

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6

Podręcznik użytkownika

© 2025 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® oraz vivoactive® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, seria HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ oraz Varia™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google LLC. Apple®, iPhone® oraz iTunes® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Di2™ jest znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. używanym przez firmę Apple Inc. Iridium® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Iridium Satellite LLC. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. USB-C® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy USB Implementers Forum. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

M/N: A04951

Spis treści

Wstęp.....	1
Pierwsze kroki.....	1
Przegląd.....	1
Porady dotyczące ekranu dotykowego.....	2
Blokowanie i odblokowywanie urządzenia.....	2
Przegląd ikon.....	3
Aplikacje i aktywności.....	3
Aplikacje.....	4
Health Snapshot.....	6
Garmin Pay.....	6
Konfigurowanie portfela Garmin Pay.....	6
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka.....	6
Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay.....	7
Zarządzanie kartami Garmin Pay.....	7
Zmiana kodu dostępu Garmin Pay.....	8
Korzystanie z funkcji Messenger.....	8
Aktywności.....	9
Rozpoczynanie aktywności.....	10
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	10
Zatrzymywanie aktywności.....	10
Ocenianie aktywności.....	11
Biegi.....	11
Bieganie.....	11
Bieg lekkoatletyczny.....	11
Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego.....	12
Bieganie z funkcją Wirtualny bieg.....	12
Kalibrowanie dystansu na bieżni..	12
Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego.....	12
Kolarstwo.....	13
Rozpoczęcie jazdy.....	13
Pływanie.....	13
Pływanie w basenie.....	13

Pływanie — terminologia.....	13
Styl pływania.....	14
Porady dotyczące aktywności pływackich.....	14
Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania.....	14
Trening z dziennikiem ćwiczeń....	15
Funkcja Wielobój.....	15
Trening do triathlonu.....	15
Tworzenie aktywności Multisport.....	15
Aktywności na siłowni.....	16
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	16
Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego..	17
Rejestracja aktywności HIIT.....	17
Rejestrowanie aktywności mobilności.....	17
Golf.....	18
Granie w golfa.....	18
Menu gry w golfa.....	20
Ustawienia golfa.....	20
Przesuwanie chorągiewki.....	21
Wyświetlanie kierunku do dołka...	21
Wyświetlanie odległości do lay- upów i doglegów.....	21
Wyświetlanie hazardów.....	22
Wyświetlanie zmierzonych uderzeń.....	22
Ręczne mierzenie uderzenia....	23
Ręczne dodawanie uderzenia...	23
Zachowaj wyniki.....	23
Ustawienia punktacji.....	23
Ustawianie metody punktacji....	23
Śledzenie statystyk gry w golfa.....	24
Rejestrowanie statystyk gry w golfa.....	24
Wyświetlanie historii uderzeń.....	24
Wyświetlanie podsumowania rundy.....	25
Kończenie rundy.....	25
Dostosowywanie listy kijów golfowych.....	25
Aktywności na powietrzu.....	25
Wędkowanie.....	25
Sporty zimowe.....	26

Wyświetlanie zjazdów na nartach.....	26
Inne aktywności.....	26
Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych.....	26
Rejestrowanie medytacji.....	26
Gry.....	27
Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™.....	27
Ręczne rejestrowanie aktywności grania.....	27
Dostosowywanie aktywności i aplikacji.....	27
Personalizacja listy aplikacji.....	27
Dostosowywanie listy ulubionych aktywności.....	28
Przypinanie ulubionej aktywności do listy.....	28
Dostosowywanie ekranów danych...	28
Tworzenie własnych aktywności.....	29
Ustawienia aktywności.....	29
Alerty aktywności.....	31
Ustawianie alertu.....	32
Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności...	32
Ustawienia satelitów.....	32

Wygląd..... 33

Ustawienia tarczy zegarka.....	33
Dostosowywanie tarczy zegarka.....	33
Podglądy.....	34
Wyświetlanie podglądów.....	36
Dostosowywanie listy podglądów.....	37
Body Battery.....	37
Wyświetlanie podglądów Body Battery.....	37
Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	38
Korzystanie z podglądu poziomu stresu.....	38
Stan zdrowia kobiet.....	38
Śledzenie cyklu menstruacyjnego.....	38
Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym.....	39
Śledzenie ciąży.....	39

Rejestrowanie informacji o ciąży.....	40
Personalizacja podglądu pogody.....	40
Dodawanie akcji.....	41
Sterowanie.....	41
Dostosowywanie menu elementów sterujących.....	44
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	44
Konfigurowanie skrótu.....	44

Trening.....44

Śledzenie aktywności.....	44
Cel automatyczny.....	45
Alert ruchu.....	45
Włączanie alertu ruchu.....	45
Dostosowywanie alertów ruchu...	45
Monitorowanie snu.....	46
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	46
Zaburzenia oddychania.....	46
Move IQ®.....	46
Treningi.....	47
Rozpoczynanie treningu.....	47
Realizowanie treningu z Garmin Connect.....	48
Trening interwałowy.....	48
Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	48
Dostosowywanie treningu interwałowego.....	49
Zatrzymywanie treningu interwałowego.....	49
Ustawianie celu treningowego.....	49
Trening PacePro™.....	49
Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect.....	50
Tworzenie planu PacePro w zegarku.....	50
Rozpoczynanie planu PacePro.....	51
Wyścig z poprzednią aktywnością.....	52
Kalendarz wyścigów i wyścig główny..	52
Trenowanie do wyścigu.....	53
Informacje o kalendarzu treningów.....	53
Adaptacyjne plany treningowe.....	53
Włączanie samooceny.....	53
Pomiary efektywności.....	54

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	54	Personalizacja wieczornych raportów.....	65
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	55	Ustawianie alertów czasu.....	65
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	56	Włączanie alertów połączenia ze smartfonem.....	66
Status zmienności tętna.....	57	Ustawienia Wibracje.....	66
Próg mleczanowy.....	57	Ustawienia wyświetlacza i jasności.....	66
Czas odpoczynku.....	58	Łączność.....	66
Tętno odpoczynku.....	58	Czujniki i akcesoria.....	66
Historia.....	58	Czujniki bezprzewodowe.....	67
Korzystanie z historii.....	58	Parowanie czujników bezprzewodowych.....	68
Osobiste rekordy.....	59	Dynamika biegu.....	68
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	59	Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	69
Przywracanie osobistego rekordu....	59	Moc biegowa.....	69
Usuwanie osobistych rekordów.....	59	Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia.....	70
Wyświetlanie podsumowania danych.....	59	Funkcje łączności telefonu.....	70
Zegary.....	60	Parowanie smartfonu.....	70
Ustawianie alarmu.....	60	Włączanie powiadomień z telefonu.....	71
Edycja alarmu.....	60	Wyświetlanie powiadomień.....	71
Inteligentny budzik.....	60	Odbieranie połączenia przychodzącego.....	72
Korzystanie ze stopera.....	61	Odpowiadanie na wiadomość tekstową.....	72
Kasowanie minutnika.....	61	Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth.....	72
Korzystanie ze stopera.....	62	Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon.....	72
Alternatywne strefy czasowe.....	62	Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS.....	72
Edytowanie alternatywnej strefy czasowej.....	63	Funkcje łączności Wi-Fi.....	73
Dodawanie odliczania do wydarzenia.....	63	Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi.....	73
Edytowanie odliczania do wydarzenia.....	63	Garmin Share.....	73
Ustawienia powiadomień i alertów..	64	Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share.....	74
Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.....	64	Odbieranie danych za pomocą Garmin Share.....	74
Ustawianie alertów nietypowego tętna.....	64	Ustawienia Garmin Share.....	74
Alert ruchu.....	64		
Dostosowywanie alertów ruchu...	65		
Poranny raport.....	65		
Dostosowywanie raportu porannego.....	65		
Wieczorny raport.....	65		

Aplikacje na telefon i na komputer	74
Garmin Connect	75
Subskrypcja Garmin Connect+	76
Korzystanie z aplikacji Garmin Connect	76
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect	76
Ujednolicony stan wytrenowania	76
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze	77
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express	77
Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect ...	77
Funkcje Connect IQ	77
Pobieranie funkcji Connect IQ	78
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera	78
Aplikacja Garmin Messenger	78
Aplikacja Garmin Golf	78

Tryby wyróżnienia..... 79

Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia	79
Tworzenie niestandardowych trybów wyróżnienia	80

Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.....80

Tętno z nadgarstka	80
Noszenie zegarka	81
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	81
Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna	82
Przesłanie danych tętna	82
Pulsoksymetr	82
Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru	83
Ustawianie trybu pulsoksymetru	84
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru	84
Cel automatyczny	84
Minut intensywnej aktywności	84

Zliczanie minut intensywnej aktywności	84
Monitorowanie snu	85
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu	85

Nawigacja..... 85

Zapisywanie pozycji	85
Zapisywanie pozycji	85
Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji	85
Usuwanie pozycji	85
Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect	86
Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji	86
Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności	86
Podróżowanie do celu	86
Podróż z funkcją Wróć do startu	87
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą	87
Kursy	87
Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect	87
Wysyłanie kursu do urządzenia ...	88
Podążanie kursem w urządzeniu	88
Wyświetlanie lub edytowanie informacji o kursie	88
Kompas	88
Ustawianie kursu kompasowego	88

Mapa..... 89

Dodawanie ekranu danych mapy	89
Przesuwanie i powiększanie mapy	89
Ustawienia mapy	89

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania..... 90

Dodawanie kontaktów alarmowych	90
Dodawanie kontaktów	90
Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń	91
Wzywanie pomocy	91

Muzyka..... 91

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym.....	92	Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień.....	103
Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych.....	92	Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	103
Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych.....	92	Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami.....	103
Słuchanie muzyki.....	93	Informacje o urządzeniu..... 103	
Sterowanie odtwarzaniem muzyki.....	94	Informacje o wyświetlaczu AMOLED.....	103
Podłączanie słuchawek Bluetooth.....	94	Ładowanie zegarka.....	104
Zmiana trybu dźwięku.....	95	Dane techniczne.....	104
Profil użytkownika..... 95		Informacje o baterii.....	105
Ustawianie profilu użytkownika.....	95	Dbanie o urządzenie.....	105
Ustawienia płci.....	95	Czyszczenie zegarka.....	105
Tryb wózka inwalidzkiego.....	95	Wymiana pasków.....	106
Wyświetlanie wieku sprawnościowego.....	96	Rozwiązywanie problemów..... 106	
Informacje o strefach tętna.....	96	Aktualizacje produktów.....	106
Cele fitness.....	96	Źródła dodatkowych informacji.....	106
Ustawianie stref tętna.....	97	Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	106
Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna.....	97	Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii.....	107
Obliczanie strefy tętna.....	98	Ponowne uruchamianie zegarka.....	107
Ustawianie stref mocy.....	98	Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	107
Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności.....	98	Mój telefon nie łączy się z zegarkiem.....	107
Ustawienia menedżera zasilania..... 99		Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?.....	108
Personalizacja opcji oszczędzania baterii.....	99	Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem.....	108
Ustawienia systemowe..... 100		Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność.....	108
Dostosowywanie skrótów przycisków.....	100	Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?.....	108
Ustawianie kodu dostępu zegarka.....	100	Odbieranie sygnałów satelitarnych....	108
Zmiana kodu dostępu zegarka.....	101	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	109
Kompas.....	101	Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne.....	109
Ustawienia kompasu.....	101	Pomiar temperatury podczas aktywności nie jest dokładny.....	109
Ręczna kalibracja kompasu.....	101	Opuszczanie trybu demonstracyjnego.....	109
Ustawianie odniesienia północnego.....	101	Śledzenie aktywności.....	109
Ustawienia czasu.....	102	Liczba kroków jest niedokładna.....	109
Synchronizacja czasu.....	102		
Zaawansowane ustawienia systemowe.....	102		
Zmienianie jednostek miary.....	102		
Ustawienia zapisu danych.....	102		

Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna	109
---	-----

Załącznik.....110

Standardowe oceny pułapu tlenowego	110
Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu	111
Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem	112
Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości	112
Rozmiar i obwód kół	113

Pola danych.....113

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Pierwsze kroki

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

- 1 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek.
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić wstępną konfigurację.
Podczas początkowej konfiguracji możesz sparować zegarek z telefonem, aby m.in. otrzymywać powiadomienia czy synchronizować aktywności ([Parowanie smartfonu, strona 70](#)).
- 3 Naładuj zegarek ([Ładowanie zegarka, strona 104](#)).
- 4 Sprawdź dostępność aktualizacji oprogramowania ([Ustawienia systemowe, strona 100](#)).
Aby zapewnić najlepsze działanie zegarka, należy regularnie aktualizować jego oprogramowanie. Aktualizacje oprogramowania zawierają zmiany i ulepszenia wpływające na prywatność, bezpieczeństwo i poszczególne funkcje.
- 5 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 10](#)).

Przegląd



 Przycisk START	• Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby włączyć zegarek. • Naciśnij, aby otworzyć menu aktywności i aplikacji, w tym ustawienia zegarka. • Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby wyświetlić menu elementów sterujących, w tym włączania i wyłączania zegarka. • Naciśnij i przytrzymaj, aż zegarek zawibruje 3-krotnie, aby wezwać pomoc (<i>Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 90</i>).
 Przycisk BACK	• Naciśnij, aby powrócić do poprzedniej strony. PORADA: Podczas aktywności pojawiają się wskazówki ekranowe, które objaśniają niedomyślny sposób działania przycisków. • Przytrzymaj, aby wyświetlić funkcję dostosowywania skrótów (<i>Konfigurowanie skrótu, strona 44</i>).
 Ekran dotykowy	• Przesuń palcem w górę, w dół, w lewo lub w prawo, aby przewijać podglądy, funkcje i menu (<i>Porady dotyczące ekranu dotykowego, strona 2</i>). • Dotknij, aby wybrać opcję w menu. • Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Porady dotyczące ekranu dotykowego

- Przesuwaj palcem w górę lub w dół, aby powoli przewijać listy i menu.
- Dotknij, aby wybrać element.
- Dotknij, aby wybudzić zegarek.
- Przesuwaj palcem po tarczy zegarka w górę, aby przewijać podglądy dostępne w zegarku.
- Przesuń palcem po tarczy zegarka w lewo, aby wyświetlić menu aplikacji i aktywności, w tym ustawienia zegarka.
- Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Dotknij i przytrzymaj element na tarczy zegarka, aby wyświetlić informacje kontekstowe, takie jak podglądy lub menu, jeśli są dostępne.
- Podczas aktywności przesuwaj palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić następny ekran danych.
- W trakcie aktywności przesuwaj palcem w prawo, aby wyświetlić menu zegarka, tarczę zegarka i podglądy.
- W trakcie aktywności przesuwaj palcem w lewo, aby wyświetlić odtwarzacz muzyki.
- Aby wyświetlić opcje menu, wybierz ikonę , jeśli jest dostępna, lub przewiń ekran.
- Każdy wybór w menu powinien stanowić odrębną czynność.

Blokowanie i odblokowywanie urządzenia

Możesz zablokować urządzenie, aby zapobiec niechcianym dotknięciom ekranu i naciśnięciom przycisków.

UWAGA: Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 44*).

1 Przytrzymaj przycisk , aby wyświetlić menu elementów sterujących.

2 Wybierz .

Urządzenie nie reaguje na dotknięcia ani naciśnięcia przycisków, dopóki go nie odblokujesz.

3 Aby odblokować urządzenie, przytrzymaj dowolny przycisk.

Przegląd ikon

Migająca ikona oznacza, że zegarek wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik. Przekreślona ikona oznacza, że funkcja jest wyłączona.

Pełną listę kompatybilnych czujników można znaleźć w sekcji: [Czujniki bezprzewodowe, strona 67](#).

	Stan połączenia ze smartfonem (Włączanie alertów połączenia ze smartfonem, strona 66)
	Stan czujnika tętna Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna, strona 81
	Stan LiveTrack (Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 90)
	Stan czujnika prędkości i rytmu (Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 68)

Aplikacje i aktywności

W zegarku znajdują się różne fabrycznie wczytane aplikacje i aktywności.

Aplikacje: Aplikacje umożliwiają korzystanie z interaktywnych funkcji dla zegarka, takich jak wyświetlanie treningów lub dzwonienie do kogoś z poziomu zegarka ([Aplikacje, strona 4](#)).

Aktywności: W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane aplikacje do śledzenia aktywności wykonywanych w pomieszczeniach i na świeżym powietrzu, takich jak bieganie, jazda rowerem, trening siłowy, gra w golfa i inne. Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników na jej temat. Dane można zapisać lub udostępnić społeczności Garmin Connect™.

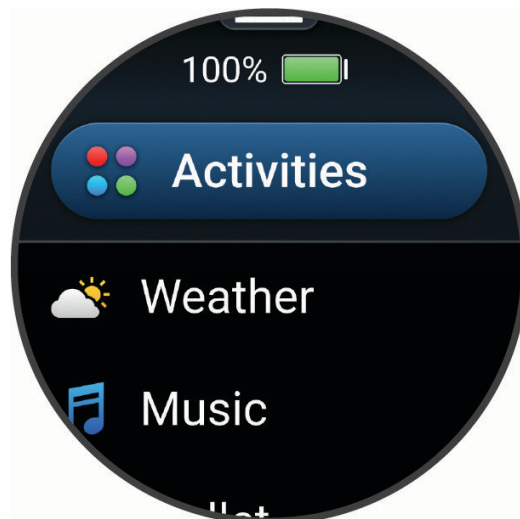
Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Aplikacje Connect IQ™: Do zegarka możesz dodawać funkcje poprzez instalowanie aplikacji ze sklepu Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 78](#)).

Aplikacje

Zegarek można spersonalizować za pomocą menu aplikacji, które umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W przypadku niektórych aplikacji wymagane jest połączenie Bluetooth® z kompatybilnym smartfonem. Wiele aplikacji można również znaleźć w podglądach ([Podglądy, strona 34](#)) lub w elementach sterujących ([Sterowanie, strona 41](#)).

Przeciągnij palcem w lewo na tarczy zegarka, aby wyświetlić listę aplikacji.



Nazwa	Więcej informacji
	Wybierz, aby wyświetlić połączone informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Alarmy	Wybierz, aby ustawić alarm.
Alternatywne strefy czasowe	Wyświetla bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych.
Transmituj tętno	Wybierz, aby przysyłać dane tętna do sparowanego urządzenia (<i>Przesłanie danych tętna, strona 82</i>).
Kalkulator	Wybierz, aby korzystać z kalkulatora, w tym kalkulatora napiwków.
Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
Zegary	Wybierz, aby ustawić alarm, stoper, czasomierz, alternatywną strefę czasową lub odliczanie do wydarzenia (<i>Zegary, strona 60</i>).
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Odliczanie	Wyświetla odliczenia do nadchodzących wydarzeń.
Connect IQ Store	Wybierz, aby korzystać ze sklepu Connect IQ Store w zegarku (<i>Funkcje Connect IQ, strona 77</i>).
Garmin Share	Wybierz, aby wysłać dane do innych urządzeń Garmin® lub odbierać od nich dane (<i>Garmin Share, strona 73</i>).
Health Snapshot™	Wybierz, aby rejestrować kilka kluczowych wskaźników zdrowia (<i>Health Snapshot, strona 6</i>).
Historia	Wybierz, aby wyświetlić zapisaną historię aktywności, rekordy i podsumowania (<i>Korzystanie z historii, strona 58</i>).
Messenger	Wybierz, aby wyświetlić i wysyłać wiadomości z aplikacji Garmin Messenger™ na smartfon (<i>Aplikacja Garmin Messenger, strona 78</i>).
Faza księżyca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem dźwięku za pomocą zegarka (<i>Słuchanie muzyki, strona 93</i>).
Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić powiadomienia ze smartfona (<i>Wyświetlanie powiadomień, strona 71</i>).
Pulsoksymetr	Wybierz, aby wykonać odczyt pulsoksymetru (<i>Pulsoksymetr, strona 82</i>).
Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
Akcje	Wybierz, aby wyświetlić listę akcji z możliwością dostosowania (<i>Dodawanie akcji, strona 41</i>).
Stoper	Wybierz, aby korzystać ze stopera.
Wschód i zachód słońca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
Czasomierze	Wybierz, aby ustawić czasomierz.

Nazwa	Więcej informacji
Porady	Wybierz, aby wyświetlić interaktywne wskazówki dotyczące zegarka i zeskanować bezpośrednie łącze do strony support.garmin.com , aby uzyskać dostęp do instrukcji obsługi zegarka.
Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, strona 6</i>).
Tarcza zegarka	Wybierz, aby skonfigurować tarczę zegarka (<i>Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 33</i>).
Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i warunki pogodowe.
Treningi	Wybierz, aby wyświetlić zapisane treningi (<i>Treningi, strona 47</i>).

Health Snapshot

Funkcja Health Snapshot rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego dwie minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Możesz dodać funkcję Health Snapshot do listy ulubionych aplikacji (*Dostosowywanie aktywności i aplikacji, strona 27*).

Garmin Pay

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie zegarka do dokonywania płatności w miejscach objętych programem przy użyciu kart kredytowych lub debetowych instytucji finansowych objętych programem.

Konfigurowanie portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay można dodać karty kredytowe lub debetowe objęte programem. Lista instytucji finansowych objętych programem znajduje się na stronie garmin.com/garminpay/banks.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **•••**.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay > Rozpocznij**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

Zanim zegarek będzie można wykorzystywać do dokonywania płatności, należy skonfigurować co najmniej jedną kartę płatniczą.

Można używać zegarka do płacenia za zakupy w miejscach objętych programem.

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka naciśnij .
 - Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Portfel**.

3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

UWAGA: Po trzykrotnym wprowadzeniu nieprawidłowego kodu dostępu portfel zostanie zablokowany, a kod trzeba będzie zresetować w aplikacji Garmin Connect.

Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.



4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, przesunij palcem, aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).

5 W ciągu 60 sekund umieść zegarek w pobliżu czytnika płatności w taki sposób, aby był zwrócony w kierunku czytnika.

Zegarek zacznie wibrować i zostanie w nim wyświetlony symbol zaznaczenia po zakończeniu połączenia z czytnikiem.

6 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na czytniku kart, aby zakończyć transakcję.

PORADA: Po wprowadzeniu prawidłowego kodu dostępu możesz dokonywać płatności bez ponownego wpisywania kodu przez 24 godziny, jeśli nadal będziesz mieć na sobie zegarek. Jeśli zdejmiesz zegarek z nadgarstka lub wyłączysz funkcję monitorowania pomiaru tętna, aby dokonać płatności konieczne będzie ponowne wprowadzenie kodu dostępu.

Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay możesz dodać maksymalnie 10 kart kredytowych lub debetowych.

1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.

2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > ⋮ > **Dodaj kartę**.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu karty płatniczej możesz wybrać ją na zegarku podczas dokonywania płatności.

Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

UWAGA: W niektórych krajach instytucje finansowe biorące udział w programie mogą ograniczać funkcje Garmin Pay.

1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.

2 Wybierz **Garmin Pay**.

3 Wybierz kartę.

4 Wybierz opcję:

- Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.

Aby można było dokonywać płatności za pomocą zegarka vivoactive 6, karta musi być aktywna.

- Aby skasować kartę, wybierz .

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku zapomnienia kodu dostępu musisz zresetować funkcję Garmin Pay zegarka vivoactive 6, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Zmień kod dostępu**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przy kolejnej płatności za pomocą zegarka vivoactive 6 trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

Korzystanie z funkcji Messenger

PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji Messenger, zegarek vivoactive 6 musi być połączony z aplikacją Garmin Messenger na kompatybilnym telefonie przy użyciu technologii Bluetooth.

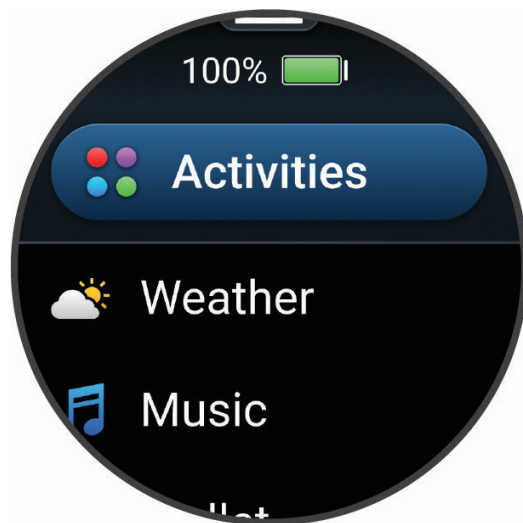
Funkcja Messenger na zegarku umożliwia przeglądanie i tworzenie wiadomości oraz odpowiadanie na nie z poziomu aplikacji Garmin Messenger na smartfon.

- 1 Przeciągnij palcem w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd Messenger.
- PORADA:** Funkcja Messenger jest dostępna na zegarku jako podgląd, aplikacja lub opcja menu sterowania.
- 2 Wybierz podgląd.
 - 3 Jeśli po raz pierwszy korzystasz z funkcji **Messenger**, zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.
 - 4 Na zegarku wybierz opcję:
 - Aby utworzyć nową wiadomość, wybierz **Nowa wiadomość**, wybierz odbiorcę, a następnie wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.
 - Aby wyświetlić konwersację, przesun palcem w dół, a następnie wybierz konwersację.
 - Aby odpowiedzieć na wiadomość, wybierz konwersację, następnie **Odpowiedz** i wybierz wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.

Aktywności

Na tarczy zegarka przesunąć palcem w lewo i wybrać **Aktywności**. Lista ulubionych aktywności pojawi się na górze pełnej listy ([Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 28](#)).

UWAGA: Niektóre aktywności pojawiają się w większej liczbie kategorii.



kategoria	Aktywności
Bieganie	Bieg na hali, Bieg, Bieg na stadionie, Bieg przełajowy, Bieżnia, Bieg przesz., Wirtualny bieg
Rower	Jazda rowerem, Dojazd do pracy, Rower stacjonarny, Wycieczka rowerowa, Kolarstwo przełajowe, e-Bike, e-MTB, Kolarstwo szutrowe, Kolarstwo ręczne, Kolarstwo ręczne w pomieszczeniu, Kolarstwo górskie, Kolarstwo szosowe
Pływanie	Open water, Pływanie na basenie
Siłownia	Boks, Cardio, Orbitrek, HIIT, Skakanie na skakance, Mieszane sztuki walki, Mobilność, Pilates, Ergometr wiosłarski, Stepper, Ćwiczenia siłowe, Chód w pomieszczeniu, Joga
Na zewnątrz	Jazda konna, Disc Golf, Wędkarstwo, Golf, Wędrówka, Jazda konna, Jazda na łyżworolkach, Alpinizm, Rucking, Chód
Sporty zimowe	Łyżwiarstwo, Narciarstwo, Snowboard, Skuter śnieżny, Rakiety śnieżne, Bieg narciarski stylem klasycznym, Bieg narciarski stylem łyżwowym
Sporty wodne	Wodniactwo, Kajak, Wioślarstwo, Żeglarstwo, Maski z rurką, SUP
Sporty drużynowe	Futbol amerykański, Baseball, Koszykówka, Krykiet, Hokej na trawie, Hokej na lodzie, Lacrosse, Rugby, Piłka nożna, Softball, Siatkówka, Ultimate Disc
Sporty rakietowe	Badminton, Padel, Pickleball, Tenis platformowy, Racketball, Squash, Tenis stołowy, Tenis
Sporty motorowe	ATV, Motocross, Motocykl, Overlanding
Inne	Oddech, Gry, Medytacja

Rozpoczynanie aktywności

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

1 Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz opcję:

- Wybierz aktywność z ulubionych.
- Wybierz , a następnie aktywność z rozwiniętej listy aktywności.

3 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż zegarek będzie gotowy.

Zegarek jest gotowy po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).

4 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

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

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie zegarka, strona 104](#)).
- W przypadku niektórych aktywności naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrążenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
Możesz wybrać przycisk , aby odrzucić okrążenie dla niektórych aktywności ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?, strona 108](#)).
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.

Zatrzymywanie aktywności

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz opcję:

- Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
- Aby zapisać aktywność i wyświetlić szczegóły, wybierz **Zapisz**, naciśnij przycisk  i wybierz opcję.

UWAGA: Po zapisaniu aktywności można wprowadzić dane samodzielnej oceny ([Ocenianie aktywności, strona 11](#)).

- Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
- Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.

Możesz wybrać , aby odrzucić okrążenie dla niektórych aktywności ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?, strona 108](#)).

- Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **TracBack**.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- Aby powrócić do punktu początkowego aktywności najprostszą dostępną drogą, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **Po linii prostej**.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i dwie minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regeneracyjne** i poczekaj, aż skończy się odliczanie ([Tętno odpoczynku, strona 58](#)).
- Aby odrzucić aktywność, wybierz .

UWAGA: Zegarek automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.

Ocenianie aktywności

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

W przypadku niektórych aktywności ustawienie samooceny można dostosować ([Włączanie samooceny, strona 53](#)).

1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** ([Zatrzymywanie aktywności, strona 10](#)).

2 Wybierz liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.

UWAGA: Możesz wybrać **»**, aby pominąć samoocenę.

3 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Biegi

Bieganie

Zanim zaczniesz korzystać z czujnika bezprzewodowego podczas biegu, musisz najpierw sparować czujnik z posiadanym zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 68](#)).

1 Załóż czujniki, takie jak czujnik tętna (opcjonalnie).

2 Przytrzymaj .

3 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieg**.

4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników bezprzewodowych poczekaj, aż zegarek nawiąże połączenie z czujnikami.

5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.

6 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

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

7 Idź pobiegać.

8 Naciśnij , aby rejestrować okrążenia (opcjonalnie).

9 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać ekrany danych.

10 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Bieg lekkoatletyczny

Przed rozpoczęciem biegu lekkoatletycznego upewnij się, że będziesz biegać po torze o długości 400 m i standardowym kształcie.

Możesz użyć aktywności biegu lekkoatletycznego, aby zapisać dane śladu toru na zewnątrz, w tym dystans mierzony w metrach i czas okrążeń.

1 Stań na torze znajdującym się na świeżym powietrzu.

2 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .

3 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Bieg na stadionie**.

4 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.

5 Jeśli biegiesz po torze 1, przejdź do punktu 8.

6 Wybierz **Numer toru**.

7 Wybierz numer toru.

8 Naciśnij przycisk .

9 Rozpocznij bieg po torze.

10 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego

- Zanim rozpoczniesz bieg lekkoatletyczny, poczekaj, aż zegarek odbierze sygnał satelitarny.
- Podczas pierwszego biegu na nieznaną bieżnię przebiegnij cztery okrążenia, aby skalibrować długość bieżni. Musisz przebiec nieco poza punkt startowy, aby ukończyć okrążenie.
- Każde okrążenie wykonaj na tym samym torze.

UWAGA: Domyślna odległość Auto Lap® to 1600 m lub cztery okrążenia wokół bieżni.

- Jeśli biegniesz po innym torze niż tor 1, ustaw numer toru w ustawieniach aktywności.

Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

Można sparować zegarek ze zgodną aplikacją innego producenta w celu przesyłania danych tempa, tętna i rytmu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Wirtualny bieg**.
- 3 W tablecie, laptopie lub smartfonie otwórz aplikację Zwift™ lub inną aplikację z funkcją wirtualnego treningu.
- 4 Follow the on-screen instructions to start a running activity and pair the devices.
- 5 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 2,4 km (1,5 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.

- 1 Rozpocznij aktywność na bieżni ([Rozpoczynanie aktywności, strona 10](#)).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek zarejestruje dystans co najmniej 2,4 km (1,5 mili).
- 3 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , aby zatrzymać stoper aktywności.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**.
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
 - Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz > ✓**.
- 5 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w zegarku.

Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego

Podczas uczestnictwa w wyścigu po torze z przeszkodami możesz skorzystać z aktywności Bieg przesz., aby rejestrować czas spędzony przy każdej przeszkodzie oraz czas biegu pomiędzy poszczególnymi przeszkodami.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Bieg przesz.**
- 3 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 4 Naciśnij przycisk , aby ręcznie oznaczyć początek i koniec każdej przeszkody.

UWAGA: Możesz skonfigurować **Śledzenie przeszkód**, tak aby zapisywać pozycje przeszkód z pierwszego okrążenia kursu. W przypadku powtarzanych okrążeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów.

- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Kolarstwo

Rozpoczęcie jazdy

Zanim zaczniesz korzystać z czujnika bezprzewodowego podczas jazdy, musisz najpierw sparować czujnik z posiadanym zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 68](#)).

- 1 Sparuj czujniki bezprzewodowe, takie jak czujnik tętna lub lampki rowerowe (opcjonalnie).
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz kolejno **Aktywności > Rower > Jazda rowerem**.
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników bezprzewodowych poczekaj, aż zegarek nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać ekrany danych.
- 9 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Pływanie

UWAGA: Zegarek ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania.

Pływanie w basenie

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Pływanie > Pływanie na basenie**.
- 3 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 4 Przed rozpoczęciem pływania sprawdź ustawienia aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 29](#)).
Na przykład w przypadku aktywności pływackich domyślnie włączone jest ustawienie blokady dotyku.
- 5 Naciśnij .
- Urządzenie rejestruje dane pływania tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.
- 6 Rozpocznij pływanie.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości. Funkcja **Automatyczny odpoczynek** jest domyślnie włączona ([Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 14](#)).
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Pływanie – terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

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

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

SWOLF: Wynik SWOLF to suma czasu jednej długości basenu i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik SWOLF równy 45. W przypadku pływania na otwartym akwenie wynik SWOLF jest obliczany na dystansie 25 metrów. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Styl pływania pojawi się w historii pływania i na koncie Garmin Connect. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 28](#)).

Kraul	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie techniczne	Używane z dziennikiem ćwiczeń (Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 15)

Porady dotyczące aktywności pływackich

- Przed rozpoczęciem pływania sprawdź ustawienia aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 29](#)).
Na przykład w przypadku aktywności pływackich domyślnie włączone jest ustawienie blokady dotyku.
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na otwartym akwenu.
- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.
Zegarek mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości basenów. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie. Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, zegarek użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przesunąć palcem w dół, aby wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać **Długość basenu**, aby zmienić długość.
- Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przepłynąć całą długość basenu i płynąć przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper aktywności podczas odpoczynku.
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania w basenie ([Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 14](#)).
Zegarek automatycznie rejestruje interwały i przeplnięte długości dla pływania na basenie.
- Aby zegarek dokładnie zliczał długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przepłynąć kawałek siłą rozpędu, zanim zaczniesz ruszać rękami.
- Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper aktywności lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń ([Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 15](#)).

Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania

Funkcja automatycznego odpoczynku jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Zegarek automatycznie wykrywa odpoczynek — wyświetla wtedy ekran odpoczynku. W przypadku odpoczynku trwającego dłużej niż 15 sekund zegarek automatycznie tworzy interwał odpoczynku. Po wznowieniu pływania zegarek automatycznie rozpoczyna nowy interwał pływania.

PORADA: Aby uzyskać najlepsze rezultaty przy użyciu funkcji automatycznego odpoczynku, należy ograniczyć do minimum ruchy ramion podczas odpoczynku.

Aby korzystać z funkcji ręcznego odpoczynku, funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 29](#)). Podczas pływania w basenie lub na otwartym akwenu można ręcznie zaznaczyć przerwę na odpoczynek, naciskając . Dane pływania nie są rejestrowane podczas interwału odpoczynku.

PORADA: Korzystaj z funkcji ręcznego odpoczynku w przypadku robienia krótkich przerw lub bardzo dokładnego odmierzania czasu interwałów pływania.

Trening z dziennikiem ćwiczeń

Funkcja dziennika ćwiczeń jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Funkcja dziennika ćwiczeń pozwala ręcznie zapisać serie odbić, pływanie jedną ręką lub jakiegokolwiek inny styl pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych stylów.

1 Podczas pływania w basenie przesun palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.

2 Naciśnij przycisk , aby uruchomić stoper ćwiczenia.

3 Po zakończeniu interwału treningu naciśnij przycisk .

Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.

4 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.

Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.

5 Wybierz opcję:

- Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, naciśnij przycisk .
- Aby powrócić do ekranów danych dotyczących pływania, przesun palcem w górę lub w dół.

Funkcja Wielobój

Triathloniści, dwuboiści oraz inni sportowcy wielodyscyplinowi mogą skorzystać z aktywności Wielobój, takich jak czy . W trakcie aktywności Wielobój można przełączać pomiędzy aktywnościami i w dalszym ciągu wyświetlać całkowity czas. Na przykład można przełączyć urządzenie z trybu jazdy rowerem w tryb biegu oraz wyświetlić całkowity czas dla jazdy na rowerze oraz biegu przez cały czas trwania aktywności Wielobój.

Można dostosować aktywność Wielobój lub skorzystać z domyślnych ustawień dla standardowego triathlonu.

Trening do triathlonu

Jeśli bierzesz udział w triathlonie, możesz użyć aktywności dla triathlonu, aby szybko przełączać między poszczególnymi dyscyplinami i zmierzyć czas dla każdej z nich oraz zapisać daną aktywność.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Aktywności**.

3 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

UWAGA: Przy pierwszym rozpoczęciu triathlonu możesz włączyć opcję , tak aby zegarek automatycznie wykrywał zmianę dyscypliny sportowej i przechodził do kolejnego przejścia lub kolejnej dyscypliny sportowej ([Ustawienia aktywności, strona 29](#)).

4 W razie potrzeby naciśnij przycisk  na początku i końcu każdego przejścia ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?, strona 108](#)).

Funkcja przejścia jest domyślnie włączona, a czas przejścia jest rejestrowany oddzielnie od czasu aktywności. W przypadku ustawień aktywności dla triathlonu funkcję przejścia można włączyć lub wyłączyć. Jeśli przejścia są wyłączone, naciśnij przycisk , aby zmienić dyscyplinę sportową.

5 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Tworzenie aktywności Multisport

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Edytuj** > **Dodaj**.

3 Wybierz typ aktywności multisport lub wybierz **Własne**, a następnie wpisz nazwę.

Duplikaty nazwy aktywności zawierają numer. Na przykład Triathlon(2).

4 Wybierz co najmniej dwie aktywności.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Na przykład możesz określić, czy przejścia mają być wliczane.
- Wybierz **Gotowe**, aby zapisać aktywność obejmującą wiele dyscyplin i jej użyć.

Aktywności na siłowni

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na hali lub jazda na rowerze stacjonarnym. GPS jest wyłączony podczas treningów w pomieszczeniach ([Ustawienia aktywności, strona 29](#)).

Podczas biegu lub chodu z wyłączonym modulem GPS dane prędkości i dystansu są obliczane przy użyciu akcelerometru w zegarku. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach lub spacerach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

PORADA: Chwyatanie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności.

W przypadku jazdy rowerem z wyłączoną funkcją GPS dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do zegarka (np. czujnik prędkości lub rytmu).

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu. Można tworzyć i wyszukiwać treningi siłowe na koncie Garmin Connect i wysyłać je do zegarka.

PORADA: Podczas treningu siłowego naciśnij , aby wyświetlić więcej opcji.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Siłownia** > **Ćwiczenia siłowe**.

Podczas pierwszego rejestrowania treningu siłowego wybierz, na którym nadgarstku znajduje się zegarek.

3 Jeśli jest to pierwszy raz, gdy rejestrujesz aktywność treningu siłowego, wybierz kolejno **Treningi** > **Przeglądaj treningi** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie ([Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 48](#)).

4 Wybierz trening.

UWAGA: Jeśli nie pobrano żadnego treningu siłowego na zegarek, wybierz kolejno **Dowolny** > , a następnie przejdź do kroku 7.

5 Przesuń palcem w dół, aby wyświetlić informacje szczegółowe dotyczące treningu.

6 Wybierz **Zacznij trening**.

Możesz wybrać Więcej, aby wyświetlić dodatkowe opcje treningu.

7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

8 Rozpocznij pierwszą serię.

Domyślnie zegarek liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń. Możesz wyłączyć liczenie powtórzeń w ustawieniach aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 29](#)).

PORADA: Zegarek może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.

9 Przewiń w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.

10 Naciśnij , aby zakończyć serię.

Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii.

11 W razie potrzeby zmień liczbę powtórzeń, wybierz , aby dodać ciężar używany podczas serii, a następnie wybierz **Gotowe**.

12 Pojawi się licznik czasu odpoczynku, po czym rozpocznie się odliczanie do rozpoczęcia nowej serii.

PORADA: Możesz poczekać, aż licznik zakończy odliczanie, lub nacisnąć , aby natychmiast rozpocząć następną serię.

13 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.

14 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Przerwij trening**.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego

- Nie zerkaj na zegarek podczas wykonywania powtórzeń.
Zegarek należy obsługiwać na początku i na końcu każdej serii oraz podczas odpoczynku.
 - Skoncentruj się na formie podczas wykonywania powtórzeń.
 - Wykonuj ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała lub obciążenia.
 - Wykonuj powtórzenia w płynnym, szerokim zakresie ruchów.
Powtórzenie jest liczone, gdy ramię, na którym założony jest zegarek, powraca do pozycji wyjściowej.
- UWAGA:** Ćwiczenia nóg mogą nie być liczone.
- Włącz automatyczne wykrywanie serii, aby serie były automatycznie rozpoczynane i kończone.
 - Zapisz i prześlij aktywność treningu siłowego na swoje konto Garmin Connect.
Aby wyświetlić i edytować szczegóły aktywności, możesz skorzystać z narzędzi dostępnych na Twoim koncie Garmin Connect.

Rejestracja aktywności HIIT

Do rejestracji aktywności treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT) możesz wykorzystać specjalistyczne stopery.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **HIIT**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą, luźną aktywność HIIT.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > AMRAP**, aby zarejestrować jak najwięcej rund w ustawionym czasie.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > EMOM**, aby zarejestrować ustawioną liczbę ruchów co minutę na minutę.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > Tabata**, aby zmieniać między 20-sekundowymi interwałami maksymalnego wysiłku a 10-sekundowym odpoczynkiem.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT > Własne**, aby ustawić swój czas ruchu, czas odpoczynku, liczbę ruchów i liczbę rund.
 - Wybierz **Treningi**, aby zrealizować zapisane ćwiczenie.
- 4 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- 5 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć pierwszą rundę.
Zegarek wyświetla stoper i bieżące tętno.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby ręcznie przejść do kolejnej rundy lub odpoczynku.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , aby zatrzymać stoper aktywności.
- 8 Wybierz **Zapisz**.

Rejestrowanie aktywności mobilności

Możesz zarejestrować aktywność mobilności, korzystając z interwałów aktywności i odpoczynku, lub pobrać treningi mobilności z aplikacji Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Siłownia > Mobilność**.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz **Trening**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić interwały aktywności i odpoczynku, wybierz **Interwały**.
 - Aby pobrać i wykonać trening z aplikacji Garmin Connect, wybierz kolejno **Biblioteka treningów > Przeglądaj treningi** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywność.
Zegarek pomoże Tobie w wykonaniu ćwiczeń mobilności.
- 6 Przesuń palcem, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.

Golf

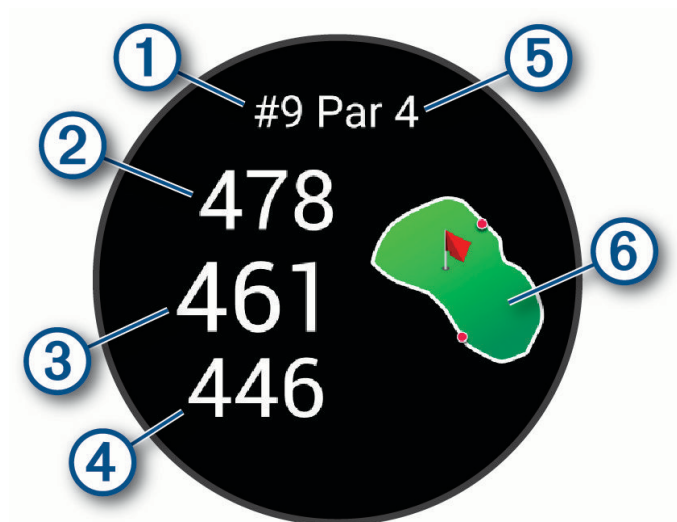
Granie w golfa

Zanim zagrasz w golfa po raz pierwszy, musisz pobrać aplikację Garmin Golf™ ze sklepu z aplikacjami na smartfon ([Aplikacja Garmin Golf, strona 78](#)).

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj zegarek ([Ładowanie zegarka, strona 104](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Golf**.
Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.
- 3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.
Pola golfowe są aktualizowane automatycznie.
- 4 Przytrzymaj .
- 5 Wybierz , aby zapisać wynik.

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



①	Numer bieżącego dołka
②	Odległość do tylnej części greenu
③	Odległość do środkowej części greenu
④	Odległość do przedniej części greenu
⑤	Norma dla dołka
⑥	Mapa greena

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

- 7 Wybierz opcję:
- Dotknij mapy, aby wyświetlić więcej szczegółów lub zmienić pozycję chorągiewki (*Przesuwanie chorągiewki, strona 21*).
 - Naciśnij , aby otworzyć menu golfa (*Menu gry w golfa, strona 20*).
 - Przytrzymaj , aby otworzyć ustawienia golfa (*Ustawienia golfa, strona 20*).

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

Menu gry w golfa

Podczas rundy możesz nacisnąć przycisk , aby wyświetlić dodatkowe funkcje w menu gry w golfa.

Pokaż green: Umożliwia przesunięcie pozycji chorągiewki w celu uzyskania dokładniejszego pomiaru odległości ([Przesuwanie chorągiewki, strona 21](#)).

Hazardy: Pokazuje bunkry i hazardy wodne dla bieżącego dołka.

Lay-upy: Pokazuje lay-upy i odległości do nich dla bieżącego dołka (tylko w przypadku dołków par 4 i par 5).

Zmień dołek: Pozwala na ręczną zmianę dołka.

Tablica wyników: Otwiera kartę wyników dla danej partii ([Zachowaj wyniki, strona 23](#)).

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

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

Podsumowanie rundy: Podczas rundy golfa możesz wyświetlać punktację, statystyki i informacje o krokach.

Zmierz uderzenie: Pokazuje dystans poprzedniego uderzenia zarejestrowany przez funkcję Garmin AutoShot™ ([Wyświetlanie zmierzonych uderzeń, strona 22](#)). Uderzenie można również zarejestrować ręcznie ([Ręczne mierzenie uderzenia, strona 23](#)).

Ost. uderz.: Wyświetla informację o ostatnim uderzeniu.

UWAGA: Możesz wyświetlić informacje na temat dystansu każdego uderzenia oddanego w trakcie bieżącej rundy. W razie potrzeby uderzenie możesz dodać ręcznie ([Ręczne dodawanie uderzenia, strona 23](#)).

Statystyki kija: Wyświetla statystyki dla każdego kija golfowego, takie jak informacje o dystansie i dokładności. Pojawia się, gdy parujesz kompatybilne czujniki do śledzenia kijów Approach® CT10 lub włączasz ustawienie Monit o kiju.

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

Ustawienia: Umożliwia dostosowanie ustawień aktywności gry w golfa ([Ustawienia golfa, strona 20](#)).

Zakończ partię: Kończy bieżącą partię.

Ustawienia golfa

Podczas rozgrywania rundy gry w golfa, naciśnij , a następnie wybierz Ustawienia, aby dostosować ustawienia i funkcje gry w golfa.

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

Odległość dla drivera: Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłeczka pokonuje od obszaru tee podczas uderzenia.

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

Dystans dla golfa: Pozwala ustawić jednostkę pomiaru odległości.

Monit o kiju: Umożliwia wyświetlenie monitu, który umożliwia wybranie użytego kija po każdym wykrytym uderzeniu.

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

Czujniki kijów: Umożliwia skonfigurowanie kompatybilnych czujników do monitorowania kijów Approach CT10.

Przesuwanie chorągiewki

Można również przyjrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz opcję **Pokaż green**.
- 3 Dotknij chorągiewki i przeciągnij ją do odpowiedniej pozycji.
 wskazuje wybraną pozycję chorągiewki.
- 4 Naciśnij przycisk , aby zaakceptować pozycję chorągiewki.
Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołka zostaną zaktualizowane dla nowej pozycji chorągiewki. Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.

Wyświetlanie kierunku do dołka

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

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

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij kolejno .
- 2 Wybierz **Wskaźnik znacznika**.
Strzałka wskazuje drogę do pozycji chorągiewki.

Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów

Można wyświetlić listę odległości do lay-upów i doglegów dla dołków o normie 4 i 5.

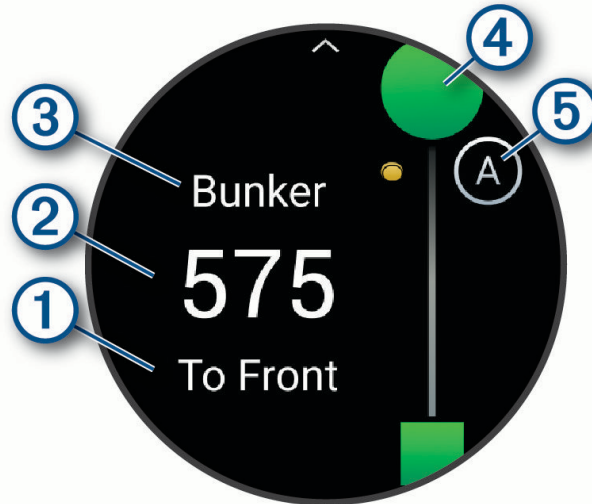
- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Lay-upy**.

UWAGA: W miarę pokonywania kolejnych metrów odległości i pozycje będą znikać z listy.

Wyświetlanie hazardów

W przypadku dołków par 4 i 5 można wyświetlać odległości do hazardów wzdłuż fairwaya. Hazardy wpływające na wybór uderzenia są wyświetlane indywidualnie lub w grupach, co pomaga w określeniu odległości do lay-upu lub carry.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Hazardy**.



- Kierunek ① oraz odległości ② do początku i końca najbliższego hazardu zostaną wyświetlone na ekranie.
- W górnej części ekranu wyświetlany jest typ hazardu ③.
- Green jest przedstawiony jako półkole ④ na górze ekranu. Linia poniżej greenu wskazuje umowny środek fairwaya.
- Hazardy ⑤ są oznaczone literami oznaczającymi ich kolejność występowania do dołka i są wyświetlane poniżej greenu w przybliżonych lokalizacjach względem fairwaya.

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

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

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

- 1 Podczas gry w golfa naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Zmierz uderzenie**.

Zostanie wyświetlony dystans ostatniego uderzenia.

UWAGA: W momencie ponownego uderzenia piłki, trafienia puttem na green lub przejścia do następnego dołka dystans zostanie automatycznie wyzerowany.

- 3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję **Poprzednie uderzenia**, aby wyświetlić odległości wszystkich zarejestrowanych uderzeń.

UWAGA: Odległość od ostatniego uderzenia jest również wyświetlana w górnej części ekranu z informacjami dotyczącymi dołków.

Ręczne mierzenie uderzenia

Uderzenie można dodać ręcznie, jeśli zegarek go nie wykrył. Należy dodać uderzenie z lokalizacji pominiętego uderzenia.

- 1 Wykonaj uderzenie i obserwuj, gdzie wyląduje piłka.
- 2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz **Zmierz uderzenie**.
- 4 Wybierz przycisk .
- 5 Wybierz kolejno **Dodaj uderzenie** > .
- 6 W razie potrzeby podaj kij użyty do uderzenia.
- 7 Podejdź lub podjedź do swojej piłki.

Podczas kolejnego uderzenia zegarek automatycznie zarejestruje odległość ostatniego uderzenia. W razie potrzeby można ręcznie dodać kolejne uderzenie.

Ręczne dodawanie uderzenia

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

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

Zachowaj wyniki

- 1 Podczas gry w golfa naciśnij .
- 2 Wybierz **Tablica wyników**.
- 3 Wybierz dołek.
- 4 Wybierz  lub , aby ustawić wynik.

Ustawienia punktacji

Podczas rundy naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Punktacja**.

Metoda punktacji: Umożliwia zmianę metody punktacji stosowanej przez urządzenie.

Wynik handicapu: Włącza handicap punktowania.

Pokaż wynik: Wyświetla łączny wynik dla rundy na górze karty wyników ([Zachowaj wyniki, strona 23](#)).

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

Kary: Włącza śledzenie uderzeń karnych podczas gry w golfa ([Rejestrowanie statystyk gry w golfa, strona 24](#)).

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

Ustawianie metody punktacji

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

- 1 Podczas rundy naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Punktacja** > **Metoda punktacji**.
- 3 Wybierz metodę punktacji.

Informacje o punktacji Stableford

W przypadku wybrania metody punktacji Stableford ([Ustawianie metody punktacji, strona 23](#)) punkty są przyznawane na podstawie liczby uderzeń wykonanych w stosunku do normy. Na koniec rundy najwyższy wynik wygrywa. Urządzenie przyznaje punkty zgodnie z zasadami amerykańskiego stowarzyszenia United States Golf Association.

Tablica wyników gry Stableford wyświetla punkty zamiast ruchów.

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

Śledzenie statystyk gry w golfa

Po włączeniu funkcji śledzenia statystyk w zegarku możliwe jest wyświetlanie statystyk dla obecnej rundy ([Wyświetlanie podsumowania rundy, strona 25](#)). Możesz porównywać wyniki z rund i śledzić postępy za pomocą aplikacji Garmin Golf.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Golf**.

Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.

3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.

Pola są aktualizowane automatycznie.

4 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Punktacja** > **Śledzenie statystyk**.

Rejestrowanie statystyk gry w golfa

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk, należy włączyć funkcję śledzenia statystyk ([Śledzenie statystyk gry w golfa, strona 24](#)).

1 Na karcie wyników wybierz dołek.

2 Ustaw liczbę wykonanych uderzeń, w tym puttów, i wybierz **Zapisz**.

3 Ustaw liczbę puttów i wybierz **Zapisz**.

UWAGA: Liczba puttów jest wykorzystywana wyłącznie do śledzenia statystyk i nie zwiększa Twojego wyniku.

4 Wybierz opcję:

- Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz .
- Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz  or .

5 Wybierz **Zapisz**.

Wyświetlanie historii uderzeń

1 Po każdym rozegraniu dołka naciśnij .

2 Wybierz **Ost. uderz.**, aby wyświetlić informacje o swoim ostatnim uderzeniu.

Wyświetlanie podsumowania rundy

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

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Podsumowanie rundy**.
- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić więcej informacji.

Kończenie rundy

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

Dostosowywanie listy kijów golfowych

Po sparowaniu kompatybilnego zegarka dla golfistów z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Golf możesz korzystać z aplikacji do dostosowywania listy domyślnych kijów golfowych.

- 1 Otwórz aplikację Garmin Golf w telefonie.
- 2 Wybierz kolejno **Profil > Moja torba**.
- 3 Wybierz jedną z opcji, aby dodać, edytować lub skasować kij golfowy albo oznaczyć go jako nieaktywny.
- 4 Zsynchronizuj kompatybilny zegarek dla golfistów Garmin z aplikacją Garmin Golf.
Zaktualizowana lista kijów golfowych pojawi się na zegarku dla golfistów.

Aktywności na powietrzu

Wędkowanie

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Na zewnątrz > Wędkarstwo**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
 - Aby dodać złowioną rybę do liczby złowionych ryb i zapisać pozycję, wybierz .
 - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby ustawić stoper interwałowy, czas zakończenia lub przypomnienie o czasie zakończenia, wybierz .
 - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności, wybierz **Wróć do startu** i wybierz opcję.
 - Aby wyświetlić zapisane pozycje, wybierz opcję **Zapisane lokalizacje**.
 - Aby rozpocząć nawigację do celu, wybierz opcję i wybierz opcję.
 - Aby edytować ustawienia aktywności, wybierz **Ustawienia**, a następnie wybierz opcję ([Ustawienia aktywności, strona 29](#)).
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz .

Sporty zimowe

Wyświetlanie zjazdów na nartach

Możesz korzystać z przycisku Lap, aby rejestrować zjazdy podczas zjazdów na nartach lub snowboardzie.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Naciśnij .
- 3 Przesuń w prawo.
- 4 Wybierz **Pokaż przejazdy**.
- 5 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić szczegóły ostatniego zjazdu, aktualnego zjazdu oraz sumy zjazdów.
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebyтым dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

Inne aktywności

Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Oddech**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Spójność**, aby osiągnąć stan spokojnej czujności.
 - Wybierz **Relaks i skupienie**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł.
 - Wybierz **Relaks i skupienie (krótkie)**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł w krótszym czasie.
 - Wybierz **Spokój**, aby obniżyć poziom stresu i przygotować się do snu.
- 4 Naciśnij , aby rozpocząć aktywność.
- 5 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, gdy zegarek będzie instruował Cię, jak wykonywać ćwiczenia oddechowe.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.
Pojawi się średnia częstotliwość oddechu i tętno.
- 7 Naciśnij .
- 8 Wybierz **Wszystkie statystyki**.
Zostanie wyświetlone średnie tętno, maksymalne tętno, średnia częstotliwość oddechu i zmiany poziomu stresu.

Rejestrowanie medytacji

Możesz skorzystać z sesji ze wskazówkami lub utworzyć własną sesję medytacji.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Medytacja**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą medytację bez żadnej struktury.
 - Wybierz **Sesja**, aby postępować zgodnie z odtwarzanymi wskazówkami dotyczącymi sesji.
 - Wybierz **Własne**, aby utworzyć niestandardową sesję z dźwiękiem.
- 4 W razie potrzeby naciśnij przycisk  lub postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 5 Podłącz słuchawki, aby słuchać dźwięków powiązanych z daną sesją medytacji ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 94](#)).
UWAGA: W trakcie medytacji powiadomienia są wyłączone.
- 6 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
Zegarek wyświetli stoper lub intencję medytacji.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Gry

Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™

Po sparowaniu zegarka z komputerem możesz rejestrować aktywności związane z grami na zegarku i na bieżąco wyświetlać wskaźniki wydajności na komputerze.

- 1 Na komputerze przejdź na stronę www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn i pobierz aplikację Garmin GameOn.
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić instalację.
- 3 Uruchom aplikację Garmin GameOn.
- 4 Gdy aplikacja Garmin GameOn wyświetli monit o sparowanie zegarka, naciśnij przycisk , a następnie na zegarku wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Gry**.

UWAGA: Gdy zegarek jest połączony z aplikacją Garmin GameOn, powiadomienia i inne funkcje Bluetooth są w nim wyłączone.

- 5 Wybierz **Paruj teraz**.
- 6 Wybierz posiadany zegarek z listy i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

PORADA: Możesz kliknąć  > **Ustawienia**, aby dostosować ustawienia, przeczytać ponownie samouczek lub usunąć zegarek. Aplikacja Garmin GameOn będzie pamiętać zegarek i ustawienia przy następnym uruchomieniu. W razie potrzeby możesz sparować zegarek z innym komputerem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 68*).

- 7 Wybierz opcję:
 - Uruchom obsługiwaną grę na komputerze, aby automatycznie rozpocząć aktywność związaną z grami.
 - Na zegarku ręcznie rozpocznij aktywność związaną z grami (*Ręczne rejestrowanie aktywności grania, strona 27*).

Aplikacja Garmin GameOn będzie wyświetlać wskaźniki wydajności w czasie rzeczywistym. Po zakończeniu aktywności aplikacja Garmin GameOn wyświetli podsumowanie aktywności związanej z grami i informacje na temat rozegranego meczu.

Ręczne rejestrowanie aktywności grania

Możesz rejestrować na zegarku aktywność grania i ręcznie wpisywać statystyki dla każdego meczu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Gry**.
- 3 Wybierz **Pomiń**.
- 4 Wybierz typ gry.
- 5 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 6 Naciśnij przycisk  na końcu meczu, aby zarejestrować jego wyniki i zajęty w nim pozycję.
- 7 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nowy mecz.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Dostosowywanie aktywności i aplikacji

Możesz dostosować listę aktywności i aplikacji, ekrany danych, pola danych i inne ustawienia.

Personalizacja listy aplikacji

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz co najmniej jedną aplikację, aby dodać ją do listy aplikacji.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić położenie aplikacji na liście, wybierz ją, przewiń ekran w górę lub w dół w celu przesunięcia aplikacji, a następnie naciśnij  w celu wybrania nowego położenia.
 - Aby usunąć aplikację z listy, wybierz ją, a następnie wybierz .
- 5 Wybierz **Gotowe**.

Dostosowywanie listy ulubionych aktywności

Lista ulubionych aktywności zapewnia szybki dostęp do aktywności, z których korzystasz najczęściej.

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
Jeśli wybrano już ulubione aktywności, pojawią się one na górze listy.
- 3 Wybierz **Edytuj**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić położenie aktywności na liście, wybierz ją, przewiń ekran w górę lub w dół w celu przesunięcia aktywności, a następnie naciśnij w celu wybrania nowego położenia.
 - Aby usunąć ulubioną aktywność, wybierz ją, a następnie wybierz
 - Aby dodać ulubioną aktywność, wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz jedną lub więcej aktywności.

Przypinanie ulubionej aktywności do listy

Możesz przypiąć maksymalnie trzy ulubione aktywności do górnej części listy aplikacji i aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Edytuj**.
- 3 Przewiń do ulubionej aktywności ([Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 28](#)).
- 4 Wybierz obok ulubionej aktywności.

Następnym razem, gdy otworzysz listę aplikacji i aktywności, przypięta aktywność pojawi się na górze listy.

Dostosowywanie ekranów danych

Można wyświetlać, ukrywać i zmieniać układ oraz zawartość ekranów danych dla każdej aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz **Ekran danych**.
- 5 Przewiń do ekranu danych, który chcesz spersonalizować.
- 6 Dotknij pola danych.
- 7 Przesuń palcem w górę lub w dół, a następnie wybierz kategorię pola danych.
- 8 Przesuń palcem w górę lub w dół, a następnie wybierz dane, które mają pojawić się w polu.
PORADA: Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do sekcji [Pola danych, strona 113](#). Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności.
- 9 Przesuń w lewo.
- 10 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.
- 11 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.
Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

Tworzenie własnych aktywności

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Edytuj** > **Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
 - Wybierz kolejno **Inne** > **Inne**, aby utworzyć własną aktywność.
- 4 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 5 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.
Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Można na przykład dostosować ekrany danych lub funkcje automatyczne.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.

Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aktywności do własnych potrzeb treningowych. Możesz na przykład dostosować ekrany danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności. Niektóre typy aktywności mają osobne listy ustawień.

Na tarczy zegarka przesun palcem w lewo, wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, a następnie wybierz ustawienia aktywności.

Kolor akcentów: Umożliwia ustawienie koloru akcentów ikony aktywności.

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów dotyczących treningu lub nawigacji dla aktywności ([Alerty aktywności](#), strona 31).

Auto Lap: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap, która automatycznie oznacza okrążenia. Opcja Automatyczny dystans oznacza okrążenia na określonej odległości. Po zakończeniu okrążenia zostanie wyświetlony komunikat z konfigurowalnym ostrzeżeniem o okrążeniu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

Auto Pause: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Pause®, która pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba się zatrzymać.

Automatyczny odpoczynek: Umożliwia automatyczne utworzenie interwału odpoczynku w przypadku zatrzymania się podczas aktywności pływania w basenie ([Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania](#), strona 14).

Autoprzewijanie: Umożliwia automatyczne przewijanie wszystkich ekranów danych aktywności, gdy minutnik aktywności jest włączony.

Automatyczna seria: Umożliwia automatyczne rozpoczynanie i kończenie serii podczas treningu siłowego.

Autostart: Umożliwia automatyczne rozpoczęcie czasomierza aktywności w momencie wykrycia ruchu (na przykład w przypadku aktywności Motocross).

Transmituj tętno: Umożliwia automatyczne przesyłanie danych tętna z zegarka do sparowanych urządzeń po rozpoczęciu aktywności ([Przesłanie danych tętna](#), strona 82).

Transmisja do GameOn: Umożliwia włączenie automatycznej transmisji danych biometrycznych do aplikacji Garmin GameOn po rozpoczęciu aktywności związanej z grami.

Start odliczania: Włącza czasomierz odliczania dla interwałów pływania w basenie.

Ekran danych: Umożliwia dostosowanie ekranów danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych ([Dostosowywanie ekranów danych](#), strona 28).

Edytuj obciążenie: Wyświetla monit o dodanie obciążenia używanego dla tego ćwiczenia podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności kardio.

Kończenie alertów: Umożliwia ustawienie alertu na dwie minuty lub pięć minut przed zakończeniem medytacji.

Tryb skoku: Umożliwia ustawienie celu aktywności na skakance, np. określony czas aktywności, liczba powtórzeń lub czas nieokreślony skakania.

Numer toru: Umożliwia ustawienie numeru toru dla biegania lekkoatletycznego.

Okrążenia: Umożliwia skonfigurowanie ustawień opcji przycisków Przycisk Lap oraz Alert okrążenia.

Alert okrążenia: Umożliwia określenie pola danych wyświetlanego dla okrążeń.

Przycisk Lap: Umożliwia korzystanie z przycisku  do rejestrowania okrążenia lub przerwy na odpoczynek podczas aktywności.

Śledzenie przeszkód: Umożliwia zapisywanie pozycji przeszkód z pierwszego okrążenia. W przypadku powtarzanych okrążeń kurs zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów ([Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego, strona 12](#)).

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania.

Czas do oszczędzania energii: Umożliwia ustawienie limitu czasu określającego, jak długo zegarek pozostaje w trybie aktywności podczas oczekiwania na rozpoczęcie aktywności, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Wybór opcji Normalna powoduje, że po 5 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Wybór opcji Przedłużony powoduje, że po 25 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.

Zapisz temperaturę: Umożliwia rejestrowanie temperatury otoczenia wokół zegarka lub ze sparowanego czujnika temperatury.

Rejestruj pułap tlenowy: Umożliwia rejestrowanie szacowanego pułapu tlenowego podczas aktywności, która zazwyczaj nie jest aktywnością nastawioną na wydajność, np. Bieg przełajowy.

Zmień nazwę: Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.

Liczenie powtórzeń: Umożliwia rejestrowanie liczby powtórzeń wykonanych podczas treningu. Opcja Tylko treningi rejestruje liczbę powtórzeń tylko podczas treningów z instrukcjami.

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

Moc biegowa: Umożliwia rejestrowanie danych mocy biegowej i dostosowywanie ustawień.

Przejazdy: Umożliwia skonfigurowanie ustawień opcji przycisków Przycisk Lap oraz Alert okrążenia.

Satelity: Ustawia system satelitarny, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 32](#)).

Samoocena: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością ([Ocenianie aktywności, strona 11](#)).

Wykrywanie ruchów: Umożliwia automatyczne wykrywanie stylu pływania podczas pływania na basenie.

Blokada dotyku: Umożliwia włączenie przesuwania palcem od góry w dół ekranu w celu odblokowania ekranu dotykowego.

Jednost.: Ustawia jednostki miary dla danej aktywności.

Alerty wibracyjne: Umożliwia powiadamianie o konieczności wykonania wdechu lub wydechu podczas ćwiczeń oddechowych.

Alerty aktywności

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

Alert o zdarzeniach: Alert o zdarzeniach powiadomi Cię jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość.

Możesz na przykład ustawić zegarek w taki sposób, aby wyświetlał alert po spaleniu określonej liczby kalorii.

Alert zakresowy: Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w zegarku zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić zegarek tak, aby informował użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 uderzeń na minutę.

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Dystans	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz Informacje o strefach tętna, strona 96 i Obliczanie strefy tętna, strona 98 .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Moc biegowa	Wydarzenie, zasięg	Można podać minimalne i maksymalne wartości strefy mocy.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.

Ustawianie alertu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz **Alerty**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
 - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 6 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 7 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 8 W razie potrzeby włącz alert.

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

Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności

Zegarek może odtwarzać motywacyjne powiadomienia o stanie podczas biegu lub innej aktywności. Podczas odtwarzania powiadomienia głosowego zegarek lub telefon zmniejsza głośność wszystkich dźwięków, aby odtworzyć powiadomienie.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tryby wyróżnienia** > **Aktywność** > **Powiadomienia głosowe**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić odtwarzanie alertów głosowych przez telefon lub podłączone słuchawki Bluetooth, o ile są dostępne, wybierz kolejno **Wyjście dźwięku** > **Podłączone urządzenia**.
 - Aby odtwarzać alerty po każdym ukończonym okrążeniu, wybierz **Alert okrążenia**.
 - Aby dodać do alertów informacje o tempie i prędkości, wybierz **Alerty tempa / prędkości**.
 - Aby dodać do alertów informacje o tętnie, wybierz **Alert tętna**.
 - Aby dodać do alertów dane o mocy, wybierz **Alert mocy**.
 - Aby odtwarzać alerty po każdym uruchomieniu i wyłączeniu czasomierza aktywności, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause, wybierz **Zdarzenia czasomierza**.
 - Aby odtwarzać alerty treningowe jako powiadomienia głosowe, wybierz **Alerty treningowe**.
 - Aby odtwarzać alerty aktywności jako powiadomienia głosowe, zaznacz **Alerty aktywności** (*Alerty aktywności, strona 31*).

Ustawienia satelitów

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

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności, a następnie wybierz **Satelity**.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

Wyłączono: Umożliwia wyłączenie systemów satelitarnych dla danej aktywności.

Użyj domyślnego: Umożliwia zegarkowi korzystanie z domyślnego trybu wyróżnienia aktywności dla satelitów (*Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia, strona 79*).

Tylko GPS: Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

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

Wygląd

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka i funkcje szybkiego dostępu w pętli podglądu i menu elementów sterujących.

Ustawienia tarczy zegarka

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka, wybierając dany układ, kolory i dodatkowe informacje. Możesz również pobrać własne tarcze zegarka ze sklepu Connect IQ.

Dostosowywanie tarczy zegarka

Możesz dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 78](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić podgląd opcji tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby wybierać z dodatkowych opcji tarczy zegarka.
- 5 Wybierz tarczę zegarka, a następnie wybierz .
- 6 Wybierz opcję:

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich tarcz zegarka.

- Aby włączyć tarczę zegarka, wybierz **Zastosuj**.
- Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
- Aby dodać lub zmienić kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
- Aby zmienić kolor danych, które będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Kolor danych**.
- Aby usunąć tarczę zegarka, wybierz **Skasuj**.

Podglądy

W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji ([Wyświetlanie podglądów, strona 36](#)). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Możesz je dodać ręcznie do listy podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 37](#)). Niektóre podglądy są wyświetlane jako grupą powiązanych ze sobą pomiarów, np. dotyczących stanu zdrowia lub wydajności w trakcie aktywności.

PORADA: Podglądy możesz też pobierać ze sklepu Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 77](#)).

Nazwa	Opis
Alternatywne strefy czasowe	Wyświetla bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych.
Body Battery™	Wyświetla bieżący całodniowy poziom Body Battery oraz wykres poziomemu z ostatnich kilku godzin (<i>Body Battery, strona 37</i>).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Odliczenia	Wyświetla odliczenia do nadchodzących wydarzeń.
Wydajność kolarska	Wyświetla pomiary kolarskie, takie jak pułap tlenowy i szacunkowe FTP.
Trener Garmin	Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu adaptacyjnego planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu.
Golf	Wyświetla wyniki i statystyki gry w golfa w ostatniej rundzie.
Health Snapshot	Rozpoczyna w zegarku sesję Health Snapshot, która rejestruje kilka kluczowych parametrów zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego 2 minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Wyświetla podsumowania zapisanych sesji Health Snapshot (<i>Health Snapshot, strona 6</i>).
Stan zdrowia	Wyświetla wskaźniki stanu zdrowia, takie jak oddech i zmienność tętna.
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności (<i>Korzystanie z historii, strona 58</i>).
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy (<i>Status zmienności tętna, strona 57</i>).
Minuty intensywnej aktywności	Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Ostatnia jazda Ostatni bieg Ostatnie pływanie Ostatnie pchnięcie	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zarejestrowanej aktywności i historii dla danej dyscypliny sportowej.
Messenger	Wyświetla konwersacje z aplikacji Garmin Messenger i umożliwia odpowiadanie na wiadomości za pomocą zegarka (<i>Aplikacja Garmin Messenger, strona 78</i>).
Faza księżyca	Wyświetlanie godzin wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie lub w zegarku.
Drzemki	Wyświetla całkowity czas drzemki i wzrost poziomu Body Battery. Możesz włączyć minutnik drzemki oraz ustawić alarm, który Cię obudzi.

Nazwa	Opis
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko — w zależności od ustawień powiadomień smartfonu (Włączanie powiadomień z telefonu, strona 71).
Wyścig główny	Wyświetla wyścig, który został ustawiony jako wyścig główny w Twoim kalendarzu Garmin Connect.
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru (Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 83). Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł określić poziomu tlenu we krwi i pomiary nie będą rejestrowane.
Pchnięcia	W trybie wózka inwalidzkiego monitoruje liczbę pchnięć wykonaną w ciągu dnia, cel pchnięć oraz dane z poprzednich dni (Tryb wózka inwalidzkiego, strona 95).
Kalendarz wyścigów	Wyświetla nadchodzące wyścigi zapisane w Twoim kalendarzu Garmin Connect.
Wyrównanie	Wyświetla czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to cztery dni.
Oddech	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.
Wydajność biegu	Wyświetla pomiary wydajności biegu, takie jak szacunkowy pułap tlenowy i próg mleczanowy.
Asystent snu	Zapewnia zalecenia dotyczące potrzeb snu na podstawie historii snu i aktywności, rytmu dobowego, statusu zmienności tętna i drzemek.
Ocena jakości snu	Wyświetla całkowity czas snu, ocenę jakości snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy. Możesz także wyświetlić zaburzenia oddychania z dowolnej nocy (Monitorowanie snu, strona 46).
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Akcje	Wyświetla dostosowywaną listę akcji (Dodawanie akcji, strona 41).
Stres	Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się. Przy poziomie aktywności zbyt wysokim do tego, aby zegarek mógł określić poziom wysiłku, pomiary wysiłku nie będą rejestrowane.
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.
Stan zdrowia kobiet	Wyświetla aktualny cykl lub etap ciąży. Umożliwia wyświetlanie oraz zapisywanie codziennych objawów.

Wyświetlanie podglądów

- Na tarczy zegarka przesunąć palcem w górę. Zegarek będzie przewijać dostępne podglądy.
- Wybierz podgląd, aby wyświetlić dodatkowe informacje.
- Przesunąć palcem w lewo, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje dotyczące podglądu.

Dostosowywanie listy podglądów

- 1 Przesuń palcem w górę na tarczy zegarka.
Zegarek będzie przewijał listę podglądów.
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz podgląd.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby usunąć z listy dany podgląd, wybierz **X**.
 - Aby zmienić pozycję podglądu na liście, wybierz podgląd, a następnie przeciągnij go do odpowiedniej pozycji na ekranie.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj**, aby dodać podgląd do listy.

Body Battery

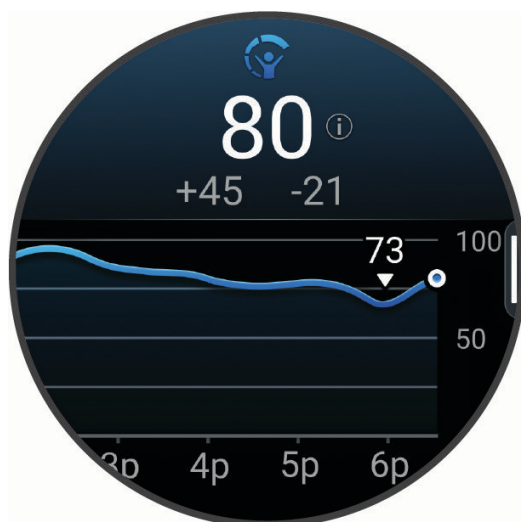
Zegarek analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 5 do 100, gdzie wskaźnik od 5 do 25 oznacza bardzo mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia mały zapas energii, od 51 do 75 średni zapas energii, a od 76 do 100 duży zapas energii.

Można zsynchronizować zegarek z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 38](#)).

Wyświetlanie podglądów Body Battery

Podgląd Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery.

- 1 Przesuń w górę, aby wyświetlić podgląd Body Battery.
UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do pętli podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 37](#)).
- 2 Wybierz podgląd, aby wyświetlić wykres najnowszych danych Body Battery.



- 3 Przesuń w górę, aby wyświetlić połączony wykres poziomu Body Battery i poziomu stresu.
- 4 Przesuń w górę, aby wyświetlić listę czynników wpływających na poziom Body Battery.
UWAGA: Wybierz każdy czynnik, aby wyświetlić więcej szczegółów na jego temat.

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, zegarek należy nosić podczas snu.
- Dobry sen ładuje Body Battery.
- Intensywna aktywność i wysoki poziom stresu mogą spowodować szybsze wyczerpywanie Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

Korzystanie z podglądu poziomu stresu

Podgląd poziomu stresu wyświetla bieżący poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

- 1 Siedząc lub będąc w bezruchu, przewiń, aby wyświetlić podgląd poziomu stresu.

PORADA: Przy zbyt wysokim poziomie aktywności, gdy zegarek nie będzie mógł określić poziomu stresu, zamiast wartości poziomu stresu zostanie wyświetlony komunikat. Możesz sprawdzić poziom stresu ponownie po kilku minutach bezczynności.

- 2 Dotknij podglądu, aby wyświetlić wykres poziomu stresu z ostatnich czterech godzin.

Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Żółte paski wskazują okresy stresu. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom stresu.

- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić szczegóły oceny stresu i średnią dzienną ocenę stresu z ostatnich siedmiu dni.
- 4 Aby rozpocząć aktywność oddechową, przesuń palcem w lewo i wybierz ✓.

Stan zdrowia kobiet

Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Cykl menstruacyjny jest ważną częścią Twojego zdrowia. Za pomocą zegarka można rejestrować m.in. objawy fizyczne, libido, aktywność seksualną, dni owulacji i inne dane ([Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym, strona 39](#)). Więcej informacji na temat tej funkcji oraz jej konfiguracji znajduje się w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect. Możesz zainstalować aplikację do monitorowania stanu zdrowia dla kobiet przy użyciu aplikacji Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 78](#)).

- Śledzenie cyklu menstruacyjnego i szczegółowe informacje
- Objawy fizyczne i emocjonalne
- Przewidywania wystąpienia miesiączki i dni płodnych
- Informacje o zdrowiu i odżywianiu

UWAGA: Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać podglądy.

Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym

Zanim możliwe będzie zarejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym za pomocą zegarka vivoactive 6, musisz najpierw skonfigurować opcję monitorowania cyklu menstruacyjnego w aplikacji Garmin Connect, a następnie zainstalować aplikację do monitorowania stanu zdrowia dla kobiet przy użyciu aplikacji Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 78](#)).

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić podgląd monitorowania stanu zdrowia dla kobiet.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego.
- 3 Wybierz **+**.
- 4 Jeśli ten dzień jest dniem okresu, wybierz **Dzień okresu** > .
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby ocenić przepływ od słabego do silnego, wybierz **Krwawienie**.
 - Aby zarejestrować objawy fizyczne, takie jak trądzik, ból pleców i zmęczenie, wybierz **Objawy**.
 - Aby zarejestrować swój nastrój, wybierz **Nastrój**.
 - Aby zarejestrować upławy, wybierz **Wydzielina**.
 - Aby wyznaczyć bieżącą datę jako dzień owulacji, wybierz **Dzień owulacji**.
 - Aby zarejestrować aktywność seksualną, wybierz **Aktywność seksualna**.
 - Aby ocenić poziom libido, wybierz **Libido**.
 - Aby wyznaczyć bieżącą datę jako dzień owulacji, wybierz **Dzień okresu**.

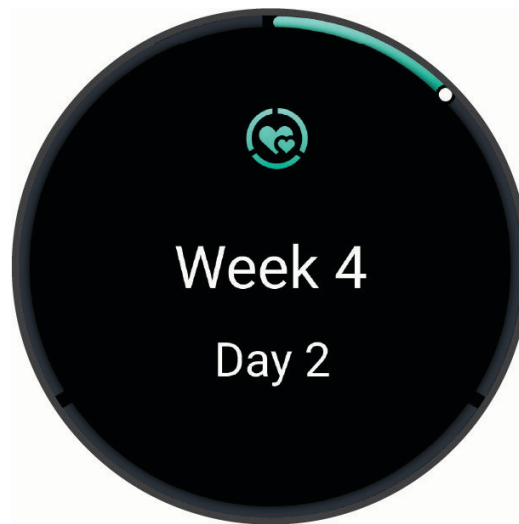
Śledzenie ciąży

Funkcja monitorowania ciąży wyświetla cotygodniowe aktualizacje informacji o ciąży oraz dostarcza informacji o zdrowiu i odżywianiu. Za pomocą zegarka możesz rejestrować objawy fizyczne i psychiczne, odczyty poziomu glukozy we krwi oraz ruch dziecka ([Rejestrowanie informacji o ciąży, strona 40](#)). Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

Rejestrowanie informacji o ciąży

Zanim możliwe będzie zarejestrowanie pożądanых informacji, musisz najpierw skonfigurować monitorowanie przebiegu ciąży w aplikacji Garmin Connect, a następnie zainstalować aplikację do monitorowania stanu zdrowia dla kobiet przy użyciu aplikacji Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 78](#)).

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić podgląd monitorowania stanu zdrowia dla kobiet.



- 2 Dotknij ekranu dotykowego.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Objawy**, aby rejestrować fizyczne objawy, nastrój i nie tylko.
 - Wybierz **Glukoza we krwi**, aby rejestrować poziomy glukozy we krwi przed i po posiłku oraz przed snem.
 - Wybierz **Ruch**, aby rejestrować ruchy dziecka za pomocą stopera lub minutnika.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Personalizacja podglądu pogody

- 1 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić podgląd pogody.
- 2 Wybierz podgląd, aby wyświetlić aktualną pogodę dla swojej lokalizacji.
- 3 Przesuń w lewo.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zaktualizować informacje o pogodzie dla bieżącej lokalizacji GPS, wybierz kolejno **Opcje pogody > Zaktualizuj bieżącą lokalizację**.
PORADA: Poczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 108](#)).
 - Aby zmienić jednostki pomiaru temperatury, wybierz kolejno **Opcje pogody > Temperatura**, a następnie wybierz jednostkę.

Dodawanie akcji

Przed dostosowaniem listy akcji dodaj podgląd akcji do listy podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 37](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przesunij palcem w górę, aby wyświetlić podgląd akcji.
 - 2 Wybierz podgląd akcji.
 - 3 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Dodaj**.
 - 4 Wprowadź nazwę firmy lub symbol akcji, którą chcesz dodać i wybierz ✓.
- Zegarek wyświetli wyniki wyszukiwania.
- 5 Wybierz akcję, którą chcesz dodać.
 - 6 Wybierz akcję, aby wyświetlić więcej informacji.

PORADA: Aby wyświetlić akcję na liście podglądów, możesz nacisnąć przycisk , a następnie wybrać **Dodaj do Ulubionych**.

Sterowanie

Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 44](#)).



Ikona	Nazwa	Opis
	Tryb samolotowy	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb samolotowy, który wyłącza całą łączność bezprzewodową.
	Budzik	Wybierz, aby otworzyć aplikację Budzik (Ustawianie alarmu, strona 60).
	Alternatywne strefy czasowe	Wybierz, aby wyświetlić bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych.
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc (Wzywanie pomocy, strona 91).
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb oszczędzania baterii (Sterowanie, strona 41).
	Jasność	Wybierz, aby dostosować jasność ekranu (Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 66).
	Transmituj tętno	Wybierz, aby włączyć transmisję danych tętna do sparowanego urządzenia (Przesłanie danych tętna, strona 82).
	Kalkulator	Wybierz, aby korzystać z kalkulatora, w tym kalkulatora napiwków.
	Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik, stoper albo wyświetlić alternatywne strefy czasowe (Zegary, strona 60).
	Kompas	Wybierz, aby wyświetlić kompas.
	Wyświetlacz	Umożliwia wyłączenie ekranu dla alarmów, gestów i trybu Wyświetlacz zawsze włączony (Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 66).
	Nie przeszkadzać	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać – przyciemnić ekran oraz wyłączyć alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączać na czas oglądania filmu.
	Znajdź mój telefon	Wybierz, aby włączyć alarm dźwiękowy w sparowanym smartfonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka vivoactive 6, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do telefonu. Wybierz, aby nawigować do smartfonu zgubionego podczas aktywności GPS (Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS, strona 72).
	Latarka	Wybierz, aby włączyć ekran i używać zegarka jako latarki.
	Garmin Share	Wybierz, aby otworzyć aplikację Garmin Share (Garmin Share, strona 73).
	Historia	Wybierz, aby wyświetlić historię aktywności, rekordy i podsumowania.
	Zablokuj urządzenie	Wybierz, aby zablokować przyciski oraz ekran dotykowy i zapobiec przypadkowemu naciśnięciu lub dotknięciu.
	Messenger	Wybierz, aby otworzyć aplikację Messenger (Korzystanie z funkcji Messenger, strona 8).

Ikona	Nazwa	Opis
	Muzyka	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem muzyki w zegarku lub smartfonie.
	Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić m.in. połączenia, wiadomości tekstowe i aktualizacje statusu w portalach społecznościowych — w zależności od ustawień powiadomień w smartfonie (Włączanie powiadomień z telefonu, strona 71).
	Połączenie telefoniczne	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym telefonem.
	Wyłącz	Wybierz, aby włączyć wyświetlacz.
	Pulsoksymetr	Wybierz, aby wykonać ręczny odczyt pulsoksymetru (Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 83).
	Red Shift	Wybierz, aby przełączyć ekran na odcienie czerwieni w celu korzystania z zegarka w warunkach słabego oświetlenia.
	Zapisz pozycję	Wybierz, aby zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie.
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
	Stoper	Wybierz, aby uruchomić stoper.
	Wschód i zachód słońca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
	Synchronizuj	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek ze sparowanym smartfonem.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w smartfonie lub za pomocą satelitów.
	Minutnik	Wybierz, aby ustawić odliczanie minutnika.
	Blokada dotyku	Wybierz, aby włączyć przesuwanie palcem od góry w dół ekranu w celu odblokowania ekranu dotykowego.
	Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay i zacząć płacić za zakupy za pomocą zegarka (Garmin Pay, strona 6).
	Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i bieżące warunki pogodowe.
	Wi-Fi	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć komunikację Wi-Fi®.

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty oraz zmieniać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 41](#)).

1 Przytrzymaj .

Zostanie wyświetlone menu elementów sterujących.

2 Przesuń w dół.

3 Wybierz **Edytuj**.

4 Wybierz skrót:

- Aby zmienić pozycję skrótu w menu elementów sterujących, przeciągnij skrót do pożądanej pozycji na ekranie i wybierz .
- Aby usunąć skrót z menu elementów sterujących, wybierz .

5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj**, aby dodać skrót do menu elementów sterujących.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Możesz korzystać z trybu Nie przeszkadzać, aby wyłączyć wibracje i wyświetlacz dla alertów i powiadomień ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 66](#)). Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

- Aby ręcznie włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, przytrzymaj , a następnie wybierz .
- Aby automatycznie włączyć tryb Nie przeszkadzać podczas godzin snu, otwórz ustawienia urządzenia w aplikacji Garmin Connect, a następnie wybierz kolejno **Powiadomienia i alerty > Powiadomienia z telefonu > Podczas snu**.

Konfigurowanie skrótu

Możesz skonfigurować skrót do ulubionej aplikacji, podglądu lub elementu sterującego, takiego jak portfel Garmin Pay lub opcje sterowania muzyką.

1 Naciśnij .

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

3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.

Trening

Śledzenie aktywności

Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, przebyty dystans, minuty intensywnej aktywności, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas aktywności.

W podglądzie kroków zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu doby. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

Gdy włączony jest tryb wózka inwalidzkiego, zegarek rejestruje inne pomiary, np. liczbę pchnięć zamiast kroków ([Tryb wózka inwalidzkiego, strona 95](#)).

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

Cel automatyczny

Zegarek automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, zegarek wskazuje postęp w realizacji dziennego celu ①.



Gdy włączony jest tryb wózka inwalidzkiego, zegarek śledzi pchnięcia zamiast kroków i tworzy dzienny cel pchnięć (*Tryb wózka inwalidzkiego, strona 95*).

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

Alert ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Możesz dostosować alert ruchu w taki sposób, aby był on wyłączany poprzez chód lub inny typ ruchu.

Włączanie alertu ruchu

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Powiadomienia i alerty** > **Zdrowie i dobre samopoczucie** > **Alert ruchu** > **Włączone**.

Dostosowywanie alertów ruchu

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Powiadomienia i alerty** > **Zdrowie i dobre samopoczucie** > **Alert ruchu** > **Włączone**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Typ alertu**, aby ustawić alert na podstawie liczby kroków lub innego rodzaju ruchu.
 - Wybierz **Ruchy**, aby umożliwić ruchom na siedząco lub swobodnym ruchom wyczyszczenie alertu.
 - Wybierz **Czas trwania ruchu**, aby ustawić czas, po którego upływie alert będzie wyczyszczony, tj. 30, 45 lub 60 sekund.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect lub zegarka. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i wynik snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek (*Podglądy, strona 34*). Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, z wyjątkiem alarmów (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 44*).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 76*).

Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku vívoactive 6 (*Podglądy, strona 34*).

Zaburzenia oddychania

PRZESTROGA

vívoactive 6 nie jest urządzeniem medycznym i nie jest ono przeznaczone do użytku w diagnostyce i monitorowaniu stanu zdrowia. Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Optyczny czujnik tętna urządzenia vívoactive 6 ma funkcję pulsoksymetru, która umożliwia pomiar zaburzeń oddychania podczas snu. Informacje na temat zaburzeń oddychania są zapewniane, by zwiększyć świadomość Twojego środowiska snu oraz ogólnego dobrostanu. Sporadyczne lub częste zaburzenia oddychania mogą być spowodowane indywidualnymi czynnikami związanymi ze stylem życia lub środowiskiem snu. Jeśli niepokoi Cię poziom zaburzeń oddychania, skontaktuj się z lekarzem.

UWAGA: W celu wykrywania zaburzeń oddychania musisz włączyć monitorowanie pulsoksymetrii podczas snu (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 84*).

Podgląd oceny jakości snu wyświetla bieżące dane na temat zaburzeń oddychania.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do listy podglądów (*Dostosowywanie listy podglądów, strona 37*).

Za pomocą konta Garmin Connect możesz wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące zaburzeń oddychania, w tym obecne tendencje z ostatnich dni.

Move IQ®

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

Funkcja Move IQ umożliwia automatyczne rozpoczęcie aktywności z pomiarem czasu w przypadku chodu i biegu, wykorzystując progi czasowe określone w aplikacji Garmin Connect lub ustawieniach funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie. Aktywności te pojawią się na liście Twoich aktywności.

Treningi

Zegarek może wyświetlać kolejne etapy wieloetapowych treningów obejmujące cele dla każdego etapu, takie jak dystans, czas, powtórzenia i inne pomiary. Zegarek jest wyposażony w wiele fabrycznie załadowanych treningów oraz aktywności, w tym treningi siłowe i wydolnościowe, bieganie i jazda na rowerze. Możesz tworzyć i wyszukiwać więcej treningów oraz planów treningowych za pomocą aplikacji Garmin Connect i przesyłać je do zegarka.

Jeśli zegarek działa w trybie wózka inwalidzkiego, znajdziesz w zegarku treningi związane z aktywnościami pchnięć, kolarstwem ręcznym i innymi dostosowanymi treningami ([Profil użytkownika, strona 95](#)).

W zegarku: Możesz otworzyć aplikację treningową z listy aktywności, aby wyświetlić wszystkie obecnie załadowane w zegarku treningi ([Dostosowywanie aktywności i aplikacji, strona 27](#)).

Możesz także wyświetlić historię treningów.

W aplikacji: Możesz tworzyć i wyszukiwać treningi oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przesyłać je do zegarka ([Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 48](#)).

Możesz tworzyć harmonogramy treningów.

Bieżące treningi możesz aktualizować i edytować.

Rozpoczynanie treningu

Twój zegarek może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 Przytrzymaj .

PORADA: Jeśli masz już zaplanowany lub sugerowany trening na dziś, możesz przewinąć ekran w dół i wybrać **Treningi**.

- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.

- 3 Przesuń palcem w górę.

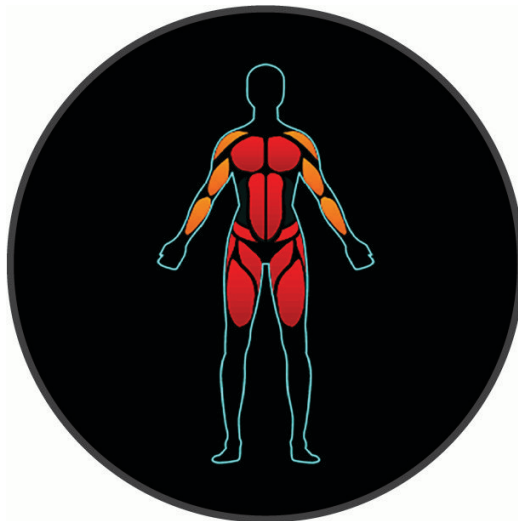
- 4 Wybierz **Trening**.

- 5 Wybierz trening.

UWAGA: Na liście wyświetlane będą wyłącznie treningi zgodne z wybranym rodzajem aktywności.

- 6 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić etapy treningu (opcjonalnie).

PORADA: Jeśli dostępna jest mapa mięśni, dotknij jej, aby wyświetlić docelowe grupy mięśni.



- 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

Po rozpoczęciu treningu zegarek wyświetla każdy etap treningu, uwagi dotyczące etapu (opcjonalnie), cel (opcjonalnie) oraz aktualne dane treningu.

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect*, strona 75).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz .
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Treningi**.
- 3 Znajdź gotowy trening lub utwórz i zapisz nowy trening.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Trening interwałowy

Treningi interwałowe mogą być otwarte lub usystematyzowane. Usystematyzowane powtórzenia mogą być oparte na dystansie lub czasie. Urządzenie zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.

PORADA: Wszystkie treningi interwałowe obejmują etap otwartych ćwiczeń rozluźniających.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń w dół
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Szybki trening > Interwały**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Powtórzenia otwarte**, aby oznaczyć ręcznie interwały i okresy odpoczynku, naciskając przycisk .
 - Wybierz kolejno **Usystematyzowane powtórzenia** i **Zacznij trening**, aby zacząć trening interwałowy oparty na dystansie lub czasie.
- 6 W razie potrzeby wybierz , aby do treningu dodać rozgrzewkę.
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 8 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij , aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 10 W dowolnym momencie naciśnij , aby zatrzymać bieżący interwał lub okres odpoczynku, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku (opcjonalnie).

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Dostosowywanie treningu interwałowego

- 1 Przytrzymaj .
 - 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
 - 3 Przesuń palcem w górę.
 - 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Szybki trening** > **Interwały** > **Usystematyzowane powtórzenia**.
 - 5 Przesuń palcem w górę.
 - 6 Wybierz **Więcej** > **Edytuj trening**
 - 7 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj interwału, wybierz **Interwał**.
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj odpoczynku, wybierz **Odpoczynek**.
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka** > **Włączone**
 - 8 Przesuń w lewo, aby powrócić do aktywności.
- Zegarek zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

- W dowolnym momencie wybierz , aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku.
- Po ukończeniu wszystkich interwałów i okresów odpoczynku wybierz , aby zakończyć trening interwałowy i przejść do minutnika do ćwiczeń rozluźniających.
- Aby zatrzymać minutnik aktywności w dowolnym momencie, wybierz . Możesz ponownie włączyć minutnik lub zakończyć trening interwałowy.

Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego umożliwia trenowanie w celu osiągnięcia wyznaczonego dystansu, dystansu i czasu, dystansu i tempa albo dystansu i prędkości. W trakcie wykonywania aktywności zegarek wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz **Trening**.
- 4 Wybierz **Szybki trening**.
UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Interwały**, aby ustawić powtórzenia na podstawie czasu lub dystansu.
 - Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
 - Wybierz **Dystans i tempo** lub **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.
 - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.

Na ekranie celu treningowego wyświetlany jest szacowany czas ukończenia.
- 6 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

Trening PacePro™

Wielu biegaczy lubi korzystać z zakresów tempa podczas wyścigu – są one dla nich pomocne w osiągnięciu celu. Funkcja PacePro umożliwia utworzenie własnego zakresu tempa na podstawie dystansu i tempa lub dystansu i czasu. Możesz także utworzyć zakres tempa dla znanego kursu, aby określić optymalne tempo w oparciu o zmiany wysokości.

Plan PacePro możesz utworzyć za pomocą aplikacji Garmin Connect. Przed uruchomieniem kursu możesz wyświetlić podgląd czasów cząstkowych i wykresu wysokości.

Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect

Aby móc pobrać plan PacePro z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 75](#)).

- 1 Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz .
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Wybierz **Trening i planowanie** > **Strategie tempa PacePro**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby utworzyć i zapisać plan PacePro.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.

Tworzenie planu PacePro w zegarku

Przed utworzeniem planu PacePro w zegarku musisz utworzyć kurs ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 87](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność biegu na świeżym powietrzu.
- 3 Przewiń ekran w dół, aby wybrać kolejno **Trening** > **Plany PacePro** > **Utwórz nowy**.
- 4 Wybierz kurs.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tempo docelowe** i wprowadź tempo docelowe.
 - Wybierz **Czas do celu** i wprowadź czas docelowy.Przewiń ekran w dół, aby wyświetlić własny pasek tempa i przeglądać czasy częściowe.
- 6 Naciśnij .
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby uruchomić plan.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
 - Wybierz **Skasuj**, aby odrzucić plan.

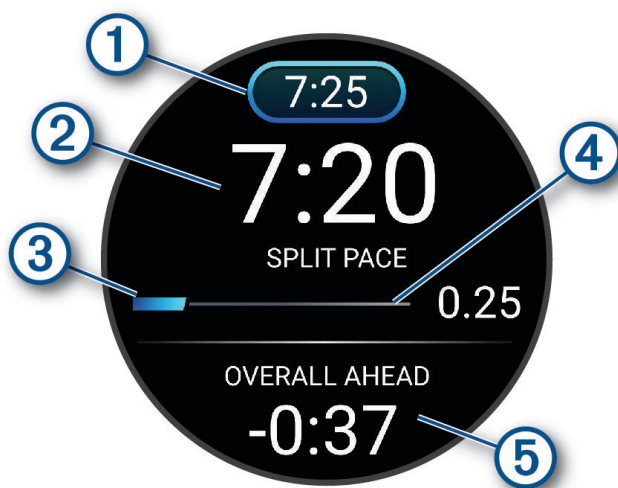
Rozpoczynanie planu PacePro

Przed rozpoczęciem planu PacePro musisz pobrać plan ze swojego konta Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Przesuń palcem w górę.
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Plany PacePro**.
- 5 Wybierz plan.
- 6 Naciśnij .

PORADA: Przed zaakceptowaniem planu PacePro możesz wyświetlić podgląd mapy, tempa i czasów cząstkowych.

- 7 Wybierz **Użyj planu**, aby uruchomić plan.
- 8 W razie potrzeby wybierz , aby włączyć nawigację po kursie.
- 9 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywność.



①	Docelowe tempo cząstkowe
②	Bieżące tempo cząstkowe
③	Postęp ukończenia dla czasu cząstkowego
④	Dystans pozostały w czasie cząstkowym
⑤	Całkowita różnica między czasem bieżącym a docelowym

Wyścig z poprzednią aktywnością

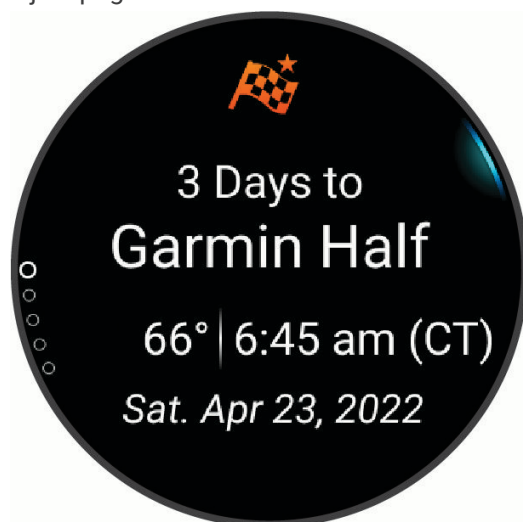
Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń w dół
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Ścigaj się z własnymi wynikami**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
 - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 6 Wybierz aktywność.
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Kalendarz wyścigów i wyścig główny

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect możesz wyświetlić to wydarzenie na zegarku, dodając podstawowy podgląd wyścigu ([Podglądy](#), strona 34). Data wydarzenia musi przypadać w ciągu najbliższych 365 dni. Na zegarku wyświetlany jest czas do wydarzenia, czas do celu lub przewidywany czas ukończenia (tylko w przypadku biegów) oraz informacje o pogodzie.



UWAGA: Historyczne informacje pogodowe dla danej lokalizacji i daty są dostępne od razu. Lokalne dane progностyczne pojawiają się na około 14 dni przed wydarzeniem.

Jeśli dodasz więcej niż jeden wyścig, wyświetli się monit o wybranie wydarzenia głównego.

W zależności od dostępnych danych trasy dla danego wydarzenia można wyświetlić dane dotyczące wysokości, mapę trasy i dodać plan PacePro ([Trening PacePro™](#), strona 49).

Trenowanie do wyścigu

Zegarek może sugerować codzienne ćwiczenia, aby pomóc w treningu przed zawodami biegowymi lub kolarskimi, jeśli masz szacowane wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 54](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Wyścigi i wydarzenia > Wyszukaj wydarzenie**.
- 3 Wyszukaj wydarzenie w swojej okolicy.
Możesz także wybrać **Utwórz wydarzenie**, by stworzyć własne wydarzenie.
- 4 Wybierz **Dodaj do kalendarza**.
- 5 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.
- 6 Na zegarku przewiń do głównego podglądu wyścigu, aby zobaczyć odliczanie do głównego wyścigu.
- 7 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz aktywność biegową lub kolarską.
UWAGA: Jeśli ukończono co najmniej jeden bieg na powietrzu z danymi o tętnie lub jedną jazdę z danymi o tętnie i mocy, na zegarku pojawią się codzienne sugestie treningowe.

Informacje o kalendarzu treningów

Kalendarz treningów dostępny w zegarku stanowi rozszerzenie kalendarza treningów lub harmonogramu skonfigurowanego na koncie Garmin Connect. Po dodaniu kilku treningów do kalendarza w serwisie Garmin Connect można je przesłać do posiadanego urządzenia. Wszystkie zaplanowane treningi przesłane do urządzenia są wyświetlane w podglądzie kalendarza. Po wybraniu dnia w kalendarzu można wyświetlić lub zacząć trening. Zaplanowany trening pozostaje w zegarku bez względu na to, czy zostanie zrealizowany czy pominięty. Zaplanowane treningi pobierane z serwisu Garmin Connect zastępują istniejący kalendarz treningów.

Adaptacyjne plany treningowe

Konto Garmin Connect zawiera adaptacyjny plan treningowy i trenera Garmin dopasowanych do Twoich celów treningowych. Na przykład możesz odpowiedzieć na kilka pytań i znaleźć plan, który pomoże Ci przygotować się do wyścigu na 5 km. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu. Po uruchomieniu planu podgląd trenera Garmin zostanie dodany do listy podglądów w zegarku vivoactive 6.

Włączanie samooceny

Gdy zapisujesz aktywność, możesz ocenić odczuwany wysiłek i własne odczucia w trakcie jej trwania. Zapisaną samoocenę możesz wyświetlić na swoim koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Wybierz kolejno  > **Ustawienia > Samoocena**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby dokonywać samooceny tylko po ćwiczeniach, wybierz **Tylko treningi**.
 - Aby dokonywać samooceny po każdej aktywności, wybierz **Zawsze**.

Pomiary efektywności

Te szacunkowe pomiary efektywności ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w czasie wyścigów. Pomiary te wymagają wykonania kilku aktywności z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics™. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Zegarek może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

Status zmienności tętna: Zegarek analizuje odczyty tętna z nadgarstka podczas snu, aby określić stan zmienności tętna (HRV) na podstawie osobistych, długoterminowych średnich zmienności tętna (*Status zmienności tętna, strona 57*).

Przewidywane czasy dla wyścigów: Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu (*Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów, strona 56*).

Pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 54*).

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Urządzenie vivoactive 6 wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy.

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby, opisu i pozycji na kolorowym wskaźniku. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, porównując je z danymi typowymi dla danego wieku i płci.



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 110*) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 68*).

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 95*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 97*).

Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika. Możesz wyłączyć rejestrowanie pułapu tlenowego w przypadku biegów przełajowych, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy (*Ustawienia aktywności, strona 29*).

- 1 Rozpocznij bieg.
- 2 Biegaj na zewnątrz z umiarkowaną lub wysoką intensywnością, osiągając co najmniej 70% maksymalnego tętna.
- 3 Po co najmniej 10 minutach wybierz **Zapisz**.
- 4 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić pomiary efektywności.

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 95](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 97](#)).

Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 54](#)). Zegarek analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.

- 1 Przeciągnij palcem w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd wydajności biegu.
- 2 Wybierz podgląd wydajności biegu.
- 3 Przesuń ekran, aby wyświetlić przewidywany czas ukończenia wyścigu.



- 4 Naciśnij , aby wyświetlić prognozy dla innych dystansów.

UWAGA: Początkowo prognozy mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

Status zmienności tętna

Zegarek analizuje odczyty tętna na nadgarstku podczas snu, aby określić zmienność tętna (HRV). Trening, aktywność fizyczna, sen, odżywianie i zdrowe nawyki mają wpływ na zmienność tętna. Zmienność tętna może się znacznie różnić w zależności od płci, wieku i poziomu sprawności fizycznej. Zrównoważony status zmienności tętna może wskazywać na pozytywne oznaki dotyczące zdrowia, takie jak dobra równowaga między treningiem a regeneracją, większa wydolność układu sercowo-naczyniowego i odporność na stres. Niezrównoważony lub zły status może być oznaką zmęczenia, większego zapotrzebowania na regenerację lub zwiększonego stresu. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, należy mieć założony zegarek podczas snu. Aby wyświetlić zmienność tętna, zegarek potrzebuje spójnych danych dotyczących snu z okresu trzech tygodni.



Kolorowa strefa	Stan działania	Opis
 Zielony	Zrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna mieści się w zakresie wartości odniesienia.
 Pomarańczowy	Niezrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest wyższa lub niższa od zakresu wartości odniesienia.
 Czerwony	Mało jasne	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest znacznie niższa niż wartość odniesienia.
Brak koloru	Słaby Brak stanu	Twoje średnie wartości zmienności tętna są znacznie poniżej normalnego zakresu dla Twojego wieku. Brak stanu oznacza, że nie ma wystarczających danych do wygenerowania średniej siedmiodniowej.

Możesz zsynchronizować zegarek z kontem Garmin Connect, aby wyświetlić aktualny stan zmienności tętna, trendy i informacje edukacyjne.

Próg mleczanowy

Próg mleczanowy oznacza intensywność ćwiczeń, przy której w krwiobiegu zaczyna się gromadzić mleczan (kwas mlekowy). Poziom intensywności biegów szacuje się pod względem tempa, tętna lub mocy. Gdy biegacz przekroczy ten próg, bardzo szybko zaczyna wzrastać zmęczenie. W przypadku doświadczonych biegaczy próg zdarza się przy 90% maksymalnego tętna i tempie dla dystansu pomiędzy 10 km a półmaratonem. W przypadku przeciętnych biegaczy próg mleczanowy przypada często poniżej 90% maksymalnego tętna. Znajomość swojego progu mleczanowego może pomóc w określeniu, jak intensywnie trenować i kiedy zmusić się do większego wysiłku podczas wyścigu.

Jeśli już znasz swoją wartość tętna progu mleczanowego, możesz podać ją w ustawieniach profilu użytkownika ([Ustawianie stref tętna, strona 97](#)). Można włączyć funkcję **Automatyczne wykrywanie**, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności.

Czas odpoczynku

Możesz używać urządzenia Garmin z nadgarstkowym czujnikiem tętna lub zgodnym piersiowym czujnikiem tętna do wyświetlania czasu potrzebnego do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

UWAGA: Zalecenia dotyczące czasu odpoczynku są przekazywane na podstawie szacowanego pułapu tlenowego i początkowo mogą wydawać się niedokładne. Urządzenie może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

Czas odpoczynku pojawia się natychmiast po zakończeniu aktywności. Czas jest odliczany aż do uzyskania optymalnego stanu umożliwiającego rozpoczęcie kolejnego wysiłku. Urządzenie aktualizuje czas odpoczynku w ciągu dnia na podstawie zmian dotyczących snu, stresu, odpoczynku i aktywności fizycznej.

Tętno odpoczynku

Jeśli podczas treningu korzystasz z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, po każdej aktywności możesz sprawdzać tętno odpoczynku. Tętno odpoczynku to różnica między tętnem podczas ćwiczeń i tętnem na 2 minuty po ich zakończeniu. Przykład: po typowym biegu treningowym zatrzymujesz stoper. Tętno wynosi 140 uderzeń serca na minutę. Po 2 minutach braku aktywności lub odpoczynku tętno spada do poziomu 90 uderzeń na minutę. Tętno odpoczynku to wynik odejmowania 90 od 140, czyli 50 uderzeń. Niektóre badania łączą tętno odpoczynku ze stanem serca. Wyższy wynik oznacza zwykle zdrowsze serce.

PORADA: Aby uzyskać najlepszy wynik, przerwij wszelką aktywność na 2 minuty, aby urządzenie dokonało dokładnego pomiaru tętna odpoczynku.

UWAGA: Tętno odpoczynku nie jest obliczane dla aktywności o niskim obciążeniu, takich jak joga.

Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, średniego tempa lub prędkości oraz okrążeń, a także dane opcjonalnego czujnika.

UWAGA: Gdy pamięć urządzenia zapelni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

Korzystanie z historii

Historia obejmuje zapisane dane aktywności, rekordy i podsumowania.

Zegarek jest wyposażony w podgląd historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności ([Podglądy](#), [strona 34](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Historia**.
Zostanie wyświetlony wykres słupkowy ostatnich aktywności.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić okres czasu dla wykresu słupkowego, wybierz **Opcje wykresu**.
 - Aby wyświetlić rekordy osobiste wg dyscypliny sportu, wybierz **Rekordy** ([Osobiste rekordy](#), [strona 59](#)).
 - Aby wyświetlić podsumowanie tygodniowe lub miesięczne, wybierz **Podsumowanie** ([Wyświetlanie podsumowania danych](#), [strona 59](#)).
- 5 Naciśnij , aby wrócić do wykresu słupkowego.
- 6 Przewiń palcem ekran w dół, aby wyświetlić historię aktywności.
- 7 Wybierz aktywność.
- 8 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności zegarek wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Rekordy osobiste obejmują najszybszy czas na kilku typowych dystansach dla wyścigów, największy ciężar w treningu siłowym dla najważniejszych ruchów oraz najdłuższy bieg, jazdę rowerem lub przeplnięcie. W przypadku aktywności na wózkach inwalidzkich osobiste rekordy obejmują pchnięcia, kolarstwo ręczne i passy realizacji celu.

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz kolejno **Rekordy**.
- 5 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 6 Wybierz rekord.
- 7 Wybierz **Pokaż rekord**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz kolejno **Rekordy**.
- 5 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 6 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 7 Wybierz kolejno **Poprzedni** > .

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistych rekordów

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz kolejno **Rekordy**.
- 5 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby skasować rekord, wybierz go, a następnie wybierz kolejno **Usuń rekord** > .
 - Aby skasować wszystkie rekordy dotyczące sportu, wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy** > .

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Wyświetlanie podsumowania danych

Możesz wyświetlić dane dotyczące całkowitego dystansu i czasu zapisane w zegarku.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Podsumowanie**.
- 4 Wybierz aktywność.
- 5 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Zegary

Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Alarmy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić i zapisać alarm po raz pierwszy, wpisz godzinę alarmu.
 - Aby ustawić i zapisać dodatkowe alarmy, wybierz **Dodaj alarm**, a następnie wpisz godzinę alarmu.
- 4 Aby wyświetlić więcej opcji, przewiń w dół.
- 5 Wybierz **Zapisz**.

Edycja alarmu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Alarmy**.
- 3 Wybierz alarm.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alarm.
 - Aby zmienić czas alarmu, wybierz **Czas**.
 - Aby ustawić budzik, by delikatnie wybudzał Cię w 30-minutowym okienku przed ustawioną godziną wyzwolenia alarmu w oparciu o optymalny czas snu, wybierz **Inteligentny budzik**.
UWAGA: Alarm zawsze włączy się o wybranej godzinie, niezależnie od wcześniejszych alarmów. Jeśli na przykład ustawisz budzik na godzinę 8:00, budzik może delikatnie powiadomić Cię o pobudce między godziną 7:30 a 8:00.
 - Aby ustawić regularne powtarzanie alarmu, wybierz **Powtórz** i określ, kiedy alarm ma być powtarzany.
 - Aby wybrać opis alarmu, wybierz **Etykieta**.
 - Aby usunąć alarm, wybierz **Skasuj**.

Inteligentny budzik

Inteligentny budzik tworzy 30-minutowe okienko, podczas którego zegarek vivoactive 6 podejmie próbę wybudzenia Cię o optymalnej godzinie w oparciu o sen. Jeśli na przykład ustawisz budzik na godzinę 8:00, budzik może delikatnie powiadomić Cię o pobudce między godziną 7:30 a 8:00. Możesz zamienić dowolny budzik na inteligentny budzik ([Ustawianie alarmu, strona 60](#)).

UWAGA: Budzik jednak zawsze zadzwoni o wybranej godzinie.

Korzystanie ze stopera

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Czasomierze**.
- 3 Jeśli po raz pierwszy zapisujesz czasomierz, wprowadź czas.
- 4 Jeśli zapisano już kiedyś czasomierz, wybierz opcję:
 - Aby ustawić nowy minutnik bez zapisywania, wybierz **Minutnik** i wprowadź czas.
 - Aby ustawić i zapisać nowe odliczanie czasu, wybierz kolejno **Edytuj** > **Dodaj czasomierz**, a następnie wpisz czas.
 - Aby ustawić zapisany minutnik, wybierz zapisany minutnik.
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
- 6 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Aby zatrzymać odliczanie czasu z pozostałym czasem, wybierz .
 - Aby ponownie uruchomić odliczanie czasu, wybierz .
 - Aby zatrzymać odliczanie czasu i je zresetować, przesun palcem w lewo i wybierz **Anuluj minutnik**.
 - Aby zapisać odliczanie czasu, przesun palcem w lewo i wybierz **Zapisz minutnik**.
 - Aby automatycznie restartować odliczanie czasu, gdy skończy odliczanie, przesun palcem w lewo i wybierz **Automatyczny restart**.
 - Aby dostosować powiadomienia dotyczące czasomierza, przesun palcem w lewo i wybierz **Wibracje**.

Kasowanie minutnika

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Czasomierze** > **Edytuj**.
- 3 Wybierz minutnik.
- 4 Wybierz **Skasuj**.

Korzystanie ze stopera

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Stoper**.
- 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
- 4 Naciśnij , aby zresetować stoper okrążeń ①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- 5 Naciśnij , aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby zresetować oba stopery, wybierz .
 - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, przesun palcem w lewo i wybierz **Zapisz aktywność**.
 - Aby włączyć lub wyłączyć rejestrowanie okrążeń, przesun palcem w lewo, a następnie wybierz **Przycisk Lap**.

Alternatywne strefy czasowe

Możesz wyświetlać aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.

- 1 Przytrzymaj .
- PORADA:** Możesz również wyświetlić alternatywne strefy czasowe na liście podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 37](#)).
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Alternatywne strefy czasowe**. **Alternatywne strefy czasowe > Dodaj strefę**.
- 3 Przesun palcem w lewo lub w prawo, aby podświetlić obszar.
- 4 Naciśnij , aby wybrać obszar.
- 5 Wybierz strefę czasową.

Edytowanie alternatywnej strefy czasowej

1 Przytrzymaj .

PORADA: Alternatywne strefy czasowe możesz też wyświetlać na liście podglądów ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 37](#)).

2 Wybierz kolejno **Zegary > Alternatywne strefy czasowe**. **Alternatywne strefy czasowe**.

3 Wybierz strefę czasową.

4 Naciśnij .

5 Wybierz opcję:

- Aby ustawić strefę czasową, która ma być wyświetlana na liście podglądów, wybierz **Dodaj do Ulubionych**.
- Aby wprowadzić własną nazwę strefy czasowej, wybierz **Zmień nazwę**.
- Aby wpisać własny skrót dla strefy czasowej, wybierz **Skrót**.
- Aby zmienić strefę czasową, wybierz **Zmień strefę**.
- Aby skasować strefę czasową, wybierz **Skasuj**.

Dodawanie odliczania do wydarzenia

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Zegary > Odliczanie > Dodaj**.

3 Wpisz nazwę.

4 Wybierz rok, miesiąc i dzień.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Cały dzień**.
- Wybierz **Określony czas**, a następnie podaj czas.

6 Wybierz ikonę.

Edytowanie odliczania do wydarzenia

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Zegary > Odliczanie**.

3 Wybierz odliczanie do wydarzenia.

4 Przesuń palcem w lewo i wybierz **Dodaj do Ulubionych**, aby wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów (opcjonalnie).

5 Przesuń palcem w lewo i wybierz **Edytuj odliczanie**.

6 Wybierz opcję do edycji:

- Aby zmienić nazwę wydarzenia, wybierz **Nazwa**.
- Aby zmienić datę wydarzenia, wybierz **Data**.
- Aby zmienić godzinę wydarzenia, wybierz **Czas**.
- Aby zmienić typ wydarzenia, wybierz **Typ**.
- Aby dodać skróconą nazwę wydarzenia, wybierz **Skrót**.
- Aby dodać przypomnienia o wydarzeniu, wybierz **Przypomnienia**.
- Aby powtarzać wydarzenie co roku, wybierz **Powtarzaj co roku**.
- Aby usunąć wydarzenie, wybierz **Skasuj odliczanie**.

Ustawienia powiadomień i alertów

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty**.

Powiadomienia z telefonu: Dostosowuje powiadomienia z telefonu wyświetlane na zegarku ([Włączanie powiadomień z telefonu, strona 71](#)).

Zdrowie i dobre samopoczucie: Dostosowuje alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie wyświetlane na zegarku ([Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, strona 64](#)).

Ustawienia raportów: Włącza raporty i dostosowuje dane znajdujące się w raporcie oraz jego motyw. Możesz wybrać **Poranny raport**, aby stworzyć lub edytować codzienne wiadomości pojawiające się w porannym raporcie ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 65](#)). Możesz wybrać **Wieczorny raport**, aby ustawić harmonogram wieczornego raportu. Możesz wybrać **Wybierz motyw**, aby dostosować motyw tła raportów.

Alerty systemowe: Umożliwiają ustawienie alertów czasu ([Ustawianie alertów czasu, strona 65](#)), barometrycznych lub połączenia z telefonem ([Włączanie alertów połączenia ze smartfonem, strona 66](#)).

Centrum powiadomień: Włącza centrum powiadomień do wyświetlania nowych powiadomień ([Wyświetlanie powiadomień, strona 71](#)).

Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie**.

Codzienne podsumowanie: Codzienne podsumowanie Body Battery pojawia się na kilka godzin przed rozpoczęciem przerwy na sen. Codzienne podsumowanie zapewnia informacje na temat tego, jak codzienna dawka stresu i historia aktywności wpłynęła na poziom Body Battery ([Body Battery, strona 37](#)).

Alerty dotyczące stresu: Powiadamiają, gdy okresy wzmożonego stresu wyczerpują poziom Body Battery.

Alerty odpoczynku: Powiadamiają o przejściu odprężającego okresu i jego wpływie na poziom Body Battery.

Alerty nietypowego tętna: Umożliwia ustawienie alertów, które powiadamiają o spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej wartości docelowej ([Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 64](#)).

Alert ruchu: Umożliwia otrzymywanie przypomnień o aktywności fizycznej.

Alerty celu: Umożliwia otrzymywanie powiadomień o osiągnięciu celów codziennej liczby kroków oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Ustawianie alertów nietypowego tętna

PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności. Ta funkcja nie informuje o spadku tętna poniżej wybranego progu podczas wybranej przerwy na sen skonfigurowanej w aplikacji Garmin Connect. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

Można ustawić wartość progową dla tętna.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alerty nietypowego tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.

Przy każdym spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości progowej zegarek zacznie wibrować oraz zostanie wyświetlony komunikat.

Alert ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Możesz dostosować alert ruchu w taki sposób, aby był on wyłączany poprzez chód lub inny typ ruchu.

Dostosowywanie alertów ruchu

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączone**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Typ alertu**, aby ustawić alert na podstawie liczby kroków lub innego rodzaju ruchu.
 - Wybierz **Ruchy**, aby umożliwić ruchom na siedząco lub swobodnym ruchom wyczyszczenie alertu.
 - Wybierz **Czas trwania ruchu**, aby ustawić czas, po którego upływie alert będzie wyczyszczony, tj. 30, 45 lub 60 sekund.

Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Przesuń palcem, aby wyświetlić raport zawierający m.in. informacje o pogodzie, śnie i stanie zmienności tętna w nocy ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 65](#)).

Dostosowywanie raportu porannego

UWAGA: Możesz dostosować te ustawienia w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Ustawienia raportów > Poranny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć lub wyłączyć poranny raport, wybierz **Pokaż raport**.
 - Wybierz **Edytuj raport**, aby dostosować kolejność i typ danych pojawiających się w raporcie porannym.
 - Aby napisać i dodać spersonalizowane wiadomości do raportu porannego, wybierz kolejno **Spersonalizuj codzienne wiadomości > Edytuj wiadomości**.

Wieczorny raport

Zegarek wyświetla wieczorny raport przed porą snu. Przesuń palcem, aby wyświetlić raport, który zawiera m.in. informacje szczegółowe na temat Body Battery, zaplanowany na jutro trening oraz zalecenia asystenta snu.

Personalizacja wieczornych raportów

UWAGA: Możesz dostosować te ustawienia w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Ustawienia raportów > Wieczorny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Pokaż raport**, aby włączyć lub wyłączyć wieczorny raport.
 - Wybierz **Edytuj raport**, aby dostosować kolejność i rodzaj danych pojawiających się w raporcie wieczornym.
 - Wybierz **Zaplanuj raport**, aby ustawić przedział czasu między raportem a czasem pójścia spać.

Ustawianie alertów czasu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Alerty systemowe > Czas**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zachodu słońca > Stan > Włączone**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed wschodem słońca, wybierz kolejno **Do wschodu słońca > Stan > Włączone**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się co godzinę, wybierz **Cogodzinna > Włączone**.

Włączanie alertów połączenia ze smartfonem

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Powiadomienia i alerty** > **Alerty systemowe** > **Telefon**.

Ustawienia Wibracje

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wibracje**.

System: Umożliwia włączenie lub wyłączenie wibracji w zegarku.

Wibracja alertu: Umożliwia ustawienie wibracji w zegarku dla alertów.

Naciśnięcie przycisku: Umożliwia ustawienie wibracji zegarka dla alertów i naciśnięć przycisków.

Ustawienia wyświetlacza i jasności

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wyświetlacz i jasność**.

Jasność: Umożliwia ustawienie jasności ekranu.

Wyświetlacz zawsze włączony: Umożliwia ustawienie danych tarczy zegarka tak, aby zawsze były wyświetlane, oraz zmniejszenie jasności i przyciemnienie tła. Ta opcja ma wpływ na czas pracy baterii i wyświetlacza ([Informacje o wyświetlaczu AMOLED, strona 103](#)).

Roz. tekst: Umożliwia dostosowanie wielkości tekstu wyświetlanego na ekranie.

Red Shift: Umożliwia przełączenie ekranu na odcienie czerwonego, zielonego lub pomarańczowego, tak aby korzystać z zegarka w warunkach słabego oświetlenia i zachować widzenie w nocy lub zmniejszyć zmęczenie oczu.

Wybudź po wykryciu alertu: Włącza ekran po otrzymaniu powiadomienia lub alertu.

Wybudź po wykryciu gestu: Umożliwia włączenie ekranu zegarka po podniesieniu i obróceniu ręki w celu spojrzenia na jego ekran.

Limit czasu: Umożliwia ustawienie czasu, po którym ekran zostaje wyłączony.

Blokada dotyku: Zablokowanie ekranu ma na celu zapobieganie przypadkowemu uruchomieniu funkcji przez dotknięcie ekranu. Włączenie tej opcji wymaga przesunięcia palcem od góry w dół ekranu w celu odblokowania ekranu dotykowego.

Łączność

Po sparowaniu z kompatybilnym telefonem dostępne są funkcje łączności z zegarkiem ([Parowanie smartfonu, strona 70](#)). Dodatkowe funkcje są dostępne po połączeniu zegarka z siecią Wi-Fi ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 73](#)).

Czujniki i akcesoria

Zegarek vivoactive 6 jest wyposażony w kilka wewnętrznych czujników, jednak można sparować dodatkowe czujniki bezprzewodowe na potrzeby różnych aktywności.

Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+® lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 68*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 28*). Jeśli do zegarka dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat zakupu, zgodności poszczególnych czujników Garmin lub aby zapoznać się z instrukcją obsługi, przejdź na stronę buy.garmin.com i wyszukaj dany czujnik.

Typ czujnika	Opis
Czujniki kijów	Możesz korzystać z czujników kijów golfowych Approach CT10, aby automatycznie monitorować swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija.
e-Bike	Podczas jazdy na rowerze elektrycznym możesz korzystać z zegarka i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i potencjalnym zasięgu.
Tętno	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ lub czujnik tętna z serii HRM-Pro™, aby wyświetlać dane dotyczące tętna.
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
Słuchawki	Można użyć słuchawek Bluetooth, aby słuchać muzyki z zegarka vivoactive 6 (<i>Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 94</i>).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia™, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną.
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylnie światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy (<i>Korzystanie z elementów sterujących kamerą Varia, strona 70</i>).
Prędkość/ kadencja	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (<i>Rozmiar i obwód kół, strona 113</i>). Do wózka inwalidzkiego możesz także podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas aktywności. Po podłączeniu czujnika zegarek utworzy i zapisze aktywność na koncie Garmin Connect za każdym razem, gdy popchniesz wózek.
tempe	Czujnik temperatury tempe™ można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Załóż czujnik tętna, zainstaluj czujnik lub naciśnij przycisk, aby wybudzić czujnik.

UWAGA: Informacje na temat parowania można znaleźć w podręczniku użytkownika bezprzewodowego czujnika.

- 2 Umieść zegarek w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.

- 3 Przytrzymaj .

- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Czujniki zegarka** > **Dodaj nowy**.

- 5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szukaj wszystko**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po sparowaniu czujnika z zegarkiem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączono. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych. Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 28*).

Dynamika biegu

Dynamika biegu to dostępne w czasie rzeczywistym informacje o formie biegacza. Zegarek vivoactive 6 jest wyposażony w akcelerometr, który oblicza pięć parametrów formy biegacza. Aby wyświetlić wszystkie parametry formy biegacza, zegarek vivoactive 6 trzeba sparować z akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, które mierzy ruch tułowia. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

Metryczne	Typ czujnika	Opis
Rytm	Zegarek lub zgodne akcesorium	Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).
Długość kroku	Zegarek lub zgodne akcesorium	Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.
Odchylenie pionowe	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.
Odchylenie do długości	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.
Czas kontaktu z podłożem	Zegarek lub zgodne akcesorium	Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach. UWAGA: Pomiar czasu kontaktu z podłożem nie są dostępne podczas chodu.
Bilans czasu kontaktu z podłożem	Tylko zgodne akcesorium	Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

W tym temacie przedstawiono wskazówki dotyczące używania zgodnego akcesorium do pomiaru dynamiki biegu. Jeśli akcesorium nie jest podłączone do zegarka, zegarek automatycznie przełącza się na korzystanie z nadgarstkowych funkcji dynamiki biegu.

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit lub HRM-Pro.
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z zegarkiem, postępując zgodnie z instrukcjami.
- W przypadku korzystania z akcesorium HRM 600 sparuj je z zegarkiem, wykorzystując bezpieczne połączenie Bluetooth zamiast połączenia otwartego.
Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.
- Jeśli korzystasz z akcesorium serii HRM-Fit lub HRM-Pro, sparuj je z zegarkiem, korzystając z technologii ANT+, a nie technologii Bluetooth.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

UWAGA: Niektóre pomiary nie pojawiają się podczas chodzenia.

Moc biegowa

Moc biegowa Garmin jest obliczana na podstawie zmierzonych informacji o dynamice biegu, masie użytkownika, danych środowiskowych i innych danych z czujników. Pomiar mocy określa wielkość mocy, jaką biegacz przykładą do powierzchni drogi, i jest wyświetlany w watach. Wykorzystanie mocy biegowej jako wskaźnika wysiłku może być dla niektórych biegaczy lepsze niż stosowanie tempa lub tętna. Moc biegowa może być bardziej czuła niż tętno, jeśli chodzi o wskazywanie poziomu wysiłku, i może uwzględniać podbiegi i zbiegi oraz wiatr, czego nie robi pomiar tempa. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

Moc biegową można zmierzyć za pomocą kompatybilnego urządzenia do pomiaru dynamiki biegu lub czujników zegarka. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane były dane dotyczące mocy i modyfikacji treningu (*Pola danych, strona 113*). Można skonfigurować alerty mocy, aby otrzymywać powiadomienia o osiągnięciu określonej strefy mocy (*Alerty aktywności, strona 31*).

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

Ustawienia mocy biegowej

Na tarczy zegarka naciśnij , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność Bieg, naciśnij, wybierz ustawienia aktywności, a następnie wybierz **Moc biegowa**.

Stan: Włącza lub wyłącza rejestrowanie danych mocy biegowej firmy Garmin.

Poprawka na wiatr: Włącza lub wyłącza korzystanie z danych wiatru podczas obliczania mocy biegowej. Dane wiatru to połączenie danych o prędkości, kierunku i barometrze z zegarka oraz dostępnych danych wiatru ze smartfona.

Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

NOTYFIKACJA

W niektórych jurysdykcjach nagrywanie filmów, dźwięku lub robienie zdjęć może być zabronione lub prawnie regulowane albo może istnieć wymóg, aby wszystkie strony o tym wiedziały i wyraziły na to zgodę. Użytkownik jest odpowiedzialny za znajomość i przestrzeganie wszystkich praw, przepisów i innych ograniczeń obowiązujących w jurysdykcjach, w których zamierza korzystać z urządzenia.

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, należy sparować akcesorium z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 68](#)).

- 1 Wybierz opcję:
 - Dodaj element sterujący **Światła** do zegarka ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 44](#)).
 - Dodaj podgląd **Światła** do zegarka ([Dostosowywanie listy podglądów, strona 37](#)).
- 2 Z poziomu elementu sterującego lub podglądu **Światła** wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno  > , aby wyświetlić ustawienia kamery.
 - Wybierz kolejno , aby nagrywać jazdę.
 - Wybierz opcję , aby zrobić zdjęcie.
 - Wybierz , aby zapisać klip wideo.

Funkcje łączności telefonu

Po sparowaniu zegarka vivoactive 6 za pomocą aplikacji Garmin Connect dostępne są funkcje łączności telefonu ([Parowanie smartfonu, strona 70](#)).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 75](#))
- Funkcje aplikacji z aplikacji Connect IQ i innych ([Aplikacje na telefon i na komputer, strona 74](#))
- Podglądy ([Podglądy, strona 34](#))
- Funkcje menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 41](#))
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 90](#))
- Interakcje z telefonem, takie jak powiadomienia ([Włączanie powiadomień z telefonu, strona 71](#))

Parowanie smartfonu

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować zegarek bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth w smartfonie.

- 1 Wybierz opcję:
 - Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz , gdy pojawi się monit o sparowaniu z telefonem.
 - Jeśli poprzednio ominięto proces parowania na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność**.
 - Jeśli chcesz sparować nowy telefon, na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Telefon** > **Łączność** > **Telefon**.
- 2 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

Włączanie powiadomień z telefonu

Możesz dostosować sposób, w jaki powiadomienia ze sparowanego telefonu brzmią i pojawiają się na zegarku podczas normalnego użytkowania.

UWAGA: Możesz spersonalizować powiadomienia podczas snu lub aktywności w ustawieniach opcji Tryby wyróżnienia (*Tryby wyróżnienia, strona 79*).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Telefon > Powiadomienia**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć powiadomienia z telefonu, wybierz **Stan > Włączone**.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące połączeń telefonicznych, wybierz **Połączenia**, a następnie wybierz opcje stanu i alertów.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące wiadomości tekstowych, wybierz **Wiadomości SMS**, a następnie wybierz opcje stanu i alertów.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące aplikacji w telefonie, wybierz **Aplikacje**, a następnie wybierz opcje stanu i alertów.
 - Aby skonfigurować powiadomienia dla każdej aplikacji telefonu, wybierz **Aplikacje > Aplikacje online**, wybierz aplikację, a następnie odpowiednią opcję.

UWAGA: Możesz zarządzać powiadomieniami aplikacji w ustawieniach telefonu. Gdy Twój telefon i zegarek otrzymają powiadomienie z aplikacji, aplikacja pojawi się na liście **Aplikacje online** na Twoim zegarku.

W przypadku telefonów Android™ możesz również użyć aplikacji Garmin Connect do zarządzania powiadomieniami aplikacji, które pojawiają się na Twoim zegarku. W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia > Powiadomienia > Powiadomienia z aplikacji**.

- Aby ukryć szczegóły powiadomienia do czasu wykonania akcji, wybierz **Prywatność**, a następnie wybierz opcję.
- Aby zmienić czas wyświetlania powiadomień przez zegarek, wybierz **Limit czasu**.
- Aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe z zegarka, wybierz **Podpis**.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko dla użytkowników zgodnych smartfonów Android.

Wyświetlanie powiadomień

Powiadomienia ze smartfonu można wyświetlać na zegarku z poziomu kilku pozycji menu.

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka przesunąć palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
 - Przeciągnij palcem w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd powiadomień.
PORADA: Z poziomu podglądu możesz przesunąć w lewo, aby odrzucić powiadomienie.
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk  i wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić aplikację Powiadomienia.
 - Przytrzymaj przycisk  i wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić okno sterowania powiadomieniami.
- 2 Wybierz powiadomienie.
- 3 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić więcej opcji.
- 4 Przewiń na górę powiadomień i wybierz **Odrz. wsz.**, aby odrzucić wszystkie powiadomienia.

Odbieranie połączenia przychodzącego

W przypadku połączenia przychodzącego na połączony telefon zegarek vivoactive 6 wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego.

- Aby odebrać połączenie, wybierz .

UWAGA: Aby porozmawiać z rozmówcą, musisz użyć podłączonego telefonu.

- Aby odrzucić połączenie, wybierz .
- Aby odrzucić połączenie i natychmiast wysłać wiadomość tekstową, wybierz opcję , a następnie wybierz wiadomość z listy.

UWAGA: Aby wysłać odpowiedź na wiadomość tekstową, należy połączyć się ze zgodnym telefonem Android za pomocą technologii Bluetooth.

Odpowiadanie na wiadomość tekstową

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko dla użytkowników zgodnych smartfonów Android.

Gdy otrzymasz powiadomienie tekstowe na zegarek, możesz wysłać szybką odpowiedź, wybierając ją z listy wiadomości. Wiadomości można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

UWAGA: Ta funkcja wysyła wiadomości tekstowe za pomocą telefonu. Mogą obowiązywać typowe ograniczenia długości wiadomości tekstowych oraz opłaty zależne od operatora i planu taryfowego. Skontaktuj się z operatorem sieci komórkowej, aby uzyskać więcej informacji na temat limitów i opłat dotyczących wiadomości tekstowych.

- 1 Na tarczy zegarka przesunąć palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
- 2 Wybierz powiadomienie tekstowe.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz **Odpowiedz**.
- 5 Wybierz wiadomość z listy.

Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości SMS.

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 44*).

- 1 Przytrzymaj , aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz , aby wyłączyć połączenie telefoniczne Bluetooth w vivoactive 6.

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

Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Telefon** > **Alerty Znajdź mój telefon**.

Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS

Posiadany zegarek vivoactive 6 automatycznie przechowuje lokalizację GPS sparowanego telefonu, gdy straci on połączenie w trakcie aktywności GPS. Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować smartfon zgubiony w trakcie danej aktywności.

Więcej informacji znajduje się na stronie garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Rozpocznij aktywność GPS.
- 2 Po wyświetleniu się monitu o nawigację do ostatniej znanej lokalizacji urządzenia wybierz .
- 3 Nawiguj do lokalizacji na mapie.
- 4 Przesuń ekran w górę, aby wyświetlić kompas wskazujący lokalizację (opcjonalnie).
- 5 Gdy zegarek znajdzie się w zasięgu Bluetooth smartfona, siła sygnału Bluetooth pojawi się na ekranie.
Moc sygnału zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfona.

Funkcje łączności Wi-Fi

Przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect: Automatyczne przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

Materiały dźwiękowe: Umożliwia synchronizację materiałów dźwiękowych od innych dostawców.

Aktualizacje oprogramowania: Można pobrać i zainstalować najnowsze oprogramowanie.

Treningi i plany treningów: Możesz przeglądać i wybierać treningi oraz plany treningów na koncie Garmin Connect. Gdy tylko zegarek nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną do niego wysłane.

Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

Połączenie urządzenia z aplikacją Garmin Connect w smartfonie lub z aplikacją Garmin Express™ w komputerze umożliwia nawiązanie połączenia z siecią Wi-Fi.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Wi-Fi > Moje sieci > Szukaj sieci**.
Zegarek wyświetli listę dostępnych w pobliżu sieci Wi-Fi.
- 3 Wybierz sieć.
- 4 W razie potrzeby podaj hasło do sieci.

Zegarek połączy się z siecią, a sieć zostanie dodana do listy zapisanych sieci. Zegarek automatycznie ponownie połączy się z tą siecią, jeśli znajdzie się w jej zasięgu.

Garmin Share

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje osobom, które znasz i którym ufasz.

Funkcja Garmin Share umożliwia używanie technologii Bluetooth do bezprzewodowego udostępniania danych innym kompatybilnym urządzeniom Garmin. Gdy włączona jest funkcja Garmin Share i kompatybilne urządzenia Garmin znajdują się w swoim zasięgu, możesz wybrać zapisane pozycje, kursy i treningi do przesłania do innego urządzenia za pomocą bezpośredniego, zabezpieczonego połączenia między urządzeniami bez konieczności korzystania z telefonu lub łączności Wi-Fi.

Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

Zegarek vivoactive 6 może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym kompatybilnym urządzeniem Garmin (*Odbieranie danych za pomocą Garmin Share, strona 74*). Możesz również przesyłać dane między różnymi urządzeniami. Na przykład możesz udostępnić ulubiony kurs z komputera rowerowego Edge® do kompatybilnego zegarka Garmin.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Share** > **Udostępnij**.
- 3 Wybierz kategorię, a następnie wybierz jeden element.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Udostępnij**.
 - Wybierz kolejno **Dodaj więcej** > **Udostępnij**, aby wybrać więcej niż jeden element do udostępnienia.
- 5 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia.
- 6 Wybierz urządzenie.
- 7 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz .
- 8 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 9 Wybierz **Udost. pon.**, aby udostępnić te same elementy innemu użytkownikowi (opcjonalnie).
- 10 Wybierz **Gotowe**.

Odbieranie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Garmin Share**.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia w zasięgu.
- 4 Wybierz .
- 5 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz .
- 6 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 7 Wybierz **Gotowe**.

Ustawienia Garmin Share

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Garmin Share**.

Stan: Umożliwia zegarkowi wysyłanie i odbieranie elementów za pośrednictwem Garmin Share.

Zapomnij urządzenia: Usuwa wszystkie urządzenia, którym wcześniej udostępniono elementy za pomocą zegarka.

Aplikacje na telefon i na komputer

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

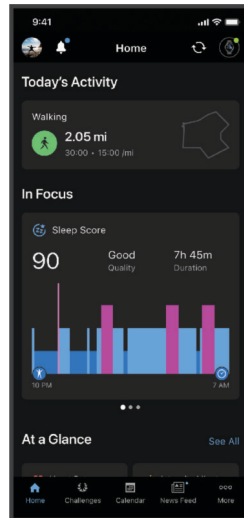
Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triatlony i wiele innych aktywności. Aby utworzyć bezpłatne konto, można pobrać aplikację ze sklepu z aplikacjami w smartfonie (garmin.com/connectapp) lub przejść na stronę connect.garmin.com.

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

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym czas, dystans, wysokość, tętno, spalone kalorie, rytm, dynamikę biegu, widok mapy z góry, wykresy tempa i prędkości oraz własne raporty.

UWAGA: Aby móc rejestrować niektóre dane, należy zastosować opcjonalne akcesoria, np. czujnik tętna.



Planuj treningi: Możesz wybrać cel fitness i załadować jeden z dokładnych planów treningowych.

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

Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności i udostępniać łącznie do swoich aktywności.

Zarządzaj ustawieniami: Możesz dostosowywać ustawienia zegarka i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

Subskrypcja Garmin Connect+

Możesz udoskonalić dane, połączenia i treningi dostępne na koncie Garmin Connect za pomocą subskrypcji Garmin Connect+. Aby utworzyć konto, można pobrać aplikację Garmin Connect ze sklepu z aplikacjami w telefonie lub przejść na stronę connect.garmin.com.

Active Intelligence (SI): Otrzymuj wskazówki SI dotyczące danych i aktywności, a w tym odżywiania.

LiveTrack+: Wysyłaj wiadomości tekstowe LiveTrack, otrzymaj spersonalizowaną stronę profilową oraz wyświetlaj poprzednie sesje LiveTrack.

Śledzenie Garmin Trails: Uzyskaj dostęp do szlaków i kursów polecanych na podstawie danych z baz Garmin oraz recenzji innych użytkowników Garmin. Dostępne będą również m.in. zdjęcia, oceny czy raporty z podróży.

Monitorowanie aktywności w pomieszczeniu: Wyświetlaj dane dotyczące aktywności i treningów w pomieszczeniu w czasie rzeczywistym – jest to idealna opcja do dostosowania swojej wydajności w trakcie aktywności.

Wskazówki dotyczące treningu: Otrzymaj dodatkowe wsparcie i wskazówki od ekspertów dzięki planom treningowym Garmin Coach.

Pulpit wydajności: Wyświetlaj dane treningowe wedle własnych preferencji na spersonalizowanych wykresach, w tym wskaźniki odżywcze.

Funkcje społecznościowe: Uzyskaj dostęp do ekskluzywnych odznak, wyzwań z odznakami oraz podwójnych punktów za wykonywanie wyzwań. Możesz odświeżyć zdjęcie profilowe za pomocą ramek, które można dostosować.

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

Po sparowaniu zegarka z telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 70](#)) możesz użyć aplikacji Garmin Connect, aby przesłać wszystkie dane dotyczące Twojej aktywności na konto Garmin Connect.

1 Sprawdź, czy aplikacja Garmin Connect jest uruchomiona na Twoim telefonie.

2 Umieść zegarek w pobliżu telefonu, w odległości nie większej niż 10 m (30 stóp).

Zegarek automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect i kontem Garmin Connect.

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować zegarek ze zgodnym telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 70](#)).

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 76](#)).

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect automatycznie prześle je do zegarka.

Ujednolicony stan wytrenowania

Jeśli korzystasz z więcej niż jednego urządzenia Garmin na koncie Garmin Connect, możesz wybrać, które z nich będzie głównym źródłem danych w codziennym użytkowaniu oraz w celach treningowych.

W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia**.

Podstawowe urządzenie treningowe: Ustawia priorytetowe źródło danych pomiarów treningowych, takich jak stan wytrenowania i charakter obciążenia.

UWAGA: Urządzenia Garmin, które nie mają funkcji stanu wytrenowania, nie mogą zostać ustawione jako Podstawowe urządzenie treningowe, lecz nadal mogą być wykorzystywane do rejestrowania danych treningowych.

Podstawowe urządzenie noszone na ciele: Ustawia priorytetowe źródło danych odczytów codziennych parametrów zdrowia, takich jak kroki i sen. Powinien być to zegarek, który nosisz najczęściej.

PORADA: Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca częstą synchronizację z kontem Garmin Connect.

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na zegarek z serii vívoactive 6 za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą komputera rowerowego Edge i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na zegarku z serii vívoactive 6.

Zsynchronizuj zegarek z serii vívoactive 6 i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.

PORADA: W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne (*Ujednolicony stan wytrenowania, strona 76*).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na zegarku z serii vívoactive 6.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twój zegarek z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przesyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego zegarka. Możesz również dodać do zegarka muzykę (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 92*). Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy posiadać konto Garmin Connect oraz pobrać aplikację Garmin Express.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

UWAGA: Jeżeli urządzenie zostało już skonfigurowane za pomocą połączenia z Wi-Fi, Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 44*).

- 1 Przytrzymaj , aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz **Synchronizuj**.

Funkcje Connect IQ

Do zegarka możesz dodać m.in. aplikacje Connect IQ, podglądy, dostawców muzyki i tarcze zegarka za pośrednictwem sklepu Connect IQ w zegarku lub smartfonie (garmin.com/connectiqapp).

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

Aplikacje dla urządzenia: Umożliwiają dodanie do zegarka interaktywnych funkcji, takich jak podglądy, nowe typy aktywności na powietrzu i fitness.

Pola danych: Umożliwiają pobieranie nowych pól danych, które pozwalają wyświetlać dane z czujników, dane aktywności i historii na różne sposoby. Możesz dodać pola danych Connect IQ do wbudowanych funkcji i stron.

Muzyka: Dodaj dostawców muzyki do zegarka.

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie vivoactive 6 z telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 70](#)).

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację Connect IQ.
- 2 W razie potrzeby wybierz zegarek.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przejdź na stronę apps.garmin.com i załóż konto.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Aplikacja Garmin Messenger

OSTRZEŻENIE

Funkcje inReach® aplikacji Garmin Messenger, w tym funkcja SOS, śledzenia i Prognoza pogody inReach™, nie są dostępne bez połączenia komunikatora satelitarnego inReach z aktywną subskrypcją satelitarną. Przed użyciem aplikacji w podróży należy zawsze przetestować ją w terenie.

PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej.

NOTYFIKACJA

Aplikacja działa zarówno przez sieć satelitarną Iridium®, jak i Internet, używając łączności bezprzewodowej lub sieci komórkowej w telefonie. W przypadku korzystania z danych komórkowych sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Jeśli znajdujesz się w obszarze bez zasięgu sieci, musisz mieć aktywną subskrypcję satelitarną, aby komunikator satelitarny inReach mógł korzystać z sieci satelitarnej Iridium.

Możesz korzystać z aplikacji Garmin Messenger do wysyłania wiadomości do innych użytkowników aplikacji, w tym znajomych i rodziny bez urządzeń Garmin. Każdy może pobrać aplikację i połączyć z nią telefon, co pozwala na komunikację z innymi użytkownikami aplikacji za pomocą Internetu (logowanie użytkownika nie jest wymagane). Użytkownicy aplikacji mogą również tworzyć wątki wiadomości grupowych z innymi numerami telefonów. Nowi członkowie dodani do wiadomości grupowych mogą pobrać aplikację, aby zobaczyć, co piszą inni.

Wiadomości wysyłane za pomocą połączenia bezprzewodowego lub danych komórkowych w telefonie nie są obciążone opłatami za przesyłanie danych ani dodatkowymi opłatami za subskrypcję satelitarną. Otrzymywane wiadomości mogą powodować naliczanie opłat, jeśli próba dostarczenia wiadomości odbyła się zarówno przez sieć satelitarną Iridium, jak i Internet. Obowiązują standardowe stawki za wysyłanie wiadomości tekstowych w ramach pakietu transferu danych.

Aplikację Garmin Messenger można pobrać na smartfon ze sklepu z aplikacjami (garmin.com/messengerapp).

Aplikacja Garmin Golf

Aplikacja Garmin Golf umożliwia przesyłanie kart wyników z urządzenia vivoactive 6, aby zobaczyć szczegółowe statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach golfowych, korzystając z aplikacji Garmin Golf. Ponad 43 000 pól golfowych posiada tablice wyników, do których każdy może dołączyć. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji. Konto Garmin Golf umożliwia wyświetlanie poziomów greenów w smartfonie. Są dostępne w urządzeniu vivoactive 6 z członkostwem w Garmin Golf., są dostępne w urządzeniu vivoactive 6 z członkostwem Garmin Golf

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

Tryby wyróżnienia

Tryby wyróżnienia dostosowują ustawienia i zachowanie zegarka do różnych sytuacji, takich jak sen i aktywności. Po zmianie ustawień przy włączonym trybie wyróżnienia ustawienia są aktualizowane tylko dla tego trybu wyróżnienia.

Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tryby wyróżnienia**.

3 Wybierz tryb wyróżnienia.

4 Wybierz opcję:

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich trybów wyróżnienia.

- Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć tryb wyróżnienia.
- Wybierz **Harmonogram**, aby skonfigurować plan.
- Wybierz **Tarcza zegarka**, aby zmienić tarczę zegarka.
- Wybierz **Satelity**, aby ustawić systemy satelitarne GNSS, które mają być używane do wszystkich aktywności.

PORADA: Można dostosować ustawienia **Satelity** do poszczególnych aktywności ([Ustawienia aktywności](#), strona 29).

- Wybierz **Powiadomienia głosowe**, aby włączyć powiadomienia głosowe podczas aktywności.
- W sekcji **Powiadomienia i alerty** wybierz opcję konfiguracji powiadomień smartfonu, alertów dotyczących zdrowia i dobrego samopoczucia lub alertów systemowych ([Ustawienia powiadomień i alertów](#), strona 64).
- W sekcji **Wyświetlacz i jasność** wybierz opcję konfiguracji ekranu ustawień ([Ustawienia wyświetlacza i jasności](#), strona 66).
- Aby dodać więcej personalizacji, wybierz **Dodaj**.
- Aby usunąć tryb wyróżnienia, wybierz **Skasuj tr. wyr.**.
- Aby przywrócić ustawienia domyślne, wybierz **Domyślne**.

Tworzenie niestandardowych trybów wyróżnienia

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tryby wyróżnienia** > **Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Standardowy**, aby utworzyć niestandardowy tryb wyróżnienia, który będzie używany standardowo.
 - Wybierz **Aktywność**, aby skonfigurować tryb wyróżnienia dla określonej aktywności.
- 4 Wpisz nazwę trybu wyróżnienia i wybierz .
- 5 Wybierz ikonę i kolor.
- 6 Wybierz nowy niestandardowy tryb wyróżnienia.
- 7 Wybierz opcję:

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne zarówno w trybie wyróżnienia Standardowy i Aktywność .

 - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć niestandardowy tryb wyróżnienia.
 - Wybierz **Harmonogram**, aby skonfigurować plan.
 - Wybierz **Automatycznie włączony**, aby wybrać aktywność, która automatycznie włączy niestandardowy tryb wyróżnienia aktywności.
 - Wybierz **Nazwa**, aby edytować nazwę niestandardowego trybu wyróżnienia.
 - Wybierz **Ikona**, aby edytować symbol i kolor ikony niestandardowego trybu wyróżnienia.
 - Wybierz kolejno **Dodaj** > **Powiadomienia i alerty**, aby skonfigurować powiadomienia i alerty telefonu i zegarka ([Ustawienia powiadomień i alertów, strona 64](#)).
 - Wybierz kolejno **Dodaj** > **Wyświetlacz i jasność**, aby skonfigurować ustawienia ekranu ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 66](#)).
- 8 Wybierz **Gotowe**.

Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Zdrowie i dobre samopoczucie**.

Tętno z nadgarstka: Dostosowuje ustawienia nadgarstkowego czujnika tętna ([Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 82](#)).

Pulsoksymetr: Ustawia tryb pulsoksymetru ([Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 84](#)).

Move IQ: Włącza wydarzenia Move IQ. Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

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

Tętno z nadgarstka

Zegarek jest wyposażony w nadgarstkowy czujnik tętna i umożliwia przeglądanie danych dotyczących tętna ([Wyświetlanie podglądów, strona 36](#)).

Zegarek jest również zgodny z czujnikami tętna na klatce piersiowej. Jeśli po rozpoczęciu aktywności dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

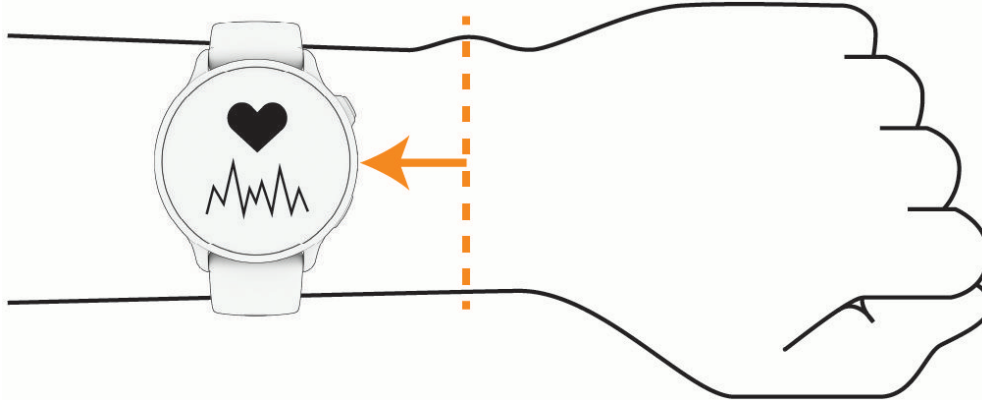
Noszenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

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

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, zegarek nie może się przesuwac po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesuwac po ciele.



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 81.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 84.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu zegarka.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.

UWAGA: Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.

- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka**.

Stan: Włącza nadgarstkowy czujnik tętna. Wartością domyślną jest ustawienie Automatycznie, które automatycznie wykorzystuje nadgarstkowy czujnik tętna, chyba że sparowany zostanie zewnętrzny czujnik tętna.

UWAGA: Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji pulsoksymetru. Dane z podglądu pulsoksymetru można odczytać samodzielnie.

Przełączanie źródeł: Umożliwia wybór najlepszego źródła danych tętna podczas noszenia zegarka i zewnętrznego czujnika tętna. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Transmituj tętno: Umożliwia przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia (*Przesłanie danych tętna, strona 82*).

Przesłanie danych tętna

Możesz przysyłać dane tętna z zegarka i przeglądać je w sparowanych urządzeniach. Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

PORADA: Możesz dostosować ustawienia aktywności, aby przesyłanie danych tętna następowało automatycznie po rozpoczęciu aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 29*). Na przykład możesz przysyłać dane tętna do licznika rowerowego Edge podczas jazdy rowerem.

1 Wybierz opcję:

- Naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka > Transmituj tętno**.
- Przytrzymaj przycisk , aby otworzyć menu elementów sterujących, i wybierz .

UWAGA: Możesz dodawać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 44*).

2 Naciśnij .

Zegarek rozpocznie przesyłanie danych tętna.

3 Sparuj zegarek ze zgodnym urządzeniem.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

4 Naciśnij przycisk , aby przerwać przesyłanie danych tętna.

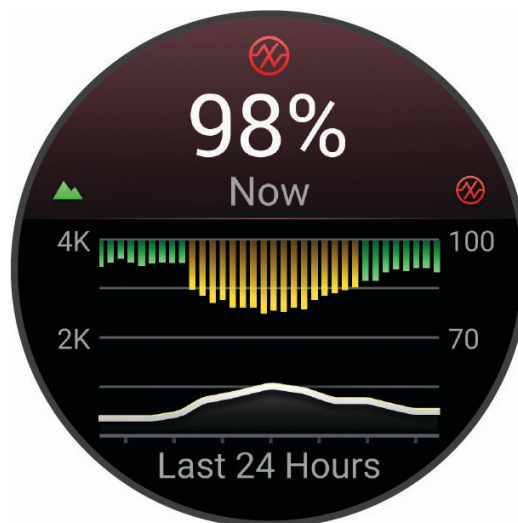
Pulsoksymetr

Zegarek jest wyposażony w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi (SpO2). W miarę wzrostu wysokości, na której się znajdujesz, Twój poziom natlenienia krwi może spadać.

Można ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, włączając podgląd pulsoksymetru (*Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 83*). Można również włączyć całodobowe odczyty (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 84*). Kiedy podgląd pulsoksymetru jest włączony, zegarek analizuje poziom tlenu we krwi oraz wysokość za każdym razem, gdy użytkownik jest w bezruchu. Profil wysokości pomaga w odczytywaniu zmian analizowanych przez pulsoksymetr stosownie do aktualnej wysokości, na której znajduje się użytkownik.

Na zegarku odczyty pulsoksymetru wyświetlają się jako procent stężenia tlenu we krwi oraz jako odpowiedni kolor na wykresie. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni.

Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.



①	Skala wysokości.
②	Wykres odczytów średniego poziomu tlenu we krwi z ostatnich 24 godzin.
③	Ostatni odczyt poziomu tlenu we krwi.
④	Skala procentowa poziomu tlenu we krwi.
⑤	Wykres wysokości z ostatnich 24 godzin.

Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, otwierając podgląd pulsoksymetru. Podgląd wyświetla ostatnie procentowe stężenie tlenu we krwi, a także wykres ze średnimi wartościami codziennych pomiarów z ostatnich 24 godzin oraz wykres wysokości, na jakiej przebywał użytkownik przez ostatnie 24 godziny.

UWAGA: Po pierwszym wyświetleniu podglądu pulsoksymetru zegarek musi odbierać sygnały z satelitów, aby określić wysokość, na której się aktualnie znajdujesz. Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.

1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, przesun palcem w górę na tarczy zegarka.

2 Przewiń do podglądu pulsoksymetru.

3 Wybierz podgląd pulsoksymetru.

Zegarek rozpocznie odczyt pulsoksymetru.

4 Pozostań w bezruchu przez 30 sekund.

UWAGA: Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł uzyskać odczytu pulsoksymetru i zamiast wartości procentowej zostanie wyświetlony komunikat. Możesz ponownie sprawdzić po kilku minutach bezczynności. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, podczas mierzenia natlenienia krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.

5 Przewiń w dół, aby wyświetlić wykres odczytów pulsoksymetru z ostatnich siedmiu dni.

Ustawianie trybu pulsoksymetru

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie > Pulsoksymetr**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć pomiary, nawet jeśli nie wykonujesz żadnej aktywności w ciągu dnia, wybierz opcję **Cały dzień**.
UWAGA: Włączenie trybu **Cały dzień** skraca czas działania baterii.
 - Aby włączyć ciągłe pomiary w trakcie snu, wybierz opcję **Podczas snu**.
UWAGA: Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.
 - Aby wyłączyć automatyczne pomiary, wybierz **Na żądanie**

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

Jeśli dane pulsoksymetru są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Nie ruszaj się podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.
- Użyj silikonowej lub nylonowej opaski.
- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu zegarka.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

Cel automatyczny

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

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

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanie intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Zegarek monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanie intensywnych i intensywnych aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Zegarek sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii vivoactive 6 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, zegarek oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Noś zegarek przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect lub zegarka. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i wynik snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek (*Podglądy, strona 34*). Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, z wyjątkiem alarmów (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 44*).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 76*).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.
Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku vívoactive 6 (*Podglądy, strona 34*).

Nawigacja

Możesz użyć funkcji nawigacji GPS na zegarku, aby zapisywać lokalizacje, nawigować do lokalizacji i odnajdywać drogę do domu.

Zapisywanie pozycji

Zapisywanie pozycji

Można zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Zapisz pozycję**.
UWAGA: Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 44*).
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji

PORADA: Lokalizację można zapisać w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 41*).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przesuń palcem w dół, a następnie wybierz kolejno **Nawiguj > Zapisane lokalizacje**.
- 4 Wybierz zapisaną pozycję.
- 5 Wybierz opcję, aby wyświetlić lub edytować szczegóły pozycji.

Usuwanie pozycji

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz aktywność wykorzystującą GPS, np. **Bieg**.
- 3 Przesuń palcem w dół, a następnie wybierz kolejno **Nawiguj > Zapisane lokalizacje**.
- 4 Wybierz zapisaną pozycję.
- 5 Wybierz **Skasuj**.

Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji o lokalizacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o pozycji osobom, które znasz i którym ufasz.

UWAGA: Funkcja ta jest dostępna tylko wtedy, gdy kompatybilne z kursem urządzenie Garmin jest połączone z urządzeniem iPhone® za pomocą technologii Bluetooth.

Możesz przysyłać informacje o pozycji i odpowiednie dane z Apple® Maps do kompatybilnego urządzenia Garmin.

1 Wybierz pozycję w Apple Maps.

2 Wybierz kolejno  > .

3 W razie potrzeby wybierz urządzenie Garmin w aplikacji Garmin Connect.

W aplikacji Garmin Connect pojawi się powiadomienie informujące o tym, że pozycja jest od teraz dostępna na urządzeniu (*Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji, strona 86*).

Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji

Możesz użyć aplikacji Garmin Connect do przesłania pozycji z Apple Maps do zegarka, a następnie rozpoczęcia nawigacji do niej (*Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 86*).

1 Po otrzymaniu powiadomienia o pozycji na zegarku wybierz .

Zegarek wyświetli informacje o pozycji.

PORADA: Pozycja zostanie zapisana w aplikacji Zapisane.

2 Wybierz **Nawiguj do**, a następnie wybierz aktywność.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności

Funkcja ta jest przeznaczona do aktywności wykorzystujących GPS. Jeśli GPS jest wyłączony dla danej aktywności, pozycję możesz wyświetlić później.

PORADA: Pozycja zostanie zapisana w aplikacji Zapisane.

Możesz odbierać udostępnione pozycje na zegarku w trakcie aktywności GPS i nawigować do nich (*Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 86*).

1 Jeśli podczas aktywności GPS pojawi się powiadomienie o udostępnionej lokalizacji, wybierz , aby przejść do tej lokalizacji.

2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Podróżowanie do celu

Korzystając z urządzenia, można nawigować do poprzedniego miejsca docelowego lub zapisanego punktu.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz aktywność GPS.

3 Przewiń palcem w dół i wybierz opcję **Nawiguj**.

4 Wybierz opcję.

- Wybierz **Przeszłe aktywności**, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Rozpocznij**.

- Wybierz **Zapisane lokalizacje**, wybierz pozycję, a następnie wybierz **Nawiguj do**.

PORADA: Lokalizację można zapisać w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 41*).

5 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.

Podróż z funkcją Wróć do startu

Aby móc nawigować z powrotem do miejsca startu, musisz najpierw zlokalizować satelity, uruchomić stoper i rozpocząć aktywność.

W dowolnym momencie aktywności możesz wrócić do punktu startowego. Jeśli np. biegasz w nieznanym mieście i nie wiesz, jak wrócić na szlak lub do hotelu, możesz nawigować z powrotem do lokalizacji początkowej. Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz aktywność wykorzystującą GPS, np. **Bieg**.
- 3 Podczas aktywności przesun w prawo.
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Wróć do startu**.
- 5 Wybierz **TracBack** lub **Po linii prostej**.
Wyświetli się ekran nawigacji.
- 6 Przesun się do przodu.

Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego.

PORADA: Aby nawigacja była dokładniejsza, skieruj zegarek w stronę miejsca, do którego zmierzasz.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- Aby przerwać podróż wyznaczoną trasą i kontynuować aktywność, przesun palcem w prawo z dowolnego ekranu danych, wybierz pierwszą opcję, naciśnij , a następnie wybierz **Przerwij nawigację** lub **Przerwij kurs**.

Stoper aktywności nadal rejestruje.

- Aby przerwać podróż wyznaczoną trasą i zapisać aktywność, naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Kursy

OSTRZEŻENIE

Funkcja ta umożliwia użytkownikom pobieranie kursów utworzonych przez innych użytkowników. Firma Garmin nie gwarantuje bezpieczeństwa, dokładności, niezawodności, kompletności ani aktualności kursów tworzonych przez strony trzecie. Użytkownik używa i polega na kursach stworzonych przez strony trzecie na własną odpowiedzialność.

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać.

Możesz jechać poprzednio zapisanym kursem po prostu dlatego, że jest to dobra trasa. Możesz na przykład zapisać przyjazną dla rowerzystów trasę dojazdu do pracy i nią podróżować.

Możesz również jechać według zapisanego kursu, próbując osiągnąć lub poprawić poprzednie cele.

Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 75](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Kursy > Utwórz kurs**.
- 3 Wybierz typ kursu.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Wybierz **Gotowe**.

UWAGA: Możesz wysłać ten kurs do urządzenia ([Wysyłanie kursu do urządzenia, strona 88](#)).

Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia możesz również wysłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 87](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Kursy**.
- 3 Wybierz kurs.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz zgodne urządzenie.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Podążanie kursem w urządzeniu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz kolejno **Nawiguj > Kursy**.
- 4 Wybierz kurs.
- 5 Naciśnij przycisk .
- 6 Wybierz **Zacznij kurs** lub **Zacznij kurs od końca**.
- 7 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.

Wyświetlanie lub edytowanie informacji o kursie

Przed rozpoczęciem nawigacji po kursie można wyświetlić lub edytować informacje o nim.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz kolejno **Nawiguj > Kursy**.
- 4 Wybierz kurs.
- 5 Naciśnij przycisk .
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Zacznij kurs**.
 - Aby utworzyć własny pasek tempa, wybierz **PacePro** ([Trening PacePro™, strona 49](#)).
 - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
 - Aby rozpocząć kurs od tyłu, wybierz **Zacznij kurs od końca**.
 - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.
 - Aby zmienić nazwę kursu, wybierz **Nazwa**.
 - Aby usunąć kurs, wybierz **Skasuj**.

Kompas

Zegarek jest wyposażony w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu ([Ustawienia kompasu, strona 101](#)).

Ustawianie kursu kompasowego

- 1 Wybierz opcję:
 - Przeciągnij palcem po tarczy zegarka, aby wyświetlić i otworzyć podgląd kompasu.
 - Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz element sterujący kompasu.
 - 2 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić opcje.
 - 3 Wybierz **Zablokuj kurs**.
 - 4 Skieruj górną część zegarka na obrany kurs kompasowy i naciśnij przycisk .
- W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.

Mapa

📍 przedstawia aktualne położenie na mapie. Na mapie pojawiają się nazwy i symbole pozycji. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

- Nawigacja z użyciem mapy (*Przesuwanie i powiększanie mapy, strona 89*)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 89*)

Dodawanie ekranu danych mapy

Mapę możesz dodać do pętli ekranów danych aktywności GPS.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Ekranów danych > Dodaj nowy > Mapa**.

Przesuwanie i powiększanie mapy

- 1 Podróżując, przesun palcem po ekranie w górę lub w dół, aby wyświetlić mapę.
UWAGA: Możliwe, że dodanie mapy do ekranu danych dla aktywności będzie konieczne (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 28*).
- 2 Przesun w prawo.
- 3 Wybierz **Elementy sterujące mapy**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół oraz w lewo i w prawo lub powiększaniem, naciśnij .
 - Aby zakończyć, przesun w górę lub w dół.

Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy na ekranach danych mapy.

Naciśnij przycisk , wybierz kolejno **Ustawienia > Mapa i nawigacja**.

Orientacja: Ustawianie orientacji mapy. Opcja Północ u góry wyświetla północ na górze ekranu. Opcja Kierunek u góry wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

Punkty użytkownika: Umożliwia wyświetlanie i ukrywanie punktów użytkownika na mapie.

Automatyczne przybliżanie: Automatycznie wybiera poziom powiększenia zapewniający optymalne korzystanie z mapy. W przypadku wyłączenia operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

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

Funkcja wykrywania zdarzeń jest niedostępna, gdy zegarek działa w trybie wózka inwalidzkiego.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek z serii vívoactive 6 musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

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

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

 **Wykrywanie zdarzeń:** Gdy zegarek z serii vívoactive 6 wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysła on automatyczną wiadomość, łącznie LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli jest dostępna) do kontaktów alarmowych.

 **LiveTrack:** Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Obserwujących można zaprosić do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając im wyświetlanie strony internetowej.

Dodawanie kontaktów alarmowych

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

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

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

Dodawanie kontaktów

Do aplikacji Garmin Connect można dodać maksymalnie 50 kontaktów. Adresów e-mail kontaktów można używać w funkcji LiveTrack. Trzy z tych kontaktów mogą być kontaktami alarmowymi ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 90](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **•••**.
- 2 Wybierz **Kontakty**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu vívoactive 6 ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 76](#)).

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 90](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

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

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

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek vívoactive 6 wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli dostępna) urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Wzywanie pomocy

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 90](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy. Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.

PORADA: Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać **Anuluj**, aby anulować wiadomość.

Muzyka

UWAGA: W zegarku vívoactive 6 dostępne są trzy różne opcje odtwarzania muzyki.

- Muzyka dostawcy zewnętrznego
- Osobiste materiały dźwiękowe
- Pliki muzyczne przechowywane w urządzeniu

Zegarek vívoactive 6 umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką telefonu. Aby słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w zegarku, można podłączyć słuchawki Bluetooth.

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

Aby móc pobierać utwory muzyczne lub inne pliki dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców do zegarka, należy najpierw połączyć się z nim na swoim zegarku.

Aby mieć więcej opcji, możesz pobrać aplikację Connect IQ na telefon ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 78](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Sklep Connect IQ™**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zainstalować zewnętrznego dostawcę muzyki.
- 4 W menu elementów sterujących na zegarku wybierz **Muzyka**.
- 5 Wybierz źródło muzyki.
UWAGA: Aby wybrać inne źródło, przytrzymaj , wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Źródła muzyki** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców, należy najpierw połączyć się z Wi-Fi siecią ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 73](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Źródła muzyki**.
- 3 Wybierz połączoną dostawcę lub wybierz **Dodaj aplikacje muzyczne**, aby dodać dostawcę usług muzycznych ze sklepu Connect IQ.
- 4 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do zegarka.
- 5 W razie potrzeby naciśnij , aż wyświetli się monit o zsynchronizowanie z usługą.

UWAGA: Pobieranie materiałów dźwiękowych powoduje rozładowanie baterii. Jeśli bateria jest słaba, podłącz zegarek do zewnętrznego źródła zasilania.

Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

Aby móc przysyłać osobiste utwory do zegarka, należy najpierw zainstalować w komputerze aplikację Garmin Express (garmin.com/express).

Osobiste pliki .mp3 i .m4a można wgrywać do zegarka vívoactive 6 z komputera. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/musicfiles.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą dołączonego przewodu USB.
- 2 W komputerze uruchom aplikację Garmin Express, wybierz posiadany zegarek i **Muzyka**.
PORADA: W przypadku komputerów Windows® możesz wybrać  i przeglądać folder z plikami audio. W przypadku komputerów Apple aplikacja Garmin Express używa biblioteki iTunes®.
- 3 Na liście **Moja muzyka** lub **Biblioteka iTunes**, wybierz kategorię plików audio, na przykład utwory lub listy odtwarzania.
- 4 Zaznacz pola wyboru odpowiadające plikom audio, a następnie wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 W razie potrzeby, na liście vívoactive 6 wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

Słuchanie muzyki

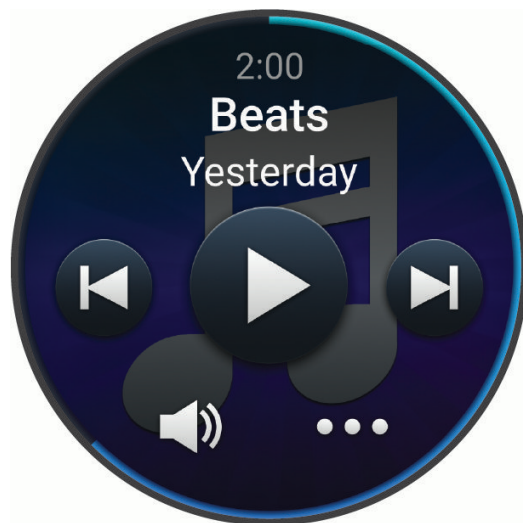
Przy pierwszym słuchaniu muzyki wybór zostanie zapisany jako ustawienie domyślne. Jeśli nie słuchasz muzyki po raz pierwszy, naciśnij przycisk  na tarczy zegarka i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Źródła muzyki**, aby zmienić swój wybór.

- 1 Otwórz opcje sterowania muzyką.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz **Moja muzyka** i wybierz opcję (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 92*).
 - Aby sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie, wybierz **Telefon**.
 - Aby słuchać muzyki od dostawców zewnętrznych, wybierz **Dodaj aplikacje muzyczne**, wybierz nazwę zewnętrznego dostawcy, a następnie wybierz listę odtwarzania (*Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych, strona 92*).
- 3 W razie potrzeby podłącz słuchawki Bluetooth (*Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 94*).
- 4 Wybierz .

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

UWAGA: Podczas aktywności możesz przesunąć palcem w lewo, aby wyświetlić elementy sterujące odtwarzaniem muzyki.

Elementy sterujące odtwarzaniem muzyki mogą wyglądać inaczej, w zależności od wybranego źródła muzyki.



...	Wybierz, aby wyświetlić więcej elementów sterujących odtwarzaniem muzyki.
	Wybierz, aby dostosować głośność.
	Wybierz, aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący plik audio.
	Wybierz, aby przejść do następnego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio do przodu.
	Wybierz, aby odtworzyć bieżący plik audio od początku. Wybierz dwa razy, aby przejść do poprzedniego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio.
	Wybierz, aby zmienić tryb powtarzania.
	Wybierz, aby zmienić tryb odtwarzania w kolejności losowej.

Podłączanie słuchawek Bluetooth

Aby słuchać muzyki przesłanej do zegarka vivoactive 6, musisz najpierw połączyć go ze słuchawkami Bluetooth.

- 1 Umieść słuchawki w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 2 m (6,6 stopy).
- 2 Włącz w słuchawkach tryb parowania.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Słuchawki** > **Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz słuchawki, aby zakończyć proces parowania.

Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Dźwięk**.
- 3 Wybierz opcję.

Profil użytkownika

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

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować swoje dane osobowe, takie jak wzrost, waga, strefy treningowe itp. Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

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

Ustawienia płci

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

Profil i prywatność: Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

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

Tryb wózka inwalidzkiego

Tryb wózka inwalidzkiego aktualizuje podglądy, aplikacje i dostępne aktywności. Na przykład w trybie wózka inwalidzkiego zamiast aktywności biegania i chodzenia dostępne są aktywności pchania i jazdy na rowerze ręcznym w pomieszczeniach i na zewnątrz, takie jak Pchnięcia — prędkość biegu i Pchnięcia — prędkość chodu. Po włączeniu trybu wózka inwalidzkiego zegarek z serii vivoactive 6 śledzi ruchy użytkownika jako pchnięcia a nie kroki. Ikony zostały również zaktualizowane, aby przedstawiać użytkownika na wózku inwalidzkim. Zegarek nie aktualizuje szacunkowej wartości pułapu tlenowego w trybie wózka inwalidzkiego. Wykrywanie zdarzeń jest również wyłączone.

Po pierwszym włączeniu trybu wózka inwalidzkiego na zegarku można wybrać częstotliwość ćwiczeń, aby ustawić poziom aktywności na odpowiedni algorytm. Gdy tryb wózka inwalidzkiego jest włączony, możesz sparować czujnik rytmu, aby uzyskać informacje o dystansie i prędkości podczas takich aktywności, jak kolarstwo ręczne. W przypadku aktywności w pomieszczeniu wyświetlany jest monit o sparowanie czujnika prędkości w celu uzyskania danych prędkości. Czujnik prędkości nie jest jednak wymagany do rejestrowania aktywności. Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat zakupu, zgodności poszczególnych czujników Garmin lub aby zapoznać się z instrukcją obsługi, przejdź na stronę buy.garmin.com i wyszukaj dany czujnik.

Tryb wózka inwalidzkiego można włączyć lub wyłączyć w ustawieniach profilu użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 95*).

Więcej informacji na temat fizjologii osób na wózku inwalidzkim możesz znaleźć na stronie garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Zegarek wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Index™, zegarek wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.

UWAGA: Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 95](#)).

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Wiek sprawn..**

Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę. Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

Cele fitness

Znajomość stref tętna pomaga w mierzeniu i poprawianiu sprawności fizycznej dzięki zrozumieniu i zastosowaniu następujących zasad.

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 98](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220.

Ustawianie stref tętna

Zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Można określić oddzielne strefy tętna dla profili sportowych, takich jak bieganie, jazda rowerem i pływanie. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość dostosowania każdej ze stref tętna i ręcznego wprowadzenia tętna spoczynkowego. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Tętno**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
- 4 Wybierz **Tętno spoczynkowe > Ustaw własne** i podaj tętno spoczynkowe.
Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- 5 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
 - Wybierz **% REZERWY TĘTNA**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 8 Wybierz **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).
- 9 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna

Domyślne ustawienia pozwalają zegarkowi wykryć maksymalne tętno i określić strefy tętna jako wartości procentowe tętna maksymalnego.

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 95](#)).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50 – 60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60 – 70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

Ustawianie stref mocy

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power) lub TP (ang. Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Według:**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP** lub **% TP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika TP.
- 6 Wybierz **FTP** lub **Threshold Power** i podaj wartość.
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności

Funkcja Automatyczne wykrywanie jest domyślnie włączona.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy** > **Automatyczne wykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.

Ustawienia menedżera zasilania

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Zarządzanie zasilaniem**.

Oszczędzanie baterii: Dostosowuje ustawienia systemowe w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka ([Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 99](#)).

Procent baterii: Wyświetla pozostały czas pracy baterii w procentach.

Szacowany poziom baterii: Pokazuje pozostały czas pracy baterii w postaci szacunkowej liczby dni lub godzin.

Alert o niskim poziomie baterii: Powiadamia o niskim poziomie naładowania baterii.

Personalizacja opcji oszczędzania baterii

Funkcja oszczędzania baterii umożliwia szybkie dostosowanie ustawień systemu w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka.

Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 44](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Zarządzanie zasilaniem** > **Oszczędzanie baterii**.
- 3 Wybierz **Stan**, aby włączyć funkcję oszczędzania baterii.
- 4 Wybierz **Edytuj**, a następnie wybierz opcję:
 - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby włączyć funkcję niskiego poboru energii przez tarczę zegarka, która aktualizuje się raz na minutę.
 - Wybierz **Muzyka**, aby wyłączyć funkcję słuchania muzyki na zegarku.
 - Wybierz **Telefon**, aby odłączyć sparowany telefon.
 - Wybierz **Wi-Fi**, aby rozłączyć się z siecią Wi-Fi.
 - Wybierz **Tętno z nadgarstka**, aby wyłączyć nadgarstkowy pomiar tętna.
 - Wybierz **Pulsoksymetr**, aby wyłączyć czujnik pulsoksymetru.
 - Wybierz **Wyświetlacz zawsze włączony**, aby wyłączyć ekran, gdy nie jest używany.
 - Wybierz **Jasność**, aby zmniejszyć jasność ekranu.

Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.
- 5 Wybierz **Alert o niskim poziomie baterii**, aby otrzymywać alert, gdy poziom naładowania baterii będzie niski.

Ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System**.

Skróty: Umożliwia przypisanie skrótów do przycisków (*[Dostosowywanie skrótów przycisków](#), strona 100*).

Kod dostępu: Umożliwia ustawienie czterocyfrowego kodu dostępu służącego do zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy nie jest on na nadgarstku użytkownika (*[Ustawianie kodu dostępu zegarka](#), strona 100*).

Nie przeszkadzać: Umożliwia włączenie trybu Nie przeszkadzać – przyciemnia ekran oraz wyłącza alarmy i powiadomienia.

Kompas: Umożliwia kalibrację wewnętrznego kompasu i dostosowanie ustawień (*[Kompas](#), strona 88*).

Czas: Umożliwia dostosowanie ustawień czasu (*[Ustawienia czasu](#), strona 102*).

Język: Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

Głos: Umożliwia ustawienie dialektu i typu głosu zegarka.

Zaawansowane: Umożliwia otworenie zaawansowanych ustawień systemowych w celu ustawienia jednostek miary, typu zapisu danych i trybu USB (*[Zaawansowane ustawienia systemowe](#), strona 102*).

Zeruj: Umożliwia skonfigurowanie kopii zapasowych danych zegarka i zresetowanie danych użytkownika oraz jego ustawień (*[Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień](#), strona 103*).

Aktualizacja oprogramowania: Umożliwia zainstalowanie pobranych aktualizacji oprogramowania, włączenie automatycznych aktualizacji oraz ręczne sprawdzanie dostępności aktualizacji (*[Aktualizacje produktów](#), strona 106*).

Informacje: Umożliwia wyświetlenie informacji o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i wyświetlenie informacji dotyczących przepisów.

Dostosowywanie skrótów przycisków

Można dostosować funkcję przytrzymywania poszczególnych przycisków oraz ich kombinacji.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Skróty**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

Ustawianie kodu dostępu zegarka

NOTYFIKACJA

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

Możesz ustawić kod dostępu zegarka w celu zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy urządzenie nie znajduje się na nadgarstku. Jeśli korzystasz z funkcji Garmin Pay, zegarek wykorzystuje ten sam czterocyfrowy kod dostępu, który jest wymagany do otworenia portfela (*[Garmin Pay](#), strona 6*).

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

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Zmiana kodu dostępu zegarka

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

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

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Kompas

Zegarek jest wyposażony w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu ([Ustawienia kompasu, strona 101](#)).

Ustawienia kompasu

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Kompas**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu ([Ręczna kalibracja kompasu, strona 101](#)).

Wyświetlacz: Umożliwia ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w postaci liter, stopni lub miliradianów.

Odniesienie północne: Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu ([Ustawianie odniesienia północnego, strona 101](#)).

Deklinacja magnetyczna: Umożliwia ustawienie deklinacji magnetycznej dla odniesienia północnego.

Tryb: Umożliwia ustawienie kompasu, tak aby podczas ruchu używał sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Automatycznie) lub tylko danych GPS lub magnetometru.

Ręczna kalibracja kompasu

NOTYFIKACJA

Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Kompas > Kalibruj**.
- 3 Wykonuj nadgarstkiem ruch przypominający rysowanie małej ósemki do czasu wyświetlenia się wiadomości.

Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Kompas > Odniesienie północne**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywiste**.
 - Aby ustawić północ magnetyczną jako kierunek bez deklinacji, wybierz opcję **Magnetyczne**.
 - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
 - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz opcję **Użytkownika > Deklinacja magnetyczna**, wprowadź deklinację magnetyczną i wybierz opcję **Gotowe**.

Ustawienia czasu

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas**.

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

Format daty: Pozwala ustawić kolejność wyświetlania dnia, miesiąca i roku dla dat.

Ustaw czas: Pozwala ustawić strefę czasową w zegarku. Opcja Automatycznie automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

Czas: Umożliwia ustawienie czasu, jeśli opcja Ustaw czas jest ustawiona na Ręcznie.

Synchronizacja czasu: Umożliwia synchronizację czasu w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi i aktualizuje czas letni ([Synchronizacja czasu, strona 102](#)).

Synchronizacja czasu

Po każdym włączeniu zegarka i odebraniu sygnałów satelitarnych lub otwarciu aplikacji Garmin Connect w sparowanym telefonie zegarek automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas > Synchronizacja czasu**.

3 Poczekać, aż zegarek połączy się ze sparowanym telefonem lub zlokalizuje satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 108](#)).

PORADA: Możesz przesunąć palcem w górę, aby przełączyć źródło.

Zaawansowane ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zaawansowane**.

Format: Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. jednostki miary, tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, a także początku tygodnia ([Zmienianie jednostek miary, strona 102](#)).

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

Tryb USB: Przełącza zegarek w tryb MTP (Media Transfer Protocol) lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

Zmienianie jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości i inne.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zaawansowane > Format > Jednost.**

3 Wybierz wielkość fizyczną.

4 Wybierz jednostkę miary.

Ustawienia zapisu danych

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zaawansowane > Zapis danych**.

Częstotliwość: Umożliwia określenie częstotliwości zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Inteligentny (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania poszczególnych aktywności. Opcja Co sekundę zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu. Zapisuje ona główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna. Zapis aktywności jest mniejszy, dzięki czemu w pamięci urządzenia można zapisać więcej aktywności.

Rejestruj zmienność tętna: Umożliwia przełączenie zegarka w tryb rejestrowania zmienności tętna podczas aktywności ([Status zmienności tętna, strona 57](#)).

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

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

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień zegarka.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ustawienia domyślne**.
 - Aby skasować wszystkie aktywności z historii, wybierz **Skasuj wszystkie aktywności**.
 - Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Skasuj dane i zresetuj ustawienia**.
UWAGA: Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, ta opcja spowoduje również usunięcie portfela z zegarka. Jeśli muzyka jest przechowywana na zegarku, ta opcja spowoduje również usunięcie muzyki zapisanej w zegarku.
 - Aby skasować wszystkie pliki tymczasowe z zegarka, wybierz **Skasuj pliki tymczasowe**.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Informacje**.

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

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

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

Informacje o urządzeniu

Informacje o wyświetlaczu AMOLED

Domyślnie ustawienia zegarka są zoptymalizowane pod kątem czasu pracy i wydajności baterii ([Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii, strona 107](#)).

Utrwalenie obrazu lub wypalenie pikseli jest normalnym zjawiskiem w przypadku urządzeń AMOLED. Aby wydłużyć czas pracy wyświetlacza, należy unikać wyświetlania obrazów statycznych o wysokim poziomie jasności przez długi czas. Aby zminimalizować wypalenie pikseli, wyświetlacz zegarka z serii vívoactive 6 wyłącza się po upływie ustawionego limitu czasu ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 66](#)). Możesz obrócić nadgarstek w kierunku ciała, dotknąć ekranu dotykowego lub nacisnąć przycisk, aby wybudzić zegarek.

Ładowanie zegarka

⚠ OSTRZEŻENIE

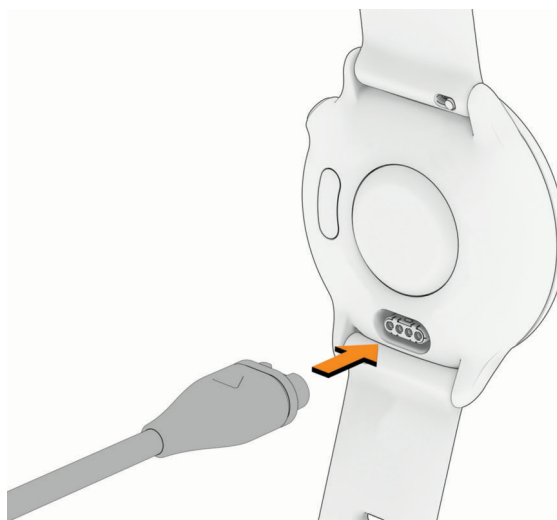
To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Dbanie o urządzenie, strona 105*).

Do zegarka dołączony jest opatentowany przewód do ładowania. Aby uzyskać informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych, odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się ze sprzedawcą Garmin.

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



2 Odłącz zegarek, gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoodporności	5 ATM ¹
Zakres temperatury roboczej i przechowywania	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Zakres temperatury ładowania baterii przez USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa i moc transmisji w UE	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
Wartości SAR w UE	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

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

Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w zegarku funkcji, np. pomiaru tętna na nadgarstku, powiadomień ze smartfona, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników.

Tryb	Czas działania baterii
Tryb zegarka	Do 11 dni
Tryb oszczędzania baterii zegarka	Do 21 dni
Tryb: Tylko GPS	Do 21 godzin
Tryb wszystkie systemy satelitarne	Maks. 17 godzin
Wszystkie systemy satelitarne + tryb muzyki	Do 8 godzin

Dbanie o urządzenie

NOTYFIKACJA

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

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

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

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

Czyszczenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

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

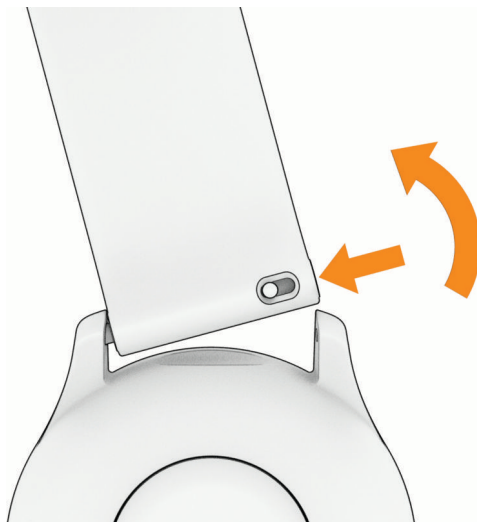
PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

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

Wymiana pasków

Do zegarka pasują standardowe paski o szerokości 20 mm z mechanizmem szybkiego zwalniania.

- 1 Przesuń szpilkę zwalniającą na teleskopie, aby zdjąć pasek.



- 2 Włóż jedną stronę teleskopu z nowym paskiem do mocowania w zegarku.
- 3 Przesuń szpilkę zwalniającą i dopasuj teleskop do drugiego mocowania w zegarku.
- 4 Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza aktualizacje po sparowaniu z telefonem przy użyciu technologii Bluetooth lub po połączeniu z Wi-Fi. Możesz ręcznie sprawdzać dostępność aktualizacji z poziomu ustawień systemowych (*Ustawienia systemowe, strona 100*). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Źródła dodatkowych informacji

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

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
 - Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
 - Odwiedź stronę www.garmin.com/ataccuracy w celu uzyskania informacji na temat dokładności funkcji.
- Produkt nie jest urządzeniem medycznym.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

Jeśli w zegarku został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, możesz go zmienić.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz .
- 4 Przewiń do szóstej pozycji na liście.
- 5 Wybierz język.

Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii

Aby wydłużyć czas działania baterii, możesz skorzystać z poniższych wskazówek.

- Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 41](#)).
- Zmniejsz limit czasu wyświetlania ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 66](#)).
- Przestań używać opcji limitu czasu wyświetlania **Wyświetlacz zawsze włączony** i wybierz krótszy limit czasu ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 66](#)).
- Zmniejsz jasność ekranu ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 66](#)).
- Użyj trybu satelitarnego UltraTrac dla swojej aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 32](#)).
- Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online ([Sterowanie, strona 41](#)).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** ([Zatrzymywanie aktywności, strona 10](#)).
- Ogranicz powiadomienia z telefonu wyświetlane przez zegarek ([Włączanie powiadomień z telefonu, strona 71](#)).
- Włącz ręczne odczyty pulsoksymetru ręcznego ([Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 84](#)).

Ponowne uruchamianie zegarka

Jeśli zegarek przestanie odpowiadać, możesz spróbować wykonać poniższe czynności, aby go ponownie uruchomić.

- Przytrzymaj przycisk , aż zegarek się wyłączy, a następnie przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek.
- Podłącz zegarek do portu ładowania USB-C® na co najmniej 30 sekund, odłącz przewód, a następnie podłącz go ponownie.

Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek vívoactive 6 jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

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

Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

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

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

Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

Zegarek jest zgodny z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z zegarkiem Garmin należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Czujniki zegarka** > **Dodaj nowy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szukaj wszystko**.
 - Wybierz typ posiadanego czujnika.

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 28](#)).

Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem

Jeśli słuchawki Bluetooth zostały wcześniej podłączone do telefonu, mogą one automatycznie łączyć się z telefonem zamiast z zegarkiem. Można skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
Dodatkowe informacje można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.
- Podczas parowania słuchawek z zegarkiem zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od telefonu.
- Sparuj słuchawki z zegarkiem ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 94](#)).

Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z zegarka vivoactive 6 ze słuchawkami podłączonymi za pomocą technologii Bluetooth sygnał jest najsilniejszy, gdy antena słuchawek znajduje się w linii prostej od zegarka.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Jeśli zegarek vivoactive 6 jest noszony na lewym nadgarstku, należy upewnić się, że antena słuchawek Bluetooth znajduje się przy lewym uchu.
- Ponieważ słuchawki różnią się w zależności od modelu, możesz spróbować nosić zegarek na drugim nadgarstku.
- W przypadku korzystania z metalowych lub skórzanych pasków zegarków można zmienić je na silikonowe, aby poprawić siłę sygnału.

Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?

W trakcie aktywności możesz przypadkiem nacisnąć przycisk okrążenia. W większości przypadków na ekranie pojawi się ikona , która na kilka sekund umożliwi odrzucenie ostatniej zmiany okrążenia lub dyscypliny sportowej. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia jest dostępna w przypadku aktywności obsługujących ręczne wprowadzanie okrążeń, ręczne zmiany dyscypliny sportu i automatyczne zmiany dyscypliny sportu. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia nie jest dostępna w przypadku aktywności, które automatycznie zaznaczają okrążenia, biegi, etapy odpoczynku lub pauzy, czyli np. ćwiczenia na siłowni, pływanie na basenie lub ogólne ćwiczenia.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

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

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

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

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

Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne

Aby uzyskać więcej informacji na temat posiadanego czujnika tętna, przejdź na stronę garmin.com/hearttrate.

Pomiar temperatury podczas aktywności nie jest dokładny

Temperatura ciała wpływa na pomiar temperatury przez wewnętrzny czujnik. Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar temperatury, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Możesz także użyć opcjonalnego zewnętrznego czujnika temperatury tempē, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

Opuszczanie trybu demonstracyjnego

Tryb demonstracyjny wyświetla podgląd funkcji zegarka.

- 1 Ośmiokrotnie naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz .

Śledzenie aktywności

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

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

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

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

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

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

- 1 Wybierz opcję:
 - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 77*).
 - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 76*).

- 2 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

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

Załącznik

Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

UWAGA: Dane pułapu tlenowego nie są dostępne, gdy zegarek jest w trybie wózka inwalidzkiego.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonały	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetny	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobry	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nieźły	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaby	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonały	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetny	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobry	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nieźły	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaby	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.CooperInstitute.org.

Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

Na ekranie danych dynamiki biegu jest wyświetlany kolorowy wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Podstawowy pomiar można dostosować. Kolorowy wskaźnik pokazuje dane dynamiki biegu użytkownika w odniesieniu do analogicznych danych innych biegaczy. Kolorowe strefy reprezentują wartości procentowe.

Firma Garmin przeanalizowała dane dotyczące wielu biegaczy o różnym stopniu zaawansowania. Wartości mieszczące się w strefach czerwonej i pomarańczowej są typowe dla wolniejszych lub mniej doświadczonych biegaczy. Wartości mieszczące się w strefach zielonej, niebieskiej i fioletowej są typowe dla szybszych i bardziej doświadczonych biegaczy. W przypadku bardziej doświadczonych biegaczy często można zaobserwować krótszy czas kontaktu z podłożem, mniejsze odchylenie pionowe, mniejsze odchylenie do długości, mniejszą utratę prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem i wyższą kadencję niż w przypadku mniej doświadczonych biegaczy. Przy czym wyżsi biegacze często wykazują nieco mniejszy rytm, większą długość kroku i nieco większe odchylenie pionowe. Odchylenie do długości to stosunek wartości nachylenia pionowego do długości kroku. Wartość ta nie jest skorelowana ze wzrostem.

Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu możesz znaleźć na stronie . Dodatkowe zagadnienia teoretyczne i interpretacje danych dynamiki biegu można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych oraz w renomowanych publikacjach poświęconych bieganiu.

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres czasu kontaktu z podłożem	Zakres utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem
 Fioletowy	> 95	>185 kroków/min	< 218 ms	< 8,2 cm/s
 Niebieski	70–95	174–185 kroków/min	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Zielony	30–69	163–173 kroków/min	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Pomarańczowy	5–29	151–162 kroków/min	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Czerwony	< 5	<151 kroków/min	> 308 ms	> 25,9 cm/s

Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

Bilans czasu kontaktu z podłożem mierzy symetrię biegu i jest wyświetlany jako procent całkowitego czasu kontaktu z podłożem. Na przykład wartość 51,3% ze strzałką skierowaną w lewo oznacza, że biegacz spędza więcej czasu na podłożu na lewej nodze. Jeśli na ekranie danych wyświetlane są obie liczby, na przykład 48–52, wartość 48% odpowiada lewej stopie, a 52% odpowiada prawej stopie.

Kolorowa strefa	 Czerwony	 Pomarańczowy	 Zielony	 Pomarańczowy	 Czerwony
Symetria	Słaby	Nieźły	Dobry	Nieźły	Słaby
Procent innych biegaczy	5%	25%	40%	25%	5%
Bilans czasu kontaktu z podłożem	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% P	50,8–52,2% P	> 52,2% P

Podczas opracowywania i testowania dynamiki biegu zespół Garmin odkrył zależność między występowaniem kontuzji a nierównomiernym kontaktem z podłożem u niektórych biegaczy. W przypadku wielu biegaczy bilans czasu kontaktu z podłożem podczas podbiegania lub zbiegania ze wzniesień mocno odbiega od wzorca 50/50. Większość trenerów przyznaje, że zachowanie symetrii podczas biegu jest pozytywnym zjawiskiem. Najlepsi biegacze mają tendencję do szybkich i bardziej równomiernych kroków.

Podczas biegu możesz oglądać wskaźnik lub pole danych bądź wyświetlić podsumowanie w koncie Garmin Connect po zakończeniu biegu. Podobnie jak inne dane dynamiki biegu bilans czasu kontaktu z podłożem jest pomiarem ilościowym, który ma pomóc biegaczowi w uzyskaniu wiedzy temat jego kondycji biegowej.

Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości

Zakresy danych dla odchylenia pionowego i odchylenia do długości różnią się nieznacznie w zależności od czujnika i tego, czy umieszczono go na klatce piersiowej (akcesoria z serii HRM 600, HRM-Fit, lub HRM-Pro), czy na nadgarstku (akcesorium Running Dynamics Pod).

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres odchylenia pionowego na wysokości klatki piersiowej	Zakres odchylenia pionowego na wysokości talii	Odchylenie do długości na wysokości klatki piersiowej	Odchylenie do długości na wysokości talii
 Fioletowy	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Niebieski	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Zielony	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Pomarańczowy	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Czerwony	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

Rozmiar i obwód kół

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

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

Pola danych

Niektóre pola danych wyświetlają dane tylko wtedy, gdy połączone jest urządzenie bezprzewodowe.

% **maks. rez. interw.:** Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

% **maks. tętna okrążenia:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

% **maks. tętna ost. ruch.:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego ruchu.

% **maksymalnego tętna:** Procentowa wartość maksymalnego tętna.

% **maksymalnego tętna ostatniego okrążenia:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.

% **maksymalnego tętna ruchu:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego ruchu.

% **rez.tętn.ost.r.:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego ruchu.

% **rezerwy tętna:** Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

% **rezerwy tętna okrążenia:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

% **rezerwy tętna ost. okrążenia:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.

% **rezerwy tętna ruchu:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego ruchu.

% **śrd. maks. interw.:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

% **średniej rezerwy interwału:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

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

Aktywne kalorie: Kalorie spalone podczas aktywności.

BATERIA E-ROWERU: Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-Bike.

Body Battery: Gry. Ilość zapasu energii pozostałego na resztę dnia.

CKP okrążenia: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.

Czas aktywności: Całkowity czas ruchu dla bieżącej aktywności.

Czas etapu: Czas, który upłynął dla etapu treningu.

Czas interwału: Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

Czas kontaktu z podłożem: Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.

Czas odpoczynku: Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czasomierz serii: Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

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

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

Czas ostatniej pozycji: Czas stopera w ramach ostatniej ukończonej pozycji.

Czas postoju: Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.

Czas pozycji: Czas stopera w ramach bieżącej pozycji.

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

CZAS RUCHU: Czas stopera w ramach bieżącego ruchu.

Czas ruchu: Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.

Czas trwania etapu: Czas lub dystans pozostały dla etapu treningu.

Czas w strefie: Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.

Częstotliwość oddechu: Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).

Docelowe tempo cząstkowe: Bieganie. Docelowe tempo dla bieżącego przedziału.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans cząstkowy: Bieganie. Całkowity dystans przebyty w bieżącym przedziale.

Dystans interwału: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

Dystans na ruch: Dystans pokonany podczas ruchu.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans okrążenia na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

Dystans ost. okrąż. na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Dystans ostatniego etapu: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.

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

Dystans ruchu: Dystans pokonany w bieżącym ruchu.

Długości: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

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

Długość kroku: Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.

Długość kroku okrążenia: Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.

Godziny pracy baterii: Liczba godzin pozostałych do rozładowania baterii.

GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

Główne: Gry. Główny ekran danych treningowych.

Interwały: Liczba ukończonych interwałów w ramach bieżącej aktywności.

Kad. ost. okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Kad. ost. okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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

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

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

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

Kierunek: Kierunek przemieszczania się.

Kroki: Liczba kroków w ramach bieżącej aktywności.

Kroki na okrążenie: Liczba kroków w ramach bieżącego okrążenia.

Kurs GPS: Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.

Kurs kompasowy: Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.

Liczba pchnięć na odcinku: Liczba ukończonych pchnięć na wózku inwalidzkim podczas bieżącego odcinka.

Maks. % maks. inter.: Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

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

Maksymalne tętno interwału: Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

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

Minuty bardzo intensywnej aktywności: Liczba minut intensywnej aktywności fizycznej.

Minuty umiarkowanej aktywności: Liczba minut umiarkowanej aktywności fizycznej.

Moc do gry: Gry. Szacowana moc pozostała podczas bieżącej aktywności.

Moc okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Nast. doc. t. częst.: Bieganie. Docelowe tempo dla następnego przedziału.

Następny dystans cząstkowy: Bieganie. Całkowity dystans w następnym przedziale.

Obciążenie: Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.

Odchylenie do dług. okrążenia: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.

Odchylenie do długości: Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Odchylenie pionowe: Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

Odchylenie pionowe okrążenia: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.

Ogólna przewaga / strata: Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego lub prędkości.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

PCHNIĘCIA: Liczba ukończonych pchnięć na wózku inwalidzkim podczas bieżącej aktywności.

Podgląd widżetów: Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.

Powt: Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu na siłowni.

Powtórzenia ostatniej rundy: Liczba powtórzeń w ostatniej rundzie aktywności.

Powtórzenie: Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).

Poziom baterii: Ilość energii, jaka pozostała w baterii.

Pozostałe serie: Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.

Pozostały dystans cząstkowy: Bieganie. Pozostały dystans w bieżącym przedziale.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość etapu: Bieżąca prędkość podczas etapu treningu.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

Prędkość ruchu: Średnia prędkość w ramach bieżącego ruchu.

Procent utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem: Stosunek utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem do prędkości podczas biegu.

Procent utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem w trakcie okrążenia: Średni stosunek utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem do prędkości dla bieżącego okrążenia.

Ruchy: Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

RUCHY: Całkowita liczba ukończonych ruchów podczas bieżącej aktywności.

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

Ruchy okrążenia: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

Ruchy okrążenia: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

Ruchy ostatniego okrążenia: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Ruchy ostatniego okrążenia: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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

Rundy: Liczba grup ćwiczeń wykonywanych podczas aktywności, takiej jak skakanie na skakance.

Śr. czas kontaktu z podłożem: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.

Śr. odchylenie do długości: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.

ŚR. T. 500 M: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.

Średni % maksymalnego tętna: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

Średni % rezerwy tętna: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

Średnia długość kroku: Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.

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

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

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość całkowita: Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruchu.

Średnia prędkość ruchu: Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.

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

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

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

Średni dystans/ruch: Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

Średnie odchylenie pionowe: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo ruchów: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno interwału: Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

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

Średni Swolf: Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie – terminologia, strona 13*).

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Stoper: Bieżący czas minutnika aktywności.

Stosunek stref tętna: Kolorowy wskaźnik pokazujący stosunek czasu spędzonego w każdej strefie tętna.

Strefa mocy: Bieżący zakres mocy wyjściowej ustalony na podstawie współczynnika FTP lub własnych ustawień.

Strefa tętna: Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).

Stres: Poziom stresu.

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

Styl ruchu interwału: Bieżący styl ruchu dla interwału.

Suma kalorii: Łączna liczba spalonych kalorii.

Suma kalorii: Łączna liczba spalonych kalorii danego dnia.

Swolf interwału: Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

Swolf okrążenia: Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

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

Szacowany czas ukończenia: Szacowany czas ukończenia bieżącej aktywności.

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

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo cząstkowe: Bieganie. Tempo w ramach bieżącego przedziału.

Tempo etapu: Bieżące tempo podczas etapu treningu.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo na 500 m: Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.

TEMPO NA 500 M OKRĄŻENIA: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo na 500 m ost. okr.: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

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

Tempo ostatniego ruchu: Średnie tempo w ramach ostatniego zakończonych ruchu.

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

Tempo ruchów: Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

Tempo ruchów na ostatniej długości: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchów okrążenia: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ruchów okrążenia: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ruchów ost. okrążenia: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ruchów ost. okrążenia: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ruchu: Średnie tempo w ramach bieżącego ruchu.

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno ostatniego okrążenia: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tętno ostatniego ruchu: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego ruchu.

Tętno ruchu: Średnie tętno dla bieżącego ruchu.

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

Utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem: Pomiar utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem w centymetrach na sekundę podczas biegu.

Utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem w trakcie okrążenia: Średnia utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem dla bieżącego okrążenia.

Ws. słoń.: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wsk. cz. kont. z podł.: Kolorowy wskaźnik wskazujący mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu.

Wsk. odch. do dł.: Kolorowy wskaźnik wskazujący stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Wskaż. odchylenia pionowego: Kolorowy wskaźnik wskazujący wysokość odbicia podczas biegu.

Wskaźnik efektów treningu: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.

Wskaźnik kompasu: Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.

WSKAŹNIK MOCY: Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę zasilania.

Wskaźnik PacePro: Bieganie. Twoje bieżące tempo cząstkowe oraz docelowe tempo cząstkowe.

Wskaźnik tętna: Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.

Wykres mocy: Wykres przedstawiający moc podczas aktywności.

Wykres prędkości: Wykres przedstawiający prędkość podczas aktywności.

Wykres tempa: Wykres przedstawiający tempo w trakcie aktywności.

Wykres tętna: Wykres przedstawiający tętno przez cały czas trwania aktywności.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zasięg e-roweru: Szacowany dystans, który możesz pokonać, obliczany na podstawie bieżących ustawień e-roweru i pozostałej energii baterii.

Łącznie intensywnych minut: Całkowita liczba minut aktywności fizycznej.

