP

Preden si lahko ogledate funkcionalni prag moči (FTP), morate z uro združiti merilnik srčnega utripa na prsnem traku in merilnik moči (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 78*) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 (*Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 60*).

Ura za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2.

Ura med kolesarjenjem samodejno zazna funkcionalni prag moči (FTP) pri enakomerni in visoki intenzivnosti z merilnikom srčnega utripa in moči.

1 Za hitri pregled zmogljivosti pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

2 Za ogled podrobnosti hitrega pregleda pritisnite tipko **START**.

3 Za ogled ocene FTP pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Vaša ocena FTP je prikazana kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, medtem ko je izhodna moč izražena v vatih in s položajem na merilniku.

Za več informacij si oglejte dodatek (*Ocene FTP, stran 129*).

OPOMBA: ko vas obvestilo o zmogljivosti opozori na nov FTP, lahko izberete Sprejmi, če želite shraniti novi FTP, ali Zavrni, če želite obdržati trenutni FTP.

Izvedba testa FTP

Preden lahko opravite test za določitev svojega funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 78](#)) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 60](#)).

OPOMBA: test FTP je naporna vadba, ki jo opravite v približno 30 minutah. Izberite priročno in večinoma ravno načrtovano pot, po kateri lahko kolesarite z enakomerno naraščajočim naporom kot pri vožnji na kronometer.

1 Na sprednji strani ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost kolesarjenja.

3 Držite **MENU**.

4 Izberite **Trening > Vodeni test FTP**.

5 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko začnete kolesariti, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o moči. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

6 Po končanem vodenem testu opravite ohlajanje, ustavite časovnik in shranite dejavnost.

Vaš FTP je prikazan kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

7 Izberite možnost:

- Izberite **Sprejmi**, če želite shraniti novi FTP.
- Izberite **Zavrni**, če želite obdržati trenutni FTP.

Laktatni prag

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

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 88](#)). Vključite lahko funkcijo **Samodejno zaznavanje**, ki omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo.

Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga

Za to funkcijo je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Preden lahko opravite vodeni test, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 78](#)).

Naprava za oceno laktatnega praga uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Naprava samodejno zazna laktatni prag med tekom pri enakomerni in visoki intenzivnosti z merilnikom srčnega utripa.

NAMIG: potrebnih je nekaj tekov s prsnim merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno določi vrednost najvišjega srčnega utripa in oceni najvišji VO2. Če imate pri pridobivanju ocene laktatnega praga težave, poskusite ročno znižati vrednost najvišjega srčnega utripa.

1 Na sprednji strani ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost teka na prostem.

Za dokončanje testa je potreben GPS.

3 Držite tipko **MENU**.

4 Izberite **Trening > Vodeni test laktatnega praga**.

5 Vključite časovnik in sledite navodilom na zaslonu.

Ko začnete teči, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o srčnem utripu. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

6 Po končanem vodenem testu ustavite časovnik in shranite dejavnost.

Če je to vaša prva ocena laktatnega praga, vas naprava pozove, da posodobite območja srčnega utripa na podlagi srčnega utripa pri laktatnem pragu. Pri vsaki naslednji oceni laktatnega praga vas naprava pozove, da sprejmete ali zavrnete oceno.

Stanje vadbe

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

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

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

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite v eni minuti na kilogram teže ([O ocenah najvišjega VO2, stran 59](#)). Ura prikazuje vrednosti najvišjega VO2, popravljene glede na vročino in nadmorsko višino, ko se aklimatizirate na okolja z visoko temperaturo ali veliko nadmorsko višino ([Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino, stran 64](#)).

Spremenljivost srčnega utripa: spremenljivost srčnega utripa (HRV) je stanje spremenljivosti vašega srčnega utripa v zadnjih sedmih dneh ([Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 60](#)).

Kratkoročna obremenitev: kratkoročna obremenitev je utežena vsota rezultatov obremenitev pri nedavnih vadbah, vključno s trajanjem in intenzivnostjo. ([Kratkoročna obremenitev, stran 65](#)).

Čas regeneracije: čas regeneracije prikazuje, koliko časa je še potrebnega, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo ([Čas regeneracije, stran 65](#)).

Ravni stanja vadbe

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Funkcija stanja vadbe je odvisna od posodobljenih ocen ravni telesne pripravljenosti, kar vključuje najmanj eno meritev najvišjega VO₂ na teden (*0 ocenah najvišjega VO₂, stran 59*). Pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru se ocena najvišjega VO₂ ne ustvari, da se ohrani natančnost trenda ravni telesne pripravljenosti. Beleženje najvišjega VO₂ lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO₂ (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 43*).

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

- Najmanj enkrat na teden tecite ali kolesarite na prostem z merilnikom moči, pri čemer mora biti vaš srčni utrip najmanj 10 minut višji od 70 % vašega najvišjega srčnega utripa.
Po enem ali dveh tednih uporabe ure bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v primarni napravi za vadbo, s čimer omogočite, da se vaša ura seznani z vašo zmogljivostjo (*Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 47*).
- Dosledno nosite uro med spanjem, da bo ta še naprej pridobivala aktualne podatke o stanju spremenljivosti srčnega utripa. Veljavno stanje spremenljivosti srčnega utripa vam lahko pomaga ohraniti veljavno stanje vadbe, kadar nimate toliko dejavnosti z meritvami najvišjega VO₂.

Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino

Okoljski dejavniki, kot sta visoka temperatura in velika nadmorska višina, vplivajo na vadbo in zmogljivost. Vadba na veliki nadmorski višini lahko na primer pozitivno vpliva na telesno pripravljenost, vendar se lahko najvišji VO₂ začasno zmanjša, ko ste izpostavljeni razmeram na veliki nadmorski višini. Ura Descent G1 prikaže obvestila o aklimatizaciji ter popravke ocene najvišjega VO₂ in stanja vadbe, ko temperatura presega 22 °C (72 °F) in ko nadmorska višina presega 800 m (2625 ft). Aklimatizacijo na vročino in nadmorsko višino lahko spremljate v hitrem pregledu stanja vadbe.

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

Kratkoročna obremenitev

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

O funkciji Training Effect

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

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

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

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

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

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

Čas regeneracije

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

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

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

Srčni utrip med regeneracijo

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

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

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

Začasna ustavitev in nadaljevanje stanja vadbe

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

Ko želite spet začeti vaditi, lahko stanje vadbe nadaljujete. Za najboljše rezultate potrebujete najmanj eno meritev najvišjega VO2 na teden (*O ocenah najvišjega VO2, stran 59*).

- 1 Ko želite začasno ustaviti stanje vadbe, izberite možnost:
 - V hitrem pregledu stanja vadbe pridržite **MENU** in izberite **Možnosti > Začasno ustavi stanje vadbe**.
 - V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Začasno ustavi stanje vadbe**.
- 2 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.
- 3 Ko želite nadaljevati stanje vadbe, izberite možnost:
 - V hitrem pregledu stanja vadbe pridržite **MENU** in izberite **Možnosti > Nadaljuj stanje vadbe**.
 - V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Nadaljuj stanje vadbe**.
- 4 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

Pripravljenost na vadbo

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

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

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

Če si želite ogledati gibanje svoje pripravljenosti na vadbo skozi čas, pojdite v svoj račun Garmin Connect.

Kontrolniki

Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 70*).

Na katerem koli zaslonu pridržite **LIGHT**.



Ikona	Ime	Opis
	Budilka	Izberite za dodajanje ali urejanje alarma (Nastavljanje alarma, stran 2).
	Višinomer	Izberite za odpiranje zaslona višinomera.
	Drugi časovni pasovi	Izberite za ogled trenutnega časa v dodatnih časovnih pasovih (Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 3).
	Pomoč	Izberite za pošiljanje zahteve za pomoč (Prošnja za pomoč, stran 91).
	Barometer	Izberite za odpiranje zaslona barometra.
	Varčevanje z baterijo	Izberite, da vklopite ali izklopite funkcijo varčevanja z baterijo (Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 98).
	Osvetlitev	Izberite za nastavitev svetlosti zaslona (Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 101).
	Oddajanje srčnega utripa	Izberite za vklop oddajanja srčnega utripa v združeno napravo (Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 74).
	Kompas	Izberite za odpiranje zaslona kompasa.
	Ne moti	Izberite za vklop ali izklop načina Ne moti, ki zatemni zaslon in onemogoči opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med ogledom filma.
	Poišči moj telefon	Izberite za predvajanje zvočnega opozorila v združenem telefonu, če je telefon v dosegu tehnologije Bluetooth. Moč signala tehnologije Bluetooth je prikazana na zaslonu ure Descent in se povečuje, ko se približujete telefonu.
	Svetilka	Izberite za vklop zaslona, če želite uro uporabljati kot svetilko.
	Zakleni tipke	Izberite za zaklenitev gumbov, s čimer se izognete odzivom ure ob nenamer-nemu pritiskanju nanje.
	Lunina mena	Izberite za ogled časov luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.
	Upravljanje glasbe	Izberite za upravljanje predvajanja glasbe v telefonu.
	Telefon	Izberite za vklop ali izklop tehnologije Bluetooth in povezave z združenim telefonom.
	Način bazena	Izberite za vklop ali izklop način bazena za potapljanje. Ko je ura v načinu potopa v bazenu, funkciji za saturacijo tkiv in dekompresijsko zaklepanje delujeta običajno, vendar se potopi ne zabeležijo v dnevnik potopov. Način potopa v bazenu se samodejno izklopi opolnoči.
	Izklop	Izberite za izklop ure.
	Referenčna točka	Izberite za nastavitev referenčne točke za navigacijo (Nastavitev referenčne točke, stran 93).
	Shrani položaj	Izberite za shranjevanje trenutne lokacije, do katere lahko pozneje uporabite navigacijo.

Ikona	Ime	Opis
	Nastav. čas z GPS	Izberite za sinhronizacijo ure s časom v telefonu ali ob uporabi satelitov.
	Način mirovanja	Izberite za vklop ali izklop možnosti Način mirovanja (<i>Prilagoditev načina mirovanja, stran 101</i>).
	Štoparica	Izberite za vklop štoparice (<i>Uporaba štoparice, stran 3</i>).
	SONČNI VZH./ZAH.	Izberite za ogled časov sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.
	Sinhronizacija	Izberite za sinhronizacijo ure z združenim telefonom.
	Časovniki	Izberite za nastavitev odštevalnika (<i>Vklop odštevalnika, stran 2</i>).
	Denarnica	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay™ in plačilo nakupov z uro (<i>Garmin Pay, stran 70</i>).

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 68*).

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Videz > Kontrolniki**.
- 3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite **Odstrani**.
- 5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati novo bližnjico, izberite **Dodaj novo**.

Uporaba zaslona kot svetilke

Pri uporabi svetilke se lahko poveča poraba baterije.

- 1 Pridržite **LIGHT**.
- 2 Izberite .

Garmin Pay

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo pri vseh modelih izdelkov.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

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

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

Plačilo nakupa z uro

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

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

1 Pridržite tipko **LIGHT**.

2 Izberite .

3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

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

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.

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

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

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

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

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

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

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

1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.

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

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

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

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

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

1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.

2 Izberite **Garmin Pay**.

3 Izberite kartico.

4 Izberite možnost:

- Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**. Če želite nakupovati z uro Descent G1, mora biti kartica aktivna.
- Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za uro Descent G1, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti informacije o kartici.

1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.

2 Izberite **Garmin Pay** > **Spremeni številsko geslo**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z uro Descent G1 morate vnesti novo številsko geslo.

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. Pritisnite **DOWN** in si oglejte poročilo, ki vključuje podatke o vremenu, spanju, stanju spremenljivosti srčnega utripa ponoči in še mnogo drugega.

Prilagajanje jutranjega poročila

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

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Videz > Jutranje poročilo**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti jutranje poročilo, izberite **Prikaži poročilo**.
 - Če želite prilagoditi vrstni red in vrsto podatkov, ki se prikažejo v jutranjem poročilu, izberite **Urejanje poročila**.

Senzorji in dodatna oprema

Ura Descent G1 ima več notranjih senzorjev, lahko pa jo za svoje dejavnosti združite z dodatnimi brezžičnimi senzorji.

Merilnik SU na zapestju

Ura je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v hitrem pregledu srčnega utripa (*Ogled kolesa hitrih pregledov, stran 58*).

Ura je tudi združljiva z merilniki srčnega utripa na prsnem traku. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

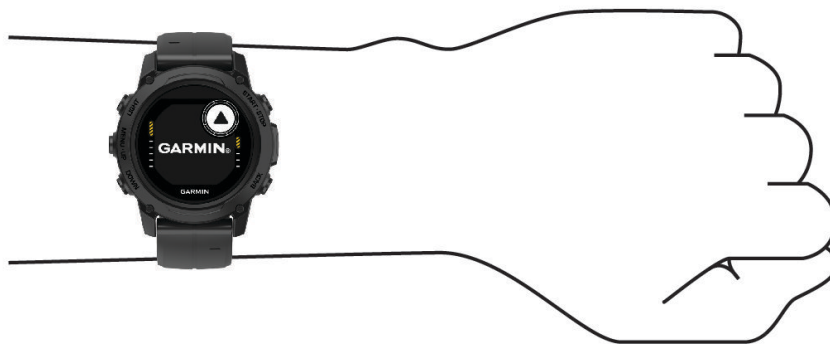
Nošenje ure

POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: med potopom se mora ura dotikati kože in ne sme priti v stik z drugimi zapestnimi napravami.

OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 73*.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 75*.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Pred začetkom dejavnosti počakajte, da začne ikona ♥ neprekinjeno svetiti.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Merilnik SU na zapestju**.

Stanje: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju. Privzeta vrednost je Samodejno, pri kateri ura samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z zunanjim merilnikom srčnega utripa.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju. Podatke lahko ročno odčitete iz hitrega pregleda pulznega oksimetra.

Med plavanjem: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju med dejavnostmi plavanja.

Opozorila o nenorm. SU: omogoča, da uro nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip višji ali nižji od ciljne vrednosti (*Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 73*).

Oddajanje srčnega utripa: omogoča oddajanje podatkov o srčnem utripu v združeno napravo (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 74*).

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite možnost **Senzorji in dodatna oprema > Merilnik SU na zapestju > Opozorila o nenorm. SU**.
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.
- 4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.

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

Oddajanje podatkov o srčnem utripu

Podatke o srčnem utripu iz ure lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah. Oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

NAMIG: nastavitve dejavnosti lahko prilagodite tako, da ura samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 43*). Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge med kolesarjenjem.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu ni na voljo za potapljaške dejavnosti.

1 Izberite možnost:

- Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Merilnik SU na zapestju > Oddajanje srčnega utripa**.
- Pridržite tipko **LIGHT**, da odprete meni upravljalnih elementov, in izberite .

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 70*).

2 Pritisnite tipko **START**.

Ura začne oddajati podatke o srčnem utripu.

3 Uro združite z združljivo napravo.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

4 Za ustavitev oddajanja podatkov o srčnem utripu pritisnite tipko **STOP**.

Pulzni oksimeter

Ura Descent ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje razumete, kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje, in lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja nadmorski višini. Ura meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V napravi so vrednosti pulznega oksimetra prikazane kot odstotek SpO₂. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o izmerjenih vrednostih pulznega oksimetra, vključno z s trendi v obdobju več dni (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 74*). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra. Hitri pregled prikazuje najnovejši odstotek nasičenosti krvi s kisikom.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, pritisnite **UP** ali **DOWN** za ogled hitrega pregleda pulznega oksimetra.
- 2 Počakajte, da pametna ura začne meriti vrednost pulznega oksimetra.
- 3 Ne premikajte se do 30 sekund.

OPOMBA: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura pridobila izmerjeno vrednost pulznega oksimetra, se namesto odstotka prikaže sporočilo. Vrednost lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti. Za najboljše rezultate roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.

Nastavitev načina pulznega oksimetra

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Pulzni oksimeter > Način pulznega oksimetra**.

3 Izberite možnost:

- Če želite izklopiti samodejno merjenje, izberite **Ročno preverjanje**.
- Če želite vklopiti neprekinjeno merjenje med spanjem, izberite **Med spanjem**.

OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormalno nizke vrednosti meritev SpO₂ med spanjem.

- Če želite vklopiti merjenje med nedejavnostjo čez dan, izberite **Cel dan**.

OPOMBA: vklop načina **Cel dan** skrajša trajanje baterije.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pašček ali najlonski pašček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Kompas

Ura je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno ([Nastavitve kompasa, stran 75](#)).

Nastavitve kompasa

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Kompas**.

Umeri: omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa ([Ročno umerjanje kompasa, stran 75](#)).

Zaslon: nastavi smer na kompasu v črkah, stopinjah ali miliradianih.

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu ([Nastavitev referenčnega severa, stran 75](#)).

Nacin: nastavi kompas tako, da uporablja le podatke elektronskega senzorja (Vklop), kombinacijo podatkov GPS in elektronskega senzorja med premikanjem (Samodejno) ali le podatke GPS (Izklopljeno).

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Kompas > Umeri > Začni**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

NAMIG: z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Nastavitev referenčnega severa

Nastavite lahko referenčno smer, ki se uporablja za izračun informacij o smeri.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Kompas > Referenčni sever**.

3 Izberite možnost:

- Za nastavitev geografskega severa kot referenčno smer izberite **Resnično**.
- Za samodejno nastavitev magnetnega odklona za svojo lokacijo izberite **Magnetno**.
- Za nastavitev mreže v severni smeri (000°) kot referenčno smer izberite **Mreža**.
- Za ročno nastavitev vrednosti magnetne variacije izberite **Uporabnik > Magnetna variacija**, vnesite magnetno variacijo in izberite **Končano**.

Višinomer in barometer

Ura vsebuje notranji višinomer in barometer. Ura stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomer prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomer nazadnje umerjen (*Nastavitve višinomera, stran 76*).

Nastavitve višinomera

Pridržite **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Višinomer**.

Umeri: omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

Samodejno umerjanje: omogoča, da se višinomer sam umeri vsakokrat, ko uporabite satelitske sisteme.

Način senzorja: nastavi način senzorja. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Samo višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Samo barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Višina: nastavi merske enote za višino.

Umerjanje barometrskega višinomera

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravo višino, lahko barometrski višinomer umerite tudi ročno.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Višinomer**.

3 Izberite možnost:

- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Samodejno umerjanje**.
- Za ročni vnos trenutne nadmorske višine izberite **Umeri > Vnesite ročno**.
- Za vnos trenutne nadmorske višine na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Umeri > Uporabi DEM**.
OPOMBA: v določenih urah je potrebna povezava s telefonom, če želite umerjanje opraviti z modelom DEM.
- Za vnos trenutne nadmorske višine na lokaciji GPS izberite **Umeri > Uporabi GPS**.

Nastavitve barometra

Pridržite **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Barometer**.

Umeri: omogoča, da ročno umerite senzor barometra.

Risanje: nastavi časovno lestvico grafikona v hitrem pregledu barometra.

Opozorilo o nevihti: nastavi spremembo ravni barometrskega tlaka, ki sproži opozorilo o nevihti.

Način senzorja: nastavi način senzorja. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Samo višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Samo barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Tlak: nastavi, kako ura prikazuje podatke o tlaku.

Umerjanje barometra

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravilno nadmorsko višino ali pravi tlak na morsk gladini, lahko barometer umerite ročno.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Barometer > Umeri**.

3 Izberite možnost:

- Za vnos trenutne nadmorske višine in tlaka na morsk gladini (izbirno) izberite **Vnesite ročno**.
- Za samodejno umerjanje na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Uporabi DEM**.
OPOMBA: v določenih urah je potrebna povezava s telefonom, če želite umerjanje opraviti z modelom DEM.
- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Uporabi GPS**.

Brezžični senzorji

Z uporabo tehnologije ANT+ ali Bluetooth lahko uro združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 78](#)). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 42](#)). Če je bil uri priložen senzor, sta napravi že združeni.

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

Vrsta senzorja	Opis
Senzorji palic	Senzorje palic Approach CT10 lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice.
DogTrack	Omogoča, da prejimate podatke iz združljive ročne naprave za sledenje psom.
Razširjeni zaslon	Z načinom Razširjeni zaslon lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovna polja ure prikažete v združljivem kolesarskem računalniku Edge.
Zunanji meril. srčnega utripa	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa iz družine HRM-Pro™ ali merilnik srčnega utripa HRM-Fit™, lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu.
Senzor korakov	S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak.
inReach	Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro Descent (Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach, stran 80).
Luči	S pametnimi kolesarskimi lučmi Varia™ lahko izboljšate zavedanje o razmerah.
Moč	S kolesarskimi pedali za merjenje moči Rally™ ali Vector™ lahko v uri spremljate podatke o moči. Območja moči lahko prilagodite tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (Nastavitev območij moči, stran 89), ali pa uporabite opozorila o območjih, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (Nastavitev opozoril, stran 46).
Radar	Z radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah in pošiljate opozorila o približujočih se vozilih.
Senzor RD Pod	S senzorjem Running Dynamics Pod lahko beležite podatke o dinamiki teka in si jih ogledate v uri (Dinamika teka, stran 79).
Pametni trenažer	Uro lahko uporabljate skupaj s pametnim notranjim kolesarskim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi (Uporaba notranjega trenažerja, stran 33).
Hitrost/kadenca	Na kolo lahko namestite senzorje hitrosti ali kadenca in med vožnjo spremljate podatke. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa (Velikost in premer kolesa, stran 129).
Tempe	Temperaturni senzor tempe™ lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi.
VIRB	Funkcija daljinskega upravljalnika kamere VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z uro (Daljinski upravljalnik za napravo VIRB, stran 80).
Lasersko določ. lokacije XERO	Prikažete in delite lahko informacije o lasersko določeni lokaciji iz naprave Xero (Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero, stran 82).

Združevanje z brezžičnimi senzorji

Preden lahko opravite združitev, si morate nadeti merilnik srčnega utripa ali namestiti senzor.

Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate uro in senzor najprej združiti. Če ima senzor tehnologijo ANT+ in Bluetooth, Garmin priporoča, da postopek združevanja izvedete s tehnologijo ANT+. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

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

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

- 2 Pridržite tipko **MENU**.

- 3 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo**.

NAMIG: če začnete dejavnost pri omogočeni možnosti Samodejno odkrivanje, ura samodejno poišče senzorje v bližini in vas vpraša, ali jih želite združiti.

- 4 Izberite možnost:

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

Ko senzor združite z uro, se stanje senzorja iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri. Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 42](#)).

Tempo in razdalja teka v merilniku HRM-Pro

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

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

Samodejno umerjanje: privzeta nastavitve za uro je **Samodejno umerjanje**. Dodatna oprema iz družine HRM-Pro se umeri vsakič, ko tečete na prostem in je vzpostavljena povezava z združljivo uro Descent.

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri profilih dejavnosti teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka ([Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 78](#)).

Ročno umerjanje: po teku na tekalni stezi s povezano dodatno opremo iz družine HRM-Pro lahko izberete **Umeri in shrani** ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 29](#)).

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure Descent ([Posodobitve izdelkov, stran 108](#)).
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM-Pro. Pomembno je, da se območje tempov na prostem ujema z območjem tempov na tekalni stezi.
- Če tečete po pesku ali globokem snegu, odprite nastavitve senzorjev in izklopite **Samodejno umerjanje**.
- Če ste v preteklosti prek tehnologije ANT+ vzpostavili povezavo z združljivim senzorjem korakov, nastavite stanje senzorja korakov na **Izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 29](#)).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razd. za meril. HRM > Ponast. podat. umerjanja**.

OPOMBA: poskusite lahko tudi s tem, da izklopite **Samodejno umerjanje**, nato pa znova opravite ročno umerjanje ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 29](#)).

Moč teka

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

Moč teka je mogoče meriti z združljivo dodatno opremo za dinamiko teka ali senzorji ure. Če si želite ogledati izhodno moč in prilagoditi vadbo, lahko prilagodite podatkovna polja za moč teka (*Podatkovna polja, stran 113*). Nastavite lahko opozorila o moči, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (*Opozorila dejavnosti, stran 45*).

Območja moči teka so podobna območjem moči kolesarjenja. Vrednosti za območja so privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti in morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Območja lahko ročno prilagodite v uri ali računu Garmin Connect (*Nastavitev območij moči, stran 89*).

Nastavitve moči teka

Pridržite **MENU**, izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost teka, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Moč teka**.

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

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

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

Dinamika teka

Z združljivo napravo Descent, ki je združena z dodatno opremo HRM-Pro ali drugo dodatno opremo za dinamiko teka, lahko prikažete povratne informacije o načinu teka v realnem času.

Dodatna oprema za dinamiko teka ima merilnik pospeška, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna šest meritev teka. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

Kadenca: kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).

Navpično nihanje: navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.

Čas stika s tlemi: čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah.

OPOMBA: med hojo čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost nista na voljo.

Uravnoteženost časa stika s tlemi: uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.

Dolžina koraka: dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.

Navpično razmerje: navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

Vadba z dinamiko teka

Preden si lahko ogledate dinamiko teka, si morate nadeti dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Pro, ter jo združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 78](#)).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon z dinamiko teka.
OPOMBA: zasloni z dinamiko teka niso na voljo za vse dejavnosti.
- 7 Začnite teči ([Začetek dejavnosti, stran 27](#)).
- 8 Če želite odpreti zaslon z dinamiko teka in si ogledati meritve, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

Če se podatki o dinamiki teka ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Potrebujete dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Pro.
Dodatna oprema za dinamiko teka ima na sprednji strani modula oznako .
- Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z uro v skladu z navodili.
- Če uporabljate dodatno opremo HRM-Pro, jo združite z uro prek tehnologije ANT+ in ne prek tehnologije Bluetooth.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.
OPOMBA: čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.

Daljski upravljavnik za napravo inReach

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

Uporaba daljskega upravljalnika naprave inReach

Preden lahko uporabite funkcijo daljskega upravljalnika naprave inReach, morate dodati hitri pregled inReach na kolo hitrih pregledov ([Prilaganje kolesa hitrih pregledov, stran 58](#)).

- 1 Vklopite napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 2 Na uri Descent v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate hitri pregled inReach.
- 3 Pritisnite **START**, da poiščete napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 4 Pritisnite **START**, da združite napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 5 Pritisnite **START** in izberite možnost:
 - Če želite poslati sporočilo SOS, izberite **Zaženi SOS**.
OPOMBA: funkcijo SOS uporabite samo v dejanskem nujnem primeru.
 - Če želite poslati besedilno sporočilo, izberite **Sporočila > Novo sporočilo**, izberite stike za sporočilo, nato pa vnesite besedilo sporočila ali izberite možnost za hitro besedilo.
 - Če želite poslati prednastavljeno sporočilo, izberite **Pošlji predn. spor.**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
 - Če si želite ogledati časovnik in razdaljo, ki ste jo opravili med dejavnostjo, izberite **Sledenje**.

Daljski upravljavnik za napravo VIRB

Funkcija daljskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo.

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Descent ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 78](#)).
Hitri pregled VIRB se samodejno doda na kolo hitrih pregledov.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN** v videzu ure, da si ogledate hitri pregled VIRB.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Descent se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn..**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.
 - Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite **Nastavitve**.

Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Descent ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 78](#)).
Ko je kamera združena, se k dejavnostim samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.
OPOMBA: podatkovni zaslon kamere VIRB ni na voljo za potapljaške dejavnosti.
- 3 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Pridržite tipko **MENU**.
- 6 Izberite **VIRB**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Vkl./izkl. časovnika**.
OPOMBA: snemanje videa se samodejno zažene in ustavi, ko zaženete in ustavite dejavnost.
 - Če želite kamero upravljati z možnostmi menija, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Ročno**.
 - Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Descent se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ročno ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn..**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.

Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero

Preden lahko prilagodite nastavitve lasersko določenih lokacij, morate opraviti združitev z združljivo napravo Xero ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 78](#)).

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Lasersko določ. lokacije XERO > Laser. dol. lokacije**.

Med dejavnostjo: omogoči prikazovanje informacij o lasersko določeni lokaciji iz združene naprave Xero med dejavnostjo.

Način deljenja: omogoča, da javno delite ali zasebno oddajate informacije o lasersko določeni lokaciji.

Zemljevid

▲ kaže vaš položaj na zemljevidu. Na zemljevidu se prikažejo imena in simboli lokacij. Med navigacijo do cilja je vaša načrtovana pot označena s črto na zemljevidu.

- Navigacija na zemljevidu ([Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 82](#))
- Nastavitve zemljevida ([Nastavitve zemljevida, stran 82](#))

Obračanje in povečevanje zemljevida

- 1 Če si želite med uporabo navigacije ogledati zemljevid, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pridržite tipko **MENU**.
- 3 Izberite **Obračanje/povečava**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite preklopiti med premikanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, pritisnite **START**.
 - Če želite premakniti ali povečati zemljevid, pritisnite tipki **UP** in **DOWN**.
 - Za končanje pritisnite tipko **BACK**.

Nastavitve zemljevida

Prilagodite lahko način, na katerega je zemljevid prikazan v pripomočku zemljevida in na podatkovnih zaslonih.

OPOMBA: po potrebi lahko za določene dejavnosti prilagodite nastavitve zemljevida in jih uporabite namesto sistemskih nastavitev.

Pridržite **MENU** in izberite **Zemljevid**.

Usmerjenost: nastavi usmerjenost zemljevida. Možnost Sever gor prikaže sever na vrhu zaslona. Možnost Smer zgoraj na vrhu zaslona prikaže vašo trenutno smer premikanja.

Uporabniške točke poti: prikaže ali skrije na zemljevidu shranjene lokacije.

Samodejna povečava: samodejno izbere raven povečave za optimalno uporabo zemljevida. Ko je onemogočena, morate pogled približati in oddaljiti ročno.

Funkcije povezljivosti telefona

Funkcije povezljivosti telefona so za uro Descent na voljo, ko jo združite prek programa Garmin Dive ([Združevanje s telefonom, stran 83](#)).

- Funkcije programa iz programa Garmin Dive ([Program Garmin Dive, stran 86](#))
- Funkcije programa iz programa Garmin Connect, programa Connect IQ in še več ([Programi za telefon in računalnik, stran 85](#))
- Hitri pregledi ([Hitri pregledi, stran 55](#))
- Funkcije menija upravljalnih elementov ([Kontrolniki, stran 68](#))
- Funkcije varnosti in sledenja ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 90](#))
- Interakcije s telefonom, kot so obvestila ([Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 83](#))

Združevanje s telefonom

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

- 1 Med začetno nastavitvijo v uri izberite , ko se prikaže poziv, da opravite združitev s telefonom.
OPOMBA: če ste predhodno preskočili postopek združevanja, lahko pridržite **MENU** in izberete **Združi s telefonom**.
- 2 S telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 83](#)).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Telefon > Pametna obvestila > Stanje > Vklop**.
- 3 Izberite **Splošna uporaba** ali **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite vrsto obvestila.
- 5 Izberite nastavitve stanja, zvoka in vibriranja.
- 6 Pritisnite tipko **BACK**.
- 7 Izberite nastavitve zasebnosti in časovne omejitve.
- 8 Pritisnite tipko **BACK**.
- 9 Če želite svojim odgovorom na besedilna sporočila dodati podpis, izberite **Podpis**.

Ogled obvestil

- 1 Za ogled hitrega pregleda obvestil v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **START**.
- 3 Izberite obvestilo.
- 4 Pritisnite tipko **START** za več možnosti.
- 5 Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, pritisnite tipko **BACK**.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

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

- Za sprejetje telefonskega klica izberite **Sprejmi**.
OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezani telefon.
- Za zavrnitev telefonskega klica izberite **Zavrni**.
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom izberite **Odgovori**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
OPOMBA: za pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom mora biti vzpostavljena povezava z združljivim telefonom Android™ prek tehnologije Bluetooth.

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

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

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

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

- 1 Za ogled hitrega pregleda obvestil v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **START** in izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 3 Pritisnite tipko **START**.
- 4 Izberite **Odgovori**.
- 5 Na seznamu izberite sporočilo.

Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo v obliki SMS-a.

Upravljanje obvestil

Z združljivim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v uri Descent G1.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve > Obvestila**.

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 70](#)).

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb **LIGHT**.
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri Descent.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom

Uro Descent G1 lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni telefon vzpostavi in prekine povezavo s tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: opozorila o povezavi s telefonom so privzeto izklopljena.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Telefon > Alarmi**.

Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo

Uro lahko nastavite tako, da med tekom ali drugo dejavnostjo predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočni pozivi se predvajajo v telefonu, ki je združen s programom Garmin Connect. Med predvajanjem zvočnega poziva ura ali telefon utiša primarni zvok, da lahko predvaja obvestilo.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Telefon > Zvočni pozivi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite slišati poziv za vsak krog, izberite **Opozorilo o krogu**.
 - Če želite pozive prilagoditi z informacijami o tempu in hitrosti, izberite **Opozorilo za tempo/hitrost**.
 - Če želite pozive prilagoditi z informacijami o srčnem utripu, izberite **Opozorilo o srč. utr.**
 - Če želite pozive prilagoditi s podatki o moči, izberite **Opozorilo o moči**.
 - Če želite spremeniti jezik ali narečje glasovnih pozivov, izberite **Narečje**.

Programi za telefon in računalnik

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

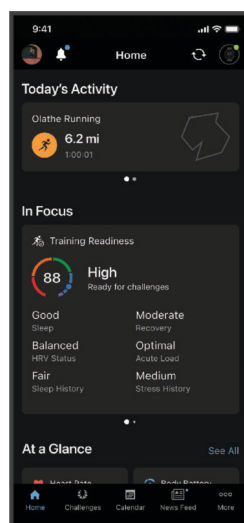
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Uporaba programa Garmin Connect

Po združitvi ure s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 83](#)) lahko s programom Garmin Connect naložite vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect.

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

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

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 83](#)).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 85](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro. Posodobitev se namesti, ko ure ne uporabljate aktivno. Ko je posodobitev končana, se ura znova zažene.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express™ poveže uro z vašim računalnikom prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v uro. Namestite lahko tudi posodobitve programske opreme in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo ure, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati uro (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 86*).

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo program Garmin Express pošlje v uro.
- 2 Ko program Garmin Express konča pošiljanje posodobitve, odklopite uro z računalnika.
Ura namesti posodobitev.

Funkcije Connect IQ

V uro lahko dodate programe, podatkovna polja, hitre preglede in videze ure Connect IQ tako, da uporabite trgovino Connect IQ v uri ali telefonu (garmin.com/connectiqapp).

OPOMBA: iz varnostnih razlogov funkcije Connect IQ med potapljanjem niso na voljo. Tako lahko vse potapljaške možnosti zanesljivo delujejo, kot je predvideno.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

Programi za napravo: uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer hitre preglede ter nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Podatkovna polja: omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdanim funkcijam in stranem.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate uro Descent G1 združiti s telefonom (*Združevanje s telefonom, stran 83*).

- 1 V telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo uro.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Program Garmin Dive

Program Garmin Dive omogoča, da naložite dnevnik potopov iz združljive naprave Garmin. Dodate lahko podrobnejše podatke o potopih, vključno z razmerami v okolju, fotografijami, opombami in potapljaškimi partnerji. Na zemljevidu lahko poiščete nove lokacije ter si ogledate podrobnosti o njih in fotografije, ki so jih objavili drugi uporabniki.

Program Garmin Dive sinhronizira podatke z računalnikom Garmin Connect. Program Garmin Dive lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Spletno mesto in program Garmin Explore omogočata ustvarjanje prog, točk poti in zbirk, načrtovanje potovanj in shranjevanje v oblaku. Omogočata tudi napredno načrtovanje z vzpostavljeno povezavo ali brez nje, z njima pa lahko tudi delite in sinhronizirate podatke z združljivo napravo Garmin. Program lahko uporabite za prenos zemljevidov za dostop brez povezave in navigacijo na katerem koli območju, ne da bi za to potrebovali storitve mobilnega omrežja.

Program Garmin Explore lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/exploreapp) ali pa obiščete spletni naslov explore.garmin.com.

Program Garmin Golf™

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz naprave Descent G1 ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. S programom Garmin Golf lahko igralci golfa tekmujejo med seboj na različnih igriščih. Za več kot 43.000 igrišč so na voljo lestvice, ki se jim lahko pridruži kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce. S članstvom v programu Garmin Golf si lahko ogledate podatke o plastnicah zelenice v telefonu.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Profil uporabnika

Svoj profil uporabnika lahko posodobite prek ure ali programa Garmin Connect.

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko svoj spol, datum rojstva, višino, težo, zapestje, na katerem nosite uro, območje srčnega utripa in območje moči. Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi ure morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi ure.

Ogled starosti telesa

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Ura določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehniko Index™, ura določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitev uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 87](#)).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Starost telesa**.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 89](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srč. utripa in moči > Srčni utrip**.

3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite največji srčni utrip.

Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo ([Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 90](#)).

4 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu.

Opravite lahko vodeni test za oceno laktatnega praga ([Laktatni prag, stran 62](#)). Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo ([Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 90](#)).

5 Izberite **SU ob počitku > Nastavi po meri** in vnesite srčni utrip v mirovanju.

Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri ura, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.

6 Izberite **Območja > Glede na**.

7 Izberite možnost:

- Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
- Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
- Izberite **% rezerve srčnega utripa**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- Izberite **% SU pri lakt. pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa pri laktatnem pragu.

8 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

9 Izberite **Srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).

10 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

Privzete nastavitve omogočajo, da ura zazna najvišji srčni utrip in nastavi območja srčnega utripa kot odstotek najvišjega srčnega utripa.

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 87](#)).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Nastavitev območij moči

Pri območjih moči se uporabljajo privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti, zato območja morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP) ali vrednost praga moči (TP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaša območja moči. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srč. utripa in moči > Moč**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Glede na**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
 - Izberite **% FTP** ali **% praga moči** če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek praga moči.
- 6 Izberite **FTP** ali **Prag moči** in vnesite vrednost.

Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje praga moči med dejavnostjo ([Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 90](#)).
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 8 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti

Funkcija Samodejno zaznavanje je privzeto vklopljena. Ura lahko med dejavnostjo samodejno zaznava najvišji srčni utrip in laktatni prag. Pri združitvi z združljivim merilnikom moči lahko ura med dejavnostjo samodejno zaznava funkcionalni prag moči (FTP).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srč. utripa in moči > Samodejno zaznavanje**.
- 3 Izberite možnost.

Funkcije za varnost in sledenje

POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Descent G1 povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov garmin.com/safety.

Pomoč: omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

Zaznavanje dogodkov: ko ura Descent G1 zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Live Event Sharing: omogoča pošiljanje sporočil prijateljem in družinskim članom med dogodkom z opisom dogajanja v realnem času.

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

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Varnost in sledenje > Varnostne funkcije > Stiki v sili > Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Dodajanje stikov

V program Garmin Connect lahko dodate do 50 stikov. E-poštne naslove stikov lahko uporabite s funkcijo LiveTrack. Tri stike lahko uporabite kot stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 90](#)).

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

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v napravi Descent G1 ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 85](#)).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 90*). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Varnost > Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost z GPS-om.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura Descent G1 zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V napravi in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Prošnja za pomoč

POZOR

Pomoč je dodatna funkcija, na katero se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 90*). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Nastavitve zdravja in dobrega počutja

Pridržite **MENU** in izberite **Zdravje in počutje**.

Srčni utrip: omogoča prilagajanje nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 73](#)).

Način pulznega oksimetra: omogoča izbiro načina pulznega oksimetra ([Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 74](#)).

Opozorilo o premiku: omogoča vklop ali izklop funkcije Opozorilo o premiku ([Uporaba opozorila za gibanje, stran 92](#)).

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ®. Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, naprava prikazuje vaš napredek pri doseganju dnevnega cilja.

Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in vrstica gibanja. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 100](#)).

Pojdite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) za ponastavitev opozorila za gibanje.

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Ura spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Ura sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Ura Descent G1 izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, ura izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v programu Garmin Connect. Statistični podatki o spanju vključujejo skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dreameži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Kontrolniki, stran 68](#)).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Uro nosite med spanjem.
- 2 Podatke o spremljanju spanja naložite v račun Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 85](#)).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.
Podatke o spanju za prejšnjo noč si lahko ogledate v uri Descent G1 ([Hitri pregledi, stran 55](#)).

Navigacija

Ogled in urejanje shranjenih lokacij

NAMIG: lokacijo lahko shranite v meniju upravljalnih elementov ([Kontrolniki, stran 68](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite shranjeno lokacijo.
- 4 Izberite možnost ogleda ali urejanja podrobnosti o lokaciji.

Nastavitev referenčne točke

Nastavite lahko referenčno točko, da podate smer in razdaljo do lokacije ali smeri.

- 1 Izberite možnost:
 - Pridržite **LIGHT**.
NAMIG: referenčno točko lahko nastavite med beleženjem dejavnosti.
 - V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Referenčna točka**.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Pritisnite tipko **START** in izberite **Dodaj točko**.
- 5 Izberite lokacijo ali smer, ki jo želite uporabiti kot referenčno točko za navigacijo.
Prikažeta se puščica kompasa in razdalja do cilja.
- 6 Zgornji del ure usmerite proti svoji smeri.
Pri odstopanju od smeri gibanja kompas prikaže smer glede na smer gibanja in odklon.
- 7 Po potrebi pritisnite tipko **START** in izberite **Spremeni točko**, da nastavite drugačno referenčno točko.

Navigacija do cilja

Napravo lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija**.
- 5 Izberite kategorijo.
- 6 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 7 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 8 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Uporaba navigacije do začetne točke shranjene dejavnosti

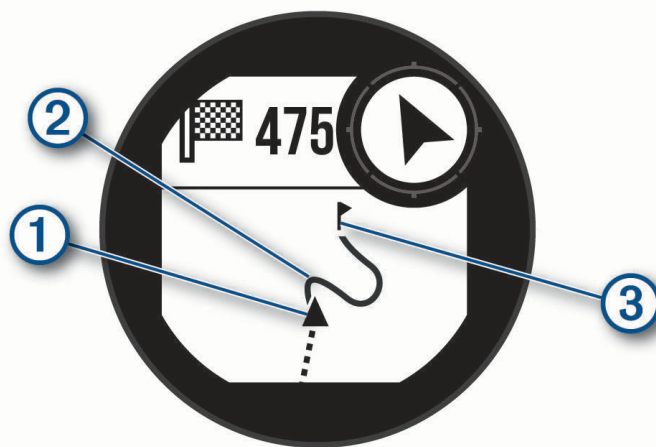
Začnete lahko navigacijo nazaj do začetne točke shranjene dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Dejavnosti**.
- 5 Izberite dejavnost.
- 6 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.Na zemljevidu se prikaže črta od trenutne lokacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti.
OPOMBA: če želite preprečiti, da bi naprava preklpila v način ure, lahko zaženete časovnik.
- 7 Za ogled kompasa (izbirno) pritisnite tipko **DOWN**.
Puščica kaže proti začetni točki.

Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

Uporabite lahko navigacijo nazaj do začetne točke trenutne dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 Med dejavnostjo pritisnite **STOP**.
- 2 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.



Na zemljevidu se prikažejo vaša trenutna lokacija ①, sled, ki ji želite slediti ②, in cilj ③.

Navigacija z orodjem Poglej in pojd

Napravo lahko usmerite v objekt v daljavi, kot je vodovodni stolp, zaklenete smer in začnete navigacijo do objekta.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Poglej in pojd**.
- 5 Usmerite zgornji del ure proti objektu in pritisnite **START**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 6 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi

Mesto človeka v vodi (ČVV) lahko shranite in samodejno začnete navigacijo nazaj do tega mesta.

NAMIG: delovanje ob držanju tipke lahko prilagodite za dostop do funkcije ČVV (*Prilagoditev bližnjičnih tipk*, stran 102).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Zadnja lokacija ČVV**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.

Ustavitev navigacije

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ustavi navigacijo**.

Proge

OPOZORILO

Ta funkcija omogoča, da uporabniki prenesejo proge, ki jih ustvarijo drugi uporabniki. Družba Garmin ne odgovarja za varnost, točnost, zanesljivost, popolnost ali pravočasnost prog, ki jih ustvarijo tretje osebe. Proge, ki jih ustvarijo tretje osebe, uporabljate in se na njih zanašate na lastno odgovornost.

Progo lahko iz računa Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko jo shranite v napravo, lahko uporabite navigacijo po njej.

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto.

Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje. Če ste na primer prvotno progo opravili v 30 minutah, lahko tekmujete proti Virtual Partner in poskušate opraviti progo v manj kot 30 minutah.

Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Proge > Ustvari novo**.
- 5 Vnesite ime proge in izberite .
- 6 Izberite **Dodaj lokacijo**.
- 7 Izberite možnost.
- 8 Po potrebi ponovite koraka 6 in 7.
- 9 Izberite **Končano > Začni s progo**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 10 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite progo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 85](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge > Ustvari progo**.
- 3 Izberite vrsto proge.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Izberite **Končano**.

OPOMBA: to progo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje proge v napravo, stran 96](#)).

Pošiljanje proge v napravo

Progo, ki ste jo ustvarili, lahko s programom Garmin Connect pošljete v napravo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect, stran 96](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ogled ali urejanje podrobnosti proge

Preden uporabite navigacijo po progi, si lahko ogledate podrobnosti proge ali jih uredite.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Proge**.
- 5 Za izbiro proge pritisnite **START**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite začeti navigacijo, izberite **Začni s progo**.
 - Če želite ustvariti tabelo tempa po meri, izberite **PacePro**.
 - Če si želite ogledati progo na zemljevidu in premakniti ali povečati zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Če želite opraviti progo v nasprotni smeri, izberite **Oprav. proge v obratni smeri**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Izris višine**.
 - Če želite spremeniti ime proge, izberite **Ime**.
 - Če želite urediti potek proge, izberite **Uredi**.
 - Če želite izbrisati progo, izberite **Izbriši**.

Projekcija točke poti

Novo lokacijo lahko ustvarite tako, da projicirate razdaljo in smer od trenutne do nove lokacije.

OPOMBA: morda boste morali dodati program Projekcija točke poti na seznam dejavnosti in programov.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Projekcija točke poti**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da nastavite smer.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Pritisnite tipko **DOWN**, da izberete enoto.
- 6 Pritisnite tipko **UP**, da vnesete razdaljo.
- 7 Pritisnite **START**, da shranite nastavitve.

Predvidena točka poti se shrani pod privzetim imenom.

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Navigacija > Podatkovni zasloni**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Zemljevid > Stanje**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti polje s podatki o načrtovani poti na zemljevidu, izberite **Zemljevid > Podatkovno polje**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti izris višine, izberite **Izris višine**.
 - Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

Nastavitve smeri

Obnašanje kazalca, ki je prikazan med navigacijo, lahko nastavite.

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Navigacija > Vrsta**.

Smer: kaže v smeri cilja.

Smer: prikazuje vaš položaj glede na črto smeri, ki vodi do cilja.

Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Navigacija > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti opozorilo za določeno razdaljo od končnega cilja, izberite **Končna razdalja**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za predvideni preostali čas do končnega cilja, izberite **Končni predvideni čas**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za zapustitev smeri, izberite **S proge**.
 - Če želite omogočiti navigacijske pozive zavoja za zavojem, izberite **Pozivi za zavoje**.
- 4 Po potrebi izberite **Stanje** za vklop opozorila.
- 5 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas in izberite **✓**.

Nastavitve upravitelja napajanja

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Upravitelj napajanja**.

Varčevanje z baterijo: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitev podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure (*Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 98*).

Načini napajanja: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitev, nastavitev dejavnosti in nastavitev sprejemnika GPS podaljšate napajanje z baterijo med dejavnostjo (*Prilagoditev načinov napajanja, stran 99*).

Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo

S funkcijo varčevanja z baterijo lahko hitro spremenite sistemske nastavitve tako, da podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure.

Funkcijo varčevanja z baterijo lahko vklopite v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 68*).

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Varčevanje z baterijo**.
- 3 Za vklop funkcije varčevanja z baterijo izberite **Stanje**.
- 4 Izberite **Uredi** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite omogočiti videz ure z nizko porabo energije, ki se posodobi enkrat na minuto, izberite **Videz ure**.
 - Če želite prekiniti povezavo z združenim telefonom, izberite **Telefon**.
 - Če želite izklopiti merilnik srčnega utripa na zapestju, izberite **Merilnik SU na zapestju**.
 - Če želite izklopiti senzor pulznega oksimetra, izberite **Pulzni oksimeter**.
 - Če želite onemogočiti samodejno osvetlitev zaslona, izberite **Osvetlitev**.Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 5 Če želite prejeti opozorilo, ko je baterija skoraj prazna, izberite **Op. o niz. nap. bat..**

Spreminjanje načina napajanja

Če želite med dejavnostjo podaljšati čas napajanja z baterijo, lahko spremenite način napajanja.

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Način napajanja**.
- 3 Izberite možnost.
Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo je na voljo v izbranem načinu napajanja.

Prilagoditev načinov napajanja

V napravi so predhodno naloženi različni načini napajanja, s katerimi lahko hitro prilagodite sistemske nastavitve, nastavitve dejavnosti in nastavitve sprejemnika GPS in tako podaljšate napajanje z baterijo. Prilagodite lahko obstoječe načine napajanja, poleg tega pa tudi ustvarite nove načine napajanja po meri.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Načini napajanja**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite način napajanja, ki ga želite prilagoditi.
 - Če želite ustvariti način napajanja po meri, izberite **Dodaj**.
- 4 Po potrebi vnesite ime po meri.
- 5 Če želite prilagoditi določene nastavitve načina napajanja, izberite eno od možnosti.
Spremenite lahko na primer nastavitve sprejemnika GPS ali prekinete povezavo z združenim telefonom.
Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 6 Po potrebi izberite **Končano**, če želite shraniti in uporabljati način napajanja po meri.

Obnovitev načina napajanja

Predhodno naloženi način napajanja lahko ponastavite na privzete tovarniške nastavitve.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Načini napajanja**.
- 3 Izberite predhodno naloženi način napajanja.
- 4 Izberite **Obnovi > ✓**.

Nastavitve sistema

Pridržite **MENU** in izberite **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 100](#)).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve zaslona ([Spreminjanje nastavitvev zaslona, stran 101](#)).

Sateliti: nastavi privzeti satelitski sistem, ki se uporablja za dejavnosti. Po potrebi lahko nastavitve satelitov prilagodite za vsako dejavnost ([Nastavitve satelitov, stran 47](#)).

Zvok in vibriranje: nastavi zvoke ure, kot so zvoki gumbov, opozorila in vibriranje.

Način mirovanja: omogoča, da nastavite ure spanja in izberete nastavitve načina mirovanja ([Prilagoditev načina mirovanja, stran 101](#)).

Ne moti: omogoča, da vklopite način Ne moti. Uredite lahko nastavitve za zaslon, obvestila, opozorila in gibe zapestja.

Bližnjične tipke: omogoča, da dodelite bližnjice gumbom ([Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 102](#)).

Samodejno zaklepanje: omogoča samodejno zaklepanje tipk, s čimer se izognete nenamernemu pritiskanju gumbov. Če želite, da se gumbi med dejavnostjo z merjenjem časa zaklenejo, uporabite možnost Med dejavnostjo. Če želite, da so gumbi zaklenjeni, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost Splošna uporaba.

Formatiraj: nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer merske enote, tempo in hitrost, ki so prikazani med dejavnostmi, začetek tedna ter obliko zapisa geografskega položaja in referenčni sistem ([Spreminjanje merskih enot, stran 102](#)).

Stanje učinkovitosti: omogoči funkcijo stanja zmogljivosti med dejavnostjo ([Stanje zmogljivosti, stran 61](#)).

Snemanje podatkov: nastavi, kako ura beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja Vsako sekundo omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

Nacin USB: nastavi uro na uporabo načina množičnega shranjevanja ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Ponastavi: omogoča, da ponastavite uporabniške podatke in nastavitve ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitvev, stran 110](#)).

Posodobitev pr. opr.: s to možnostjo lahko namestite prenesene posodobitve programske opreme ali omogočite samodejno posodabljanje ([Posodobitve izdelkov, stran 108](#)).

Vizitka: prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci ter zakonsko predpisane informacije.

Nastavitve časa

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Sistem > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi, da ura prikazuje čas v 12-urni, 24-urni ali vojaški obliki zapisa.

Oblika zapisa datuma: nastavi vrstni red prikazovanja dneva, meseca in leta pri datumih.

Nast. čas: nastavi časovni pas ure. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: omogoča, da nastavite čas, če je možnost Nast. čas nastavljena na Ročno.

Alarmi: omogoča, da nastavite opozorila na vsako uro ali da opozorila o sončnem vzhodu in zahodu nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom ([Nastavitev opozoril o času, stran 101](#)).

Sinhronizacija z GPS-om: omogoča, da ročno sinhronizirate čas, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas ([Sinhronizacija časa, stran 101](#)).

Nastavitev opozoril o času

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Čas > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim zahodom, izberite **Do sonč. zah. > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom, izberite **Do sončnega vzhoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja vsako uro, izberite **Urna > Vklop**.

Sinhronizacija časa

Vsakič, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale ali odprete program Garmin Connect v združenem telefonu, naprava samodejno zazna vaše časovne pasove in trenutni čas. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Čas > Sinhronizacija z GPS-om**.
- 3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo z združenim telefonom ali najde satelite ([Pridobivanje satelitskih signalov, stran 111](#)).

NAMIG: če želite spremeniti vir, lahko pritisnete tipko **DOWN**.

Spreminjanje nastavitev zaslona

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Osvetlitev**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Med potopom**.
 - Izberite **Med dejavnostjo**.
 - Izberite **Splošna uporaba**.
 - Izberite **Med spanjem**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite, da je zaslon vklopljen na globini ali med celotnim potopom, izberite **Nacin**.
 - Če želite nastaviti raven svetlosti zaslona, izberite **Svetlost**.
 - Če želite, da se zaslon vklopi ob pritiskanju gumbov, izberite **Tipke**.
 - Če želite, da se zaslon vklopi ob opozorilih, izberite **Alarmi**.
 - Če želite, da se zaslon vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib**.
 - Če želite nastaviti čas, po katerem se zaslon izklopi, izberite **Premor**.

Prilagoditev načina mirovanja

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Način mirovanja**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Razpored**, izberite dan in vnesite običajne ure spanja.
 - Izberite **Videz ure**, da uporabite videz ure v načinu mirovanja.
 - Izberite **Osvetlitev**, da konfigurirate nastavitve zaslona.
 - Izberite **Ne moti**, da vklopite ali izklopite način Ne moti.
 - Izberite **Varčevanje z baterijo**, da vklopite ali izklopite način varčevanja z baterijo ([Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 98](#)).

Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju posameznih gumbov in kombinacije gumbov lahko prilagodite.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Bližnjične tipke**.
- 3 Izberite gumb ali kombinacijo gumbov, katerih delovanje želite prilagoditi.
- 4 Izberite funkcijo.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, višino in druge meritve lahko prilagajate po meri.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Formatiraj > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID enote, različica programske opreme, informacije o predpisih in licenčna pogodba.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 V meniju sistema izberite **Vizitka**.

Informacije o napravi

Polnjenje ure

⚠ OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 105*).

- 1 Stisnite polnilno zaponko ob strani.
- 2 Zaponko poravnajte s stiki na hrbtni strani ure in jo sprostite.



- 3 Kabel USB priklopite v polnilna vrata USB.
Ura prikazuje trenutno raven napolnjenosti baterije.

Polnjenje s sončno energijo

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo v vseh modelih.

Možnost polnjenja ure s sončno energijo omogoča, da uro polnite, medtem ko jo uporabljate.

Nasveti za polnjenje s sončno energijo

Da se bo ura kar najdlje napajala z baterijo, sledite tem navodilom.

- Ko uro nosite, njenega videza ne pokrivajte z rokavom.
- Redna uporaba na prostem v sončnem vremenu lahko podaljša čas napajanja z baterijo.

OPOMBA: ura se ščiti pred pregretjem in se samodejno neha polniti, če notranja temperatura preseže mejno vrednost temperature za polnjenje s sončno energijo (*Specifikacije, stran 104*).

OPOMBA: ura se ne polni s sončno energijo, ko je priklopljena na zunanji vir napajanja ali ko je baterija polna.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Nazivna vodotesnost	10 ATM ¹ Potop (EN 13319) ²
Dekompresijski model	Bühlmann ZHL-16C
Senzor globine	Natančen od 0 do 100 m (od 0 do 328 čevljev) v skladu s standardom EN 13319 Ločljivost (m): od 0,1 do 99,9 m, 1 m pri globini 100 m Ločljivost (čevlji): 1 čevlj
Interval pregledovanja	Pred vsako uporabo preverite, ali so deli poškodovani. Po potrebi jih zamenjajte. ³
Temperaturni obseg delovanja in hrambe	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg delovanja pod vodo	Od 0 do 40 °C (od 32 do 104 °F)
Temperaturni obseg polnjenja s kablom USB	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Temperaturni obseg polnjenja s sončno energijo	Od 0 do 60 °C (od 32 do 140 °F)
Frekvence brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 0 dBm 13,56 MHz pri največji moči -30 dBm

Informacije o trajanju napajanja z baterijo

Dejansko trajanje napajanja z baterijo je odvisno od funkcij, ki so omogočene v uri, denimo merjenja aktivnosti, merjenja srčnega utripa na zapestju, obvestil telefona, GPS-a, notranjih senzorjev in povezanih senzorjev (*Namigi za podaljševanje trajanja baterije, stran 111*).

Način	Descent G1 – čas napajanja z baterijo	Descent G1 Solar – čas napajanja z baterijo
Način pametne ure z merjenjem aktivnosti in stalnim merjenjem srčnega utripa na zapestju	Do 21 dni	Do 21 dni/124 dni s polnjenjem s sončno energijo ⁴
Način GPS	Do 26 ur	Do 26 ur/39 ur s polnjenjem s sončno energijo ⁵
Najdaljše napajanje z baterijo v načinu GPS	Do 56 ur	Do 56 ur/205 ur s polnjenjem s sončno energijo ⁵
Način GPS za odpravo	Do 27 dni	Do 27 dni/neomejeno s polnjenjem s sončno energijo ⁴
Način ure za varčevanje z baterijo	Do 48 dni	Do 48 dni/neomejeno s polnjenjem s sončno energijo ⁴
Način potapljanja	Do 25 ur	Do 25 ur

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 100 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

² Zasnovano v skladu s standardom CSN EN 13319.

³ Razen običajne obrabe starost naprave ne vpliva na delovanje.

⁴ Celodnevno nošenje s 3 h/dan na prostem pri osvetljenosti 50.000 luksov.

⁵ Ob uporabi pri osvetljenosti 50.000 luksov.

Nega naprave

OBVESTILO

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Naprave ne čistite z visokotlačnim čistilnikom, ker lahko vodni ali zračni curki poškodujejo senzor globine ali barometer.

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Prenehajte uporabljati napravo, če je poškodovana ali shranjena pri temperaturi zunaj navedenega temperaturnega območja shranjevanja.

Čiščenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

NAMIG: za več informacij obiščite garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

Zamenjava paščkov QuickFit®

- 1 Potisnite zaskočno zapiralo na paščku QuickFit in pašček snemite z ure.



- 2 Novi pašček poravnajte z uro.
- 3 Potisnite pašček, da se zaskoči.
OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zaskočno zapiralo se mora zaskočiti okoli zatiča na uri.
- 4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake od 1 do 3.

Zamenjava paščkov z vzmetmi

Paščke lahko zamenjate z novimi paščki za uro Descent G1 ali združljivimi paščki QuickFit 22.

1 Z orodjem za zatiče potisnite zatič ure navznoter.



2 Odstranite pašček z ure.

3 Izberite možnost:

- Če želite namestiti paščke za uro Descent G1, poravnajte eno stran novega paščka z odprtinama v uri, potisnite vidni zatič ure navznoter in potisnite pašček, da se zaskoči.
OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zatič ure mora biti poravnan z odprtinama v uri.
- Če želite namestiti paščke QuickFit 22, odstranite zatič ure s paščka za uro Descent G1, ga spet namestite na uro in potisnite novi pašček, da se zaskoči.



OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zaskočno zapiralo se mora zaskočiti okoli zatiča na uri.

4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake.

Upravljanje podatkov

OPOMBA: naprava ni združljiva z operacijskimi sistemi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® in Mac® OS 10.3 in starejšimi.

Brisanje datotek

OBVESTILO

Če ne poznate namena datoteka, je ne izbrišite. V pomnilniku naprave so pomembne sistemske datoteke, ki jih ne smete izbrisati.

- 1 Odprite pogon **Garmin**.
- 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipko **Izbriši**.

OPOMBA: če uporabljate računalnik Apple®, morate izprazniti mapo Koš, da popolnoma odstranite datoteke.

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

Naprava samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah ([Nastavitve sistema, stran 100](#)). V računalniku namestite program Garmin Express (garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Posodobitve igrišč
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Pridobivanje dodatnih informacij

Več informacij o izdelku si lahko ogledate na spletnem mestu Garmin.

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Za informacije o natančnosti funkcije obiščite spletni naslov www.garmin.com/ataccuracy.

Ta naprava ni medicinski pripomoček.

Jezik naprave je napačen

Če ste v napravi nenamerno izbrali napačen jezik, lahko izbiro jezika spremenite.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in pritisnite tipko **START**.
- 3 Pritisnite tipko **START**.
- 4 Izberite jezik.
- 5 Pritisnite tipko **START**.

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura Descent G1 je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov garmin.com/ble.

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

Če telefon ne vzpostavi povezave z uro, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite telefon in uro ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- Posodobite program Garmin Dive na najnovejšo različico.
- Odstranite uro iz programa Garmin Dive in nastavitev Bluetooth v telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov telefon, odstranite uro iz programa Garmin Dive v telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od ure.
- V telefonu odprite program Garmin Dive in izberite ••• > **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- V videzu ure pridržite **MENU** in izberite **Telefon** > **Združi s telefonom**.

Ura ne prikazuje pravilnega časa

Ura posodobi čas in datum, ko jo sinhronizirate. Uro sinhronizirajte, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko jo želite posodobiti na poletni čas, da bo prikazovala pravilen čas.

- 1 Prepričajte se, da je čas nastavljen na samodejnega ([Nastavitve časa, stran 100](#)).
- 2 Preverite, ali računalnik oziroma telefon prikazuje pravilen lokalni čas.
- 3 Izberite možnost:
 - Uro sinhronizirajte z računalnikom ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 86](#)).
 - Uro sinhronizirajte s telefonom ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 85](#)).
 - Uro sinhronizirajte z GPS-om ([Sinhronizacija časa, stran 101](#)).

Čas in datum se posodobita samodejno.

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Ura je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko brezžični senzor prvič povezuje z uro Garmin, morate uro združiti s senzorjem. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Pridržite **MENU**.
 - 2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema** > **Dodaj novo**.
 - 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.
- Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 42](#)).

Vnovični zagon ure

- 1 Držite tipko **LIGHT**, dokler se ura ne izklopi.
- 2 Držite tipko **LIGHT**, da vklopite uro.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Preden ponastavite vse privzete nastavitve, sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnosti.

Vse nastavitve ure lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Sistem > Ponastavi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti, vključno s podatki uporabniškega profila, vendar shraniti zgodovino dejavnosti ter prenesene programe in datoteke, izberite **Ponastavi privz. nastavitve**.
- Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.

OPOMBA: če ste nastavili denarnico Garmin Pay, jo s to možnostjo izbrišete iz ure.

Potapljanje

Ponastavitev saturacije tkiv

Trenutno saturacijo tkiv, ki je shranjena v napravi, lahko ponastavite. Saturacijo tkiv ponastavite samo, če naprave v prihodnosti ne nameravate več uporabiti. To je lahko uporabno za potapljaške centre, ki dajejo naprave v najem.

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Sistem > Ponastavi > Ponastavi tkiva**.

Ponastavitev tlaka na površju

Naprava samodejno določi tlak na površju z barometriskim višinomerom. Pri večjih spremembah tlaka, npr. med letenjem, lahko ura samodejno zažene dejavnost potapljanja. Če ura nepravilno zažene dejavnost potapljanja, lahko ponastavite tlak na površju tako, da uro povežete z računalnikom. Če nimate dostopa do računalnika, lahko tlak na površju ponastavite ročno.

1 Držite tipko **LIGHT**, dokler se ura ne izklopi.

2 Držite tipko **LIGHT**, da vklopite uro.

3 Ko se prikaže logotip izdelka, pridržite tipko **MENU**, dokler se ne prikaže poziv, da ponastavite tlak na površju.

Namigi za podaljševanje trajanja baterije

Če želite podaljšati trajanje baterije, lahko poskusite z naslednjimi namigi.

- Spremenite način napajanja med dejavnostjo (*Spreminjanje načina napajanja, stran 98*).
 - Vključite funkcijo varčevanja z baterijo v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 68*).
 - Skrajšajte časovno omejitev zaslona (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 101*).
 - Zmanjšajte svetlost zaslona (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 101*).
 - Za dejavnost uporabite satelitski način UltraTrac (*Nastavitve satelitov, stran 47*).
 - Izključite tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Kontrolniki, stran 68*).
 - Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost **Nadaljuj pozneje** (*Zaustavitev dejavnosti, stran 27*).
 - Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilaganje videza ure, stran 55*).
 - Omejite število obvestil telefona, ki jih prikaže ura (*Upravljanje obvestil, stran 84*).
 - Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 74*).
 - Izključite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 73*).
- OPOMBA:** merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.
- Vključite ročno odčitavanje pulznega oksimetra (*Nastavitve načina pulznega oksimetra, stran 74*).

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavita samodejno glede na položaj GPS.

NAMIG: za več informacij o GPS-u obiščite garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pojdite na prosto.
Spretna stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte uro z računom Garmin:
 - Uro priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte uro s programom Garmin Dive prek telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.
- Ko je ura povezana z računom Garmin, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.
- Uro nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
 - Nekaj minut mirujte.

Odčitek temperature dejavnosti ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.

OPOMBA: ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate uro.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 86](#)).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 85](#)).

2 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Express, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno

Ura za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer. Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih uro pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Dodatek

Podatkovna polja

OPOMBA: vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti. Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+ ali Bluetooth. Nekatera podatkovna polja so v uri prikazana v več kot eni kategoriji.

NAMIG: podatkovna polja lahko tudi prilagajate v nastavitvah ure v programu Garmin Connect.

Polja s kadenco

Ime	Opis
Povprečna kadenca	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
Povprečna kadenca	Tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
Kadenca	Kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.
Kadenca	Tek. Koraki na minuto (levi in desni).
Kadenca kroga	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.
Kadenca kroga	Tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.
Kadenca v zadnjem krogu	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.
Kadenca v zadnjem krogu	Tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Polja kompasa

Ime	Opis
Smer kompasa	Smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.
Smer GPS-a	Smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.
Smer gibanja	Smer, v katero se premikate.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Razdalja	Prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.
Razdalja na intervalu	Prepotovana razdalja za trenutni interval.
Razdalja kroga	Prepotovana razdalja za trenutni krog.
Razd. zad. kr.	Prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.
Razdalja pri zadnji vaji	Prepotovana razdalja pri zadnji zaključeni vaji.
Razd. zad. kr.	Prepotovana razdalja pri trenutni vaji.
Pomorska razdalja	Prepotovana razdalja v navtičnih metrih ali navtičnih čevljih.

Polja za potapljanje

Ime	Opis
Hitrost dviga	Trenutna hitrost dviga proti površju.
Povprečna temperatura	Povprečna temperatura med dejavnostjo.
Centralni živčni sistem	Trenutni odstotek toksičnosti kisika za centralni živčni sistem.
PO2 trenutnega plina	Delni tlak kisika (PO2) v plinu za redčenje med potopom z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom (CCR).
Številka potopa	Število potopov, ki ste jih opravili.
Čas dviga pri zadnjem potopu	Količina časa, ki ste ga porabili za dvig na površje med zadnjim potopom.
Pov. hit. dviga pri zad. potopu	Povprečna hitrost dviga med zadnjim potopom.
Pov. hit. spust. pri zad. potopu	Povprečna hitrost spusta med zadnjim potopom.
Povpr. srč. utr. pri zad. potopu	Vaš povprečni srčni utrip med zadnjim potopom.
Povpr. temp. pri zad. potopu	Povprečna temperatura med zadnjim potopom.
Začet. srč. utr. pri zad. potopu	Vaš srčni utrip na začetku zadnjega potopa.
Globina zadnjega potopa	Največja globina, dosežena med zadnjim potopom.
Čas spusta pri zadnjem potopu	Količina časa, ki ste ga porabili za spuščanje do največje globine med zadnjim potopom.
Konč. srč. utr. pri zad. potopu	Vaš srčni utrip na koncu zadnjega potopa.
Čas lebdenja pri zadnjem potopu	Količina časa, ki ga med zadnjim potopom niste porabili niti za dvigovanje niti za spuščanje.
Najv. hit. dviga pri zad. potopu	Največja hitrost dviga med zadnjim potopom.
Najv. hit. spus. pri zad. potopu	Največja hitrost spusta med zadnjim potopom.
Najv. srč. utr. pri zad. potopu	Vaš najvišji srčni utrip med zadnjim potopom.
Najv. temp. pri zad. potopu	Najvišja temperatura med zadnjim potopom.
Najn. srč. utr. pri zad. potopu	Vaš najnižji srčni utrip med zadnjim potopom.
Najn. temp. pri zad. potopu	Najnižja temperatura med zadnjim potopom.
Čas zadnjega potopa	Količina časa, ki ste ga preživel pod gladino med zadnjim potopom.
Največja globina	Največja globina med potopom.
Najvišja temperatura	Najvišja temperatura med dejavnostjo.
Najnižja temperatura	Najnižja temperatura med dejavnostjo.
Nasičenost z N2/He	Raven trenutne nasičenosti tkiv z dušikom in helijem.
Enote toksičnosti kisika	Trenutne enote toksičnosti kisika.
Razdalja na površju	Razdalja na površju med vstopno in izstopno točko potopa med potapljaško dejavnostjo.
Fakt. gradienta na površju	Predvideni faktor gradienta v primeru takojšnjega prihoda potapljača na površje.

Ime	Opis
Čas na površju	Količina časa, ki je pretekel od prihoda na površje po potopu.
Čas do vrnitve na površje	Čas, potreben za varen dvig na površje.
Skupni čas potopov	Skupni čas, preživet pod površjem med potapljaško dejavnostjo.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Povprečni vzpon	Povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.
Povprečni spust	Povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.
Višina	Višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.
Vpadni kot	Razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.
Višina GPS-a	Nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.
Naklon	Izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.
Vzpon v krogu	Navpična razdalja vzpona za trenutni krog.
Spust v krogu	Navpična razdalja spusta za trenutni krog.
Vzpon v zadnjem krogu	Navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.
Spust v zadnjem krogu	Navpična razdalja spusta za zadnji zaključeni krog.
Vzpon pri zadnji vaji	Navpična razdalja vzpona pri zadnji zaključeni vaji.
Spust pri zadnji vaji	Navpična razdalja spusta pri zadnji zaključeni vaji.
Največji vzpon	Največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.
Največji spust	Največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.
Največja višina	Najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.
Najmanjša višina	Najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.
Vzpon pri vaji	Navpična razdalja vzpona pri trenutni vaji.
Spust pri vaji	Navpična razdalja spusta pri trenutni vaji.
Skupni vzpon	Skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.
Skupni spust	Skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Polja s srčnim utripom

Ime	Opis
% rezerve srčnega utripa	Odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).
Aerobni TE	Učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.
Anerobni TE	Učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.
Povprečni % RSU	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) za trenutno dejavnost.
Povprečni SU	Povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.
Povpr. % najv. srč. utr.	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.
Srčni utrip	Srčni utrip v utripih na minuto (utrip/min). Naprava mora imeti merilnik srčnega utripa na zapestju ali pa mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.
% najvišjega SU	Odstotek najvišjega srčnega utripa.
Območje srčnega utripa	Trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).
Int. povp. % RSU	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Int. povp. % najviš.	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Int. povp. srčni utrip	Povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.
Int. najviš. % RSU	Najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Int. povp. % najviš.	Najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Int. najviš. srč. utrip	Najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.
% RSU v krogu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.
Srčni utrip v krogu	Povprečni srčni utrip za trenutni krog.
srčnega utripa v zadnjem krogu	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.
% RSU v zadnjem krogu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.
Srčni utrip zadnjega kroga	Povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.
% najvisjega SU zadnj. kroga	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.
% RSU pri zadnji vaji	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) pri zadnji vaji.
Srčni utrip pri zadnji vaji	Povprečni srčni utrip pri zadnji opravljeni vaji.
% najv. srč. utr. pri zad. vaji	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri zadnji vaji.
Najvišji SU	Najhitrejši srčni utrip pri trenutni dejavnosti.

Ime	Opis
% RSU pri vaji	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) pri trenutni dejavnosti.
Najvišji SU	Povprečni srčni utrip pri trenutni vaji.
% najv. srč. utr. pri vaji	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri trenutni vaji.
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa.

Polja z dolžinami

Ime	Opis
Dolžine intervalov	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.
Dolžine	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

Polja za navigacijo

Ime	Opis
Smer	Smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Proga	Smer od začetne lokacije do cilja. Progo si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Točka poti cilja	Zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Preostala razdalja	Preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Razdalja do naslednje	Preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Predvidena skupna razdalja	Predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
PREDVIDENI ČAS PRIHODA	Predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Predvideni čas do naslednje	Predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
ČAS POTI	Predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Vpadni kot cilja	Vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Naslednja točka poti	Naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
S proge	Razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Čas do naslednjega	Predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Ime	Opis
HIT DO C	Hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Navpična razdalja do cilja	Nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Navpična hitrost do cilja	Hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Druga polja

Ime	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije, ki ste jih porabili med dejavnostjo.
Tlak v okolju	Neumerjen okoljski tlak.
Barometrični pritisk	Trenutni umerjeni okoljski tlak.
Napolnjenost baterije	Stanje baterije v uri.
Aktivne kalorije	Kalorije, ki ste jih porabili v celem dnevu.
Nadstropja navzgor	Skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli v trenutnem dnevu.
Nadstropja navzdol	Skupno število nadstropij, iz katerih ste sestopili v trenutnem dnevu.
Nadstropja na minuto	Število nadstropij, v katera se povzpnete na minuto.
Zahtevnost	Merilo za težavnost trenutne dejavnosti na podlagi višine, naklona in hitrih sprememb smeri.
Lahkotnost kroga	Skupni rezultat lahkotnosti trenutnega kroga.
Napornost kroga	Skupni rezultat napornosti trenutnega kroga.
Krogi	Število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.
Obrem.v	Obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.
Najvišja raven stresa	Največja raven stresa pri trenutni dejavnosti.
Gibi	Število opravljenih vaj pri trenutni dejavnosti.
Stanje zmogljivosti	Vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.
Ponov.	Število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo vadbe za moč.
Hitrost dihanja	Hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dihi/min).
Ponovitve	Število ponovitev dejavnosti.
Časovnik serije	Čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.
Stres	Trenutna raven stresa.
Sonč. vzh.	Čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.
Sonč. zah.	Čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.
Čas dneva	Čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Polja s tempom

Ime	Opis
Tempo na 500 m	Trenutni tempo veslanja na 500 metrov.
Povprečni tempo na 500 m	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.
Povprečni tempo	Povprečni tempo za trenutno dejavnost.
Tempo, prilag. naklonu	Povprečni tempo, prilagojen strmosti terena.
Tempo intervala	Povprečni tempo za trenutni interval.
Tempo na 500 m v krogu	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.
Tempo kroga	Povprečni tempo za trenutni krog.
T./500 m v z. kr.	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov v zadnjem krogu.
Tempo zadnjega kroga	Povprečni tempo v zadnjem zaključenem krogu.
Tempo na zadnji dolžini	Povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.
Tempo pri zadnji vaji	Povprečni tempo pri zadnji opravljeni vaji.
Tempo pri vaji	Povprečni tempo pri trenutni vaji.
Tempo	Trenutni tempo.

Polja načrta PacePro

Ime	Opis
Naslednja vmesna razdalja	Tek. Skupna razdalja za naslednji vmesni čas.
Nasl. vmesni ciljni tempo	Tek. Ciljni tempo za naslednji vmesni čas.
Skupna pred./zaost.	Tek. Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim.
Vmesna razdalja	Tek. Skupna razdalja za trenutni vmesni čas.
Preostala vmesna razdalja	Tek. Preostala razdalja za trenutni vmesni čas.
Vmesni tempo	Tek. Tempo za trenutni vmesni čas.
Vmesni ciljni tempo	Tek. Ciljni tempo za trenutni vmesni čas.

Polja z mocjo

Ime	Opis
% FTP	Trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.
Povpr. uravn.-3 s	3-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Povprečna moč za 3 s	3-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Pov. urav. za 10 s	10-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Povprečna moč za 10 s	10-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Pov. urav. za 30 s	30-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Povprečna moč za 30 s	30-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Povprečna uravnoteženost	Povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.
Povprečna leva faza moči	Povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.
Povprečna moč	Povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.
Povprečna desna faza moči	Povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.
Povp. l. faza najv. moči	Povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.
Povp. PCO	Povprečni odklik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.
Povp. d. faza najv. moči	Povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.
Uravnoteženost	Trenutna uravnoteženost moči levo/desno.
Intensity Factor	Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.
Uravnoteženost v krogu	Povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutni krog.
L. faza najv. moči v krogu	Povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.
Leva faza moči v krogu	Povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.
NP v krogu	Povprečni Normalized Power™ za trenutni krog.
PCO kr.	Povprečni odklik od sredine platforme v trenutnem krogu.
Moč v krogu	Povprečna izhodna moč za trenutni krog.
D. faza naj. moči v krogu	Povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.
Desna faza moči v krogu	Povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.
NP v zadnjem krogu	Povprečni Normalized Power za zadnji opravljeni krog.
Moč v zadnjem krogu	Povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.
Leva faza najvišje moči	Trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.
Leva faza moči	Trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.
Največja moč v zadnjem krogu	Največja izhodna moč za zadnji opravljeni krog.
Največja moč v krogu	Največja izhodna moč za trenutni krog.

Ime	Opis
Največja moč	Najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.
NP	Normalized Power za trenutno dejavnost.
Enakomernost poganjanja	Meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.
PCO	Odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.
Moč	Trenutna izhodna moč v vatih.
Moc v tezi	Trenutna moč, merjena v W na kg.
Območje moči	Trenutni razpon izhodne moči na podlagi FTP-ja ali nastavitvev po meri.
Desna faza najvišje moči	Trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.
Desna faza moči	Trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju moči.
Čas sedenja	Čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.
Čas sedenja v krogu	Čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.
Čas stanja	Čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.
Čas stanja v krogu	Čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.
TSS	Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.
Učinkovitost navora	Meritev, kako učinkovito kolesar poganja.
Delo	Skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Polja s počitkom

Ime	Opis
Ponavljaj na	Časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).
Časovnik počitka	Časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Dinamika teka

Ime	Opis
Pov. uravn. časa stika s tl.	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.
Povprečni ČST	Povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.
Povprečna dolžina koraka	Povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.
Povpr. navp. nih.	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.
Pov. navpično razmerje	Povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.
Uravnotež. časa stika s tl.	Uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.
ČST	Čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.
Urn. ČST v krogu	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutni krog.
ČST v krogu	Povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.
Dolžina koraka v krogu	Povprečna dolžina koraka za trenutni krog.
Navp. nih. kr.	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.
Navp. razmerje v krogu	Povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.
Dolžina koraka	Dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.
Navpično nihanje	Količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.
Navpično razmerje	Razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Polja s hitrostjo

Ime	Opis
Povp. hitr. premikanja	Povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.
Povprečna skupna hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.
Povprečna hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost.
Povprečna navtična hitrost po tleh	Povprečna hitrost premikanja v vozlih za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Povprečna navtična hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.
Hitrost po tleh v krogu	Povprečna hitrost premikanja za trenutni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost v krogu	Povprečna hitrost za trenutni krog.
Hitrost po tleh v zadnjem krogu	Povprečna hitrost premikanja za zadnji opravljeni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost zadnjega kroga	Povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.
Hitrost pri zadnji vaji	Povprečna hitrost pri zadnji opravljeni vaji.
Najvišja hitrost po tleh	Najvišja hitrost premikanja za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Največja hitrost	Največja hitrost za trenutno dejavnost.
Najvišja navtična hitrost po tleh	Najvišja hitrost premikanja v vozlih za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Najvišja navtična hitrost	Najvišja hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.
Hitrost pri vaji	Povprečna hitrost pri trenutni vaji.
Navtična hitrost po tleh	Dejanska hitrost premikanja v vozlih ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Pomorska hitrost	Trenutna hitrost v vozlih.
Hitrost po tleh za tek	Hitrost premikanja pri trenutni dejavnosti ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost	Trenutna hitrost potovanja.
SOG	Dejanska hitrost potovanja ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Navpična hitrost	Hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Polja z zavesljaji

Ime	Opis
Povp. razd./zav.	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Povpr. razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Pov. hitrost zaves.	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) med trenutno dejavnostjo.
Povpr. tempo zav-	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) med trenutno dejavnostjo.
Povpr. zav./dol.	Povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.
Razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Prepotovana razdalja na zavesljaj.
TZ INT	Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) na trenutnem intervalu.
Zav./dolž. na int.	Povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.
Vrs. zaves. na int.	Trenutna vrsta zamahov za interval.
Razdalja na zamah v krogu	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Razd. na zaves. kr.	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Hitr. zam. v kr.	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Hit. zavesljajev kroga	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Število zam. v kr.	Plavanje. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Zavesljajev v kr.	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Raz./zam. v z.kr.	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Razd. na zaves. z. kr.	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Hitr. z. v zad. kr.	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Hitr. zav. v z. kr.	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Štev. zam. v z. kr.	Plavanje. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Zaves. v z. kr.	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Tempo zaves. na zad. dolz.	Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.
Zavesljajev na zadnji dolžini	Skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Vrsta zaves. na dolzini	Vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Hitr. zaves.	Plavanje. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).
Hitrost zavesljajev	Veslaški športi. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Ime	Opis
Zavesljaji	Plavanje. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.
Zavesljaji	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Polja z vrednostjo swolf

Ime	Opis
Povprečni Swolf	Povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (<i>Plavalna terminologija, stran 29</i>). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata swolf uporabi dolžina 25 metrov.
Swolf na intervalu	Povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.
Swolf v krogu	Rezultat swolf v trenutnem krogu.
Swolf v zadnjem krogu	Rezultat swolf v zadnjem preplavanem krogu.
Swolf na zadnji dolžini	Rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Temperaturna polja

Ime	Opis
Najvec 24-urni	Najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Najmanj 24-urni	Najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Temperatura	Temperatura okolja med dejavnostjo. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

Polja s časovnikom

Ime	Opis
Povprečni čas kroga	Povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.
Povprečni čas vaje	Povprečni čas vaje pri trenutni dejavnosti.
Pretečeni čas	Zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik dejavnosti in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.
Cas intervala	Čas na štoparici za trenutni interval.
Cas kroga	Čas na štoparici za trenutni krog.
Čas zadnjega kroga	Čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.
Čas zadnje vaje	Čas na štoparici za zadnjo zaključeno vajo.
Čas za gib	Čas na štoparici za trenutno vajo.
Čas gibanja	Skupni čas premikanja za trenutno dejavnost.
Čas več športov	Skupni čas vseh športov v dejavnosti z več športi, vključno s prehodi.
Skupna pred./zaost.	Tek. Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim.
Ustavljen čas	Skupni čas postankov za trenutno dejavnost.
Čas plavanja	Čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.
Časovnik	Trenutni čas na odštevalniku.

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

V dejavnosti Garmin Connect so podatki o dinamiki teka prikazani v obliki barvnih grafikonov. Barvna območja temeljijo na odstotkih in prikazujejo, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev.

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejše tekače. Pri bolj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno krajši, navpično nihanje in navpično razmerje sta manjša, kadenca pa je višja kot pri manj izkušenih tekačih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco, daljše korake in nekoliko večje navpično nihanje. Navpično razmerje je navpično nihanje, deljeno z dolžino koraka. Ni povezano z višino.

Za več informacij o dinamiki teka obiščite garmin.com/runningdynamics. Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadenca	Obseg časa stika s tlemi
 Vijolično	> 95	> 183 korakov/min	< 218 ms
 Modro	70–95	174–183 korakov/min	218–248 ms
 Zeleno	30–69	164–173 korakov/min	249–277 ms
 Oranžno	5–29	153–163 korakov/min	278–308 ms
 Rdeče	< 5	< 153 korakov/min	> 308 ms

Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi

OPOMBA: v dejavnosti Garmin Connect so podatki o dinamiki teka prikazani v obliki barvnih grafikonov.

Uravnoveženost časa stika s tlemi meri simetrijo teka in je prikazana kot odstotek skupnega časa stika s tlemi. Vrednost 51,3 % s puščico v levo na primer pomeni, da je tekač dlje časa v stiku s tlemi z levo nogo. Če sta na podatkovnem zaslonu prikazani obe številki, na primer 48–52, je 48 % vrednost za levo nogo in 52 % za desno nogo.

Barvno območje	 Rdeče	 Oranžno	 Zeleno	 Oranžno	 Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoveženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoveženostjo pri določenih tekačih. Uravnoveženost časa stika s tlemi pri številnih tekačih bolj odstopa od vrednosti 50–50, kadar tečejo navzgor ali navzdol. Večina tekaških trenerjev se strinja, da je simetričen način teka dober. Koraki vrhunskih tekačev so hitri in uravnoveženi.

Med tekom lahko opazujete merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi uravnoveženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

OPOMBA: v dejavnosti Garmin Connect so podatki o dinamiki teka prikazani v obliki barvnih grafikonov.

Območja podatkov o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju se nekoliko razlikujejo glede na uporabljeni senzor in glede na namestitev na prsih (dodatna oprema iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro) ali za pasom (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje navpičnega nihanja na prsih	Območje navpičnega nihanja za pasom	Navpično razmerje na prsih	Navpično razmerje za pasom
 Vijolično	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Modro	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Zeleno	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranžno	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Rdeče	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemni	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljena	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. Obseg kolesa lahko izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.



Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimerne odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

