

GARMIN®



DESCENT™ MK3 SERIES

Návod k obsluze

© 2023 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyznat o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

Garmin®, logo společnosti Garmin, ANT®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, a Xero® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností, registrované v USA a dalších zemích. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, DiveView™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, SubWave™, tempe™, Varia™ a Vector™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Android™ je ochranná známka společnosti Google LLC. Applied Ballistics Quantum™ je ochranná známka a Applied Ballistics® je registrovaná ochranná známka společnosti Applied Ballistics, LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® a Mac® jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích. Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. The Cooper Institute® a také veškeré související ochranné známky jsou majetkem institutu The Cooper Institute. Di2™ je ochranná známka společnosti Shimano, Inc. Shimano® je registrovaná ochranná známka společnosti Shimano, Inc. iOS® je registrovaná ochranná známka společnosti Cisco Systems, Inc. a je používána společností Apple Inc. v rámci licence. Iridium® je registrovaná ochranná známka společnosti Iridium Satellite LLC. Overwolf™ je registrovaná ochranná známka společnosti Overwolf Ltd. STRAVA a Strava™ jsou registrované ochranné známky společnosti Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) a Normalized Power™ (NP) jsou ochranné známky společnosti Peakware, LLC. USB-C® je registrovaná ochranná známka společnosti USB Implementers Forum. Wi-Fi® je registrovaná značka společnosti Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation v USA a dalších zemích. Zwift™ je ochranná známka společnosti Zwift, Inc. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

Obsah

Úvod.....	1
Začínáme.....	1
Přehled zařízení.....	1
Zapnutí a vypnutí dotykového displeje.....	2
Použití hodinek.....	2
Vymazání uživatelských dat pomocí funkce bezpečný reset.....	2
Potápění.....	3
Upozornění týkající se potápění.....	3
Upozornění k ponorům.....	4
Režimy ponoru.....	4
Použití režimu potápění v bazénu.....	4
Nastavení ponoru.....	5
Pokročilá nastavení režimu ponoru.....	6
Nastavení dýchacích směsí.....	6
Vlastní alarmy ponoru.....	7
Nastavení vlastního alarmu ponoru.....	8
Nastavení alarmu při ponoru na nádech v bazénu.....	8
Nastavení prahů PO2.....	9
Nastavení setpointů CCR.....	9
Doba do bezpečného letu.....	10
Integrace vzduchu.....	10
Probuzení vysílače z úsporného režimu.....	10
Spárování vysílače s potápěčským počítačem Descent.....	11
Nastavení potápěčské sítě a integrace vzduchu.....	11
Nastavení vysílače.....	12
Výběr měření spotřeby směsi.....	12
Výběr vysílačů zobrazovaných během ponoru.....	13
Posílání zpráv mezi potápěči.....	13
Přijímání zpráv mezi potápěči.....	13
Funkce Assistance při potápění.....	14
Aktualizace softwaru vysílače pomocí potápěčského počítače.....	14
Descent S1.....	14
Navigace k bóji.....	15
Datové obrazovky ponoru.....	16

Datové obrazovky režimů Jedna směs a Více směsí.....	16
Datové obrazovky režimu CCR.....	17
Datové obrazovky režimu Hloubkoměr.....	18
Datové obrazovky ponoru na nádech a lovu na nádech.....	18
Datové obrazovky režimu Apnea v bazénu.....	19
Přizpůsobení datových obrazovek ponoru.....	19
Režim velkých čísel.....	20
Potápění.....	21
Navigace s potápěčským kompasem.....	22
Používání stopek ponoru s hloubkoměrem.....	22
Používání základních stopek ponoru.....	23
Zobrazení dat z vysílače během ponoru.....	24
Výměna směsi během ponoru.....	25
Přepínání mezi potápěním s plně uzavřeným okruhem a plně otevřeným okruhem pro záchranný postup.....	25
Provádění bezpečnostní zastávky.....	26
Provádění dekompresní zastávky.....	27
Potápění s mapou.....	27
Zahájení aktivity ponoru na nádech.....	28
Vytvoření vlastního tréninku ponoru na nádech v bazénu.....	28
Úprava tréninku ponoru na nádech v bazénu.....	29
Nastavení ponoru na nádech v bazénu.....	29
Zobrazení stručného doplňku povrchového intervalu.....	30
Zobrazení stručného doplňku se záznamy o ponorech.....	31
Připravenost na potápění.....	32
Plánování potápění.....	32
Vyhledávání potápěčských lokalit v okolí.....	33
Výpočet času NDL.....	33
Výpočet dýchací směsi.....	34
Vytvoření dekompresního plánu.....	34
Používání dekompresních plánů.....	34

Potápění ve vysokých nadmořských výškách	34	Multisport	50
Tipy pro nošení hodinek s bezpečnostním neoprenem	35	Triatlonový trénink	51
Alarmy ponoru	36	Vytvoření aktivity Multisport	51
Upozornění vysílače	38	Indoorové aktivity	51
Alarmy bóje	39	Health Snapshot™	51
Zapnutí upozornění na ztracené potápěčské příslušenství	39	Záznam aktivity silového tréninku	52
Kompatibilita s produkty pro potápěče a funkcemi	39	Záznam aktivity HIIT	52
Informace o technologii SubWave	40	Používání cyklotrenažéru	53
Potápěčská terminologie	41	Videohry	53
Hodiny	41	Používání aplikace Garmin	
Nastavení budíku	41	GameOn™	53
Úprava alarmu	41	Ruční záznam herní aktivity	54
Spuštění odpočítavače času	42	Lezecké sporty	54
Odstranění časovače	42	Záznam aktivity indoorového lezení	54
Použití stopek	43	Záznam boulderingové aktivity	55
Přidání alternativních časových zón	43	Zahájení expedice	55
Úprava alternativní časové zóny	44	Manuální záznam bodu prošlé trasy	55
Aktivity a aplikace	44	Zobrazení bodů prošlé trasy	55
Spuštění aktivity	44	Na lovu	56
Tipy pro záznam aktivit	45	Námořní aktivity	56
Stav GPS a ikony stavu	45	Plavba	56
Zastavení aktivity	46	Asistent křižování	56
Vyhodnocení aktivity	46	Kalibrace asistence křižování	57
Běh	47	Zadání pevného úhlu křižování	57
Běh na dráze	47	Zadání skutečného směru větru	57
Tipy pro záznam běhu na dráze	47	Tipy pro co nejlepší odhad zdvihu	57
Jdeme si virtuálně zaběhat	47	Závod plachetnic	57
Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu	48	Nastavení startovní čáry	58
Záznam aktivity ultra běhu	48	Zahájení závodu	58
Nastavení automatického odpočinku při ultra běhu	48	Vodní sporty	59
Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR)	48	Zobrazení jízd během vodních sportů	59
Plavání	49	Rybolov	59
Plavecká terminologie	49	Jdeme na ryby	59
Typy záběru	49	Příliv/odliv	60
Tipy pro plavání	49	Zobrazení informací o přílivu/odlivu	60
Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání	50	Nastavení upozornění na příliv/odliv	60
Trénování se záznamem nácviku	50	Kotva	61
		Označení pozice kotvy	61
		Nastavení kotvy	61

Dálkový ovladač příďového motoru.....	61	Změna pořadí aplikací v seznamu...	73
Párování hodinek s příďovým motorem.....	61	Přízpůsobení datových obrazovek...	74
Lyžování a zimní sporty.....	61	Přidání mapy k aktivitě.....	74
Zobrazení jízd na lyžích.....	62	Vytvoření vlastní aktivity.....	74
Záznam lyžování nebo snowbordingu ve volném terénu.....	62	Nastavení aktivit a aplikací.....	75
Údaje o výkonu pro běžecké lyžování.....	62	Upozornění aktivity.....	77
Golf.....	63	Nastavení alarmu.....	78
Hraní golfu.....	63	Nastavení mapy pro aktivity.....	79
Menu Golf.....	65	Nastavení trasování.....	79
Přesunutí vlajky.....	65	Použití funkce ClimbPro.....	79
Funkce Virtual Caddie.....	66	Zapnutí automatické detekce lezení.....	80
Ikony vzdálenosti PlaysLike.....	66	Nastavení satelitů.....	80
Faktory vzdálenosti funkce PlaysLike.....	66	Segmenty.....	80
Nastavení funkce PlaysLike.....	67	Segmenty Strava™.....	81
Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle.....	67	Zobrazení podrobností segmentů.....	81
Zobrazení změřených odpalů.....	67	Závodění v segmentu.....	81
Manuální měření úderu.....	67	Applied Ballistics®.....	82
Sledování výsledků.....	67	Aplikace Applied Ballistics Quantum...	82
Zaznamenávání statistik.....	68	Možnosti funkce Applied Ballistics.....	82
Nastavení skórování.....	68	Rychlá úprava podmínek střelby.....	83
Skórování Stableford.....	68	Prostředí.....	83
Zobrazení rychlosti a směru větru...	68	Úprava prostředí.....	83
Zobrazení směru k jamce.....	69	Zapnutí automatických aktualizací.....	83
Ukládání vlastních cílů.....	69	Karta rozsahu.....	83
Režim velkých čísel.....	69	Přízpůsobení polí karty vzdálenosti.....	83
Trénink tempa švihů.....	70	Úprava přírůstku vzdálenosti.....	83
Ideální tempo švihů.....	70	Nastavení základní vzdálenosti....	84
Analýza tempa švihů.....	71	Cíle.....	84
Zobrazení sady tipů.....	71	Změna cíle.....	84
Jumpmaster.....	71	Úprava cíle.....	84
Plánování seskoků.....	71	Profil.....	84
Typy seskoků.....	71	Volba jiného profilu.....	84
Zadání informací o seskoku.....	72	Přidání profilu.....	84
Zadání informací o větru pro seskoky typu HAHO a HALO.....	72	Odstranění profilu.....	84
Vynulování informací o větru.....	72	Přízpůsobení datové obrazovky profilu.....	85
Zadání informací o větru pro statický seskok.....	72	Úprava vlastností střely.....	85
Konstantní nastavení.....	73	Úprava vlastností zbraně.....	85
Přízpůsobení aktivit a aplikací.....	73	Kalibrace ústové rychlosti.....	85
Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity.....	73	Kalibrace faktoru poklesu střely... 85	
		Zobrazení tabulky faktoru poklesu střely.....	86

Úprava údajů v tabulce ústové rychlosti a teploty	86	Zobrazení osobních rekordů	98
Smazání údajů v tabulce ústové rychlosti a teploty	86	Obnovení osobního rekordu	98
Glosář termínů Applied Ballistics	87	Vymazání osobních rekordů	99
Trénink.....	89	Zobrazení souhrnů dat	99
Sjednocený stav tréninku	89	Použití počítadla kilometru	99
Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu	90	Odstranění historie	99
Trénink na závod	90	Vzhled.....	99
Závodní kalendář a Primární závod	90	Nastavení vzhledu hodinek	99
Tréninky	90	Výchozí vzhled hodinek	100
Zahájení tréninku	91	Úprava vzhledu hodinek	100
Skóre provedení tréninku	91	Stručné doplňky	101
Trénink stažený ze služby Garmin Connect	91	Zobrazení seznamu stručných doplňků	105
Sledování doporučeného denního tréninku	92	Úprava seznamu stručných doplňků	105
Zahájení intervalového tréninku	92	Vytváření složek stručných doplňků	106
Přizpůsobení intervalového tréninku	92	Body Battery	106
Záznam testu kritické rychlosti plavání	93	Tipy na vylepšení dat Body Battery	106
Použití funkce Virtual Partner®	93	Měření výkonu	107
Nastavení tréninkového cíle	93	Informace o odhadech hodnoty VO2 Max	108
Závodění s předchozí aktivitou	94	Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při běhu	109
Informace o tréninkovém kalendáři	94	Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při cyklistice	109
Používání tréninkových plánů Garmin Connect	94	Zobrazení predikcí závodních časů	110
Adaptivní tréninkové plány	94	Stav variability srdečního tepu ...	110
Trénink PacePro	94	Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu	111
Stáhnutí plánu PacePro ze služby Garmin Connect	95	Zhodnocení výkonu	111
Vytvoření plánu PacePro v hodinkách	95	Zobrazení hodnocení výkonu ..	111
Zahájení tréninkového plánu PacePro	96	Odhad FTP	112
Power Guide	97	Laktátový práh	112
Vytvoření a používání strategie Power Guide	97	Zobrazení výdrže v reálném čase	113
Historie.....	97	Zobrazení křivky výkonu	113
Používání historie	98	Stav tréninku	114
Historie Multisport	98	Úrovně stavu tréninku	115
Osobní rekordy	98	Tipy, jak získat stav tréninku ..	115
		Krátkodobá zátěž	115
		Zaměření tréninkové zátěže ...	116
		Poměr zátěže	116
		Informace o funkci Training Effect	117

Doba regenerace.....	117
Zklidnění srdečního tepu.....	118
Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku.....	118
Pozastavení a obnovení stavu tréninku.....	118
Připravenost k tréninku.....	119
Skóre vytrvalosti.....	119
Skóre běhu do kopce.....	120
Zobrazení cyklistické úrovně.....	120
Přidání akcí.....	120
Přidávání poloh pro počasí.....	121
Použití Poradce pro jet lag.....	121
Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect.....	121
Ovládací prvky.....	122
Úprava menu ovládacích prvků.....	125
Používání LED svítidel.....	126
Nastavení vlastního zábleskového světla.....	126
Použití svítidel.....	126
Garmin Pay.....	126
Nastavení peněženky Garmin Pay.....	127
Placení hodinkami.....	127
Přidání karty do peněženky Garmin Pay.....	127
Správa karet pro platby Garmin Pay.....	127
Změna hesla pro funkci Garmin Pay.....	128
Ranní zpráva.....	128
Vlastní úprava ranní zprávy.....	128

Snímače a příslušenství..... 128

Srd. tep na záp.....	128
Jak hodinky nosit.....	129
Tipy pro nepravdivá data srdečního tepu.....	129
Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí.....	130
Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu.....	130
Přenos dat srdečního tepu.....	130
Pulzní oxymetr.....	131
Získávání hodnot z pulzního oxymetru.....	132

Nastavení režimu pulzního oxymetru.....	132
Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru.....	132
Kompas.....	132
Nastavení směru kompasu.....	132
Nastavení kompasu.....	133
Ruční kalibrace kompasu.....	133
Nastavení směru k severu.....	133
Výškoměr a barometr.....	133
Nastavení výškoměru.....	134
Kalibrace barometrického výškoměru.....	134
Nastavení barometru.....	134
Kalibrace barometru.....	134
Nastavení upozornění na bouři...	135
Bezdrátové snímače.....	135
Párování bezdrátových snímačů....	137
Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu.....	138
Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti.....	138
Dynamika běhu.....	138
Tipy pro chybějící data dynamiky běhu.....	139
Běžecský výkon.....	139
Nastavení běžecského výkonu.	140
Používání ovládání kamery Varia...	140
Dálkové ovládání inReach.....	140
Použití dálkového ovládání inReach.....	140
Dálkové ovládání VIRB.....	141
Ovládání akční kamery VIRB.....	141
Ovládání akční kamery VIRB během aktivity.....	141
Nastavení polohy laseru Xero.....	142

Mapa..... 142

Zobrazení mapy.....	142
Uložení nebo navigace do místa na mapě.....	143
Navigování pomocí funkce V mém okolí.....	143
Nastavení mapy.....	144
Správa map.....	144
Stažení map pomocí služby Outdoor Maps+.....	145

Stahování map TopoActive.....	145
Odstranění map.....	145
Témata mapy.....	146
Nastavení námořní mapy.....	146
Zobrazení a skrytí mapových dat.....	146

Hudba.....146

Připojení k jinému poskytovateli.....	147
Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele.....	147
Stahování osobního zvukového obsahu.....	147
Poslech hudby.....	148
Ovládací prvky přehrávání hudby.....	148
Připojení sluchátek Bluetooth.....	148
Změna režimu zvuku.....	148

Připojení.....149

Funkce připojení telefonu.....	149
Párování telefonu.....	149
Aktivace oznámení Bluetooth.....	149
Zobrazení oznámení.....	149
Příjem příchozího telefonního hovoru.....	150
Odpověď na textovou zprávu.....	150
Správa oznámení.....	150
Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth.....	150
Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení telefonu.....	150
Zapnutí a vypnutí upozornění funkce Najít můj telefon.....	151
Vyhledání telefonu ztraceného během aktivity s GPS.....	151
Přehrávání zvukových výzev během aktivity.....	151
Funkce konektivity Wi-Fi.....	151
Připojení k síti Wi-Fi.....	152
Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač.....	152
Garmin Connect.....	152
Používání aplikace Garmin Connect.....	153
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....	153
Používání aplikace Garmin Connect v počítači.....	153

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express.....	153
Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect.....	153
Předplatné Garmin Connect+.....	154
Funkce Connect IQ.....	154
Stahování funkcí Connect IQ.....	154
Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače.....	154
Aplikace Garmin Dive.....	154
Garmin Explore™.....	155
Aplikace Garmin Messenger.....	155
Použití funkce Messenger.....	156
Aplikace Garmin Golf.....	156
Garmin Share.....	156
Sdílení dat pomocí funkce Garmin Share.....	157
Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share.....	157
Nastavení služby Garmin Share.....	157

Uživatelský profil.....157

Nastavení uživatelského profilu.....	157
Nastavení pohlaví.....	158
Zobrazení věku podle kondice.....	158
Rozsahy srdečního tepu.....	158
Cíle aktivit typu fitness.....	158
Nastavení zón srdečního tepu.....	159
Nastavení zón srdečního tepu hodinkami.....	159
Výpočty rozsahů srdečního tepu....	160
Nastavení výkonnostních zón.....	160
Automatická detekce hodnot výkonu	160

Bezpečnostní a sledovací funkce..161

Přidání nouzových kontaktů.....	161
Přidání kontaktů.....	161
Zapnutí a vypnutí detekce nehod.....	162
Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance.....	162
Zahájení relace GroupTrack.....	163
Tipy k relacím GroupTrack.....	163
Nastavení funkce GroupTrack.....	163

Produkty pro zdraví a wellness.....164

Automatický cíl.....	164
Používání výzvy k pohybu.....	164

Minuty intenzivní aktivity.....	164
Minuty intenzivní aktivity.....	164
Sledování spánku.....	165
Používání automatického sledování spánku.....	165
Variace dechu.....	165

Navigace..... 165

Zobrazení a úprava uložených poloh.....	165
Uložení umístění duální sítě.....	166
Nastavení referenčního bodu.....	166
Navigace k cíli.....	166
Navigace k bodu zájmu.....	167
Navigace do výchozího bodu uložené činnosti.....	167
Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti.....	168
Zobrazení popisu trasy.....	168
Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi.....	168
Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy.....	169
Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect.....	169
Zahájení aktivity s GPS ze sdílené polohy.....	169
Navigace do sdílené polohy během aktivity.....	169
Zastavení navigace.....	169
Trasy.....	170
Vytvoření a sledování trasy v zařízení.....	170
Vytvoření okružní trasy.....	170
Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect.....	171
Odeslání trasy do zařízení.....	171
Zobrazení a úprava podrobností trasy.....	171
Projekce trasového bodu.....	172
Nastavení navigace.....	172
Přizpůsobení datových obrazovek navigace.....	172
Nastavení malého indikátoru směru pohybu.....	172
Nastavení upozornění navigace.....	172

Nastavení správce nabíjení..... 173

Nastavení funkce úspory baterie.....	173
Změna režimu napájení.....	173
Úprava režimů napájení.....	174
Obnovení režimu napájení.....	174

Nastavení systému..... 175

Nastavení času.....	175
Nastavení časových upozornění....	176
Synchronizace času.....	176
Změna nastavení obrazovky.....	176
Úprava režimu spánku.....	177
Přizpůsobení zkratk.....	177
Nastavení hesla hodinek.....	177
Změna hesla hodinek.....	177
Změna měrných jednotek.....	178
Zálohování a obnova nastavení.....	178
Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect.....	178
Zobrazení informací o zařízení.....	178
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě.....	178

Informace o zařízení..... 179

Informace o displeji AMOLED.....	179
Nabíjení hodinek.....	179
Technické údaje.....	180
Informace o baterii.....	181
Péče o zařízení.....	182
Čištění hodinek.....	182
Výměna pásku QuickFit®.....	183
Prodloužený pásek pro potápění.....	183
Úprava kovového pásku hodinek.....	183
Správa dat.....	183
Odstranění souborů.....	183

Odstranění problémů..... 184

Aktualizace produktů.....	184
Další informace.....	184
Zařízení používá nesprávný jazyk.....	184
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?.....	184
Telefon se nepřipojí k hodinkám.....	184
Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?.....	185
Sluchátka se nepřipojí k hodinkám....	185

Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená	185
Restartování hodinek	185
Obnovení výchozích hodnot všech nastavení	186
Potápění	186
Vynulování nasycení tkáně	186
Vynulování tlaku na hladině	186
Tipy pro maximalizaci výdrže baterie	187
Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?	187
Vyhledání satelitních signálů	187
Zlepšení příjmu satelitů GPS	187
Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný	188
Měření teploty během aktivity není přesné	188
Ukončení ukázkového režimu	188
Sledování aktivity	188
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný	188
Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect	188
Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti	188

Dodatek..... 189

Datová pole	189
Barevná měřidla a data dynamiky běhu	205
Data vyváženosti doby kontaktu se zemí	206
Data vertikální oscilace a vertikálního poměru	206
Standardní poměry hodnoty VO2 maximální	207
Hodnocení FTP	207
Hodnocení skóre vytrvalosti	208
Velikost a obvod kola	209

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

Před zahájením nebo úpravou každého cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.

Začínáme

Při prvním použití hodinek byste měli provést tyto úkony, abyste hodinky připravili k použití a seznámili se se základními funkcemi.

- 1 Podržte tlačítko **LIGHT** a zapněte hodinky (*Přehled zařízení, strana 1*).
- 2 Podle pokynů na obrazovce proveďte základní nastavení.
Během základního nastavování můžete s hodinkami spárovat telefon, abyste mohli přijímat oznámení, synchronizovat své aktivity a další funkce (*Párování telefonu, strana 149*). Pokud přecházíte z kompatibilních hodinek, můžete po spárování nových hodinek Descent s telefonem přenést nastavení hodinek, uložené trasy a další informace.
- 3 Hodinky nabijte (*Nabíjení hodinek, strana 179*).
- 4 Zahajte aktivitu (*Spuštění aktivity, strana 44*).

Přehled zařízení



① Dotykový displej

- Po klepnutí si můžete vybrat z možností v menu.
- Podržením údajů na obrazovce otevřete stručný doplněk nebo funkci.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici u všech vzhledů hodinek.
- Posunutím prstu nahoru nebo dolů můžete procházet seznam stručných doplňků a menu.
- Posunutím prstu doprava se vrátíte na předchozí obrazovku.
- Přikrytím obrazovky dlaní se vrátíte na obrazovku hodinek, kde můžete snížit jas displeje.

② LIGHT

- Stisknutím zařízení zapnete.
- Stisknutím rozsvítíte obrazovku.
- Dvojitým rychlým stisknutím zapnete svítilnu.
- Podržením zobrazíte menu ovládání.

③ UP-MENU

- Stisknutím můžete procházet seznam stručných doplňků a menu.

- Přidržením zobrazíte hlavní menu.

④ DOWN

- Stisknutím můžete procházet seznam stručných doplňků a menu.
- Přidržením zobrazíte z libovolné stránky ovládací prvky přehrávání hudby.

⑤ START·STOP

- Po stisknutí si můžete vybrat z možností v menu.
- Stisknutím si zobrazíte seznam aktivit a aktivitu spustíte či ukončíte.

⑥ BACK·LAP

- Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.
- Stisknutím zaznamenáte okruh, odpočinek nebo přechod během aktivity Multisport.
- Přidržením na libovolné obrazovce zobrazíte seznam naposledy použitých aplikací.

Zapnutí a vypnutí dotykového displeje

- Přidržte tlačítko **DOWN** a **START**.
- Přidržte tlačítko **LIGHT** a vyberte možnost .
- Podržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Systém > Dotyk** a proveďte volbu.

Použití hodinek

- Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání ([Ovládací prvky, strana 122](#)).
Menu ovládacích prvků nabízí rychlý přístup k funkcím, které používáte nejčastěji, jako je zapnutí režimu Nerušit, uložení polohy nebo vypnutí zařízení.
- Na hodinkách můžete pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** procházet seznam stručných doplňků ([Stručné doplňky, strana 101](#)).
- Na hodinkách zahájíte aktivitu stisknutím tlačítka **START** nebo spuštěním aplikace ([Aktivity a aplikace, strana 44](#)).
- Po přidržení tlačítka **MENU** můžete upravit vzhled hodinek ([Úprava vzhledu hodinek, strana 100](#)), upravit nastavení ([Nastavení systému, strana 175](#)), spárovat bezdrátové snímače ([Párování bezdrátových snímačů, strana 137](#)) a provádět další nastavení.

Vymazání uživatelských dat pomocí funkce bezpečný reset

Funkce Kill Switch rychle odstraní všechna uložená uživatelská data a obnoví výchozí tovární hodnoty všech nastavení.

- 1 Přizpůsobte tlačítko nebo kombinaci tlačítek pro funkci **Kill Switch** ([Přizpůsobení zkratk, strana 177](#)).
- 2 Přidržením vámi přizpůsobeného tlačítka nebo kombinace tlačítek aktivujete funkci **Kill Switch**.
TIP: Stisknutím kteréhokoli tlačítka v průběhu desetisekundového odpočítávání je možné funkci Kill Switch zrušit.

Po 10 sekundách hodinky odstraní veškerá data zadaná uživatelem.

Potápění

Upozornění týkající se potápění

VAROVÁNÍ

- Potápěčské funkce tohoto zařízení jsou určeny pouze pro certifikované potápěče. Zařízení nesmí být používáno jako jediný potápěčský počítač. Pokud nejsou do zařízení zadány náležité informace související s ponorem, může dojít k vážnému zranění nebo usmrcení příslušné osoby.
- Nepřekračujte maximální povolenou hloubku zařízení (*Technické údaje, strana 180*).
- Ujistěte se, že plně rozumíte používání, displejům a omezením svého zařízení. Před potápěním se zařízením vždy vyřešte veškeré případné nesrovnalosti nebo nejasnosti (otázky k tomuto návodu či zařízení). Vždy si pamatujte, že nesete odpovědnost za vlastní bezpečí.
- U každého profilu ponoru, i když budete dodržovat plán ponoru podle dekompresních tabulek či potápěčského zařízení, vždy existuje riziko nemoci z dekomprese (DCI). Žádný postup, potápěčské zařízení nebo dekompresní tabulka nemůže eliminovat možnost vzniku DCI nebo toxicity kyslíku. Fyziologický stav jednotlivce se může každý den lišit. Toto zařízení nedokáže tyto odchylky započítat. Důrazně doporučujeme, abyste zůstali v mezích stanovených tímto zařízením a minimalizovali tak riziko vzniku DCI. Před potápěním byste se měli ohledně své fyzické kondice poradit s lékařem.
- Potápěčské hodinky dokáží vypočítat hladinovou spotřebu vzduchu (SAC) a zbývající čas vzduchu (ATR). Tyto výpočty představují odhad a nelze se na ně spoléhat jako na jediný zdroj informací.
- Vždy používejte záložní přístroje včetně hloubkoměru, ponorného manometru a časovače nebo hodinek. Při potápění s tímto zařízením byste měli mít přístup k dekompresním tabulkám.
- Proved'te kontroly před ponorem, jako je kontrola správné funkce a nastavení zařízení, funkce displeje, stavu baterie, tlaku v láhvi a unikání bublinek pro odhalení netěsností hadic a spojek.
- Pokud se na potápěčských hodinkách zobrazí varování o tlaku v láhvi nebo varování baterie, okamžitě ponor ukončete a bezpečně se vraťte na hladinu. Přehlížení alarmu může mít za následek vážné zranění nebo úmrtí.
- Zařízení by pro účely potápění nemělo sdílet více uživatelů. Profily potápěčů jsou specifické pro uživatele a použití profilu jiného potápěče může mít za následek zavádějící informace, které by mohly vést ke zranění nebo smrti.
- Z bezpečnostních důvodů byste se nikdy neměli potápět sami. Potápějte se s určeným společníkem, a to i v případě, že váš ponor sleduje někdo na hladině. Nějakou dobu po ponoru byste rovněž měli zůstat s ostatními, protože se případný nástup nemoci z dekomprese (DCI) může zpozdit nebo jej mohou spustit aktivity na povrchu.
- Ponor na nádech vyžaduje přiměřený trénink. Ponor na nádech v bazénu představuje velkou míru stejných rizik jako ponor na nádech na otevřené vodě. Nikdy se nepotápějte sami.
- Toto zařízení není určeno pro komerční nebo profesionální potápění. Slouží pouze pro rekreační účely. Při komerčním nebo profesionálním potápění může být uživatel vystaven extrémním hloubkám a podmínkám, které zvyšují riziko vzniku nemoci DCI.
- Nepotápějte se s plynem, pokud jste osobně neověřili jeho obsah a nezadali analyzovanou hodnotu do zařízení. Pokud neověříte obsah nádrže a nezadáte příslušné hodnoty plynu do zařízení, bude to mít za následek nesprávné informace pro plánování ponoru, což by mohlo vést ke zranění nebo úmrtí.
- Potápění s několika směsmi plynu představuje mnohem větší riziko než potápění s jednou směsí plynu. Chyby související s použitím několika směsí plynů mohou vést k vážnému zranění nebo úmrtí.
- Vysílač není určen pro plyny bohaté na kyslík. Nepoužívejte jej s plyny, které mají koncentraci kyslíku vyšší než 40 %.
- Vždy zajistěte bezpečný výstup. Rychlý výstup zvyšuje riziko vzniku nemoci DCI.
- Deaktivace funkce uzamčení dekomprese v zařízení může zvýšit riziko vzniku nemoci DCI, což může vést ke zranění nebo úmrtí příslušné osoby. Tuto funkci vypínejte jen na vlastní riziko.
- Nedodržení požadované dekompresní zastávky může mít za následek vážné zranění nebo úmrtí. Nikdy nestoupejte nad zobrazenou hloubku dekompresní zastávky.
- Vždy mezi 3 a 5 metry (9,8 a 16,4 stop) si udělejte na 3 minuty dekompresní zastávku, a to i v případě, pokud dekompresní zastávka není vyžadována.

- Pokud zařízení podporuje funkci Připravenost na potápění, tato funkce počítá skóre připravenosti na potápění na základě určitých faktorů. Rozhodně ale nedokáže posoudit, jestli pro vás bude ponor bezpečný. Každý potápeč nese plnou odpovědnost za vlastní připravenost k ponoru a za odpovědné a bezpečné plánování a provádění ponorů. V opačném případě by mohlo dojít k nehodě s následkem vážného či smrtelného úrazu.

Upozornění k ponorům

UPOZORNĚNÍ

- Zasílání zpráv a navigace při potápění vyžaduje přímou viditelnost mezi dvěma kompatibilními přijímači s kompatibilní verzí softwaru. Spojení mezi přijímači může být ovlivněno různými překážkami a dalšími faktory prostředí, které mohou přenos zpráv zpomalit nebo i znemožnit. Při dobrém spojení mohou být data mezi potápeči přenášena do 20 sekund. Pokud je spojení špatné, zařízení se bude o odeslání dat snažit maximálně dvě minuty. Jedná se o doplňkovou funkci a nelze na ni spoléhat jako na způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Funkce by neměla nahrazovat tradiční bezpečnostní nástroje a postupy pro potápění.
- Dosah zařízení a dostupnost funkce zpráv a sledování polohy závisí na typu kompatibilních zařízení, se kterými toto zařízení komunikuje (*Kompatibilita s produkty pro potápeče a funkcemi, strana 39*).

Režimy ponoru

Zařízení Descent podporuje sedm režimů ponoru. Každý režim ponoru má čtyři fáze: kontrola před ponorem, fáze na hladině, ponor a fáze po ponoru. Během kontroly před ponorem potvrdíte nastavení ponoru, než začnete (*Nastavení ponoru, strana 5*). Můžete také ověřit připojení ke spárovanému příslušenství Descent. Fáze na hladině zobrazuje datové obrazovky pro zvolený režim potápění (*Datové obrazovky ponoru, strana 16*). Fáze ponoru zobrazuje data o probíhajícím ponoru. Ostatní funkce hodinek, například GPS, jsou vypnuté (*Potápění, strana 21*). Během kontroly po ponoru si můžete prohlédnout souhrn dat dokončeného ponoru (*Zobrazení stručného doplňku se záznamy o ponorech, strana 31*).

Jedna směs: Tento režim umožňuje ponor s jednou směsí plynů. Můžete nastavit až 11 dalších směsí jako záložní směsi.

Více směsí: Tento režim umožňuje nastavit více směsí plynů a směsi během ponoru měnit. Můžete nastavit obsah kyslíku od 5 do 100 %. Tento režim podporuje jednu směs pro pobyt na dně a až 11 dalších dekompresních nebo záložních směsí.

POZNÁMKA: Pokud záložní směsi během ponoru neaktivujete, nezapočítávají se do výpočtu limitu bez dekomprese (NDL) a času pro výstup (TTS).

CCR: V režimu ponoru s plně uzavřeným rebreatherem (CCR) můžete nakonfigurovat dva setpointy pro parciální tlak kyslíku (PO2), ředicí plyny pro plně uzavřený okruh (CC), a dekompresní a záložní směsi pro plně otevřený okruh (OC).

Hloubk.: Tento režim umožňuje ponor se základními funkcemi stopek pobytu na dně.

POZNÁMKA: Po absolvování ponoru s hloubkoměrem lze zařízení používat v režimu Hloubkoměr nebo v režimu Apnea pouze 24 hodin.

Apnea: Tento režim umožňuje volný ponor s daty specifickými pro ponor na nádech. V tomto režimu je frekvence obnovování dat vyšší.

Apnea Hunt: Tento režim je podobný jako režim Apnea, ale je určen speciálně pro lov s harpunou. Tento režim deaktivuje zvukové upozornění na začátek a konec ponoru.

Apnea v bazénu: Tento režim umožňuje provádět dynamický nebo statický ponor na nádech v bazénu s daty specifickými pro aktivitu ponoru.

Použití režimu potápění v bazénu

Když je zařízení v režimu potápění v bazénu, funkce nasycení tkáně a uzamčení dekomprese pracují normálně, ale ponory se neukládají do záznamů o ponorech.

1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.

2 Vyberte možnost .

Režim potápění v bazénu se automaticky vypne o půlnoci.

Nastavení ponoru

Nastavení ponoru si můžete přizpůsobit podle vlastních potřeb. Ve všech režimech ponoru nejsou dostupná všechna nastavení. Nastavení také můžete upravit přímo před konkrétním ponorem.

Přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nast. pon.**.

Směsi: Nastavuje dýchací směsi použité v režimech ponoru se směsí ([Nastavení dýchacích směsí, strana 6](#)).

Pro každý režim ponoru se směsí můžete mít až dvanáct směsí.

Potápěčská síť a integrace vzduchu: Spáruje vysílače Descent a nakonfiguruje datové obrazovky ([Integrace vzduchu, strana 10](#)).

Konzervatismus: Nastavuje míru konzervatismu pro dekompresní algoritmus. Vyšší míra konzervatismu znamená kratší pobyt na dně a delší dobu výstupu. Možnost Vlastní umožňuje nastavit vlastní gradient faktoru.

POZNÁMKA: Chcete-li zadat vlastní úroveň konzervatismu, je nutné, abyste dobře rozuměli gradientům faktoru.

Automatický ponor: Nastavuje typ aktivity ponoru, která se automaticky spustí při zahájení sestupu. Tuto funkci můžete dočasně vypnout pomocí volby Snooze.

Typ vody: Nastavuje typ vody.

PO2: Nastavuje prahy parciálního tlaku kyslíku (PO2) v barech pro maximální operační hloubku (MOD), dekompresi, varování a kritické alarmy ([Nastavení prahů PO2, strana 9](#)).

Alarmy Scuba: Nastavuje vlastní alarmy pro ponory se směsí ([Vlastní alarmy ponoru, strana 7](#)).

Alarmy Apnea: Nastavuje vlastní alarmy pro ponory na nádech ([Vlastní alarmy ponoru, strana 7](#)).

Nastavení zobrazení: Umožňuje přizpůsobit datové obrazovky pro každý režim ponoru ([Datové obrazovky ponoru, strana 16](#)).

Bezp. zast.: Změní dobu trvání bezpečnostní zastávky.

Poslední deko zastávka: Nastavuje hloubku poslední dekompresní zastávky.

Disciplína apnea: Slouží k nastavení typu disciplíny pro ponor na nádech.

POZNÁMKA: Typ disciplíny pro ponor si můžete zobrazit v záznamu o ponoru ([Zobrazení stručného doplňku se záznamy o ponorech, strana 31](#)).

Doba ukončení potápění: Slouží k nastavení prodlevy, která uplyne od vynoření do okamžiku, kdy zařízení ponor ukončí a uloží.

Setpointy CCR: Umožňuje nastavit vysoké a nízké setpointy PO2 pro ponory s plně uzavřeným rebreatherem (CCR) ([Nastavení setpointů CCR, strana 9](#)).

Zkratky k potápění: Umožňuje přiřadit tlačítkové zkratky pro použití při ponorech.

Pokročilá nastavení: Umožňuje přizpůsobit pokročilá nastavení režimu ponoru ([Pokročilá nastavení režimu ponoru, strana 6](#)).

Pokročilá nastavení režimu ponoru

Přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nast. pon.** > **Pokročilá nastavení**.

Posunování poklepáním: Umožňuje dvojím poklepáním na potápěčský počítač procházet datové obrazovky ponoru. Pokud dochází k nechtěnému posouvání obrazovky, můžete pomocí možnosti Citlivost nastavit citlivost.

Tlačítko UP: Deaktivuje tlačítko UP během aktivit ponoru, aby nedošlo k jeho neúmyslnému stisknutí.

Tiché potápění: Vypne všechny tóny a vibrace upozornění během potápěčských aktivit.

Srdeční tep: Zapne snímače srdečního tepu při ponoru. Možnost Ukládání dat hrudním pásem umožňuje aktivovat hrudní snímač srdečního tepu, například příslušenství řady HRM-Pro™, které ukládá údaje srdečního tepu během ponoru. Údaje z hrudního snímače srdečního tepu si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Dive™ po ukončení ponoru.

Kompas: Umožňuje kalibrovat a nastavit referenci k severu potápěčského kompasu ([Ruční kalibrace kompasu, strana 133](#)).

Doba do bezpečného letu: Umožňuje nastavit režim odpočítávání času do bezpečného letu ([Doba do bezpečného letu, strana 10](#)).

Satelite: Nastavuje satelitní systém, který se použije pro určení místa zahájení a ukončení ponoru u každého z režimů ponoru ([Nastavení satelitů, strana 80](#)).

Jednotky: Nastavuje měrné jednotky vzdálenosti, hloubky, teploty a tlaku v láhvi pro potápění.

Uzamčení dekomprese: Deaktivuje funkci uzamčení dekomprese. Tato funkce blokuje na 24 hodin ponory s jednou směsí, s větším počtem směsí nebo s plně uzavřeným rebreatherem (CCR), pokud na více než tři minuty porušíte dekompresní strop.

POZNÁMKA: I při porušení dekompresního stropu můžete funkci uzamčení dekomprese vypnout.

Nastavení dýchacích směsí

Pro každý režim ponoru se směsí můžete zadat až dvanáct směsí. Dekompresní algoritmy zahrnují vaše dekompresní směsi, ale nezahrnují vaše záložní směsi.

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Nast. pon.** > **Směsi**.

3 Vyberte režim ponoru.

4 Vyberte první směs ze seznamu.

Pro režimy ponoru s jednou směsí nebo s větším počtem směsí je to směs na dno. Pro režim ponoru s uzavřeným rebreatherem (CCR) je to ředící plyn.

5 Vyberte možnost **Kyslík** a zadejte procentní obsah kyslíku ve směsi.

6 Vyberte možnost **Helium** a zadejte procentní obsah helia ve směsi.

Potápěčský počítač vypočítává zbývající procentní obsah jako obsah dusíku.

7 Stiskněte tlačítko **BACK**.

8 Proveďte jednu z následujících akcí:

POZNÁMKA: Ve všech režimech ponoru nejsou dostupné všechny možnosti.

- Vyberte možnost **Přidat zálohu** a zadejte procentní obsah kyslíku a helia pro záložní směs.
- Vyberte možnost **Nová položka** a zadejte procentní obsah kyslíku a helia, poté vyberte možnost **Režim** a nastavte zamýšlené použití směsi, například dekompresní nebo záložní.

POZNÁMKA: U ponoru s větším počtem směsí můžete vybrat **Nastavit jako směs pro přesuny** a nastavit směs určenou pro sestup.

Vlastní alarmy ponoru

Můžete si nastavit vlastní alarmy používané při ponoru, které vám pomohou s tréninkem pro dosažení konkrétních cílů nebo zvýší povědomí o prostředí.

Název upozornění	Režim ponoru	Popis
Rozdýchejte se	Apnea v bazénu	Alarm se aktivuje po uplynutí zvoleného časového intervalu během rozdýchávání před ponorem na nádech.
Hloubka	Jedna směs, Více směsí, CCR, Hloubkoměr, Apnea nebo Apnea Hunt	Alarm se aktivuje při dosažení zvolené hloubky.
Ponor	Apnea v bazénu	Alarm se aktivuje po uplynutí zvoleného časového intervalu během dynamického ponoru na nádech.
Vysoká rychlost	Apnea nebo Apnea Hunt	Alarm se aktivuje při překročení nastavené vertikální rychlosti.
Nízká rychlost	Apnea nebo Apnea Hunt	Alarm se aktivuje, když vertikální rychlost klesne pod nastavenou hodnotu.
Neutrální vztlak	Apnea nebo Apnea Hunt	Alarm se aktivuje při dosažení zvolené hloubky.
Klidový	Apnea v bazénu	Alarm se aktivuje po uplynutí zvoleného časového intervalu během odpočinku.
STA	Apnea v bazénu	Alarm se aktivuje po uplynutí zvoleného časového intervalu během statického ponoru na nádech.
Spustit/zastavit	Apnea nebo Apnea Hunt	Alarm se aktivuje, když zahájíte nebo ukončíte ponor.
Hladinové stopky	Apnea nebo Apnea Hunt	Alarm se aktivuje po uplynutí zvoleného časového intervalu.
Cílová hloubka	Apnea nebo Apnea Hunt	Alarm se aktivuje při dosažení zvolené hloubky.
Čas	Jedna směs, Více směsí, CCR, Hloubkoměr, Apnea nebo Apnea Hunt	Alarm se aktivuje po uplynutí zvoleného časového intervalu.
Variometr	Apnea nebo Apnea Hunt	Alarm se aktivuje pokaždé, když dosáhnete zvoleného intervalu hloubky.

Nastavení vlastního alarmu ponoru

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nast. pon.**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Alarmy Scuba**.
 - Vyberte možnost **Alarmy Apnea**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Přidat upozornění** přidejte nový alarm.
 - Volbou názvu alarmu lze stávající upozornění upravit.
- 5 V případě potřeby alarm aktivujte.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou pro některé typy alarmů dostupné.

- Výběrem možnosti **Hloubka** určete hloubku, která by měla spustit alarm.
- Výběrem možnosti **Čas** určete časový interval, který by měl spustit alarm.
- Výběrem možnosti **Rychlost** určete práh vertikální rychlosti, který by měl spustit alarm.

POZNÁMKA: Alarm můžete nastavit tak, aby se spustilo, když vaše vertikální rychlost překročí nebo klesne pod zvolenou rychlost.

- Výběrem možnosti **Interval** určete, zda se má alarm spustit jednorázově nebo v opakovaném intervalu.
- Výběrem možnosti **Směr** určete, zda má být alarm povolen pro sestup, výstup nebo obojí.
- Výběrem možnosti **Typy ponoru** určete, které režimy ponoru mají umožnit aktivaci alarmu.
- Výběrem možnosti **Zvuk a vibrace** nastavte tón alarmu, vibrace nebo ani jedno z uvedených.
- Výběrem možnosti **Překryvné okno** nastavte pro alarm zobrazování vyskakovacího oznámení.
- Výběrem možnosti **Zkouška alarmu** si prohlédněte, jak se alarm během ponoru zobrazí a jak zazní.

Nastavení alarmu při ponoru na nádech v bazénu

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Apnea v bazénu**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li zahájit nestrukturovaný trénink, vyberte možnost **Volný**.
 - Vyberte existující trénink a zvolte možnost **Trénovat**.
- 4 Stiskněte tlačítko **MENU**.
- 5 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 6 Vyberte kategorii alarmu.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Přidat upozornění** přidejte nový alarm.
 - Volbou názvu alarmu lze stávající alarm upravit.

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou pro některé typy alarmů dostupné.

- Chcete-li zadat celkový čas pro rozdýchávání, vyberte možnost **Čas**.
- Chcete-li nastavit časový interval od zahájení tréninku, který má alarm spustit, vyberte možnost **V %1**.
- Chcete-li nastavit časový interval, ve kterém se má alarm spouštět, vyberte možnost **Každých %1**.
- Chcete-li nastavit časový interval před koncem tréninku, který má alarm spustit, vyberte možnost **Poslední %1**.
- Chcete-li nastavit počet zbývajících sekund, které se budou odpočítávat do konce tréninku, vyberte možnost **Odpočet: %1**.

Nastavení prahů PO2

Můžete nakonfigurovat prahy parciálního tlaku kyslíku (PO2) v barech pro zobrazení výstražných zpráv.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nast. pon. > PO2**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **MOD/Deko PO2** a nastavte prahy maximální operační hloubky (MOD) a dekomprese PO2 pro plánované využití směsi na dno předtím, než byste měli zahájit výstup a přepnout na dekompresní směs s nejvyšším obsahem kyslíku.
POZNÁMKA: Potápěčský počítač za vás nepřepne směs automaticky. Směs musíte zvolit sami.
 - Vyberte možnost **Varování PO2** a nastavte práh pro nejvyšší úroveň koncentrace kyslíku, které bez obtíží dosahujete.
 - Vyberte možnost **Kritické PO2** a nastavte práh pro maximální úroveň koncentrace kyslíku, které byste měli dosáhnout.
- 4 Zadejte hodnotu.

Pokud během ponoru dosáhnete prahové hodnoty Kritické PO2, potápěčský počítač zobrazí výstražnou zprávu (*Alarmy ponoru, strana 36*).

Nastavení setpointů CCR

Pro ponory s plně uzavřeným rebreatherem (CCR) můžete nakonfigurovat setpointy pro vysoký a nízký parciální tlak kyslíku (PO2).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nast. pon. > Setpointy CCR**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li nakonfigurovat nižší setpoint PO2, vyberte možnost **Nízký setpoint**.
 - Chcete-li nakonfigurovat vyšší setpoint pro PO2, vyberte možnost **Vysoký setpoint**.
- 4 Vyberte **Režim**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li nastavit automatickou změnu setpointu na základě aktuální hloubky, vyberte možnost **Autom.**
POZNÁMKA: Pokud například sestoupíte přes hloubku vysokého setpointu nebo vystoupáte přes hloubku nízkého setpointu, práh PO2 se podle toho přepne na vysoký či nízký setpoint. Automatické hloubky setpointů musí být od sebe vzdáleny alespoň 6,1 m (20 ft).
 - Chcete-li během ponoru měnit setpointy ručně, vyberte možnost **Manuálně**.
POZNÁMKA: Pokud manuálně změníte setpointy v rozmezí do 1,8 m (6 ft) od hloubky automatického přepnutí, pak je funkce automatického přepínání setpointů vypnuta, dokud nejste více než 1,8 m (6 ft) nad či pod hloubkou automatického přepínání. To zabraňuje nechtěnému přepínání setpointů.
- 6 Vyberte možnost **PO2** a zadejte hodnotu.
- 7 V případě potřeby zvolte možnost **Hloubka** a zadejte hodnotu hloubky pro automatickou změnu setpointu.

Doba do bezpečného letu

Po absolvovaní ponoru je někdy potřeba vyčkat několik hodin, než budete moci letět letadlem, aniž byste ohrozili své zdraví. Zbývající doba do bezpečného letu je označena symbolem ✈, který se zobrazuje na výchozím vzhledu hodinek a je doplněn odhadovanou dobou v hodinách (*Výchozí vzhled hodinek, strana 100*). Podrobnější informace si můžete zobrazit ve stručném doplňku povrchového intervalu (*Zobrazení stručného doplňku povrchového intervalu, strana 30*).

TIP: Indikátor doby do bezpečného letu si můžete přidat na vlastní obrazovku hodinek (*Úprava vzhledu hodinek, strana 100*).

Přidrže tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nast. pon.** > **Pokročilá nastavení** > **Doba do bezpečného letu**.

Režim Doba do bezpečného letu	Typ ponoru	Doba do bezpečného letu
Standardní nebo 24 hodin	Délka ponoru do 3 minut nebo hloubka do 5 m (15 ft).	0 hodin
Standardní	Ponor bez dekomprese více než 48 hodin od předchozího ponoru.	12 hodin
Standardní	Více ponorů bez dekomprese během 48 hodin.	18 hodin
Standardní	Ponor s plně dokončenou dekompresní zastávkou.	24 hodin
24 hodin	Ponor bez hloubkoměru, který neporušil dekompresní plán.	24 hodin
Standardní nebo 24 hodin	Ponor s hloubkoměrem nebo ponor, který porušil dekompresní plán.	48 hodin

Integrace vzduchu

Potápěčský počítač Descent Mk3i lze používat se spárovaným vysílačem Descent ke sledování tlaku v láhvi a odhadu zbývajících času vzduchu a spotřeby směsi. Když potápěčský počítač spárujete s vysílačem jiného potápěče, můžete si zobrazit jeho hloubku, vzdálenost a tlak v láhvi. Kompatibilní zařízení můžou odesílat a přijímat zprávy v rámci vaší potápěčské sítě (*Kompatibilita s produkty pro potápěče a funkcemi, strana 39*). Podrobnější informace o kompatibilitě vysílače Descent najdete v příslušném návodu k obsluze zařízení.

Probuzení vysílače z úsporného režimu

Vysílač je dodáván nastavený na úsporný režim. Abyste mohli vysílač spárovat a připojit se k němu, musíte jej probudit z úsporného režimu.

Proveďte jednu z následujících akcí:

- Nainstalujte vysílač na první stupeň automatiky a postupně otevírejte ventil láhve, aby se automatika natlakovala.

POZNÁMKA: U této možnosti není k dispozici párování prostřednictvím technologie Bluetooth®. Technologie Bluetooth je vypnutá, když je vysílač pod tlakem.

- Otočte kryt baterie proti směru hodinových ručiček o 270 stupňů, počkejte 30 sekund a poté kryt baterie otáčejte ve směru hodinových ručiček, dokud nebude zajištěný.

POZNÁMKA: Vysílač zůstane aktivní po dobu dvou minut, než znovu přejde do úsporného režimu.

Po probuzení z úsporného režimu přehraje vysílač zvukový signál a je připraven na připojení k potápěčskému počítači Descent (*Spárování vysílače s potápěčským počítačem Descent, strana 11*) nebo telefonu.

Spárování vysílače s potápěčským počítačem Descent

Před prvním použitím vysílače je nutné jej spárovat s kompatibilním potápěčským počítačem Descent pomocí technologie ANT®.

- 1 Probudíte vysílač z úsporného režimu (*Probuzení vysílače z úsporného režimu, strana 10*).
- 2 Na potápěčském počítači Descent přidržíte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nast. pon. > Potápěčská síť a integrace vzduchu > Vysílače**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete přidat vlastní vysílač, vyberte možnost **Přidat vlastní lahev**, vyberte vysílač ze seznamu, zadejte ID vysílače a vyberte možnost pro výpočty spotřeby směsi.
POZNÁMKA: Identifikační kód vysílače je vytištěn na pouzdru.
 - Pokud chcete přidat vysílač jiného potápěče, vyberte možnost **Přidat další potápěče**, vyberte ze seznamu jeden nebo více vysílačů a vyberte možnost **Přidat**.

Po spárování vysílač začne odesílat data a bude připraven k použití při ponoru. Při příštím zapnutí před ponorem se vysílač a potápěčský počítač propojí automaticky, pokud budou v bezdrátovém dosahu.

Pokud se potápíte ve skupině, můžete s potápěčským počítačem spárovat až 8 vysílačů.

Nastavení potápěčské sítě a integrace vzduchu

Přidržíte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nast. pon. > Potápěčská síť a integrace vzduchu**.

POZNÁMKA: Některá nastavení jsou k dispozici jen u vašeho vlastního vysílače, nebo naopak u vysílače jiného potápěče.

Vysílače: Umožňuje přizpůsobit nastavení spárovaných vysílačů (*Nastavení vysílače, strana 12*).

Bóje: Spáruje se s bóji Descent S1 (*Descent S1, strana 14*). Po spárování můžete bóji ručně synchronizovat s potápěčským počítačem a zobrazit informace o bóji, jako je stav připojení a verze softwaru.

Funkce SubWave: Zapne funkce SubWave™, například posílání zpráv (*Posílání zpráv mezi potápěči, strana 13*) nebo sledování polohy.

POZNÁMKA: Funkce SubWave jsou k dispozici pouze po spárování k vysílači Descent T2 (*Kompatibilita s produkty pro potápěče a funkcemi, strana 39*).. Sledování polohy je k dispozici pouze v případě, že jste spárování s bójí Descent S1 (*Descent S1, strana 14*).

Zprávy rychlého přístupu: Umožňuje přizpůsobit, které přednastavené zprávy se zobrazí v horní části seznamu zpráv (*Posílání zpráv mezi potápěči, strana 13*).

Nastavení displeje: Umožňuje nastavit, které spárované vysílače se mají během ponoru zobrazovat na primární obrazovce potápěčských dat (*Výběr vysílačů zobrazovaných během ponoru, strana 13*), a upravit spotřebu směsi u vašeho vysílače (*Výběr měření spotřeby směsi, strana 12*).

Upozornění na připojení: Zapíná upozornění při připojení a odpojení spárovaných vysílačů.

Nastavení vysílače

Před ponorem můžete upravit nastavení spárovaných vysílačů.

Přidrže tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Nast. pon. > Potápěčská síť a integrace vzduchu > Vysílače** a vyberte vysílač.

POZNÁMKA: Některá nastavení jsou k dispozici jen u vašeho vlastního vysílače, nebo naopak u vysílače jiného potápěče.

Stav: Umožňuje připojení k vysílači a zobrazí aktuální stav připojení. Připojené vysílače zobrazují během ponoru data a mohou odesílat a přijímat zprávy.

Umístění: Nastaví umístění vysílače buď na vaší láchvi, nebo na láchvi jiného potápěče.

Veřejný název láchve: Přiřadí vašemu vysílači název, který uvidí vaše potápěčská síť při příštím připojení k vysílači.

POZNÁMKA: Pokud tento název upravíte, zobrazí se v seznamu také možnost název vymazat.

Stav SubWave: Zobrazuje, jaké funkce SubWave jsou aktuálně k dispozici na základě přítomných zařízení, spolu s aktuální verzí softwaru, verzí hardwaru nebo nastavením konfigurace. Potřebujete-li pomoc s řešením problémů se stavem funkcí SubWave, přejděte na stránku garmin.com/SubWaveSupport.

Přezdívka: Umožňuje přiřadit přezdívku vysílači jiného potápěče. Přezdívka se zobrazí na vašich datových obrazovkách ponoru. Toto nastavení nemění název, který se zobrazuje jiným potápěčům.

POZNÁMKA: Pokud tento název upravíte, zobrazí se v seznamu také možnost název vymazat.

Označit: Přehraje zvukový signál na vybraném spárovaném vysílači. Můžete tak snadno identifikovat vysílač bez nutnosti hledat identifikační kód vysílače vytištěný na jeho pouzdru.

Pracovní tlak: Nastavuje, jak velký tlak byl v láchvi po naplnění. Tato hodnota se používá pro stanovení horního limitu hloubkoměru a pro výpočet dechového minutového objemu (RMV) u láchví s použitím jednotek psi.

Rezervní tlak: Nastavuje prahové hodnoty pro rezervní tlak a upozornění na kritický tlak. Hodnota kritické prahové hodnoty tlaku je větší než polovina rezervního tlaku nebo 21 bar (300 PSI).

Objem: Nastavuje objem vzduchu v láchvi. Pokud vysílač nainstalujete na jinou láhev, můžete použít možnost Obnovit výchozí hodnotu objemu.

POZNÁMKA: Tato hodnota je nutná pro výpočet volumetrické hladinové spotřeby vzduchu (SAC) a dechový minutový objem (RMV) (*Výběr měření spotřeby směsi, strana 12*).

SAC/RMV/ATR: Umožňuje výpočet odhadu volumetrické hladinové spotřeby vzduchu (SAC), dechového minutového objemu (RMV) a zbývajcího času vzduchu (ATR) pro přijímač.

Nastavit výkon vysílání: Umožňuje upravit nastavení napájení v případě, kdy vysílač pod vodou ztratí spojení se spárovaným potápěčským počítačem.

Informace: Zobrazuje identifikační kód vysílače, verzi softwaru a stav baterie.

Odebrat: Odebere spárovaný vysílač.

Aktualiz. softwaru: Pokud je k dispozici aktualizace, umožňuje aktualizovat software vysílače pomocí potápěčského počítače (*Aktualizace softwaru vysílače pomocí potápěčského počítače, strana 14*).

Výběr měření spotřeby směsi

1 Přidrže tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nast. pon. > Potápěčská síť a integrace vzduchu > Nastavení displeje > Spotřeba směsi**.

2 Vyberte možnost.

POZNÁMKA: Potápěčský počítač vypočítává přibližnou volumetrickou hladinovou spotřebu vzduchu (SAC) nebo dechový minutový objem (RMV) pouze pokud do počítače zadáte objem vzduchu v láchvi (*Nastavení vysílače, strana 12*). Potápěčský počítač vypočítává přibližnou hladinovou spotřebu vzduchu na základě tlaku (PSAC) s nebo bez zadání objemu vzduchu v láchvi.

Výběr vysílačů zobrazovaných během ponoru

Na primární datové obrazovce si můžete okamžitě zobrazit dva spárované vysílače. Můžete určit, který spárovaný vysílač se bude na obrazovce zobrazovat. Ve výchozím nastavení se budou zobrazovat první dva spárované vysílače (*Zobrazení dat z vysílače během ponoru, strana 24*).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nast. pon. > Potápěčská síť a integrace vzduchu > Nastavení displeje**.
- 3 Vyberte pole, které chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte spárovaný vysílač.

Posílání zpráv mezi potápěči

UPOZORNĚNÍ

Zasílání zpráv a navigace při potápění vyžaduje přímou viditelnost mezi dvěma kompatibilními přijímači s kompatibilní verzí softwaru. Spojení mezi přijímači může být ovlivněno různými překážkami a dalšími faktory prostředí, které mohou přenos zpráv zpomalit nebo i znemožnit. Při dobrém spojení mohou být data mezi potápěči přenášena do 20 sekund. Pokud je spojení špatné, zařízení se bude o odeslání dat snažit maximálně dvě minuty. Jedná se o doplňkovou funkci a nelze na ni spoléhat jako na způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Funkce by neměla nahrazovat tradiční bezpečnostní nástroje a postupy pro potápění.

Při spárování s kompatibilním vysílačem Descent můžete odesílat přednastavené zprávy ostatním členům vaší potápěčské sítě až na vzdálenost 30 metrů (98 stop). Pokud je navíc spárován s bóji Descent S1 a nachází se od ní do vzdálenosti 100 m (328 stop), můžete odesílat přednastavené zprávy členům vaší potápěčské sítě na hladině.

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Zprávy**.
- 3 Stiskněte tlačítko **DOWN**.
TIP: Tlačítkem UP můžete procházet poslední zprávy.
- 4 Vyberte zprávu.
- 5 V případě potřeby vyberte příjemce.

POZNÁMKA: Můžete vybrat možnost Skupina ponoru a poslat zprávu všem členům své potápěčské sítě.

Přijímání zpráv mezi potápěči

UPOZORNĚNÍ

Zasílání zpráv a navigace při potápění vyžaduje přímou viditelnost mezi dvěma kompatibilními přijímači s kompatibilní verzí softwaru. Spojení mezi přijímači může být ovlivněno různými překážkami a dalšími faktory prostředí, které mohou přenos zpráv zpomalit nebo i znemožnit. Při dobrém spojení mohou být data mezi potápěči přenášena do 20 sekund. Pokud je spojení špatné, zařízení se bude o odeslání dat snažit maximálně dvě minuty. Jedná se o doplňkovou funkci a nelze na ni spoléhat jako na způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Funkce by neměla nahrazovat tradiční bezpečnostní nástroje a postupy pro potápění.

Při spárování s kompatibilním vysílačem Descent můžete přijímat přednastavené zprávy od ostatních členů vaší potápěčské sítě až na vzdálenost 30 m (98 stop) a odpovídat na ně. Když obdržíte zprávu, na hodinkách se zobrazí vyskakovací oznámení.

- 1 Po zobrazení zprávy stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li odesílateli zprávy odpovědět, vyberte možnost **Odpověď**.
 - Chcete-li odpovědět všem členům potápěčské sítě, vyberte možnost **Odpověď skupině**.
 - Chcete-li zobrazit data z vysílače odesílatele zprávy, vyberte možnost **Zobrazit potápěče**.

Funkce Assistance při potápění

VAROVÁNÍ

Funkce Assistance je doplňková funkce a nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Zařízení vám nedokáže zajistit kontakt se záchrannými složkami.

Pokud máte během ponoru potíže, můžete ostatním členům své potápěčské sítě zaslat zprávu se žádostí o pomoc.

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT** tak dlouho, dokud se nezobrazí výzva, abyste je uvolnili a aktivovali tak funkci Assistance.

POZNÁMKA: Pokud po výzvě tlačítko **LIGHT** neuvolníte, potápěčský počítač se restartuje.

Po krátkém odpočtu se odešle zpráva se žádostí o pomoc a bude pak odesílána opakovaně každé dvě minuty. U modelů Descent Mk3i - 51 mm bude navíc blikat svítlna potápěčského počítače v nouzovém vzorci.

- 2 Dalším přidržením tlačítka **LIGHT** můžete odesílání žádosti o pomoc případně zrušit.

V takovém případě bude všem členům vaší potápěčské sítě odeslána zpráva, že jste v pořádku.

Aktualizace softwaru vysílače pomocí potápěčského počítače

Před provedením aktualizace softwaru je třeba spárovat vysílač Descent s potápěčským počítačem Descent Mk3i.

- 1 Vyberte způsob synchronizace s potápěčským počítačem:

- Synchronizujte potápěčský počítač pomocí aplikace Garmin Dive.
- Připojte potápěčský počítač ke svému počítači pomocí kabelu USB a synchronizujte s aplikací Garmin Express™.

Aplikace Garmin Dive a Garmin Express aplikace automaticky vyhledají aktualizace softwaru. Pokud synchronizujete s aplikací Garmin Dive, budete vyzváni ke spuštění aktualizace později. Pokud zařízení synchronizujete s aplikací Garmin Express, aktualizace potápěčského počítače proběhne ihned.

- 2 Probudte vysílač z úsporného režimu (*Probuzení vysílače z úsporného režimu, strana 10*).

- 3 Na spárovaném potápěčském počítači Descent přidržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Nast. pon.** > **Potápěčská síť a integrace vzduchu** > **Vysílače** a vyberte vysílač.

- 4 Vyčkejte, než se vysílač spojí s vaším potápěčským počítačem.

Na obrazovce potápěčského počítače se zobrazí zpráva **Připojeno**.

- 5 Vyberte možnost **Aktualiz. softwaru**, stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Instalovat nyní**.

POZNÁMKA: Zobrazení možnosti Aktualiz. softwaru může trvat až minutu. Potápěčský počítač musí zjistit verzi softwaru vysílače a stav baterie. Pokud je baterie slabá nebo téměř vybitá, musíte před instalací aktualizace vyměnit baterii.

- 6 Udržujte potápěčský počítač blízko vysílače, dokud nebude aktualizace dokončena.

Descent S1

Potápěčský počítač Descent Mk3i je kompatibilní s příslušenstvím bóje Descent S1. Když spárujete svá zařízení, bóje Descent S1 vytvoří potápěčskou síť, která propojí uživatele na hladině, kteří používají aplikaci Garmin Dive, s potápěči pod hladinou, kteří používají potápěčský počítač Descent Mk3i a vysílač Descent T2. Potápěči mohou odesílat a přijímat zprávy od uživatelů na hladině a také mohou přijímat pokyny pro navigaci zpět k bóji (*Navigace k bóji, strana 15*). Uživatelé na hladině mohou sledovat polohu potápěčů v síti. Po skončení ponoru bóje synchronizuje data s potápěčským počítačem a můžete si v aplikaci Garmin Dive prohlédnout grafické zobrazení přibližných poloh pod vodou.

Další informace naleznete v návodu k obsluze příslušenství bóje Descent S1.

Navigace k bóji

⚠ UPOZORNĚNÍ

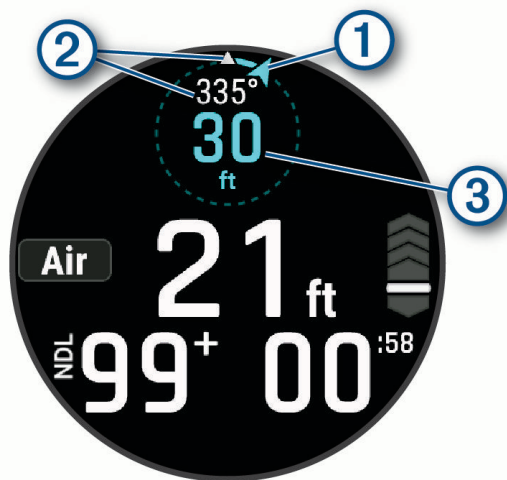
Při navigaci pod hladinou nespolehejte výhradně na bóji. Funkce navigace k bóji vyžaduje nezakrytý výhled na bóji. Informace o poloze a vzdálenosti k bóji nejsou přesné a při tréninku navigace, vyhledávání a určování pozice při potápění je lze použít pouze jako doplňkový údaj, nikoli jako plnohodnotnou náhradu.

Po spárování s bójí Descent S1 ([Descent S1, strana 14](#)) a vysílačem Descent T2 ([Spárování vysílače s potápěčským počítačem Descent, strana 11](#)) můžete během ponoru sledovat vodorovnou vzdálenost a směr zpět k bóji.

POZNÁMKA: Obrazovka s údaji z bóje se automaticky přidá ke každé potápěčské aktivitě, když spárujete potápěčský počítač s bójí Descent S1.

1 Během ponoru typu **Jedna směs**, **Více směsí**, **CCR** nebo **Hloubk.** přejděte na datovou obrazovku bóje.

POZNÁMKA: Datová pole bóje se zbarví žlutě, pokud potápěčský počítač ztratí spojení s bójí.



①	Aktuální směr k bóji.
②	Váš aktuální kurz.
③	Vaše vodorovná vzdálenost od bóje.

2 K navigaci k bóji použijte indikátor směru ①.



Zobrazí se modrý kroužek ④, který označuje vaši vzdálenost od bóje. Jeho velikost se zvětšuje, jak se přibližujete k bóji, a jakmile jí dosáhnete, spojí se s tečkovaným kruhem ⑤.

POZNÁMKA: Když se nacházíte v blízkosti bóje, potápěčský počítač již není schopen aktualizovat informace o směru. Indikátor směru se zbarví černě a po dobu třiceti sekund zobrazuje poslední známý směr. Po třiceti sekundách se indikátor směru vypne, ale vodorovná vzdálenost ③ se nadále aktualizuje. Další informace naleznete na stránce garmin.com/subwave.

Datové obrazovky ponoru

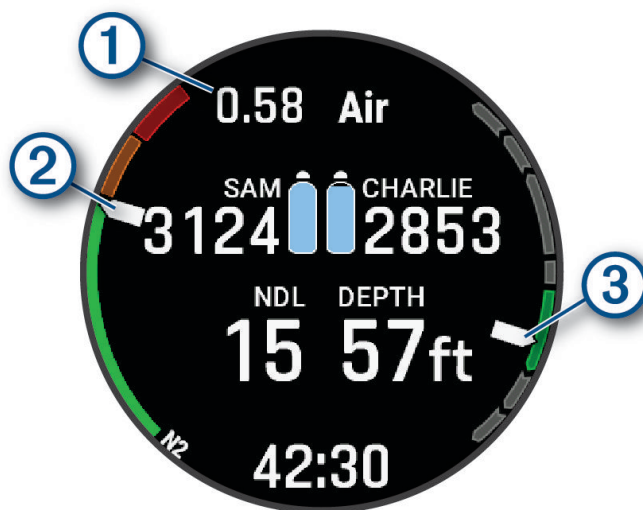
Datové obrazovky můžete procházet stisknutím tlačítka **DOWN** nebo dvojitým klepnutím na zařízení.

V nastavení aktivity můžete změnit výchozí uspořádání datových obrazovek, přidat stopky ponoru a přidat vlastní datové obrazovky (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 74*). Na některých datových obrazovkách si datová pole můžete přizpůsobit.

Datové obrazovky režimů Jedna směs a Více směsí

Primární datová obrazovka pro režim ponoru s jednou směsí a s více směsmi zobrazuje hlavní údaje o ponoru, včetně dýchací směsi a rychlosti výstupu nebo sestupu. Stisknutím tlačítka **DOWN** můžete procházet další data, jako je aktuální čas, srdeční tep, výdrž baterie nebo maximální hloubka, a zobrazit si kompas pro potápění (*Navigace s potápěčským kompasem, strana 22*).

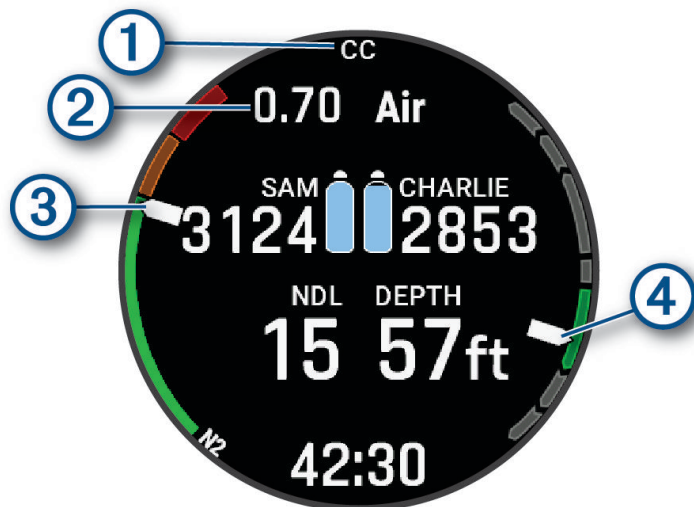
POZNÁMKA: Režim ponoru s jednou směsí má ve výchozím nastavení zapnutý režim Velká čísla (*Režim velkých čísel, strana 20*).



①	Vaše úroveň parciálního tlaku kyslíku (PO2).
②	Vaše úroveň nasycení tkáně dusíkem (N2) a heliem (He). Zelená: 0–79% nasycení tkáně. Žlutá: 80–99% nasycení tkáně. Červená: 100% nebo vyšší nasycení tkáně.
③	Vaše rychlost výstupu. Zelená: Dobrá. Výstup probíhá nižší rychlostí než 7,9 m (26 stop) za minutu. Žlutá: Trochu vysoká. Výstup probíhá rychlostí 7,9 až 10,1 m (26 až 33 stop) za minutu. Červená: Příliš vysoká. Výstup probíhá vyšší rychlostí než 10,1 m (33 stop) za minutu.

Datové obrazovky režimu CCR

Primární datová obrazovka pro režim ponoru CCR zobrazuje hlavní údaje o ponoru, včetně dýchací směsi a rychlosti výstupu nebo sestupu. Stisknutím tlačítka **DOWN** můžete procházet další data včetně úrovně kyslíkové toxicity pro váš centrální nervový systém (CNS) a aktuálních jednotek kyslíkové toxicity (OTU) (*Zobrazení stručného doplňku povrchového intervalu, strana 30*). Můžete také zobrazit potápěčský kompas (*Navigace s potápěčským kompasem, strana 22*).



①	Indikuje, zda je aktivní plně uzavřený okruh (CC), nebo plně otevřený okruh (OC).
②	Vaše úroveň parciálního tlaku kyslíku (PO2).
③	Vaše úroveň nasycení tkáně dusíkem (N2) a heliem (He).  Zelená: 0–79% nasycení tkáně.  Žlutá: 80–99% nasycení tkáně.  Červená: 100% nebo vyšší nasycení tkáně.
④	Rychlost sestupu nebo výstupu.  Zelená: Dobrá. Výstup probíhá nižší rychlostí než 7,9 m (26 ft) za minutu.  Žlutá: Trochu vysoká. Výstup probíhá rychlostí 7,9 až 10,1 m (26 až 33 ft) za minutu.  Červená: Příliš vysoká. Výstup probíhá vyšší rychlostí než 10,1 m (33 ft) za minutu.

Datové obrazovky režimu Hloubkoměr

Primární datová obrazovka pro režim ponoru Hloubkoměr zobrazuje data pro aktuální ponor, včetně proudu, maximální a průměrné hloubky a stopek (*Používání stopek ponoru s hloubkoměrem, strana 22*). Stisknutím tlačítka **DOWN** můžete procházet další data, včetně hodin a srdečního tepu, a zobrazit si kompas pro potápění (*Navigace s potápěčským kompasem, strana 22*).



Datové obrazovky ponoru na nádech a lovu na nádech

Obrazovka ponoru v případě režimů Apnea a Apnea Hunt zobrazuje informace o aktuálním ponoru, včetně uplynulého času, aktuální maximální hloubky a rychlosti výstupu nebo sestupu. Během povrchových intervalů můžete stisknutím tlačítka **DOWN** procházet další data, včetně posledního ponoru a času, zobrazení mapy (*Potápění s mapou, strana 27*) a použití stopek (*Používání základních stopek ponoru, strana 23*).



Datové obrazovky režimu Apnea v bazénu

Na obrazovce ponoru v režimu Apnea v bazénu se zobrazují informace o aktuálním ponoru, včetně aktuální tepové frekvence, cílové vzdálenosti, tréninkové sady, uplynulého času a náhledu dalšího kroku tréninkové aktivity. Během povrchových intervalů můžete stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazit informace o posledním ponoru. Stisknutím tlačítka **START** můžete zastavit, změnit nebo zobrazit náhled aktuální tréninkové aktivity nebo získat přístup k nastavení aktivity.



Přizpůsobení datových obrazovek ponoru

Můžete změnit uspořádání výchozích datových obrazovek, přizpůsobit některá výchozí datová pole a přidat vlastní datové obrazovky.

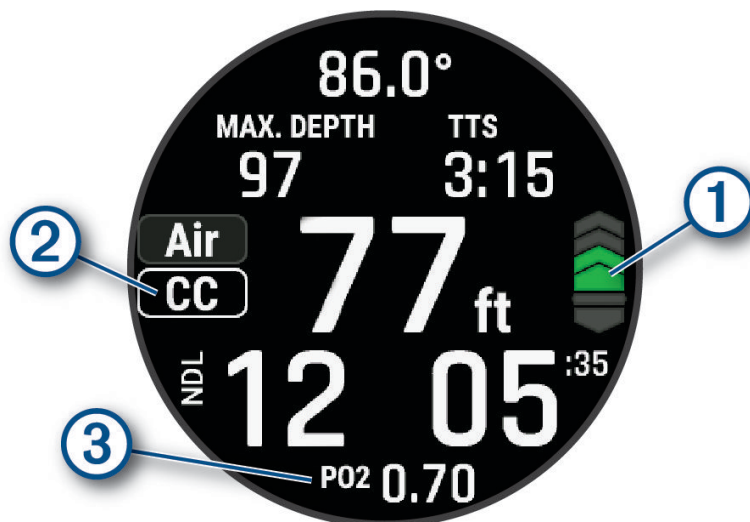
- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
 - 2 Vyberte možnost **Nast. pon.** > **Nastavení zobrazení**.
 - 3 Vyberte režim ponoru.
 - 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pro režimy ponoru se směsí vyberte možnost **Datové obrazovky**.
 - Pro režimy ponoru na nádech vyberte možnost **Obrazovka ponoru** or **Obrazovky na hladině**.
 - 5 Přejděte na obrazovku a stiskněte tlačítko **START**.
 - 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
 - Vyberte možnost **Datová pole** a vyberte pole, jehož obsah chcete změnit.

TIP: Seznam všech dostupných datových polí najdete zde: [Datová pole, strana 189](#). Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná.
 - Výběrem možnosti **Levé měřidlo** nebo **Pravé měřidlo** změníte data používaná pro grafické hloubkoměry.
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
 - Výběrem možnosti **Odebrat** odeberete datovou obrazovku ze seznamu.
- POZNÁMKA:** Ve všech režimech ponoru nejsou dostupné všechny možnosti.
- 7 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Nová položka**.
Můžete přidat vlastní datovou obrazovku nebo vybrat jednu z přednastavených obrazovek.

Režim velkých čísel

Můžete změnit velikost čísel na datových obrazovkách ponoru s jednou směsí, s více směsmi a ponorů CCR.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Nast. pon.** > **Nastavení zobrazení**.
- 3 Vyberte možnost **Režim s jednou směsí plynů**, **Více směsí** nebo **Režim CCR**.
- 4 Vyberte možnost **Velká čísla**.



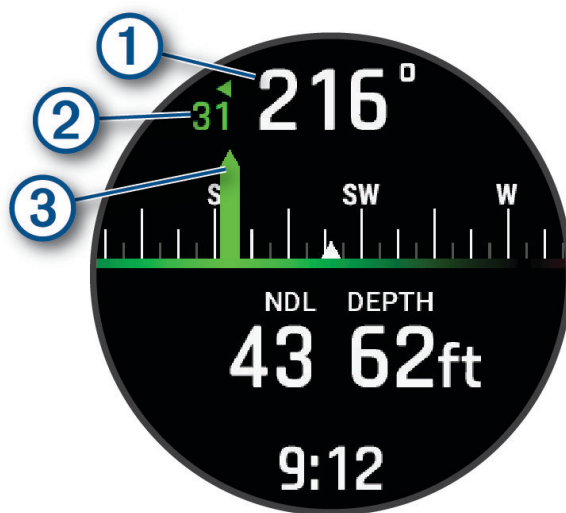
	Vaše rychlost výstupu.
①	Zelená: Dobrá. Výstup probíhá nižší rychlostí než 7,9 m (26 stop) za minutu. Žlutá: Trochu vysoká. Výstup probíhá rychlostí 7,9 až 10,1 m (26 až 33 stop) za minutu. Červená: Příliš vysoká. Výstup probíhá vyšší rychlostí než 10,1 m (33 stop) za minutu.
②	Indikuje, zda je aktivní plně uzavřený okruh (CC), nebo plně otevřený okruh (OC) při ponoru CCR.
③	Vaše úroveň parciálního tlaku kyslíku (PO2).

Potápění

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte režim potápění (*Režimy ponoru, strana 4*).
- 3 V případě potřeby stiskněte tlačítko **UP** a můžete upravit nastavení ponoru, například směsi, typ vody, upozornění nebo alarmy (*Nastavení ponoru, strana 5*).
- 4 Držte zápěstí venku z vody a vyčkejte, až hodinky získají signál GPS a stavová lišta se naplní (volitelné). Hodinky potřebují signál GPS k tomu, aby mohly uložit místo zahájení ponoru.
- 5 Pomocí tlačítka **START** přejděte na primární datovou obrazovku ponoru.
- 6 Začněte sestupovat.
Stopky aktivity se automaticky spustí při dosažení hloubky 1,2 m (4 ft).
POZNÁMKA: Pokud zahájíte ponor bez nastavení režimu, hodinky zvolí nejčastěji používaný režim a nastavení a místo zahájení ponoru se neuloží.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Stisknutím tlačítka **DOWN** můžete procházet obrazovky s daty a potápěčský kompas.
TIP: Datové obrazovky můžete procházet i dvojitém klepnutím. U ponorů typu **Apnea** nebo **Apnea Hunt** můžete datové obrazovky procházet pouze během povrchového intervalu.
 - Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte menu ponoru.
- 8 Když chcete ponor ukončit, vystoupejte k hladině.
- 9 Držte zápěstí venku z vody, aby hodinky mohly získat signál GPS a uložit místo výstupu (volitelné).
- 10 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - U ponorů typu **Jedna směs**, **Více směsí**, **CCR** nebo **Hloubk.** vyčkejte na dokončení odpočtu **KONEC**.
POZNÁMKA: Když vystoupíte do hloubky 1 m (3,3 ft), časovač **KONEC** začne odpočítávat (*Nastavení ponoru, strana 5*). Stisknutím tlačítka **START** a výběrem možnosti **Zastavit ponor** můžete ponor uložit i před uplynutím času odpočtu.
 - U ponoru typu **Apnea** nebo **Apnea Hunt** stiskněte tlačítko **BACK** a zvolte možnost **Uložit**.
Hodinky uloží aktivitu ponoru.
TIP: Historii ponorů si můžete prohlédnout ve stručném doplňku Záznam o ponoru (*Zobrazení stručného doplňku se záznamy o ponorech, strana 31*).

Navigace s potápěčským kompasem

1 Během ponoru typu **Jedna směs**, **Více směsí**, **CCR** nebo **Hloubk.** přejděte na potápěčský kompas.



Kompas ukazuje směr vašeho pohybu ①.

2 Stisknutím **START** nastavte směr.

Kompas ukazuje odchylky ② od nastaveného směru ③.

TIP: Směr můžete nastavit na libovolné potápěčské datové obrazovce přidržením tlačítek **START** a **DOWN**.

3 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte požadovanou akci:

- Chcete-li směr vynulovat, vyberte možnost **Resetovat směr**.
- Chcete-li směr otočit o 180 stupňů, vyberte možnost **Nast. na protější**.

POZNÁMKA: Kompas ukazuje protější směr červenou značkou.

- Chcete-li směr otočit o 90 stupňů doleva nebo doprava, vyberte možnost **Nastavit na 90L** nebo **Nastavit na 90R**.
- Chcete-li směr zrušit, vyberte možnost **Zrušit směr**.

Používání stopek ponoru s hloubkoměrem

1 Zahajte ponor s **Hloubk.**.

2 Stiskněte tlačítko **START**, zvolte možnost **Vynul. prům. hl.** a nastavte průměrnou hloubku na aktuální hloubku.

3 Stiskněte tlačítko **START**.

4 Vyberte možnost **Spustit stopky**.

5 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li používání stopek ukončit, stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Zastavit stopky**.
- Chcete-li stopky vynulovat, stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Vynulovat stopky**.

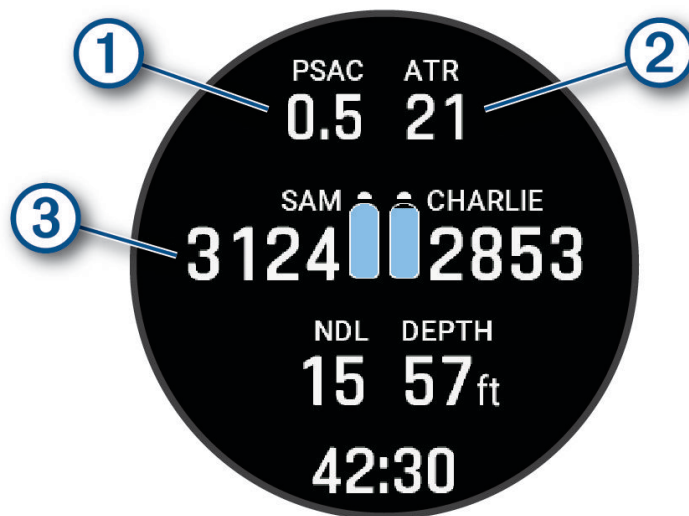
Používání základních stopek ponoru

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Datovou obrazovku **Časovač stopek** můžete přidat do režimu potápění **Jedna směs, Více směsí, CCR** nebo **Hloubk.**
 - Datovou obrazovku **STOPKY** na hladině můžete přidat do režimu potápění **Apnea** nebo **Apnea Hunt**.
- 2 Během povrchového intervalu při potápění se směsí nebo na nádech můžete přejít na obrazovku stopek.
TIP: Během povrchového intervalu při potápění na nádech můžete stisknutím a podržením tlačítka **START** otevřít stopky a spustit je, i když obrazovka není aktivní. Po zahájení nebo obnovení ponoru můžete na datové obrazovce ponoru zobrazit běžící čas stopek.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.
- 4 Stisknutím tlačítka **STOP** stopky zastavíte.
- 5 Stisknutím tlačítka **BACK** stopky resetujete.

Zobrazení dat z vysílače během ponoru

- 1 Datovou obrazovku zobrazíte stisknutím tlačítka **DOWN**.

TIP: Datové obrazovky ponoru si můžete přizpůsobit tak, aby se údaje z vysílače a z ovládacího panelu potápěče zobrazovaly na samostatných datových obrazovkách (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 74*).



①	Odhadovaná spotřeba směsi pro váš vysílač (<i>Výběr měření spotřeby směsi, strana 12</i>).
②	Přibližný zbývající čas vzduchu (ATR) pro váš vysílač.
③	Váš primární a sekundární vysílač a jejich hodnoty tlaku v láhvi. POZNÁMKA: Můžete si zvolit, které vysílače se budou zobrazovat (<i>Výběr vysílačů zobrazovaných během ponoru, strana 13</i>).

- 2 Stiskněte tlačítko **START** a výběrem možnosti **Potápěči** si můžete zobrazit hodnoty tlaku v láhvi, přibližnou hloubku a přibližnou vzdálenost spárovaných vysílačů Descent v síti.



POZNÁMKA: U starších zařízení nemusí být k dispozici všechny funkce (*Kompatibilita s produkty pro potápěče a funkcemi, strana 39*).

Výměna směsi během ponoru

- 1 Zahajte aktivitu ponoru se směsí.
- 2 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Stiskněte tlačítko **START**, vyberte možnost **Směs** a zvolte záložní nebo dekompresní směs.
POZNÁMKA: V případě potřeby můžete vybrat **Nová položka** a zadat novou směs.
 - Potápějte se dokud nedosáhnete prahu **MOD/Deko PO2** (*Nastavení prahů PO2, strana 9*).
Potápěčský počítač vás vyzve k přepnutí na směs s největším obsahu kyslíku.
POZNÁMKA: Potápěčský počítač za vás nepřepne směs automaticky. Směs musíte zvolit sami.

Přepínání mezi potápěním s plně uzavřeným okruhem a plně otevřeným okruhem pro záchranný postup

Při ponoru s plně uzavřeným rebreatherem (CCR) můžete při provádění záchranného postupu přepínat mezi plně uzavřeným okruhem (CC) a plně otevřeným okruhem (OC).

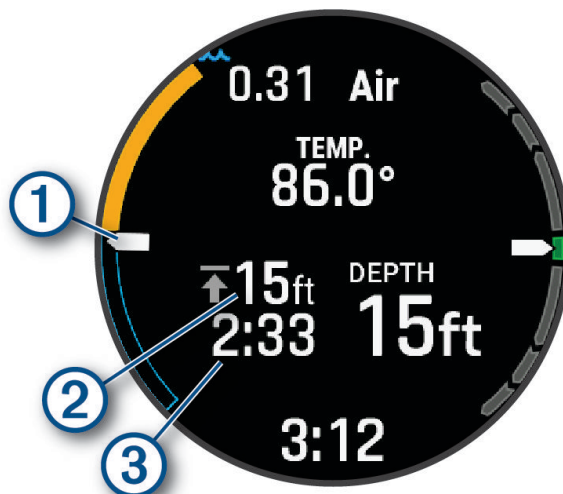
- 1 Zahajte ponor CCR.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte možnost **Přepnout na OC**.
Dělicí čáry na datových obrazovkách změní barvu na červenou a zařízení přepne aktivní dýchací směs na vaši dekompresní směs OC.
POZNÁMKA: Pokud jste dekompresní směs OC nenastavili, zařízení přepne na váš ředicí plyn.
- 4 V případě potřeby stiskněte tlačítko **START** a výběrem možnosti **Směs** manuálně přepnete na záložní směs.
- 5 Zpět na ponor CC přepnete stisknutím tlačítka **START** a výběrem možnosti **Přepnout na CC**.

Provádění bezpečnostní zastávky

Při každém ponoru byste měli provést bezpečnostní zastávku, abyste snížili riziko dekompresní nemoci.

- 1 Po ponoru do hloubky 11 m (35 stop) a více vystoupejte do 5 m (15 stop).

Na datových obrazovkách se zobrazí údaje o bezpečnostní zastávce.



①	Vaše hloubka vzhledem k hladině. Při vynořování se vaše poloha pohybuje nahoru směrem k hloubce bezpečnostní zastávky.
②	Hloubka stropu pro bezpečnostní zastávku.
③	Časovač bezpečnostní zastávky. Když se dostanete do 1 m (5 stop) od hloubky stropu, časovač začne odpočítávat.

- 2 Zůstaňte do 2 m (8 stop) pod stropem bezpečnostní zastávky, dokud časovač nedopočítá k nule.

POZNÁMKA: Pokud vystoupáte více než 3 m (8 stop) nad hloubku stropu bezpečnostní zastávky, časovač bezpečnostní zastávky se zastaví a zařízení vás vyzve k sestupu pod hloubku stropu. Pokud se ponoříte pod 11 m (35 stop), časovač bezpečnostní zastávky se vynuluje.

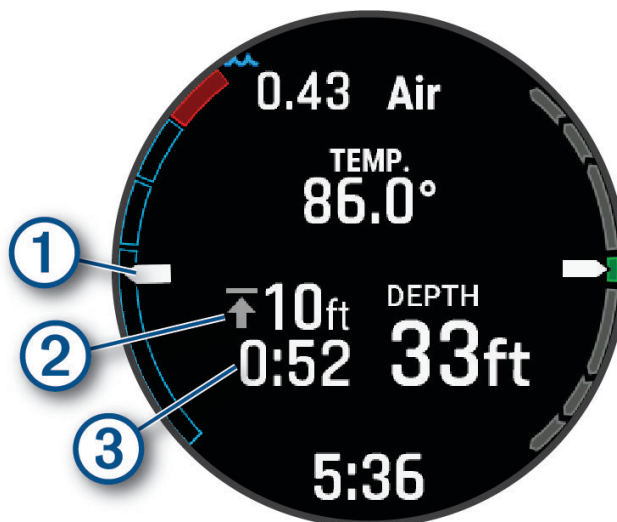
- 3 Pokračujte ve vynořování k hladině.

Provádění dekompresní zastávky

Během ponoru byste měli vždy provádět všechny potřebné dekompresní zastávky, abyste snížili riziko dekompresní nemoci. Vynechání dekompresní zastávky představuje značné riziko.

- 1 Když překročíte čas limitu bez dekomprese (NDL), začněte s výstupem.

Na datových obrazovkách se budou zobrazovat údaje o dekompresní zastávce.



	Vaše hloubka vzhledem k hladině.
1	Jak stoupáte, vaše poloha se pohybuje nahoru směrem k hloubce potřebné dekompresní zastávky. Prázdné segmenty představují dokončené zastávky. Zastávku můžete vymazat ještě než k ní vystoupáte.
2	Hloubka stropu pro dekompresní zastávku.
3	Časovač dekompresní zastávky.

- 2 Zůstaňte 0,6 m (2 stopy) pod stropem dekompresní zastávky, dokud časovač nedopočítá k nule.

POZNÁMKA: Pokud vystoupáte více než 0,6 m (2 stopy) nad hloubku stropu dekompresní zastávky, odpočet dekompresní zastávky se zastaví a zařízení vás vyzve k sestupu pod hloubku stropu. Hloubka a hloubka stropu budou blikat červeně, dokud se nedostanete do bezpečného prostoru.

- 3 Pokračujte ve výstupu k hladině nebo k následující dekompresní zastávce.

Potápění s mapou

Během povrchových intervalů při ponorech na nádech si na mapě můžete zobrazit místa zahájení a ukončení ponoru. Jsou-li povoleny mapy DiveView™, můžete zobrazit vrstvu se stínováním pobřežních hloubkových pásem a terénu ([Správa map, strana 144](#)).

TIP: Ve stručném doplňku se záznamy o ponorech a v aplikaci Garmin Dive si můžete zobrazit mapová data pro všechny režimy ponoru.

- 1 V režimu ponoru Apnea přejděte na mapu.

- 2 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte požadovanou akci:

- Chcete-li mapu posunout nebo přiblížit, vyberte možnost **Posunout/Zvětšit**.

TIP: Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo změnou měřítka mapy, stiskněte tlačítko **START**. Přidržením tlačítka **START** vyberete bod označený křížem.

- Chcete-li si označit polohu, vyberte možnost **Uložit polohu**.

TIP: Ikonu změníte stisknutím tlačítka **DOWN**.

Zahájení aktivity ponoru na nádech

VAROVÁNÍ

Ponor na nádech vyžaduje přiměřený trénink. Ponor na nádech v bazénu představuje velkou míru stejných rizik jako ponor na nádech na otevřené vodě. Nikdy se nepotápějte sami.

POZNÁMKA: Funkce automatického potápění automaticky nespustí aktivitu ponoru na nádech v bazénu.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Apnea v bazénu**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li zahájit nestrukturovaný trénink, vyberte možnost **Volný**.
 - Vyberte existující trénink a zvolte možnost **Trénovat**.
 - Chcete-li vytvořit nový trénink, vyberte možnost **Vytvořit** (*Vytvoření vlastního tréninku ponoru na nádech v bazénu, strana 28*).
- 4 V případě potřeby stiskněte tlačítko **MENU** a upravte nastavení ponoru, například velikost bazénu nebo hloubku automatického startu (*Nastavení ponoru na nádech v bazénu, strana 29*).
- 5 Stiskněte tlačítko **START**.
- 6 V případě potřeby zvolte disciplínu apnea.
- 7 V případě potřeby stiskněte tlačítko **START** a spusťte časovač rozdýchávání.
- 8 Začněte sestupovat.
Časovač ponoru se spustí automaticky po dosažení Počáteční hloubka v nastavení Automatické spuštění (*Nastavení ponoru na nádech v bazénu, strana 29*).
- 9 Když chcete aktuální ponor ukončit, vystoupejte k hladině.
Časovač ponoru se zastaví a po dosažení Koncová hloubka v nastavení Automatické spuštění se automaticky spustí časovač odpočinku (*Nastavení ponoru na nádech v bazénu, strana 29*).
- 10 V případě potřeby zadejte vzdálenost plavání a stiskněte tlačítko **START**.
- 11 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte menu ponoru.
 - Stisknutím tlačítka **DOWN** přejdete na stopky statického ponoru na nádech během tréninku typu **Volný**.
 - Během povrchového intervalu si stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte informace o posledním ponoru a další podrobnosti o tréninku.
- 12 Chcete-li ukončit aktivitu ponoru, stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Zastavit trénink > Uložit**.
TIP: Historii ponorů si můžete prohlédnout ve stručném doplňku Záznam o ponoru (*Zobrazení stručného doplňku se záznamy o ponorech, strana 31*).

Vytvoření vlastního tréninku ponoru na nádech v bazénu

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Apnea v bazénu > Vytvořit**.
- 3 Zadejte vlastní název tréninku.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li upravit počet sad, vyberte možnost **Celkem sad**.
 - Chcete-li nastavit disciplínu apnea, typ a změnu intervalu, vyberte možnost **Apnea**.
 - Chcete-li nastavit typ odpočinku a změnu intervalu, vyberte možnost **Odpočinek**.
 - Chcete-li zobrazit podrobnosti o aktuálním vlastním tréninku, vyberte možnost **Zobrazit náhled**.
- 5 Chcete-li uložit vlastní trénink, vyberte možnost **Použít**.

Úprava tréninku ponoru na nádech v bazénu

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Apnea v bazénu**.
- 3 Vyberte ze seznamu požadovaný trénink.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li upravit podrobnosti o tréninku, vyberte možnost **Upravit** ([Vytvoření vlastního tréninku ponoru na nádech v bazénu, strana 28](#)).
 - Chcete-li vytvořit kopii tohoto tréninku a vytvořit nový trénink, vyberte možnost **Kopírovat**.
 - Chcete-li trénink přejmenovat, vyberte možnost **Přejmenovat**.
 - Chcete-li trénink odstranit, vyberte možnost **Odstranit**.

Nastavení ponoru na nádech v bazénu

Z hlavní obrazovky hodinek stiskněte tlačítko **START**, vyberte možnost **Apnea v bazénu**, vyberte trénink a stiskněte tlačítko **MENU**.

TIP: Během ponoru stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Nastavení** pro přístup k těmto nastavením.

Velikost bazénu: Umožňuje nastavit délku bazénu pro dynamické tréninky ponoru na nádech.

Automatické spuštění: Slouží k nastavení hloubky, ve které se automaticky spustí a ukončí časovač ponoru.

Knihovna tréninků: Zobrazí seznam dostupných tréninků ponoru na nádech v bazénu. Můžete vytvářet a upravovat vlastní tréninky ([Vytvoření vlastního tréninku ponoru na nádech v bazénu, strana 28](#)).

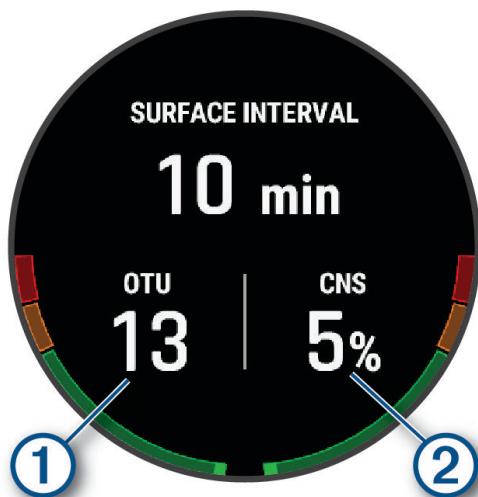
Alarmy: Umožňuje při ponoru na nádech v bazénu nastavit alarmy během ponoru a alarmy odpočinku ([Nastavení alarmu při ponoru na nádech v bazénu, strana 8](#)).

Srdeční tep: Zapne snímače srdečního tepu při ponoru. Možnost Ukládání dat hrudním pásem umožňuje aktivovat hrudní snímač srdečního tepu, například příslušenství řady HRM-Pro, které ukládá údaje srdečního tepu během ponoru. Údaje z hrudního snímače srdečního tepu si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Dive po ukončení ponoru.

Zobrazení stručného doplňku povrchového intervalu

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** na hodinkách zobrazíte stručný doplněk povrchového intervalu.
- 2 Pomocí tlačítka **START** si zobrazíte aktuální jednotky kyslíkové toxicity (OTU) a jejich procento pro centrální nervovou soustavu (CNS).

POZNÁMKA: Jednotky OTU získané během ponoru se vynulují po 24 hodinách.



①	Zelená: 0 až 249 OTU. Žlutá: 250 až 299 OTU. Červená: 300 nebo více OTU.
②	Zelená: 0–79% kyslíková toxicita pro CNS. Žlutá: 80–99% kyslíková toxicita pro CNS. Červená: 100% nebo vyšší kyslíková toxicita pro CNS.

- 3 Tlačítkem **DOWN** si zobrazíte podrobnosti o nasycení tkáně.
- 4 Tlačítkem **DOWN** si zobrazíte zbývající dobu do bezpečného letu a hodinu, kdy tato doba končí.

Zobrazení stručného doplňku se záznamy o ponorech

Stručný doplněk zobrazuje souhrny nedávno zaznamenaných ponorů.

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** na hodinkách zobrazíte stručný doplněk se záznamy o ponorech.
- 2 Tlačítkem **START** si zobrazíte poslední ponor.
- 3 Pomocí tlačítek **DOWN** > **START** přejdete na jiný ponor (volitelné).
- 4 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte požadovanou akci:
 - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, vyberte možnost **Všech. statist.**
 - Chcete-li si zobrazit podrobnější informace o jednom či více ponorech na nádech v rámci aktivity, vyberte možnost **Ponory** a zvolte příslušný ponor.
 - Chcete-li zobrazit dobu odpočinku mezi ponory na nádech v bazénu, vyberte možnost **Odpočinek**.
 - Chcete-li zobrazit aktivitu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.

POZNÁMKA: Hodinky ukážou pozici zahájení a ukončení potápění (pokud jste před ponorem a po něm vyčkali na signál GPS).

 - Chcete-li uložit místo zahájení nebo ukončení ponoru, vyberte možnost **Uložit polohu**.
 - Chcete-li si zobrazit graf hloubky během aktivity, vyberte možnost **Hloubka**.
 - Chcete-li zobrazit graf teploty během aktivity, vyberte možnost **Teplota**.
 - Chcete-li zobrazit vertikální graf rychlosti pro každý ponor na nádech, vyberte možnost **Rychlost**.
 - Chcete-li si zobrazit použité směsi, vyberte možnost **Přepínání směsí**.

POZNÁMKA: Tato možnost se zobrazuje pouze v případě, že byly během ponoru vyměněny směsi.

 - Pokud si chcete zobrazit odeslané a přijaté zprávy, vyberte možnost **Potápěčské zprávy**.

POZNÁMKA: Tato možnost se zobrazuje pouze v případě, že byly během ponoru odeslány nějaké zprávy.

 - Chcete-li z hodinek aktivitu odebrat, vyberte možnost **Odstranit**.

POZNÁMKA: Odstranění aktivity ze stručného doplňku se záznamy o ponorech nemá vliv na výpočty nasycení tkáně.

Připravenost na potápění

VAROVÁNÍ

Funkce Připravenost na potápění pouze počítá skóre připravenosti na potápění na základě určitých faktorů. Rozhodně ale nedokáže posoudit, jestli pro vás bude ponor bezpečný. Každý potápeč nese plnou odpovědnost za vlastní připravenost k ponoru a za odpovědné a bezpečné plánování a provádění ponorů. V opačném případě by mohlo dojít k nehodě s následkem vážného či smrtelného úrazu.

Vaše připravenost na ponor představuje skóre a krátkou zprávu, která vám může pomoci rozhodnout se, zda jste připraveni se potápet. Skóre se průběžně vypočítává a aktualizuje v průběhu dne na základě těchto faktorů:

- Skóre spánku (poslední noc)
- Doba regenerace
- Body Battery
- Jet lag
- Historie potápění
- Historie spánku (poslední 3 noci)
- Stav tréninku

Barevná zóna	Skóre	Popis
 Zelená	75 až 100	Dobré Připravenost na potápění
 Žlutá	50 až 74	Střední Zůstaňte soustředění
 Oranžová	25 až 49	Nízká Bud'te opatrní
 Červená	1 až 24	Špatná Odpočiňte si před potápěním

Chcete-li se podívat na vývoj své připravenosti na potápění v průběhu času, přejděte do aplikace Garmin Dive.

Plánování potápění

Pomocí potápěčského počítače můžete plánovat budoucí ponory, např. výpočet dýchací směsi nebo časy limitu bez dekomprese (NDL). Při plánování ponoru zohledňuje potápěčský počítač při výpočtu i vaše reziduální nasycení tkáně.

Vyhledávání potápěčských lokalit v okolí

Můžete vyhledávat potápěčské lokality a body zájmu v okolí.

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Napl. ponor > Potápěčské lokality v okolí**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li potápěčskou lokalitu vyhledat podle názvu, vyberte možnost **Hledání podle názvu** a zadejte název.
 - Chcete-li potápěčskou lokalitu vyhledat podle kategorie, vyberte kategorii.
 - Chcete-li vyhledávat v seznamu všech potápěčských lokalit, vyberte možnost **Všechny kategorie**.Zobrazí se seznam potápěčských lokalit, které se nacházejí v blízkosti vaší aktuální polohy.
- 4 Z výsledků vyhledávání vyberte pozici.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li navigovat na potápěčskou lokalitu, vyberte možnost **Vyrazit**.
 - Chcete-li zobrazit potápěčskou lokalitu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li uložit polohu potápěčské lokality, vyberte možnost **Uložit polohu**.
 - Chcete-li zobrazit informace o potápěčské lokalitě, například její vzdálenost od aktuální polohy a průměrnou teplotu vody, vyberte možnost **Zobrazit**.

Výpočet času NDL

Můžete si vypočítat čas limitu bez dekomprese (NDL) nebo maximální hloubku pro další ponor. Tyto výpočty se neukládají ani nepoužívají při dalším ponoru.

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
 - 2 Vyberte možnost **Napl. ponor > Vypočítat NDL**.
 - 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li vypočítat NDL na základě vašeho aktuálního nasycení tkání, vyberte možnost **Potápění nyní**.
 - Chcete-li vypočítat NDL na základě nasycení tkání v budoucnosti, vyberte možnost **Zadat povrchový interval** a zadejte dobu svého povrchového intervalu.
 - 4 Zadejte procento kyslíku.
 - 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li vypočítat čas NDL, vyberte možnost **Zadejte hloubku** a zadejte plánovanou hloubku ponoru.
 - Chcete-li vypočítat maximální hloubku, vyberte možnost **Zadat čas** a zadejte plánovanou dobu ponoru.Zobrazí se odpočítávání NDL, hloubka a maximální provozní hloubka (MOD).
- POZNÁMKA:** Pokud plánovaná hloubka přesahuje maximální provozní hloubku potápěčského počítače nebo dýchací směsi, zobrazí se varovná zpráva a maximální provozní hloubka směsi se zobrazí červeně.
- 6 Stiskněte tlačítko **DOWN**.
 - 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li funkci ukončit, zvolte možnost **Hotovo**.
 - Chcete-li k ponoru přidat intervaly, vyberte možnost **Přidat opak. ponor** a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Výpočet dýchací směsi

Hodnotu PO₂, procento kyslíku nebo maximální hloubku ponoru můžete vypočítat nastavením dvou z těchto tří hodnot. Výpočet ovlivňuje nastavení typu vody v menu Nast. pon. (*Nastavení ponoru, strana 5*).

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Napl. ponor > Vypočítat směs**.
- 3 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** a vyberte možnost pro výpočet:
 - Vyberte možnost **PO₂**.
 - Vyberte možnost **O₂%**.
 - Vyberte možnost **Hloubka**.
- 4 Stiskněte tlačítko **UP** nebo tlačítko **DOWN** a upravte první hodnotu.
- 5 Stiskněte tlačítko **START** a pak tlačítko **UP** nebo **DOWN** a upravte druhou hodnotu.
Když hodnoty upravíte, zařízení vypočítá upravenou hodnotu zvýrazněné možnosti.
- 6 V případě potřeby stačí stisknout tlačítko **BACK** a můžete vypočítat hodnotu jiné možnosti.

Vytvoření dekompresního plánu

Můžete si vytvořit dekompresní plány pro plně otevřený okruh a uložit si je pro další ponory.

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Napl. ponor > Deko plány > Nová položka**.
- 3 Zadejte název dekompresního plánu.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li zadat maximální parciální tlak kyslíku v barech, vyberte možnost **PO₂**.
POZNÁMKA: Potápěčský počítač používá hodnotu PO₂ při výměně směsí.
 - Chcete-li zadat svou míru konzervatismu pro dekompresní algoritmus, vyberte možnost **Konzervatismus**.
 - Chcete-li zadat směsi plynů, vyberte možnost **Směsi**.
 - Chcete-li zadat hloubku poslední dekompresní zastávky, vyberte možnost **Poslední deko zastávka**.
 - Chcete-li zadat maximální hloubku ponoru, vyberte možnost **Hloubka dna**.
 - Chcete-li zadat délku doby v hloubce dna, vyberte možnost **Doba na dně**.
- 5 Vyberte možnost **Uložit**.

Používání dekompresních plánů

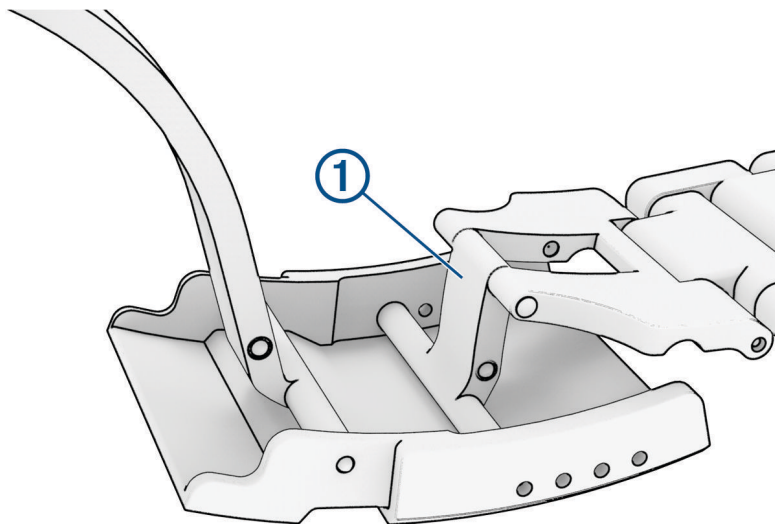
- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Napl. ponor > Deko plány**.
- 3 Vyberte dekompresní plán.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li si zobrazit dekompresní plán, vyberte možnost **Zobrazit**.
 - Chcete-li použít nastavení dekompresního plánu pro konkrétní režim ponoru, vyberte možnost **Použít**.
 - Chcete-li změnit podrobnosti dekompresního plánu, vyberte možnost **Upravit**.
 - Chcete-li upravit název dekompresního plánu, vyberte možnost **Přejmenovat**.
 - Chcete-li dekompresní plán odstranit, vyberte možnost **Odstranit > Ano**.

Potápění ve vysokých nadmořských výškách

Ve větších nadmořských výškách je atmosférický tlak nižší, a vaše tělo obsahuje větší množství dusíku než při zahájení ponoru na úrovni hladiny moře. Potápěčský počítač zohledňuje změny nadmořské výšky automaticky pomocí snímače atmosférického tlaku. Absolutní hodnota tlaku použitá modelem dekomprese není ovlivněna nadmořskou výškou ani tlakem hloubkoměru zobrazeným na potápěčském počítači.

Tipy pro nošení hodinek s bezpečnostním neoprenem

- Pokud chcete hodinky nosit na silném bezpečnostním neoprenu, použijte prodloužený silikonový řemínek.
- Délku titanového řemínku můžete prodloužit pomocí nástavce ①.



- Vypnutím měření tepu na zápěstí prodloužíte životnost baterie (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 130*).

Alarmy ponoru

Výstražná zpráva	Příčina	Akce na hodinkách
Žádné	Dokončili jste dekompresní zastávku.	Hloubka dekompresní zastávky a čas blikají modře po dobu 5 sekund.
Žádné	Vaše hodnota parciálního tlaku kyslíku (PO2) je vyšší než zadaná hodnota pro spuštění výstrahy.	Vaše hodnota PO2 bliká žlutě.
Dosaženo %1 OTU. Ukončete svůj ponor.	Počet vašich jednotek kyslíkové toxicity je vyšší než bezpečnostní limit. V průběhu ponoru se hodnota „%1“ nahradí počtem dosažených jednotek.	Upozornění se zobrazí každé dvě minuty až třikrát.
Dosaženo 250 OTU.	Vaše jednotky kyslíkové toxicity (OTU) jsou na hodnotě 250 a blížíte se k bezpečnému limitu 300 jednotek.	Žádné
Přibližujete se deko zastávce	Nacházíte se v rozmezí jedné zastávky (3 m nebo 9,8 ft) od hloubky dekompresní zastávky.	Žádné
Blížíte se NDL.	Zbývá vám 10 minut do limitu bez dekomprese (NDL).	Upozornění se zobrazí znovu při zbývajících 5 minutách.
Stoupáte moc rychle. Zpomalte svůj výstup.	Stoupáte rychleji než 9,1 m/min. (30 ft/min) po dobu delší než 5 sekund.	Žádné
Baterie téměř vybitá. Ukončete svůj ponor.	Zbývá méně než 10 % energie baterie.	Upozornění se zobrazí, když je zbývajících energie baterie hodinek nižší než 10 %, a také na obrazovce kontroly před ponorem.
Slabá baterie.	Zbývá méně než 20 % energie baterie.	Upozornění se zobrazí, když je zbývajících energie baterie hodinek nižší než 20 %, a také na obrazovce kontroly před ponorem.
Pokračujete se sm. %1. Lze kdykoli vyměnit.	Při výzvě k přepnutí na směs s vyšším obsahem kyslíku jste vybrali možnost Později nebo jste výzvu ignorovali.	Hodinky označí směs jako záložní a podle toho aktualizují pokyny k dekompresi.
Toxicita CNS je %1%. Ukončete svůj ponor.	Kyslíková toxicita CNS je příliš vysoká. V průběhu ponoru se hodnota „%1“ nahradí aktuálním procentem toxicity vašeho CNS.	Upozornění se zobrazí každé dvě minuty až třikrát.
Toxicita CNS je 80 %.	Kyslíková toxicita pro váš centrální nervový systém (CNS) je na 80 % bezpečného limitu.	Upozornění se objeví v průběhu ponoru a na obrazovce kontroly před ponorem u vašeho následujícího ponoru.
Dekomprese provedena	Dokončili jste všechny dekompresní zastávky.	Žádné
Sestupte pod dekompresní strop.	Nacházíte se výše než 0,6 m (2 ft) nad dekompresním stropem.	Aktuální hloubka a hloubka zastávky blikají červeně. Pokud zůstanete nad dekompresním stropem déle než 3 minuty, aktivuje se funkce uzamčení dekomprese.

Výstražná zpráva	Příčina	Akce na hodinkách
Sestupem dokončíte bezpečnostní zastávku.	Nacházíte se výše než 2 m (8 ft) nad stropem bezpečnostní zastávky.	Aktuální hloubka a hloubka zastávky blikají žlutě.
PO2 řed. pl. je nízký. Použ. může být nebezp.	PO2 ředícího plynu je příliš nízký. Pokud ředícím plynem naplníte dechový okruh rebreatheru, může to být nebezpečné.	Žádné
Ponor skončí za %1 sekund.	Hodinky ponor automaticky ukončí a uloží. V průběhu ponoru se hodnota „%1“ nahradí počtem sekund.	Žádné
Nepotápějte se. Načtení snímače hloubky se nezdařilo.	Hodinky mají neplatná nebo chybějící data ze snímače hloubky před zahájením ponoru.	Nezahajujte ponor. Obráťte se na oddělení podpory Garmin®.
Čtení snímače hloubky se nezdařilo. Ukončete svůj ponor.	Hodinky mají neplatná nebo chybějící data ze snímače hloubky po zahájení ponoru.	Použijte záložní potápěčský počítač nebo plán ponoru a ukončete ponor. Obráťte se na oddělení podpory Garmin.
NDL překročen. Je vyžadována dekomprese.	Překročili jste čas limitu bez dekomprese (NDL).	Hodinky začnou poskytovat pokyny k dekompresní zastávce.
Už nebudete dostávat upoz. na vým. směsí.	Při výzvě k přepnutí na směs s vyšším obsahem kyslíku jste vybrali možnost Nikdy.	Hodinky označí směs jako záložní a podle toho aktualizují pokyny k dekompresi. Výzva k přepnutí na směs se již nebude zobrazovat.
Vysoká hodnota PO2. Vystoupejte nebo snižte obsah O2.	Vaše hodnota PO2 je vyšší než zadaná kritická hodnota.	Vaše hodnota PO2 bliká červeně. Upozornění se zobrazí každých 30 sekund až třikrát, dokud nevystoupáte do bezpečné hloubky nebo nevyměníte směs.
Nízká hodnota PO2. Sestupte nebo zvýšte obsah O2.	Vaše hodnota PO2 je nižší než 0,18 baru.	Pokud k tomu dojde během prvních dvou minut ponoru, vaše hodnota PO2 bliká žlutě. Jinak vaše hodnota PO2 bliká červeně. Upozornění se zobrazí každých 30 sekund až třikrát, dokud nesestoupíte do bezpečné hloubky nebo nevyměníte směs.
Bezpečnostní zastávka dokončena.	Dokončili jste bezpečnostní zastávku.	Žádné
Bezpečnostní zastávka zahájena	Vystoupali jste nad 6 m (20 ft) bez jiných pokynů k dekompresi.	Spustí se odpočet časovače bezpečnostní zastávky, je-li nakonfigurován.
Výměna za %1 bezpečná. Vyměnit?	Při ponoru s větším počtem směsí je nyní bezpečné dýchat směs s vyšším obsahem kyslíku. V průběhu ponoru se hodnota „%1“ nahradí názvem směsi.	Směsi můžete vyměnit hned, nebo počkat na výměnu směsi později během ponoru. Zobrazí se potvrzující zpráva vaší volby.
Přepnuto na vysoký setpoint.	Hodinky automaticky přepnuly na vámi určený vysoký setpoint CCR.	Žádné

Výstražná zpráva	Příčina	Akce na hodinkách
Přepnuto na nízký setpoint.	Hodinky automaticky přepnuly na vámi určený nízký setpoint CCR.	Žádné
Tento ponor v bazénu nebude v z. o ponorech.	Hodinky jsou v režimu ponoru v bazénu.	Hodinky neuloží aktuální ponor do záznamů o ponorech.
Proběhl restart hodinek. Vyhodnoťte podmínky ponoru.	Hodinky se během ponoru restartovaly.	Hodinky simulují ponor po dobu, kdy se restartovaly. Jelikož se nemusela spustit jiná upozornění, vyhodnoťte aktuální hloubku a podmínky ponoru.

Upozornění vysílače

Výstražná zpráva	Příčina	Akce zařízení
Žádné	Ztráta komunikace mezi spárovaným potápěčským počítačem a vysílačem po dobu 30 sekund.	Hodnota tlaku v láhvi bliká žlutě.
%1: tlak pod rezervní hodnotou.	Tlak v láhvi je nižší než rezervní tlak. Místo „%1“ se bude zobrazovat název vysílače.	Hodnota tlaku v láhvi bude zobrazena žlutě. Spárovaný potápěčský počítač vibruje a vydává výstražný zvukový signál.
%1: kriticky nízký tlak.	Tlak v láhvi je nižší než kritický. Místo „%1“ se bude zobrazovat název vysílače.	Hodnota tlaku v láhvi bliká červeně. Spárovaný potápěčský počítač vibruje a vydává výstražný zvukový signál.
%1 má slabou baterii.	Zbývá méně než 20 hodin doby ponoru. Místo „%1“ se bude zobrazovat název vysílače.	Pokud je baterie téměř vybitá, v názvu vysílače bliká SLABÁ BATERIE. Spárovaný potápěčský počítač vibruje a vydává výstražný zvukový signál.
ŽÁDNÝ SIGNÁL	Ztráta komunikace mezi spárovaným potápěčským počítačem a vysílačem po dobu 60 sekund.	V názvu vysílače bliká ŽÁDNÝ SIGNÁL, hodnotu tlaku v láhvi nahradí přerušovaná čára a bliká červeně. Spárovaný potápěčský počítač vibruje a vydává výstražný zvukový signál, pokud jsou povolena zvuková upozornění.
Vysílač %1 se nepodařilo připojit.	Spárovaný potápěčský počítač se nemůže připojit k vysílači. Zaktualizujte obě zařízení na nejnovější verzi softwaru. Místo „%1“ se bude zobrazovat název vysílače.	Spárovaný potápěčský počítač vibruje a vydává výstražný zvukový signál.

Alarmy bóje

Výstražná zpráva	Příčina	Akce zařízení
Bóje synchronizována.	Bóje se po ponoru synchronizovala s připojeným potápěčským počítačem.	Bóje odesílá do aplikace Garmin Dive grafické zobrazení přibližných poloh pod vodou.
Chyba synchronizace bóje. Přejděte do nastavení bóje a synchronizujte ručně.	Synchronizace bóje po ponoru s připojeným potápěčským počítačem se nezdařila.	Bóje nebude odesílat grafické zobrazení přibližných poloh pod vodou, dokud nebude ručně synchronizována se spárovaným potápěčským počítačem.
Opouštíte dosah bóje SubWave.	Jste více než 100 m (328 stop) od bóje.	Potápěčský počítač ztrácí spojení s bójí.
Přibližujete se bóji SubWave. Pouze měření vzdálenosti.	Jste blízko bóje.	Směr k bóji se již nebude na potápěčském počítači aktualizovat.

Zapnutí upozornění na ztracené potápěčské příslušenství

Váš spárovaný potápěčský počítač může s vysílačem nebo bójí přestat komunikovat, když se dostane mimo dosah, když signálu překáží vaše tělo nebo jiný potápěč nebo když se vybité baterie. Můžete nastavit aktivaci upozornění, pokud přerušení komunikace mezi spárovaným potápěčským počítačem a vysílačem nebo bójí přesáhne 60 sekund.

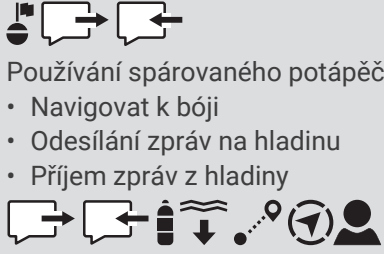
Na hlavní obrazovce přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Nast. pon. > Potápěčská síť a integrace vzduchu > Upozornění na připojení**.

Kompatibilita s produkty pro potápěče a funkcemi

Můžete spárovat několik zařízení Descent a vytvořit tak potápěčskou síť pro sebe a ostatní potápěče. U starších zařízení nemusí být k dispozici všechny funkce. Další informace naleznete v návodu k obsluze zařízení Descent.

OZNÁMENÍ

Měli byste provést aktualizaci softwaru zařízení na nejnovější verzi, abyste měli přístup ke všem funkcím a vylepšením. Pokud nejsou verze softwaru kompatibilní, na potápěčském počítači se zobrazí upozornění **Vysílač %1 se nepodařilo připojit..** Místo „%1“ se bude zobrazovat název vysílače.

	Descent T1	Descent T2
Descent Mk2i	 • Zobrazení tlaku v láhvi • Zobrazení hloubky potápěče • Zobrazení vzdálenosti potápěče	 • Příjem zpráv • Zobrazení tlaku v láhvi • Zobrazení hloubky potápěče • Zobrazení vzdálenosti potápěče • Zobrazení veřejného názvu láhve
Descent Mk3i Descent X50i	 • Zobrazení tlaku v láhvi • Zobrazení hloubky potápěče • Zobrazení vzdálenosti potápěče	 • Odesílání zpráv • Příjem zpráv • Zobrazení tlaku v láhvi • Zobrazení hloubky potápěče • Zobrazení vzdálenosti potápěče • Zobrazení veřejného názvu láhve
Descent S1	Nekompatibilní	 Používání spárovaného potápěčského počítače během ponoru: • Navigovat k bóji • Odesílání zpráv na hladinu • Příjem zpráv z hladiny Použití aplikace Garmin Dive z hladiny: • Posílání zpráv potápěčům pod hladinou • Příjem zpráv od potápěčů pod hladinou • Zobrazení tlaku v láhvi • Zobrazení hloubky potápěče • Zobrazení vzdálenosti potápěče • Zobrazení směru potápěče • Zobrazení veřejného názvu láhve

: Zobrazení tlaku v láhvi u sebe a u připojených potápěčů.

: Zobrazení hloubky u připojených potápěčů.

: Zobrazení vzdálenosti u připojených potápěčů.

: Zobrazení směru připojených potápěčů.

: Zobrazení veřejného názvu vysílače u sebe a u připojených potápěčů.

: Možnost odesílat při ponoru potápěčům předdefinované zprávy pomocí vysílače Descent T2 nebo uživatelům na hladině pomocí bóje Descent S1.

: Možnost přijímat při ponoru zprávy od potápěčů pomocí spárovaného vysílače Descent T2 nebo od uživatelů na hladině pomocí bóje Descent S1.

: Možnost zobrazit si informace o vzdálenosti a směru a nechat se navigovat zpět k bóji Descent S1.

Informace o technologii SubWave

Kompatibilní zařízení Descent používají ke komunikaci s ostatními kompatibilními zařízeními Descent technologii sonaru SubWave. Komunikaci mezi zařízeními může ovlivnit mnoho faktorů. Další informace naleznete na webových stránkách garmin.com/subwave.

Potápěčská terminologie

Zbývajících čas vzduchu (ATR): Doba, po kterou můžete zůstat v aktuální hloubce před výstupem rychlostí 9 m/min. (30 stop/min.) na hladinu, kde budete mít k dispozici rezervní tlak vzduchu.

POZNÁMKA: Pokud je do výpočtu spotřeby směsi zahrnuto více lahví, zbývajících doba spotřeby vzduchu se vypočítá na základě kombinovaného tlaku a rezervního tlaku všech lahví.

UPOZORNĚNÍ

Do výpočtů jsou zahrnuty dekompresní zastávky, nikoli bezpečnostní zastávky.

Centrální nervový systém (CNS): Měření kyslíkové toxicity centrální nervové soustavy způsobené vystavením zvýšenému parciálnímu tlaku kyslíku (PO₂) při potápění.

Plně uzavřený rebreather (CCR): Režim potápění používaný pro ponory prováděné s rebreatherem, který recirkuluje vydechované plyny a odstraňuje oxid uhličitý.

Maximální provozní hloubka (MOD): Největší hloubka, ve které lze použít dýchací směs předtím, než parciální tlak kyslíku (PO₂) překročí bezpečný limit.

Limit bez dekomprese (NDL): Ponor, při kterém není nutná dekompresní zastávka během výstupu na povrch.

Jednotky kyslíkové toxicity (OTU): Měření kyslíkové toxicity plic způsobené vystavením zvýšenému parciálnímu tlaku kyslíku (PO₂) při potápění. Jedna OTU je ekvivalentní vdechování 100% kyslíku při tlaku 1 atm po dobu jedné minuty.

Parciální tlak kyslíku (PO₂): Tlak kyslíku v dýchací směsi na základě hloubky a procentního obsahu kyslíku.

Hladinová spotřeba vzduchu na základě tlaku (PSAC): Změna tlaku v průběhu času normalizovaná na 1 atm.

Dechový minutový objem (RMV): Změna objemu směsi v průběhu času při okolním tlaku.

Povrchový interval (SI): Čas uplynulý od ukončení posledního ponoru.

Doba do vynoření (TTS): Odhadovaná doba potřebná pro bezpečný výstup na hladinu.

UPOZORNĚNÍ

Do výpočtů jsou zahrnuty dekompresní zastávky, nikoli bezpečnostní zastávky.

Volumetrická hladinová spotřeba vzduchu (SAC): Změna objemu směsi v průběhu času normalizovaná na 1 atm.

Hodiny

Nastavení budíku

Je možné nastavit více alarmů.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > BUDÍKY > Nový alarm**.
- 3 Zadejte čas alarmu.

Úprava alarmu

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > BUDÍKY > Upravit**.
- 3 Vyberte alarm.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Volbou **Stav** alarm zapnete nebo vypnete.
 - Chcete-li změnit čas alarmu, vyberte možnost **Čas**.
 - Chcete-li alarm pravidelně opakovat, vyberte možnost **Opakovat** a zvolte, kdy se má alarm opakovat.
 - Chcete-li vybrat typ upozornění na alarmy, vyberte možnost **Zvuk a vibrace**.
 - Chcete-li dát alarmu vlastní označení, vyberte možnost **Označení**.
 - Chcete-li odstranit alarm, vyberte možnost **Odstranit**.

Spuštění odpočítavače času

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > ODPOČET**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li odpočítávání času nastavit a uložit poprvé, zadejte čas, stiskněte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Uložit časovač**.
 - Chcete-li uložit další časovače, vyberte možnost **Přidat odpočet** a zadejte požadovaný čas.
 - Chcete-li nastavit časovač bez uložení, vyberte možnost **Rychlý odpočet** a zadejte požadovaný čas.
- 4 V případě potřeby stiskněte tlačítko **MENU** a vyberte možnost:
 - Chcete-li upravit čas, vyberte možnost **Čas**.
 - Pokud chcete po vypršení limitu časovač automaticky znovu spustit, vyberte možnost **Restartovat > Zapnuto**.
 - Vyberte možnost **Zvuk a vibrace** a zvolte typ oznámení.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** časovač spustíte.

Odstranění časovače

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > ODPOČET > Upravit**.
- 3 Vyberte časovač.
- 4 Vyberte možnost **Odstranit**.

Použití stopek

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > STOPKY**.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** stopky spustíte.
- 4 Stisknutím tlačítka **LAP** znovu spustíte stopky okruhu ①.



Celkový čas stopek ② stále běží.

- 5 Stisknutím tlačítka **STOP** oboje stopky zastavíte.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Stisknutím tlačítka **DOWN** oboje stopky vynulujete.
 - Chcete-li čas stopek uložit jako aktivitu, použijte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Uložit aktivitu**.
 - Chcete-li stopky vynulovat a funkci stopek ukončit, stiskněte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Hotovo**.
 - Stisknutím tlačítka **MENU** a výběrem možnosti **Zobrazit** si můžete zkontrolovat stopky okruhu.
POZNÁMKA: Možnost **Zobrazit** je k dispozici pouze v případě, pokud bylo více okruhů.
 - Chcete-li se vrátit na displej hodinek bez vynulování stopek, stiskněte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Hlavní obrazovka**.
 - Chcete-li aktivovat nebo deaktivovat záznam okruhů, stiskněte tlačítko **MENU** a potom **Tlačítko Lap**.

Přidání alternativních časových zón

Můžete zobrazit aktuální denní čas v jiných časových zónách.

POZNÁMKA: Alternativní časové zóny můžete zobrazit v seznamu stručných doplňků ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 105](#)).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > ALT. ČASOVÉ ZÓNY**. **ALT. ČASOVÉ ZÓNY > Přidat alt. čas. zónu**.
- 3 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zvýrazněte region a tlačítkem **START** proveďte výběr.
- 4 Vyberte časovou zónu.
- 5 Je-li třeba, zónu přejmenujte.

Úprava alternativní časové zóny

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > ALT. ČASOVÉ ZÓNY.ALT. ČASOVÉ ZÓNY**.
- 3 Vyberte časovou zónu.
- 4 Stiskněte **START**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li nastavit, aby se časová zóna zobrazovala v seznamu stručných doplňků, vyberte možnost **Nastavit jako obl.**
 - Chcete-li zónu označit vlastním názvem, vyberte možnost **Přejmenovat zónu**.
 - Chcete-li zónu označit vlastní zkratkou, vyberte možnost **Zkrátit časovou zónu**.
 - Chcete-li časovou zónu změnit, vyberte možnost **Změnit zónu**.
 - Chcete-li časovou zónu odstranit, vyberte možnost **Odstranit zónu**.

Aktivity a aplikace

Hodinky je možné využít při aktivitách v interiéru a outdoorových, sportovních či fitness aktivitách. Po spuštění aktivity hodinky zobrazují a zaznamenávají data ze snímače. Můžete vytvořit vlastní aktivity nebo nové aktivity odvozené od výchozích aktivit (*Vytvoření vlastní aktivity, strana 74*). Když aktivitu dokončíte, můžete ji uložit a sdílet s komunitou Garmin Connect™.

Aktivity a aplikace Connect IQ™ můžete také do hodinek přidat prostřednictvím aplikace Connect IQ (*Funkce Connect IQ, strana 154*).

Podrobnější informace o sledování aktivit a přesnosti metrik kondice naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Spuštění aktivity

Při spuštění aktivity se funkce GPS automaticky zapne (v případě potřeby).

- 1 Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Pokud začínáte aktivitu vůbec poprvé, zaškrtněte políčko vedle každé aktivity, kterou chcete zařadit mezi své oblíbené, a vyberte možnost .
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte aktivitu ze seznamu oblíbených.
 - Stiskněte ikonu  a vyberte aktivitu z rozšířené nabídky.
- 4 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe, a počkejte, dokud nebudou hodinky připraveny.

Hodinky jsou připraveny v okamžiku, kdy začnou sledovat váš srdeční tep, zachytí signál GPS (je-li vyžadován) a připojí se ke všem bezdrátovým snímačům (jsou-li vyžadovány).
- 5 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

Hodinky zaznamenávají data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

Tipy pro záznam aktivit

- Než začnete s aktivitou, hodinky nabijte (*Nabíjení hodinek, strana 179*).
- Stisknutím ikony **LAP** zaznamenáváte okruhy, zahajujete novou sadu nebo pozici nebo přecházíte na další krok tréninku.
Výběrem možnosti  můžete označení okruhu u některých aktivit zrušit (*Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?, strana 187*).
- Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte další obrazovky s daty.
- Posunutím nahoru nebo dolů si zobrazíte další datové obrazovky (*Zapnutí a vypnutí dotykového displeje, strana 2*).
- Pokud chcete použít režim napájení k prodloužení výdrže baterie, přidržte ikonu **MENU** a vyberte možnost **Režim napájení** (*Úprava režimů napájení, strana 174*).

Stav GPS a ikony stavu

Při outdoorových aktivitách změní stavový pruh barvu na zelenou, když je GPS připraveno. Blikající ikona signalizuje, že hodinky vyhledávají signál. Pokud bude ikona svítit nepřetržitě, znamená to, že byl nalezen signál a snímač je připojen.

GPS	Stav GPS
	Stav baterie
	Stav připojení telefonu
	Stav technologie Wi-Fi®
	Stav LiveTrack
	Stav GroupTrack
	Stav srdečního tepu
	Stav Running Dynamics Pod
	Stav snímače rychlosti a kadence
	Stav cyklosvětla
	Stav cykloradaru
	Stav režimu externího displeje
	Stav chytrého trenažéru
	Stav měřiče výkonu
	Stav snímače teploty™

Zastavení aktivity

1 Stiskněte tlačítko **STOP**.

2 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li v aktivitě pokračovat, vyberte možnost **Pokračovat**.
- Chcete-li aktivitu uložit a zobrazit si podrobnosti, vyberte možnost **Uložit**, stiskněte tlačítko **START** a vyberte požadovanou možnost.

POZNÁMKA: Když aktivitu uložíte, můžete zadat vlastní hodnocení ([Vyhodnocení aktivity, strana 46](#)).

- Chcete-li aktivitu pozastavit a vrátit se k ní později, vyberte možnost **Obnovit později**.
- Chcete-li označit okruh, vyberte možnost **Okruh**.
Můžete vybrat  a zrušit označení okruhu u některých aktivit ([Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?, strana 187](#)).

- Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **Zpět na start > TracBack**.

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.

- Chcete-li navigovat přímým směrem zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start > Trasa**.

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.

- Pokud chcete změřit rozdíl mezi svým srdečním tepem na konci aktivity a tepovou frekvencí o dvě minuty později, vyberte možnost **Regener. tepu** a počkejte, dokud neskončí odpočet času ([Zklidnění srdečního tepu, strana 118](#)).
- Chcete-li aktivitu zrušit, vyberte možnost **Zrušit**.

POZNÁMKA: Když aktivitu ukončíte, zařízení ji po 30 minutách automaticky uloží.

Vyhodnocení aktivity

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

U některých aktivit si můžete upravit nastavení vlastního hodnocení ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 75](#)).

1 Po dokončení aktivity vyberte možnost **Uložit** ([Zastavení aktivity, strana 46](#)).

2 Vyberte číslo, které odpovídá vámi pocítovanému úsilí.

POZNÁMKA: Chcete-li vlastní hodnocení přeskočit, klepněte na ikonu .

3 Vyberte, jak jste se během aktivity cítili.

Hodnocení si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Connect.

Běh

Běh na dráze

Než se vydáte na dráhu, zkontrolujte si, jestli se jedná o dráhu standardní délky – 400 metrů.

Aktivitu běhu po dráze můžete používat k záznamu venkovního běhu na dráze včetně vzdálenosti v metrech a rozdělení kol.

- 1 Postavte se na dráhu.
- 2 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte možnost **Běh po dráze**.
- 4 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
- 5 Pokud běžíte v první dráze, přeskočte na 11. krok.
- 6 Stiskněte symbol **MENU**.
- 7 Vyberte nastavení aktivity.
- 8 Vyberte možnost **Číslo dráhy**.
- 9 Vyberte číslo dráhy.
- 10 Dvojitým stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na obrazovku stopek aktivity.
- 11 Stiskněte tlačítko **START**.
- 12 Vyběhněte.

Po uběhnutí 3 kol hodinky zaznamenají rozměry dráhy a nakalibrují délku vaší dráhy.

- 13 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

Tipy pro záznam běhu na dráze

- Před začátkem běhu na dráze počkejte, až hodinky vyhledají satelitní signál.
- Během prvního běhu na neznámé dráze zaběhněte čtyři okruhy, aby bylo možné kalibrovat délku jedné dráhy. Na konci okruhu běžte o něco dál, než odkud jste odstartovali.
- Každý okruh zaběhněte po stejné dráze.
POZNÁMKA: Výchozí vzdálenost Auto Lap® je 1600 m nebo čtyři okruhy na trati.
- Pokud běžíte po jiné dráze, než je dráha č. 1, nastavte si v nastavení aktivity číslo dráhy.

Jdeme si virtuálně zaběhat

Po spárování hodinek s kompatibilní aplikací třetích stran můžete přenášet údaje o tempu, srdečním tepu nebo kadenci.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Virtuální běh**.
- 3 Na svém tabletu, notebooku nebo telefonu spusťte aplikaci Zwift™ nebo jinou aplikaci pro virtuální trénink.
- 4 Podle pokynů na displeji zahajte běžeckou aktivitu a spárujte svá zařízení.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu

Chcete-li zaznamenávat běh na běžeckém pásu s větší přesností, můžete vzdálenost po uběhnutí alespoň 2,4 km (1,5 mi) na běžeckém pásu nakalibrovat. Pokud používáte různé běžecké pásy, můžete vzdálenost po dokončení běhu na každém pásu nakalibrovat ručně.

- 1 Začněte s aktivitou na běžeckém pásu ([Spuštění aktivity, strana 44](#)).
- 2 Pokračujte v běhu na běžeckém pásu, dokud hodinky nezaznamenají alespoň 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Po skončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a stopky aktivity zastavte.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu nakalibrovat poprvé, vyberte možnost **Uložit**. Zařízení vás vyzve k dokončení kalibrace.
 - Chcete-li vzdálenost běhu na pásu kalibrovat ručně (po provedení první kalibrace), vyberte možnost **Kalibr. a uložit**. > **Ano**.
- 5 Zkontrolujte na displeji pásu uběhnutou vzdálenost a zadejte tuto hodnotu do hodinek.

Záznam aktivity ultra běhu

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Ultra běh**.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 4 Začněte běhat.
- 5 Stisknutím tlačítka **LAP** zaznamenáte okruh a spustíte stopky odpočinku.
POZNÁMKA: Můžete nastavit Tlačítko Lap tak, aby se zaznamenal okruh a spustily se stopky odpočinku, pouze se spustily stopky odpočinku nebo se pouze zaznamenal okruh ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 75](#)).
- 6 Až si odpočinete, výběrem tlačítka **LAP** pokračujte v běhu.
- 7 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazíte další stránky s daty (volitelné).
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

Nastavení automatického odpočinku při ultra běhu

Můžete si přizpůsobit možnosti automatického spuštění a zastavení časovače odpočinku pro aktivitu Ultra běh.

Stav: Zapne automatické zaznamenávání odpočinku.

Začátek odpočinku: Po zastavení běhu automaticky spustí časovač odpočinku. Pomocí možnosti Pouze manuálně můžete časovač odpočinku spouštět pouze stisknutím tlačítka LAP.

Konec odpočinku: Nastavuje tempo potřebné k ukončení odpočinkového úseku.

Minimální doba: Nastavuje dobu, za kterou začne nebo skončí odpočinkový úsek.

Tlačítko Lap: Nastaví tlačítko LAP pro záznam okruhu a spuštění časovače odpočinku, spuštění pouze časovače odpočinku nebo pouze záznam okruhu.

Záznam aktivity při překážkovém závodě (OCR)

Pokud se účastníte terénních překážkových závodů, můžete k zaznamenání času na jednotlivých překážkách a doby běhu mezi překážkami použít aktivitu OCR závod.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **OCR závod**.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 4 Stisknutím tlačítka **LAP** ručně označíte začátek a konec jednotlivých překážek.
POZNÁMKA: Nastavení Sledování překážek si můžete nakonfigurovat tak, aby se uložila poloha překážek z vašeho prvního kola na trase. Při opakovaných kolech na trase použijí hodinky uložené polohy a budou tak moci přepínat mezi intervaly překážek a běhu.
- 5 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

Plavání

POZNÁMKA: Hodinky jsou vybaveny technologií pro měření srdečního tepu na zápěstí u aktivit plavání. Hodinky jsou kompatibilní i s hrudními snímači srdečního tepu, třeba s příslušenstvím řady HRM-Pro. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

Plavecká terminologie

Délka: Uplavání jednoho bazénu.

Interval: Jedna nebo více navazujících délek. Nový interval začíná po odpočinku.

Záběr: Záběr se počítá pokaždé, když ruka s nasazenými hodinkami dokončí celý cyklus.

Swolf: Hodnocení swolf je součet času jedné délky bazénu a počtu záběrů na délku. Například 30 sekund plus 15 záběrů se rovná hodnocení swolf 45. Pro plavání v otevřené vodě je hodnocení swolf počítáno na 25 metrů. Swolf je mírou efektivity plavání a podobně jako v golfu je nižší skóre lepší.

Kritická rychlost plavání (CSS): Kritická rychlost plavání je teoretická rychlost, kterou jste schopni trvale udržet bez vyčerpání. Hodnotu CSS můžete používat jako vodítko pro tréninkové tempo a ke sledování zlepšování svých výkonů.

Typy záběru

Rozpoznání typu záběru je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Typ záběru je rozpoznán na konci uplavané délky. Typy záběrů jsou uvedeny ve vaší historii plavání a ve vašem účtu Garmin Connect. Můžete také vybrat typ záběrů jako vlastní datové pole ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 74](#)).

Kraul	Volný styl
Znak	Znak
Prsa	Prsa
Motýlek	Motýlek
Smíšené	Více než jeden typ záběru v intervalu
Nácvik	Používá se při záznamu nácviku (Trénování se záznamem nácviku, strana 50)

Tipy pro plavání

- Stisknutím tlačítka **LAP** nastavíte zaznamenávání intervalů během plavání v otevřené vodě.
- Než začnete s plaváním v bazénu, podle pokynů na obrazovce nastavte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
Hodinky měří a zaznamenávají vzdálenost na základě uplavaných délek bazénu. Aby byla vzdálenost zobrazována správně, musí být délka bazénu nastavena podle skutečnosti. Až příště zahájíte aktivitu plavání v bazénu, hodinky použijí tuto velikost bazénu. Chcete-li velikost změnit, přidržte tlačítko **MENU**, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Velikost bazénu**.
- Aby bylo měření přesné, přeplavte celou délku bazénu pouze jedním stylem. Při odpočinku pozastavte stopky aktivity.
- Stisknutím tlačítka **LAP** zaznamenáte odpočinek při plavání v bazénu ([Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání, strana 50](#)).
Při plavání v bazénu hodinky automaticky zaznamenají intervaly a délky.
- Správné určení počtu délek podpoříte tím, že se silně odrazíte ode zdi bazénu a před prvním záběrem chvíli plujete.
- Pokud provádíte nácvik, je třeba stopky aktivity pozastavit, nebo použít funkci záznamu nácviku ([Trénování se záznamem nácviku, strana 50](#)).

Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání

Funkce automatického odpočinku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Hodinky automaticky rozpoznají, když jste v klidu, a zobrazí obrazovku odpočinku. Pokud jste v klidu více než 15 sekund, hodinky automaticky vytvoří klidový interval. Jakmile zase začnete plavat, hodinky automaticky vytvoří nový interval plavání.

TIP: Funkce automatického rozpoznání odpočinku funguje nejlépe, pokud během odpočinku nepohybujete rukou.

Pokud chcete místo toho použít ruční odpočinek, můžete v možnostech aktivity funkci automatického rozpoznání odpočinku vypnout ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 75](#)). Během plavání v bazénu nebo ve volné vodě můžete ručně označit interval odpočinku stisknutím symbolu LAP. Během intervalu odpočinku nejsou zaznamenávána data o plavání.

TIP: Ruční odpočinek je vhodný v případě kratších přestávek nebo když potřebujete velmi přesné měření intervalu plavání.

Trénování se záznamem nácviku

Funkce záznamu nácviku je k dispozici pouze pro plavání v bazénu. Funkci záznamu nácviku můžete využít k ručnímu zaznamenávání tréninku kopů, plavání jednou rukou nebo jakéhokoli typu plavání, který nespadá do jednoho ze čtyř hlavních druhů záběrů.

- 1 Během aktivity plavání v bazénu si posunutím nahoru nebo dolů zobrazíte obrazovku záznamu nácviku.
- 2 Stisknutím tlačítka **LAP** spustíte stopky nácviku.
- 3 Po dokončení intervalu nácviku stiskněte tlačítko **LAP**.
Časovač pro nácvik se zastaví, ale časovač aktivity i nadále zaznamenává celou plaveckou relaci.
- 4 Vyberte vzdálenost dokončeného nácviku.
Přírůstky vzdálenosti jsou založeny na velikosti bazénu vybrané pro profil aktivity.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li zahájit další interval nácviku, stiskněte tlačítko **LAP**.
 - Chcete-li zahájit interval plavání, vraťte se posunutím nahoru nebo dolů na obrazovky plaveckého tréninku.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li v aktivitě pokračovat, stiskněte tlačítko **LAP**.
 - Chcete-li aktivitu ukončit, stiskněte tlačítko **START**.

Multisport

Triatlonisté, biatlonisté a další závodníci ve více sportech mohou využít aktivity Multisport, například Triatlon nebo Swimrun. Během aktivity Multisport můžete přecházet mezi aktivitami a pokračovat ve sledování svého celkového času. Můžete například přejít od běhu k jízdě na kole a během celé aktivity Multisport sledovat svůj celkový čas jízdy na kole a běhu.

Aktivitu Multisport můžete přizpůsobit nebo můžete použít výchozí aktivitu Triatlon nastavenou pro standardní triatlon.

Triatlonový trénink

Když se účastníte triatlonu, můžete k rychlému přechodu do segmentů jednotlivých sportů, měření času jednotlivých segmentů a ukládání aktivit použít aktivitu triatlon.

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte možnost **Triatlon**.

3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

POZNÁMKA: U multisportovní aktivity je ve výchozím nastavení zapnutá funkce **Automatická změna sportu** (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 75*).

4 Pokud je třeba, stiskněte na začátku a na konci každého přechodu ikonu **LAP** (*Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?, strana 187*).

Pokud je zapnutá funkce přechodu, zaznamenává se čas přechodu odděleně od časů aktivit. Funkci přechodu lze podle potřeby zapnout nebo vypnout v rámci nastavení triatlonových aktivit. Pokud jsou přechody vypnuté, stiskněte symbol LAP pro změnu sportu.

5 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

Vytvoření aktivity Multisport

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte možnost **Přidat > Multisport**.

3 Vyberte typ aktivity Multisport nebo zadejte vlastní název.

Duplicitní názvy aktivity obsahují číslo. Například Triatlon(2).

4 Vyberte dvě nebo více aktivit.

5 Vyberte možnost:

- Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například nastavit, zda chcete zahrnout přechody.
- Výběrem možnosti **Hotovo** aktivitu Multisport uložíte a můžete ji začít používat.

6 Tlačítkem **Ano** přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

Indoorové aktivity

Hodinky lze využít k indoorovému tréninku, například běhu na kryté dráze nebo používání stacionárního kola či cyklotrenažéru. Při indoorových aktivitách je systém GPS vypnutý (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 75*).

Při běhu nebo chůzi s vypnutým systémem GPS se rychlost a vzdálenost počítají pomocí akcelerometru v hodinkách. Akcelerometr se kalibruje automaticky. Přesnost dat rychlosti a vzdálenosti se zvyšuje po několika bězích či procházkách venku se zapnutým systémem GPS.

TIP: Pokud se budete držet zábradlí trenažéru, dojde k snížení přesnosti.

Při jízdě na kole s vypnutým systémem GPS jsou údaje o rychlosti a vzdálenosti dostupné, pouze pokud je k dispozici volitelný snímač, který do hodinek odesílá údaje o rychlosti a vzdálenosti (jako například snímač rychlosti nebo kadence).

Health Snapshot™

Když jste dvě minuty v klidu, funkce Health Snapshot zaznamenává důležité zdravotní metriky. Ukazuje stručný přehled celkového stavu vašeho kardiovaskulárního systému. Hodinky zaznamenávají metriky, jako je průměrný srdeční tep, úroveň stresu nebo dechová frekvence. Funkci Health Snapshot si můžete přidat na seznam oblíbených aplikací (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 75*).

Záznam aktivity silového tréninku

Během aktivity silového tréninku si můžete zaznamenat jednotlivé sady. Za sadu se považuje několik opakování stejného pohybu.

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte možnost **Síla**.

3 Vyberte trénink.

4 Stisknutím tlačítka **DOWN** si zobrazíte kroky tréninku (volitelné).

TIP: Na obrazovce kroků tréninku můžete stisknout tlačítko **START** a poté **DOWN**, čímž se zobrazí animace vybraného cvičení, pokud je k dispozici.

5 Jakmile si prohlédnete kroky tréninku, stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Spustit trénink**.

6 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Zahájit trénink**.

7 Zacvičte si svoji první sadu.

Hodinky zaznamenají počet opakování. Počet opakování se zobrazí, když dokončíte alespoň čtyři opakování.

TIP: Hodinky dokážou v každé sadě počítat opakování pouze jednoho pohybu. Chcete-li změnit pohyb, dokončete sadu a začněte novou.

8 Stisknutím tlačítka **LAP** sadu ukončíte a přejdete k dalšímu cvičení, pokud je k dispozici.

Hodinky zobrazí celkový počet opakování v dané sadě.

9 V případě potřeby stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN** a upravte počet opakování.

TIP: Také můžete přidat váhu použitou v dané sadě.

10 V případě potřeby stiskněte tlačítko **LAP** až si odpočinete, čímž zahájíte další sadu.

11 Opakujte postup pro každou sadu silového tréninku, dokud celé cvičení nedokončíte.

12 Po poslední sadě stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Ukončit trénink**.

13 Vyberte možnost **Uložit**.

Záznam aktivity HIIT

Pomocí speciálních časovačů můžete zaznamenat aktivitu intenzivního intervalového tréninku (HIIT)

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte možnost **HIIT**.

3 Vyberte možnost:

- Pokud chcete zaznamenat volnou, nestrukturovanou aktivitu HIIT, vyberte možnost **Volný**.
- Pokud chcete zaznamenat co největší počet kol během nastaveného časového úseku, vyberte možnost **Časovače HIIT > AMRAP**.
- Pokud chcete minutu za minutou zaznamenávat pevně daný počet cviků, vyberte možnost **Časovače HIIT > EMOM**.
- Pokud chcete střídát 20sekundové intervaly maximálního úsilí s 10 sekundami odpočinku, vyberte možnost **Časovače HIIT > Tabata**.
- Pokud si chcete nastavit dobu pohybu, dobu odpočinku, počet cviků a počet kol, vyberte možnost **Časovače HIIT > Vlastní**.
- Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Tréninky**.

4 V případě potřeby postupujte podle pokynů na obrazovce.

5 Stisknutím tlačítka **START** spustíte první kolo.

Hodinky zobrazí odpočítavač času a aktuální srdeční tep.

6 V případě potřeby se můžete tlačítkem **LAP** ručně posunout na další kolo nebo odpočinek.

7 Po skončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a stopky aktivity zastavte.

8 Vyberte možnost **Uložit**.

Používání cyklotrenažeru

Před použitím kompatibilního cyklotrenažeru musíte trenažér s hodinkami nejprve spárovat pomocí technologie ANT+® ([Párování bezdrátových snímačů, strana 137](#)).

Hodinky můžete používat v kombinaci s cyklotrenažerem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdě nebo tréninku. Během používání cyklotrenažeru je funkce GPS automaticky vypnuta.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Kolo uvnitř**.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Možnosti trenažeru**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Volná jízda** a vyrazte na projížďku.
 - Chcete-li sledovat uložený trénink, vyberte možnost **Cvičit podle tréninku** ([Tréninky, strana 90](#)).
 - Chcete-li sledovat uloženou trasu, vyberte možnost **Sledovat trasu** ([Trasy, strana 170](#)).
 - Výběrem možnosti **Nastavit výkon** nastavíte hodnotu cílového výkonu.
 - Výběrem možnosti **Nastavit sklon** nastavíte hodnotu simulovaného sklonu.
 - Výběrem možnosti **Nastavit odpor** nastavíte odpor kladený cyklotrenažerem.
- 6 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
Trenažér zvyšuje a snižuje odpor podle informací o převýšení, které daná trasa nebo jízda obsahuje.

Videohry

Používání aplikace Garmin GameOn™

Když hodinky spárujete s počítačem, můžete na nich zaznamenávat herní aktivitu a na počítači v aktuálním čase sledovat metriky výkonu.

- 1 Na počítači přejděte na adresu www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn a stáhněte si aplikaci Garmin GameOn.
- 2 Dokončete instalaci podle pokynů na obrazovce.
- 3 Spusťte aplikaci Garmin GameOn.
- 4 Když aplikace Garmin GameOn zobrazí výzvu ke spárování hodinek, stiskněte na hodinkách tlačítko **START** a vyberte možnost **Videohry**.
POZNÁMKA: Když jsou hodinky připojeny k aplikaci Garmin GameOn, oznámení a další funkce Bluetooth jsou na nich deaktivovány.
- 5 Vyberte možnost **Spárovat nyní**.
- 6 Vyberte hodinky ze seznamu a postupujte podle pokynů na obrazovce.
TIP: V menu  > **Nastavení** si můžete upravit nastavení, znovu přečíst návod nebo hodinky odebrat. Aplikace Garmin GameOn si hodinky i nastavení při dalším otevření pamatuje. Pokud chcete, můžete hodinky spárovat s dalším počítačem ([Párování bezdrátových snímačů, strana 137](#)).
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Na počítači spusťte podporovanou hru. Automaticky se zahájí aktivita videohry.
 - Na hodinkách spusťte ručně herní aktivitu ([Ruční záznam herní aktivity, strana 54](#)).Aplikace Garmin GameOn zobrazuje metriky výkonu v reálném čase. Po dokončení aktivity aplikace Garmin GameOn zobrazí souhrn herní aktivity a informace o zápase.

Ruční záznam herní aktivity

Můžete na hodinkách zaznamenávat herní aktivitu a zadávat statistiky k jednotlivým zápasům ručně.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Videohry**.
- 3 Stiskněte tlačítko **DOWN** a zvolte typ hry.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 5 Na konci zápasu stiskněte tlačítko **LAP**, abyste zaznamenali výsledky zápasu nebo umístění.
- 6 Stisknutím tlačítka **LAP** můžete zahájit nový zápas.
- 7 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

Lezecké sporty

Záznam aktivity indoorového lezení

V průběhu aktivity indoorového lezení můžete zaznamenávat cesty. Cesta je trajektorie lezení na indoorové stěně.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Lezení uvnitř**.
- 3 Výběrem možnosti **Ano** zaznamenáte statistiku cesty.
- 4 Vyberte stupnici obtížnosti.
POZNÁMKA: Až příště zahájíte aktivitu indoorového lezení, zařízení použije tuto stupnici obtížnosti. Chcete-li stupnici změnit, přidržte tlačítko MENU, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Systém obtížnosti**.
- 5 Vyberte úroveň obtížnosti cesty.
- 6 Stiskněte **START**.
- 7 Zahajte první cestu.
POZNÁMKA: Když jsou spuštěny lezecké stopky, zařízení automaticky uzamkne tlačítka, aby se zabránilo náhodnému stisknutí tlačítka. Přidržením libovolného tlačítka hodinky odemknete.
- 8 Po dokončení cesty sestupte na zem.
Stopky odpočinku se spustí automaticky, jakmile sestoupíte na zem.
POZNÁMKA: V případě potřeby můžete stisknout tlačítko LAP a cestu ukončit.
- 9 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Dokončeno** uložíte úspěšnou cestu.
 - Výběrem možnosti **Proběhl pokus** uložíte neúspěšnou cestu.
 - Výběrem možnosti **Zrušit** cestu odstraní.
- 10 Zadejte počet pádů během cesty.
- 11 Až si odpočínáte, výběrem tlačítka **LAP** začnete další cestu.
- 12 Opakujte postup pro každou cestu, dokud celou aktivitu nedokončíte.
- 13 Stiskněte tlačítko **STOP**.
- 14 Vyberte možnost **Uložit**.

Záznam boulderingové aktivity

V průběhu boulderingové aktivity můžete zaznamenávat cesty. Cesta je trajektorie lezení na skalním bloku nebo malém skalním útvaru.

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte možnost **Bouldering**.

3 Vyberte stupnici obtížnosti.

POZNÁMKA: Až příště zahájíte boulderingovou aktivitu, hodinky použijí tuto stupnici obtížnosti. Chcete-li stupnici změnit, přidržte tlačítko MENU, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Systém obtížnosti**.

4 Vyberte úroveň obtížnosti cesty.

5 Stisknutím tlačítka **START** spustíte lezecké stopky.

6 Zahajte první cestu.

7 Výběrem možnosti **LAP** cestu ukončíte.

8 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Výběrem možnosti **Dokončeno** uložíte úspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Proběhl pokus** uložíte neúspěšnou cestu.
- Výběrem možnosti **Zrušit** cestu odstraní.

9 Až si odpočínáte, výběrem tlačítka **LAP** spustíte další cestu.

10 Opakujte postup pro každou cestu, dokud celou aktivitu nedokončíte.

11 Po dokončení poslední cesty stisknutím tlačítka **STOP** lezecké stopky zastavte.

12 Vyberte možnost **Uložit**.

Zahájení expedice

Aplikaci **Expedice** můžete při záznamu vícedenní aktivity využít k prodloužení životnosti baterie.

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte možnost **Expedice**.

3 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

Zařízení se přepne do úsporného režimu a jednou za hodinu shromažďuje body GPS prošlé trasy. Chcete-li životnost baterii maximálně prodloužit, vypne zařízení veškeré snímače a příslušenství, včetně připojení k chytrému telefonu.

Manuální záznam bodu prošlé trasy

Během expedice se body prošlé trasy nahrávají automaticky podle zvoleného intervalu nahrávání. Bod prošlé trasy můžete manuálně nahrát kdykoli.

1 Během expedice stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte možnost **Přidat bod**.

Zobrazení bodů prošlé trasy

1 Během expedice stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte možnost **Zobrazit body**.

3 Zvolte bod prošlé trasy ze seznamu.

4 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li navigovat do daného bodu prošlé trasy, vyberte možnost **Navigovat do**.
- Chcete-li zobrazit podrobné informace o bodu prošlé trasy, vyberte možnost **Podrobnosti**.

Na lovu

Můžete uložit polohu relevantní pro lov a zobrazit mapu uložených poloh. Během lovu zařízení používá režim GNSS, který šetří energii baterie.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Lov**.
- 3 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Začít lov**.
- 4 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte požadovanou akci:
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou akci.
 - Chcete-li si uložit současnou polohu, vyberte možnost **Uložit polohu**.
 - Chcete-li zobrazit polohy uložené během této lovecké aktivity, vyberte možnost **Místa lovu**.
 - Chcete-li zobrazit všechny předešlé polohy, vyberte možnost **Uložené pozice**.
 - Chcete-li navigovat k cíli, vyberte možnost **Navigace** a zvolte požadovanou akci.
- 5 Po skončení lovu stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Ukončit lov**.

Námořní aktivity

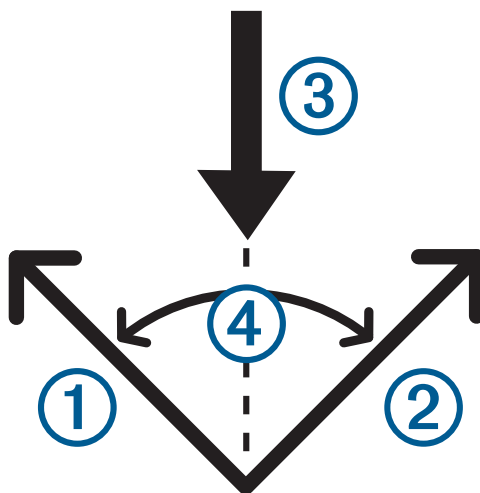
Plavba

Asistent křižování

⚠ UPOZORNĚNÍ

Hodinky využívají při určování kurzu prostřednictvím funkce asistent křižování kurz vůči zemi podle GPS a nezohledňují další faktory, které mohou směr lodi ovlivnit, například příliv nebo vodní proudy. Nesete odpovědnost za bezpečný a rozumný provoz plavidla.

Při plavbě proti větru vám funkce asistent křižování pomůže určit, zda vaše loď klesá nebo se zvedá. Když zkalibrujete asistenci křižování, hodinky při křižování zaznamenávají kurz vůči zemi (COG) při plavbě na levoboku ① a na pravoboku ②. Hodinky pak z průměru obou hodnot určí hlavní směr skutečného větru ③ a úhel křižování lodě ④.



Tato data pak hodinky použijí k určení, zda vaše loď vlivem změn směru větru klesá nebo stoupá.

Funkce asistent křižování je přednastavena na automatickou. Vždy, když kalibrujete COG levoboku či pravoboku, hodinky znova zkalibrují opačnou stranu a skutečný směr větru. Nastavení asistenta křižování můžete změnit a zadat pevný úhel křižování nebo skutečný směr větru.

Kalibrace asistence křížování

- 1 V zobrazení hodinek stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Zvolte možnost **Regata** nebo **Plachtění**.
- 3 Obrazovku asistence křížování zobrazíte tlačítkem **UP** nebo **DOWN**.
POZNÁMKA: Možná bude potřeba přidat obrazovku asistenta křížování mezi datové obrazovky aktivity ([Přízpůsobení datových obrazovek, strana 74](#)).
- 4 Vyberte možnost **START**.
- 5 Vyberte možnost:
 - Pravobok zkalibrujete stisknutím tlačítka **START**.
 - Levobok zkalibrujete stisknutím tlačítka **DOWN**.**TIP:** Fouká-li od pravoboku plavidla, je třeba kalibrovat pravobok. Fouká-li od levoboku plavidla, je třeba kalibrovat levobok.
- 6 Vyčkejte, až zařízení zkalibruje asistenci křížování.
Objeví se šipka ukazující, zda se loď vlivem větru zvedá, nebo klesá.

Zadání pevného úhlu křížování

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Zvolte možnost **Regata** nebo **Plachtění**.
- 3 Obrazovku asistence křížování zobrazíte stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- 4 Podržte tlačítko **MENU**.
- 5 Vyberte možnost **Úhel křížování > Úhel**.
- 6 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte hodnotu.

Zadání skutečného směru větru

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Zvolte možnost **Regata** nebo **Plachtění**.
- 3 Obrazovku asistence křížování zobrazíte stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- 4 Podržte tlačítko **MENU**.
- 5 Vyberte možnost **Skutečný směr větru > Pevná**.
- 6 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte hodnotu.

Tipy pro co nejlepší odhad zdvihu

Abyste při použití asistence křížování získali co nejlepší odhad zdvihu, vyzkoušejte tyto tipy. Další informace naleznete v částech [Zadání skutečného směru větru, strana 57](#) a [Kalibrace asistence křížování, strana 57](#).

- Zadejte pevný úhel křížování a kalibrujte levobok.
- Zadejte pevný úhel křížování a kalibrujte pravobok.
- Vynulujte úhel křížování a kalibrujte jak levobok, tak i pravobok.

Závod plachetnic

Hodinky vám mohou pomoci protnout startovní čáru přesně v okamžiku zahájení závodu. Pokud časovač závodu synchronizujete v aplikaci pro závody plachetnic s regatovým časovačem, budete v minutových intervalech před zahájením závodu upozorňováni na blížící se start. Když nastavíte startovní čáru, využijí hodinky data GPS k výpočtu, zda vaše loď protne startovní čáru před startem, po něm nebo přesně v okamžik startu.

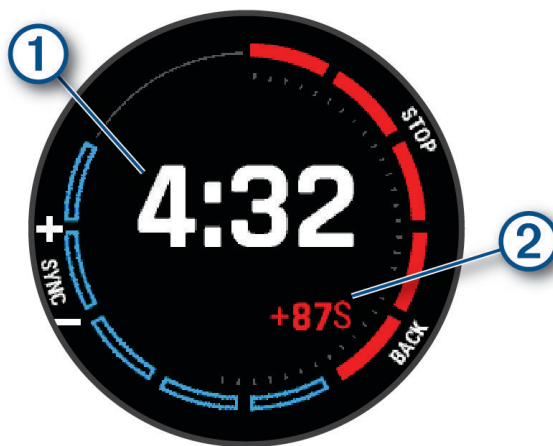
Nastavení startovní čáry

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Regata**.
- 3 Počkejte, až zařízení nalezne satelity.
- 4 Podržte tlačítko **MENU**.
- 5 Vyberte možnost **Nastav. start. čáry**.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Označit levobok** označte startovní čáru na levé straně, až ji budete obeplouvat.
 - Výběrem možnosti **Označit pravobok** označte startovní čáru na pravé straně, až ji budete obeplouvat.
 - Pokud chcete zapnout nebo vypnout údaj času ke startovní čáře na datové obrazovce časovače regaty, vyberte možnost **Čas ke startovní čáře**.
 - Pokud chcete nastavit vzdálenost ke startovní čáře, preferované jednotky vzdálenosti a délku lodi, vyberte možnost **Vzdálenost od startu**.

Zahájení závodu

Než se vám zobrazí čas ke startovní čáře, musíte nastavit startovní čáru ([Nastavení startovní čáry, strana 58](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Regata**.
- 3 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
Na obrazovce se objeví časovač regaty ① a čas ke startovní čáře ②.



- 4 V případě potřeby přidržte tlačítko **MENU** a zvolte možnost:
 - Chcete-li na časovači nastavit určitý čas, vyberte možnost **Čas regaty** > **Pevná** a zadejte čas.
 - Chcete-li nastavit čas startu, který spadá do následujících 24 hodin, vyberte možnost **Čas regaty** > **GPS** a zadejte čas.
- 5 Stiskněte tlačítko **START**.
- 6 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** synchronizujte časovač regaty s oficiálním odpočítáváním závodu.
POZNÁMKA: Když je čas ke startovní čáře záporný, dorazíte na startovní čáru po zahájení závodu. Když je čas ke startovní čáře kladný, dorazíte na startovní čáru před zahájením závodu.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

Vodní sporty

Zobrazení jízd během vodních sportů

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici u všech typů aktivit vodních sportů.

Hodinky zaznamenávají údaje o každé jízdě během provozování vodního sportu pomocí funkce Automatický sjezd. Tato funkce automaticky zaznamenává nové jízdy na základě vašeho pohybu. Stopky aktivity se zastaví, když se přestanete pohybovat. Stopky aktivity se automaticky spustí, když se rychlost vašeho pohybu zvýší. Údaje o jízdě si můžete prohlédnout na pozastavené obrazovce nebo při spuštěných stopkách aktivity.

- 1 Zahajte aktivitu vodního sportu.
- 2 Podržte tlačítko **MENU**.
- 3 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.
- 4 Stisknutím tlačítka **UP** a **DOWN** si zobrazíte podrobnosti poslední jízdy, aktuální jízdy a jízd celkem. Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost a průměrnou rychlost.

Rybolov

Jdeme na ryby

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Rybolov**.
- 3 Stiskněte tlačítko **START** > **Začít rybolov**.
- 4 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte požadovanou akci:
 - Chcete-li přidat úlovek k počtu ryb a uložit polohu, vyberte možnost **Zaznamenat úlov..**
 - Chcete-li si uložit současnou polohu, vyberte možnost **Uložit polohu**.
 - Chcete-li nastavit intervalové stopky, koncový čas nebo připomenutí koncového času aktivity, vyberte možnost **Časov. rybolovu**.
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity, vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou akci.
 - Chcete-li zobrazit všechny uložené polohy, vyberte možnost **Uložené pozice**.
 - Chcete-li navigovat k cíli, vyberte možnost **Navigace** a zvolte požadovanou akci.
 - Chcete-li upravit nastavení aktivity, vyberte možnost **Nastavení** a zvolte požadovanou akci ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 75](#)).
- 5 Po skončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Ukončit rybolov**.

Příliv/odliv

Zobrazení informací o přílivu/odlivu

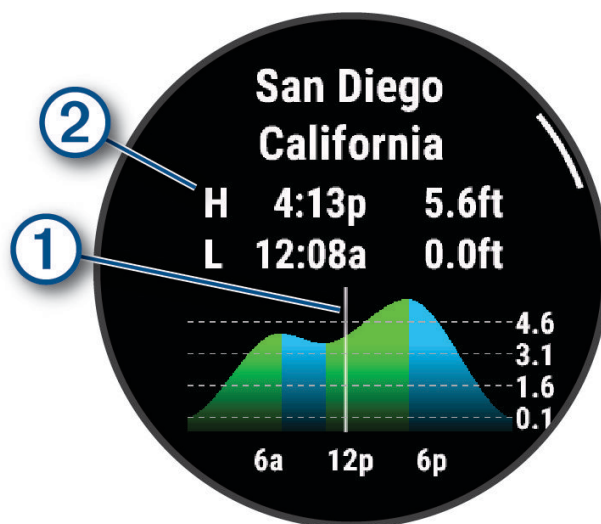
⚠ VAROVÁNÍ

Údaje o odlivu mají pouze informativní charakter. Nesete plnou odpovědnost za dodržování všech zveřejněných pokynů týkajících se plavby. Jste také vždy povinni sledovat aktuální situaci při plavbě a obecně uplatňovat zdravý rozum. Nevěnování pozornosti tomuto varování může vést k vážným zraněním nebo i ke smrti.

Můžete zobrazit informace o přílivové stanici, včetně aktuální výšky mořské hladiny a doby, kdy dojde k příštímu přílivu a odlivu. Lze uložit až deset přílivových stanic.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Příliv/Odliv**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li použít aktuální polohu, když jste poblíž přílivové stanice, vyberte možnost **Přidat > Aktuální pozice**.
 - Chcete-li vybrat polohu na mapě, vyberte možnost **Přidat > Použít mapu**.
 - Chcete-li zadat název města, vyberte možnost **Přidat > Vyhledávání měst**.
 - Chcete-li vybrat uloženou polohu, vyberte možnost **Přidat > Uložené pozice**.
 - Chcete-li zadat souřadnice polohy, vyberte možnost **Přidat > Souřadnice**.

Zobrazí se 24hodinová mapa přílivu a odlivu pro aktuální datum s aktuální výškou mořské hladiny ① a informacemi o příštím přílivu a odlivu ②.



- 4 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte informace o přílivu a odlivu pro nadcházející dny.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** a výběrem možnosti **Nastavit jako obl.** nastavíte tuto polohu jako svoji oblíbenou přílivovou stanici.

Tato oblíbená přílivová stanice se objeví na prvním místě seznamu v aplikaci a ve stručném doplňku.

Nastavení upozornění na příliv/odliv

- 1 V aplikaci **Příliv/Odliv** vyberte uloženou přílivovou stanici.
- 2 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Nastavit alarmy**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li nastavit, aby upozornění zaznělo před přílivem, vyberte možnost **Do přílivu**.
 - Chcete-li nastavit, aby upozornění zaznělo před odlivem, vyberte možnost **Do odlivu**.

Kotva

VAROVÁNÍ

Funkce kotvy je nástroj, který vám může poskytnout lepší přehled o situaci, nedokáže však zabránit uvíznutí nebo kolizi ve všech okolnostech. Nesete odpovědnost za bezpečný a opatrný provoz plavidla. Jste také vždy povinni sledovat aktuální situaci při plavbě a obecně uplatňovat zdravý rozum. V opačném případě by mohlo dojít k poškození majetku, vážným zraněním a případně i ke smrti.

Označení pozice kotvy

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Kotva**.
- 3 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
- 4 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Spustit kotvu**.

Nastavení kotvy

Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**, vyberte možnost **Kotva**, přidržte tlačítko **MENU** a zvolte nastavení aktivity.

Poloměr unášení: Nastaví povolenou vzdálenost nesení proudem při zakotvení.

Aktualizovat interval: Nastaví časový interval pro aktualizaci údajů kotvy.

Kotevní alarm: Umožňuje zapnout nebo vypnout alarm v případě, že se loď bude pohybovat za poloměrem unášení.

Doba trvání alarmu kotvy: Slouží k nastavení doby trvání alarmu kotvy. Když je alarm kotvy zapnutý, zobrazí se upozornění pokaždé, když se loď během dané doby trvání alarmu bude pohybovat za poloměrem unášení.

Dálkový ovladač příďového motoru

Párování hodinek s příďovým motorem

Hodinky můžete spárovat s příďovým motorem Garmin a používat je jako dálkový ovladač. Další informace o používání dálkového ovladače naleznete v návodu k obsluze příďového motoru.

- 1 Zapněte příďový motor.
- 2 Umístěte hodinky do vzdálenosti 1 m (3 ft) od panelu displeje na příďovém motoru.
- 3 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Příďový motor**.
TIP: V případě potřeby můžete hodinky spárovat s dalším příďovým motorem ([Párování bezdrátových snímačů, strana 137](#)).
- 4 Na panelu displeje příďového motoru stiskněte třikrát tlačítko , čímž přejdete do režimu párování.
Symbol  na panelu displeje příďového motoru svítí modře na znamení, že hledá spojení.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** na hodinkách přejdete do režimu párování.
- 6 Zkontrolujte, zda klíč zobrazený na dálkovém ovladači příďového motoru odpovídá klíči na hodinkách.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** na hodinkách klíč potvrďte.
- 8 Na dálkovém ovladači přívěsného motoru potvrďte heslo stisknutím tlačítka .
Symbol  na panelu displeje příďového motoru svítí po úspěšném připojení k hodinkám zeleně.

Lyžování a zimní sporty

Do seznamu aktivit můžete přidat lyžování a snowboarding ([Přizpůsobení aktivit a aplikací, strana 73](#)). Datové obrazovky pro jednotlivé aktivity si můžete přizpůsobit ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 74](#)).

Zobrazení jízd na lyžích

Hodinky zaznamenávají údaje o každé jízdě na sjezdových lyžích nebo snowboardu pomocí funkce Automatický sjezd. Tato funkce je ve výchozím nastavení u sjezdového lyžování a snowboardingu vždy zapnuta. Automaticky zaznamenává nové jízdy na lyžích, když se začnete pohybovat z kopce.

- 1 Zahajte jízdu na lyžích nebo snowboardu.
- 2 Podržte tlačítko **MENU**.
- 3 Vyberte možnost **Zobrazit sjezdy**.
- 4 Stisknutím tlačítek **UP** a **DOWN** zobrazíte údaje o poslední jízdě, aktuální jízdě a celkovém počtu jízd.
Obrazovky jízd obsahují čas, ujetou vzdálenost, maximální rychlost, průměrnou rychlost a celkový sestup.

Záznam lyžování nebo snowboardingu ve volném terénu

Profil pro lyžování nebo snowboarding ve volném terénu umožňuje přepínat mezi režimem stoupání a klesání, abyste získali přesné statistiky. Můžete upravovat nastavení funkce Sledování režimu na automatické nebo manuální přepínání režimu ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 75](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Skialpy** nebo **Snowboarding ve volném terénu**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud svou aktivitu začínáte stoupáním, vyberte možnost **Stoupání**.
 - Pokud svou aktivitu začínáte jízdou ze svahu, vyberte možnost **Klesání**.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spusťte stopku aktivity.
- 5 V případě potřeby můžete stisknutím tlačítka **LAP** přepínat mezi režimy stoupání a klesání.
- 6 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

Údaje o výkonu pro běžecké lyžování

POZNÁMKA: Příslušenství řady HRM-Pro musí být s hodinkami Descent spárováno pomocí technologie ANT+.

Pomocí kompatibilních hodinek Descent spárovaných s příslušenstvím řady HRM-Pro můžete sledovat zpětnou vazbu o výkonu při běžeckém lyžování v reálném čase. Výkon se měří ve wattech. Mezi faktory, které ovlivňují výkon, patří rychlost, změny nadmořské výšky, vítr a sněhové podmínky. Sledování výkonu můžete použít pro měření a zlepšení výkonu při lyžování.

POZNÁMKA: Hodnoty výkonu při lyžování jsou obecně nižší než hodnoty cyklistického výkonu. Tento stav je normální, protože lidé bývají mnohem výkonnější při cyklistice než při lyžování. Výkon při lyžování bývá o 30 až 40 procent nižší než hodnoty cyklistického výkonu při stejné intenzitě tréninku.

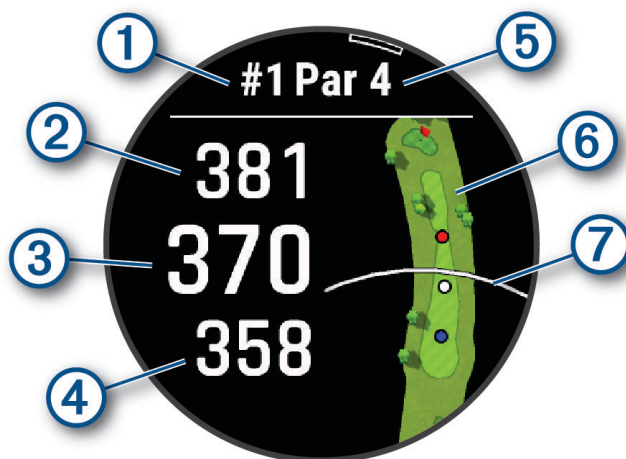
Golf

Hraní golfu

Než začnete hrát golf, je třeba hodinky nabít ([Nabíjení hodinek, strana 179](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Golf**.
Zařízení vyhledá satelity, vypočítá vaši polohu, a pokud v blízkosti existuje pouze jedno hřiště, vybere toto hřiště.
- 3 Pokud se zobrazí seznam hřišť, vyberte si hřiště ze seznamu.
- 4 Je-li třeba, nastavte délku odpalu.
- 5 Výběrem možnosti  nastavíte zaznamenávání skóre.

- 6 Vyberte odpaliště.
Zobrazí se obrazovka informací o jamce.



①	Číslo současné jamky
②	Celková vzdálenost ke konci greenu
③	Celková vzdálenost ke středu greenu
④	Celková vzdálenost k začátku greenu
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu
⑦	Délka odpalu z odpaliště

POZNÁMKA: Protože se současná poloha mění, hodinky vypočítávají vzdálenost k začátku, středu a konci greenu, ale ne současnou polohu.

- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
- Vzdálenost PlaysLike si zobrazíte klepnutím na přední, prostřední nebo zadní vzdálenost na green (*Ikony vzdálenosti PlaysLike, strana 66*).
 - Klepnutím do mapy si zobrazíte podrobnější zobrazení nebo měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle (*Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle, strana 67*).
 - Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte polohu a vzdálenost k layupu nebo k přední a zadní části překážky.
 - Stisknutím tlačítka **START** otevřete menu Golf (*Menu Golf, strana 65*).

Když se přesunete k další jamce, hodinky automaticky přejdou na zobrazení informací o nové jamce.

Menu Golf

Během hry můžete stisknutím tlačítka **START** otevřít další funkce v menu golfu.

Ukončit hru: Ukončí aktuální kolo.

Změnit jamku: Umožňuje ručně změnit jamku.

Změnit green: Umožňuje změnu greenu, pokud má daná jamka více greenů.

Zobrazit green: Umožňuje přesunout polohu jamky a přesněji tak změřit vzdálenost (*Přesunutí vlajky, strana 65*).

Virtual Caddie: Požádá funkci Virtual Caddie o doporučení, jakou hůl zvolit (*Funkce Virtual Caddie, strana 66*).

PlaysLike: Zobrazuje faktory PlaysLike pro jamku (*Ikony vzdálenosti PlaysLike, strana 66*).

Měření úderu: Zobrazuje vzdálenost předchozího úderu zaznamenanou pomocí funkce Garmin AutoShot™ (*Zobrazení změřených odpalů, strana 67*). Úder je možné zaznamenat i ručně (*Manuální měření úderu, strana 67*).

Skórkarta: Otevře skórkartu pro kolo (*Sledování výsledků, strana 67*).

Počítadlo kilometrů: Zobrazuje zaznamenaný čas, vzdálenost a počet kroků. Počítadlo kilometrů se automaticky spustí a zastaví, když zahájíte nebo ukončíte kolo. Počítadlo kilometrů můžete během kola vynulovat.

Vítr: Zobrazí ukazatel, který ukazuje směr a rychlost větru vzhledem k jamce (*Zobrazení rychlosti a směru větru, strana 68*).

PinPointer: Funkce PinPointer je kompas, který ukazuje směrem k jamce, když nevidíte green. Tato funkce vám může pomoci provést úder, i když se nacházíte v lese nebo v hlubokém písku.

POZNÁMKA: Nepoužívejte tuto funkci PinPointer, pokud jste v golfovém vozíku. Rušení z golfového vozíku může ovlivnit přesnost kompasu.

Vlastní cíle: Umožňuje uložit polohu, například objektu nebo překážky, pro aktuální jamku (*Ukládání vlastních cílů, strana 69*).

Statistiky holí: Zobrazuje statistiky jednotlivých golfových holí, například informace o vzdálenosti a přesnosti. Zobrazí se v případě, pokud spárujete snímače Approach® CT10 nebo aktivujete nastavení Výzvy hole.

VÝCHOD/ZÁPAD SLUNCE: Zobrazuje časy východu a západu slunce a soumraku pro aktuální den.

Nastavení: Umožňuje upravit nastavení golfové aktivity (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 75*).

Přesunutí vlajky

Můžete se podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky.

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Zobrazit green**.
- 3 Chcete-li polohu jamky změnit, klepněte na ikonu  nebo ji přetáhněte.

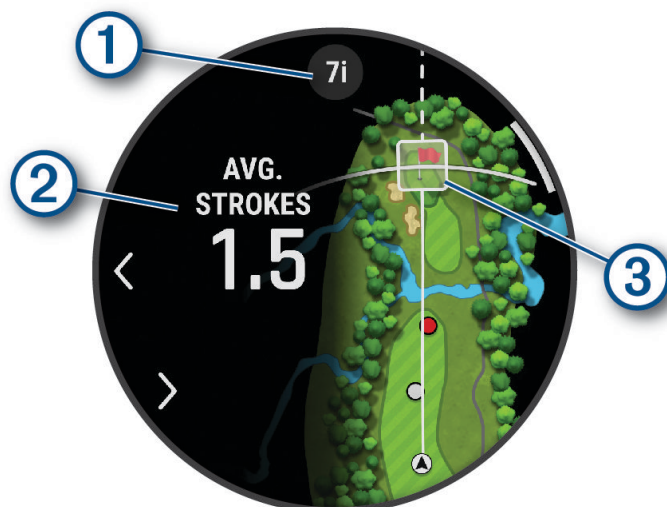
TIP: Stisknutím tlačítka START můžete oddalovat nebo přibližovat.

- 4 Stiskněte tlačítko **BACK**.

Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamce jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky. Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální kolo.

Funkce Virtual Caddie

Chcete-li používat funkci Virtual Caddie, musíte nejprve odehrát alespoň pět kol se snímači Approach CT10 pro sledování holí, nebo aktivovat nastavení Výzvy hole ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 75](#)) a nahrát své skórkarty. U každého kola musíte připojit spárovaný telefon s aplikací Garmin Golf™. Funkce Virtual Caddie nabízí doporučení podle jamky, údajů o větru a vašich předchozích výkonů s jednotlivými holemi.



- | | |
|---|--|
| ① | Zobrazí doporučení pro hůl nebo kombinaci holí pro danou jamku. Další možnosti pro hole zobrazíte stisknutím tlačítka < nebo >. |
| ② | Zobrazí průměrný počet úderů, které lze s doporučenou holí očekávat. |
| ③ | Zobrazí oblast rozptylu úderů pro další úder s doporučenou holí na základě historie úderů s touto holí.
POZNÁMKA: Pokud se oblast rozptylu úderů překrývá s greenem, zobrazí se procentuální hodnota pravděpodobnosti dosažení greenu při úderu. |

Ikony vzdálenosti PlaysLike

Funkce vzdálenosti PlaysLike zohledňuje změny nadmořské výšky na hřišti, rychlost a směr větru a hustotu vzduchu tím, že zobrazuje upravenou vzdálenost ke greenu ([Faktory vzdálenosti funkce PlaysLike, strana 66](#)). Během kola můžete zobrazit vzdálenost PlaysLike klepnutím na vzdálenost ke greenu.

TIP: V nastavení aktivity můžete nakonfigurovat, jaká data se zohlední v úpravách funkce PlaysLike ([Nastavení funkce PlaysLike, strana 67](#)).

- ▲: Skutečná vzdálenost je delší než předpokládaná vzdálenost.
- : Skutečná vzdálenost je shodná s předpokládanou vzdáleností.
- ▼: Skutečná vzdálenost je kratší než předpokládaná vzdálenost.

Faktory vzdálenosti funkce PlaysLike

Během kola golfu si můžete prohlédnout, jak velká část úprav vzdálenosti funkce PlaysLike je způsobena změnami nadmořské výšky na hřišti, rychlostí a směrem větru a hustotou vzduchu.

Stiskněte tlačítko START a vyberte možnost PlaysLike.

- ▲: Rozdíl ve vzdálenosti v důsledku změn nadmořské výšky.
- ▲: Rozdíl ve vzdálenosti v důsledku rychlosti a směru větru.
- ☁: Rozdíl ve vzdálenosti v důsledku hustoty vzduchu.

Nastavení funkce PlaysLike

Podržte tlačítko MENU a vyberte možnost **Aktivity a aplikace > Golf > Golfová nastavení > PlaysLike**.

Vítr: Umožňuje zahrnout rychlost a směr větru do úprav vzdálenosti funkce PlaysLike.

Počasí: Umožňuje zahrnout hustotu vzduchu do úprav vzdálenosti funkce PlaysLike.

Obvyklé podmínky: Umožňuje ručně změnit nastavení nadmořské výšky, teploty a vlhkosti používané k výpočtu hustoty vzduchu.

POZNÁMKA: Je užitečné nastavit povětrnostní podmínky, které odpovídají podmínkám, v jakých obvykle hrajete. Pokud nebudou odpovídat podmínkám na hřišti, mohou se úpravy hustoty vzduchu zdát nesprávné.

Měření vzdálenosti pomocí funkce Stisknutí cíle

Během hry můžete použít funkci Stisknutí cíle k měření vzdálenosti ke kterémukoli bodu na mapě.

- 1 Při hraní golfu klepněte na mapu.
- 2 Klepnutím nebo přetáhnutím umístíte cílový kruh .
Můžete si zobrazit vzdálenost z aktuální polohy k cílovému kruhu a od cílového kruhu do polohy jamky.
- 3 V případě potřeby můžete zobrazení přiblížit nebo oddálit pomocí ikon  nebo .

Zobrazení změřených odpalů

Vaše zařízení je vybaveno funkcí automatické detekce a záznamu úderu. Při každém úderu na fairway zařízení zaznamená vzdálenost úderu, abyste si ji mohli zobrazit později.

TIP: Automatická detekce úderu je nejspolehlivější, pokud máte zařízení umístěné na zápěstí dominantní ruky a pokud je velmi dobrý kontakt s míčkem. Putty nebudou rozpoznány.

- 1 Při hraní golfu stiskněte **START**.
- 2 Stisknutím tlačítka **Předchozí úder** zobrazíte všechny zaznamenané vzdálenosti úderů.

POZNÁMKA: V horní části obrazovky s informacemi o jamce se také zobrazí vzdálenost od posledního úderu.

Manuální měření úderu

Pokud hodinky úder nedetekují, můžete jej přidat ručně. Úder je nutné přidat z místa chybějícího úderu.

- 1 Odehrajte úder a sledujte, kam míček dopadne.
- 2 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte možnost **Měření úderu**.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**.
- 5 Vyberte možnost **Přidat úder > ✓**.
- 6 V případě potřeby zadejte hůl, kterou jste použili k úderu.
- 7 Dojděte nebo dojeďte k míčku.

Při příštím úderu hodinky automaticky zaznamenají vzdálenost vašeho posledního úderu. V případě potřeby můžete ručně přidat další úder.

Sledování výsledků

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Skórkarta**.
Když jste na greenu, zobrazí se skórkarta.
- 3 Jednotlivé jamky můžete procházet stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** jamku vyberte.
- 5 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte skóre.
Vaše celkové výsledky jsou aktualizovány.

Zaznamenávání statistik

Před záznamem statistik je nutné aktivovat sledování statistik ([Nastavení skórování, strana 68](#)).

- 1 Na skórkartě vyberte jamku.
- 2 Zadejte celkový počet odehraných úderů včetně puttů a stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Nastavte počet odehraných puttů a stiskněte tlačítko **START**.
POZNÁMKA: Počet odehraných puttů se používá pouze pro sledování statistik a nezvýší vám skóre.
- 4 V případě potřeby vyberte možnost:
POZNÁMKA: Pokud se nacházíte na jamce par 3, informace o fairway se nezobrazí.
 - Jestliže váš míček zasáhl oblast fairway, vyberte možnost **Uvnitř fairway**.
 - Jestliže váš míček minul oblast fairway, vyberte možnost **Minuté vpravo** nebo **Minuté vlevo**.
- 5 V případě potřeby zadejte počet trestných úderů.

Nastavení skórování

Podržte tlačítko MENU a vyberte možnost **Aktivity a aplikace > Golf > Golfová nastavení > Skórování**.

Způsob skórování: Můžete změnit metodu, jakou zařízení ukládá skóre.

Hendikep skórování: Zapne hendikep skórování.

Nastavit HCP: Nastaví hendikep, když je povoleno hendikep skórování.

Zobrazit skóre: Zobrazí celkové skóre kola v horní části skórkarty ([Sledování výsledků, strana 67](#)).

Sledování statistik: Aktivuje sledování statistik během golfové hry – počet odehraných puttů, greeny v regulaci nebo zásahy na fairway.

Tres. rány: Aktivuje sledování trestných úderů při hraní golfu ([Zaznamenávání statistik, strana 68](#)).

Dotázat se: Aktivuje zobrazování výzvy na začátku kola s dotazem, zda chcete uchovávat skóre.

Skórování Stableford

Jestliže vyberete metodu skórování Stableford ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 75](#)), budou se body přičítat na základě počtu úderů vzhledem k paru. Na konci kola vítězí nejvyšší skóre. Zařízení uděluje body podle specifikací Golfové asociace Spojených států.

Skórkarta pro hru Stableford zobrazuje místo záběrů body.

Body	Počet úderů vzhledem k paru
0	2 nebo více nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Zobrazení rychlosti a směru větru

Funkce větru je ukazatel, který zobrazuje rychlost a směr větru vzhledem k jamce. Funkce větru vyžaduje propojení s aplikací Garmin Golf.

- 1 Stiskněte **START**.
- 2 Vyberte možnost **Vítr**.
Šipka ukazuje směr větru vzhledem k jamce.

Zobrazení směru k jamce

Funkce PinPointer je kompas, který napoví správný směr, pokud nevidíte green. Tato funkce vám může pomoci provést úder, i když se nacházíte v lese nebo v hlubokém písku.

POZNÁMKA: Nepoužívejte tuto funkci PinPointer, pokud jste v golfovém vozíku. Rušení z golfového vozíku může ovlivnit přesnost kompasu.

- 1 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **PinPointer**.
Šipka ukazuje na polohu jamky.

Ukládání vlastních cílů

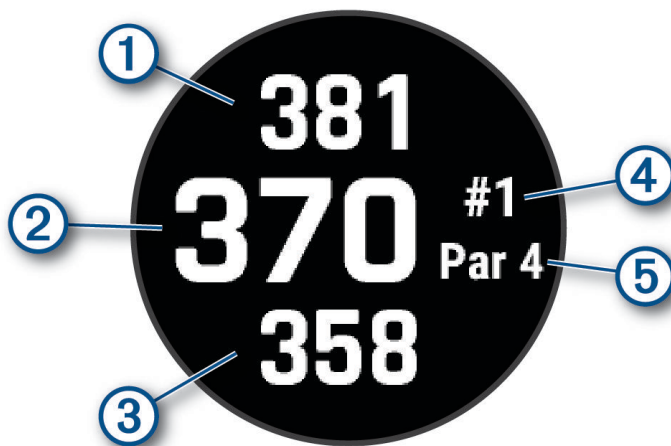
Během kola můžete uložit na každé jamce až pět vlastních cílů. Uložení cíle je užitečné pro zaznamenání objektů nebo překážek, které nejsou zobrazeny na mapě. Vzdálenosti k těmto cílům můžete zobrazit na obrazovce s informacemi o překážkách a layupech (*Hraní golfu, strana 63*).

- 1 Zůstaňte stát poblíž cíle, který chcete uložit.
POZNÁMKA: Nelze uložit cíl, který je příliš vzdálený od aktuálně vybrané jamky.
- 2 Na obrazovce s informacemi o jamkách stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Zvolte možnost **Vlastní cíle**.
- 4 Vyberte typ cíle.

Režim velkých čísel

Můžete změnit velikost čísel na obrazovce informací o jamce.

Přidrže tlačítko **MENU**, vyberte nastavení aktivity a zvolte možnost **Velká čísla**.



①	Vzdálenost k zadní části greenu
②	Celková vzdálenost ke středu greenu nebo k vybrané pozici jamky
③	Vzdálenost k přední části greenu
④	Číslo aktuální jamky
⑤	Par aktuální jamky

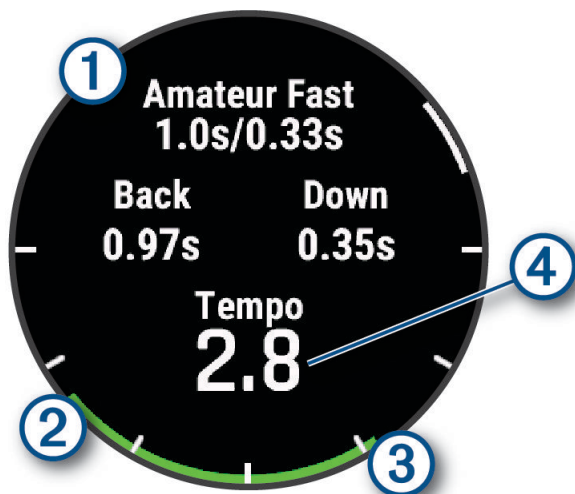
Trénink tempa švihů

Aktivita Trénink tempa vám pomůže dosáhnout konzistentnějšího švihů. Zařízení změří a zobrazí dobu nápřahu a dobu švihnutí. Zařízení rovněž zobrazí tempo švihů. Tempo švihů se vypočítá z doby nápřahu, která se vydělí dobou švihnutí, a je vyjádřeno poměrem. Poměr 3 až 1 nebo 3.0 je podle studií profesionálních golfových hráčů ideálním tempem švihů.

Ideální tempo švihů

Ideálního tempa švihů 3.0 docílíte pomocí různých načasování švihů, například 0,7 sekund/0,23 sekundy nebo 1,2 sekundy/0,4 sekundy. Každý golfový hráč má v závislosti na svých schopnostech a zkušenostech jedinečné tempo švihů. Garmin poskytuje šest různých načasování.

V zařízení se zobrazuje graf, který ukazuje, zda je doba nápřahu nebo švihnutí pro vybrané načasování příliš rychlá, pomalá nebo správná.



①	Výběry načasování (poměr mezi dobou nápřahu a švihnutí)
②	Doba nápřahu
③	Doba švihnutí
④	Vaše tempo
	Dobré načasování
	Příliš pomalu
	Příliš rychle

Chcete-li najít ideální načasování švihů, je třeba začít s nejpomalejším načasováním a několikrát si je vyzkoušet. Jakmile je graf tempa stále zelený pro dobu nápřahu i švihnutí, můžete přejít k dalšímu načasování. Když najdete načasování, které vám vyhovuje, můžete s-jeho pomocí dosáhnout konzistentnějšího švihů i výkonu.

Analýza tempa švihu

Aby se zobrazilo tempo švihu, musíte při švihu udeřit do míčku.

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Trénink tempa**.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Vyberte možnost **Rychlost švihu** a zvolte požadovanou možnost.
- 5 Dokončete celý švih a udeřte do míčku.

Hodinky zobrazí analýzu švihu.

Zobrazení sady tipů

Při prvním použití aktivity Trénink tempa se na hodinkách zobrazí několik tipů, které vám vysvětlí, jak analýza tempa švihu probíhá.

- 1 Během aktivity, stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Tipy**.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** přejdete na další tip.

Jumpmaster

VAROVÁNÍ

Funkce Jumpmaster je určena pouze pro zkušené parašutisty. Funkce Jumpmaster by neměla být používána jako primární výškoměr pro parašutismus. Pokud nejsou zadány náležité informace týkající se seskoku, může dojít k vážnému zranění nebo usmrcení příslušné osoby.

Funkce Jumpmaster dodržuje vojenské směrnice pro výpočet bodu uvolnění ve vysoké výšce (HARP). Hodinky automaticky detekují okamžik výsadku a začnou navigovat směrem k požadovanému bodu dopadu (DIP) pomocí barometru a elektronického kompasu.

Plánování seskoku

- 1 Vyberte typ seskoku ([Typy seskoků, strana 71](#)).
- 2 Zadejte informace o seskoku ([Zadání informací o seskoku, strana 72](#)).
Zařízení vypočítá bod HARP.
- 3 Výběrem možnosti **Jít na HARP** spustíte navigaci k bodu HARP.

Typy seskoků

Funkce Jumpmaster umožňuje nastavit jeden ze tří typů seskoků: HAHO, HALO nebo Statický. Vybraný typ seskoku určuje, jaké další informace jsou nutné pro nastavení. Pro všechny typy seskoků se určují výška seskoku a výška otevření ve stopách nad povrchem země (AGL).

HAHO: High Altitude High Opening (Vysoká výška, otevření ve vysoké výšce). Vedoucí seskoku skočí z velmi vysoké výšky a otevře padák ve vysoké výšce. Je nutné nastavit bod DIP a výšku seskoku nejméně 1 000 stop. Předpokládá se, že výška seskoku má být stejná jako výška otevření padáku. Pro výšku seskoku se běžně používají hodnoty z rozsahu 12 000 až 24 000 stop AGL.

HALO: High Altitude Low Opening (Vysoká výška, otevření v nízké výšce). Vedoucí seskoku skočí z velmi vysoké výšky a otevře padák v nízké výšce. Jsou vyžadovány stejné informace jako u seskoku typu HAHO a navíc výška otevření padáku. Výška otevření padáku nesmí být větší než výška seskoku. Pro výšku otevření padáku se běžně používají hodnoty z rozsahu 2 000 až 6 000 stop AGL.

Statický: Předpokládá se, že po dobu trvání seskoku budou rychlost a směr větru konstantní. Výška seskoku musí být nejméně 1 000 stop.

Zadání informací o seskoku

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Jumpmaster**.
- 3 Vyberte typ seskoku (*Typy seskoků, strana 71*).
- 4 Provedením jedné nebo více akcí zadejte informace o seskoku:
 - Vyberte možnost **DIP** a nastavte trasový bod pro požadované místo přistání.
 - Vyberte možnost **Výška seskoku** a nastavte výšku seskoku AGL (ve stopách), v níž vedoucí seskoku opustí letadlo.
 - Vyberte možnost **Výška otevření** a nastavte výšku otevření AGL (ve stopách), v níž vedoucí seskoku otevře padák.
 - Vyberte možnost **Setrvačnost seskoku** a nastavte vzdálenost ve vodorovném směru (v metrech) absolvovanou v důsledku rychlosti letadla.
 - Vyberte možnost **Kurz k HARP** a nastavte směr (ve stupních) absolvovaný v důsledku rychlosti letadla.
 - Vyberte možnost **Vítr** a nastavte rychlost větru (v uzlech) a směr větru (ve stupních).
 - Vyberte možnost **Konstanta** a jemně doladíte některé informace pro plánovaný seskok. V závislosti na typu seskoku můžete vybrat možnost **Maximální procento**, **Bezpečnostní faktor**, **K-otevření**, **K-volný pád** nebo **K-statický** a zadat další informace (*Konstantní nastavení, strana 73*).
 - Výběrem možnosti **Automaticky do DIP** aktivujete automatickou navigaci k bodu DIP poté, co skočíte.
 - Výběrem možnosti **Jít na HARP** spustíte navigaci k bodu HARP.

Zadání informací o větru pro seskoky typu HAHO a HALO

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Jumpmaster**.
- 3 Vyberte typ seskoku (*Typy seskoků, strana 71*).
- 4 Vyberte možnost **Vítr > Přidat**.
- 5 Vyberte výšku.
- 6 Zadejte rychlost větru v uzlech a vyberte možnost **Hotovo**.
- 7 Zadejte směr větru ve stupních a vyberte možnost **Hotovo**.

Hodnota větru se doplní do seznamu. Při výpočtech se používají pouze hodnoty větru obsažené v seznamu.
- 8 Opakujte kroky 5 až 7 pro jednotlivé dostupné výšky.

Vynulování informací o větru

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Jumpmaster**.
- 3 Vyberte možnost **HAHO** nebo **HALO**.
- 4 Vyberte možnost **Vítr > Vynulovat**.

Ze seznamu se odeberou všechny hodnoty větru.

Zadání informací o větru pro statický seskok

- 1 Stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Jumpmaster > Statický > Vítr**.
- 3 Zadejte rychlost větru v uzlech a vyberte možnost **Hotovo**.
- 4 Zadejte směr větru ve stupních a vyberte možnost **Hotovo**.

Konstantní nastavení

Vyberte možnost Jumpmaster, typ seskoku a možnost Konstanta.

Maximální procento: Slouží k nastavení rozsahu seskoku pro všechny typy seskoků. Nastavení menší než 100 % zmenšuje vzdálenost unášení k bodu DIP, zatímco nastavení větší než 100 % vzdálenost unášení zvětšuje. Zkušenější vedoucí seskoku budou možná chtít používat menší číselné hodnoty, zatímco méně zkušení parašutisté budou možná chtít používat větší číselné hodnoty.

Bezpečnostní faktor: Slouží k nastavení mezní odchylky pro seskok (pouze typ HAHO). Bezpečnostní faktory mají obvykle hodnotu dva nebo vyšší celočíselnou hodnotu a určuje je vedoucí seskoku na základě specifikací pro seskok.

K-volný pád: Slouží k nastavení hodnoty odporu větru pro padák při volném pádu na základě parametrů vrchlíku padáku (pouze typ HALO). Každý padák by měl být opatřen štítkem s hodnotou K.

K-otevření: Slouží k nastavení hodnoty odporu větru pro otevřený padák na základě parametrů vrchlíku padáku (typy HAHO a HALO). Každý padák by měl být opatřen štítkem s hodnotou K.

K-statický: Slouží k nastavení hodnoty odporu větru pro padák při statickém seskoku na základě parametrů vrchlíku padáku (pouze typ Statický). Každý padák by měl být opatřen štítkem s hodnotou K.

Přizpůsobení aktivit a aplikací

Můžete si upravit seznam aktivit a aplikací, datové obrazovky, datová pole a další nastavení.

Přidání nebo odebrání oblíbené aktivity

Když stisknete tlačítko **START** na obrazovce hodinek, zobrazí se seznam vašich oblíbených aktivit, který nabízí přístup k aktivitám, které používáte nejčastěji. Když stisknutím tlačítka **START** poprvé zahájíte aktivitu, hodinky vás vyzvou k výběru oblíbených aktivit. Oblíbené aktivity můžete kdykoli přidat nebo odebrat.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
Oblíbené aktivity se zobrazují v horní části seznamu.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li přidat oblíbenou aktivitu, vyberte ji a zvolte možnost **Nastavit jako obl.**
 - Chcete-li oblíbenou aktivitu odebrat, vyberte ji a zvolte možnost **Odebrat z oblíbených**.

Změna pořadí aplikací v seznamu

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Změna pořadí**.
- 5 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** upravte pozici aktivity v seznamu.

Přizpůsobení datových obrazovek

Datové obrazovky lze zobrazit nebo skrýt a můžete i změnit jejich rozvržení a obsah.

POZNÁMKA: U aktivit ponoru můžete datové obrazovky přizpůsobit v menu **Nast. pon.** (*Přizpůsobení datových obrazovek ponoru, strana 19*).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 6 Vyberte datovou obrazovku, kterou chcete přizpůsobit.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Volbou **Rozvržení** upravíte počet datových polí na datové obrazovce.
 - Vyberte možnost **Datová pole** a vyberte pole, jehož obsah chcete změnit.
TIP: Seznam všech dostupných datových polí najdete zde: *Datová pole, strana 189*. Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná.
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici datové obrazovky v seznamu.
 - Výběrem možnosti **Odebrat** odeberete datovou obrazovku ze seznamu.
- 8 Pokud chcete do seznamu přidat novou datovou obrazovku, vyberte možnost **Nová položka**.
Můžete přidat vlastní datovou obrazovku nebo vybrat jednu z přednastavených obrazovek.

Přidání mapy k aktivitě

Na smyčku datových obrazovek pro aktivitu lze přidat mapu.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu, kterou chcete přizpůsobit.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Nová položka > Mapa**.

Vytvoření vlastní aktivity

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Přidat**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Kopírovat aktivitu** a vytvořte si vlastní aktivitu na základě jedné z vašich uložených aktivit.
 - Vyberte možnost **Jiné > Jiné** a vytvořte si novou vlastní aktivitu.
- 4 V případě potřeby vyberte typ aktivity.
- 5 Vyberte název nebo zadejte vlastní název.
Jestliže se vyskytne více aktivit se stejným názvem, obsahuje název číslo, například Kolo(2).
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte požadovanou možnost a upravte konkrétní nastavení aktivity. Můžete si například přizpůsobit obrazovku s daty nebo automatické funkce.
 - Výběrem možnosti **Hotovo** vlastní aktivitu uložte a začněte používat.
- 7 Tlačítkem **Ano** přidáte aktivitu na seznam oblíbených.

Nastavení aktivit a aplikací

Tato nastavení umožňují přizpůsobit každou předinstalovanou aplikaci aktivity podle vašich potřeb. Můžete například přizpůsobit stránky s údaji a aktivovat upozornění a funkce tréninku. Všechna nastavení nejsou k dispozici pro všechny typy aktivit.

Přidržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou činnost a její nastavení.

3D vzdálenost: Vypočítá vzdálenost, kterou jste urazili, pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi.

3D rychlost: Vypočítá vaši rychlost pomocí změny nadmořské výšky a horizontálního pohybu po zemi.

Barva zvýraznění: Slouží k nastavení barvy zvýraznění pro ikonu aktivity.

Přidání aktivity: Umožňuje přidat typ aktivity do multisportovní aktivity.

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu (*Upozornění aktivity, strana 77*).

Automatická detekce stoupání: Detekuje změny nadmořské výšky pomocí vestavěného výškoměru a automaticky zobrazuje příslušné údaje o stoupání (*Zapnutí automatické detekce lezení, strana 80*).

Auto Lap: Umožňuje nastavit možnosti funkce Auto Lap na automatické označování okruhů. Možnost Automatická vzdálenost označuje okruhy po zadané vzdálenosti. Možnost Automaticky dle pozice označuje okruhy na místě, kde jste předtím stiskli tlačítko LAP. Jakmile dokončíte okruh, zobrazí se přizpůsobitelná zpráva s upozorněním. Tato funkce je užitečná pro srovnávání vašich výkonů v různých částech aktivity.

Auto Pause: Nastaví možnosti pro funkci Auto Pause®, aby přestala zaznamenávat údaje, když se přestanete pohybovat nebo když vaše rychlost klesne pod zadanou hodnotu. Tato funkce je užitečná, jestliže vaše aktivita zahrnuje semaforey nebo jiná místa, kde musíte zastavit.

Automatický odpočinek: Automaticky vytvoří interval odpočinku, když se během aktivity plavání v bazénu přestanete pohybovat (*Automatický odpočinek a Ruční odpočinek při plavání, strana 50*). Nastavuje možnosti automatického spuštění a zastavení časovače odpočinku pro aktivitu ultramaratonu (*Nastavení automatického odpočinku při ultra běhu, strana 48*).

Automatický sjezd: Umožní automaticky detekovat lyžařské sjezdy nebo jízdy během vodních sportů pomocí vestavěného akcelerometru (*Zobrazení jízdy na lyžích, strana 62, Zobrazení jízdy během vodních sportů, strana 59*).

Automatické procházení: Slouží k automatickému procházení všech datových obrazovek aktivit, jestliže jsou zapnuty stopky aktivity.

Automatická sada: Automaticky zapne a vypne sadu cvičení během silového tréninku

Automatická změna sportu: Automaticky rozpozná přechod na další aktivitu během multisportovní aktivity, například triatlonu.

Automatické spuštění: Automaticky spustí aktivitu Motokros nebo BMX, jakmile se začnete pohybovat.

Velká čísla: Změní velikost čísel na datových obrazovkách (*Režim velkých čísel, strana 69*).

Sdílení srdečního tepu: Automaticky vysílá údaje o srdečním tepu z hodinek do spárovaných zařízení, když zahájíte aktivitu (*Přenos dat srdečního tepu, strana 130*).

Přenos do GameOn: Automatický přenos biometrických dat do aplikace Garmin GameOn po zahájení herní aktivity (*Používání aplikace Garmin GameOn™, strana 53*).

ClimbPro: Zobrazuje informace o stoupání pro nadcházející a aktuální výstup během navigace po trase (*Použití funkce ClimbPro, strana 79*).

Výzvy hole: Po každém detekovaném úderu vás vyzve k zadání golfové hole, kterou jste použili, k zaznamenání statistik holí (*Zaznamenávání statistik, strana 68*).

Spuštění odpočtu: Aktivuje odpočítávání času pro intervaly plavání v bazénu.

Datové obrazovky: Umožňuje upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 74*).

Délka odpalu: Nastavuje průměrnou vzdálenost, kterou při golfu míček urazí při odpalu.

Upravit hmot.: Vyzve vás k přidání hmotnosti u cvičení nastavené během silového tréninku nebo kardio aktivity.

Výstražné blikání: Nastaví režim zábleskového světla, rychlost a barvu blikání LED svítily během aktivity.

Vzdálenost v golfu: Nastavuje jednotky měření vzdálenosti při hraní golfu.

Rychlost větru při golfu: Nastavuje jednotky měření rychlosti větru při hraní golfu.

Systém obtížnosti: Nastavuje stupnici obtížnosti pro hodnocení obtížnosti cesty při horolezecké aktivitě.

Režim skákání: Nastaví cíl aktivity skákání přes švihadlo na určitý čas, počet opakování nebo bez limitu.

Číslo dráhy: Umožňuje nastavit číslo vaší dráhy při běhu na dráze.

Tlačítko Lap: Aktivuje funkci tlačítka LAP pro záznam okruhu nebo odpočinku během aktivity.

Uzamknout zařízení: Uzamkne dotykový displej a tlačítka během aktivity v režimu Multisport, aby nedošlo k ovlivnění zařízení náhodným stisknutím nebo posunutím prstu po displeji.

Mapa: Nastaví předvolby obrazovky s daty mapy pro danou aktivitu ([Nastavení mapy pro aktivity, strana 79](#)).

Vrstvy mapy: Nastaví mapová data, která se mají zobrazit na mapě ([Zobrazení a skrytí mapových dat, strana 146](#)).

Metronom: Přehrává v pravidelném rytmu tóny a pomáhá vám tak zlepšovat vaši výkonnost tréninkem při rychlejší, pomalejší nebo konzistentnější kadenci. Můžete nastavit počet úderů za minutu (bpm) kadence, kterou chcete udržet, frekvenci úderu a nastavení zvuku.

Sledování režimu: Nastaví režim sledování stoupání a klesání na automatický nebo manuální pro lyžování a snowboarding ve volném terénu.

Sledování překážek: Uloží polohu překážek z prvního kola na trase. Při opakovaných kolech použijí hodinky uložené polohy a mohou tak přepínat mezi intervaly překážek a běhu ([Záznam aktivity při překážkovém závodě \(OCR\), strana 48](#)).

PlaysLike: Během hraní golfu konfiguruje funkci PlaysLike, která ukazuje upravené vzdálenosti ke greenu ([Ikony vzdálenosti PlaysLike, strana 66](#)).

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

Průměrování výkonu: Umožňuje nastavit, zda hodinky do údajů o cyklistickém výkonu zahrnou nulové hodnoty, které vznikají, když nešlapete.

Režim napájení: Nastavuje výchozí režim napájení pro danou aktivitu.

Časový limit úsporného režimu: Nastaví časový limit, po který hodinky zůstanou v režimu aktivity, zatímco čekají na zahájení aktivity, například když čekáte na start závodu. Možnost Normální nastaví hodinky pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 5 minutách nečinnosti. Možnost Prodloužený nastaví hodinky pro přechod do režimu hodinek s nízkou spotřebou energie po 25 minutách nečinnosti. Rozšířený režim může způsobit kratší výdrž baterie mezi jednotlivými nabíjeními.

Záznam aktivity: Aktivuje zaznamenávání golfových aktivit do souboru FIT. Soubory FIT zaznamenávají informace o kondici ve formátu přizpůsobeném webu a aplikaci Garmin Connect.

Záznam po západu slunce: Nastaví hodinky k nahrávání bodů prošlé trasy po západu slunce během expedice.

Zaznamenávat teplotu: Zaznamenává okolní teplotu kolem hodinek nebo ze spárovaného snímače teploty.

Záznam VO2 Max: Zaznamenává hodnotu VO2 Max při aktivitách trailového běhu a ultra běhu.

Interval nahrávání: Nastavuje frekvenci ukládání bodů prošlé trasy během expedice. Ve výchozím nastavení se body prošlé trasy GPS zaznamenávají jednou za hodinu, a nejsou zaznamenávány po západu slunce. Čím nižší je frekvence jejich záznamu, tím víc se prodlužuje životnost baterie.

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

Počítání opakování: Zaznamenává počty opakování během tréninku. Možnost Pouze tréninky zaznamenává opakování pouze během vedeného tréninku.

Opakovat: Zaznamenává opakování u multisportovních aktivit. Tuto funkci můžete například používat pro aktivity, které obsahují více přechodů, např. swimrun.

Obnovit výchozí hodnoty: Resetuje nastavení aktivity.

Statistiky cest: Zaznamenává statistiky cest při aktivitách indoorového lezení.

Trasování: Nastaví předvolby pro výpočet tras pro danou aktivitu ([Nastavení trasování, strana 79](#)).

Výkon při běhu: Zaznamenává údaje o běžeckém výkonu a umožňuje přizpůsobit nastavení ([Nastavení běžeckého výkonu, strana 140](#)).

Satelity: Nastaví satelitní systém k použití pro aktivitu ([Nastavení satelitů, strana 80](#)).

Skórování: Nastavuje předvolby pro skórování golfu, umožňuje zapnout sledování statistik a zadat hendikep ([Nastavení skórování, strana 68](#)).

Segmenty: Umožňuje zobrazení uložených segmentů u aktivity ([Segmenty, strana 80](#)). Možnost Automatické soupeření automaticky upravuje cílový závodní čas segmentu na základě vašeho výkonu v tomto segmentu.

Upozornění segmentu: Upozorňuje na blížící se uložené segmenty ([Segmenty, strana 80](#)).

Vlastní hodnocení: Nastaví, jak často budete hodnotit pocítované úsilí při aktivitě ([Vyhodnocení aktivity, strana 46](#)).

SpeedPro: Zaznamenává pokročilé metriky rychlosti pro jízdy aktivit windsurfingu.

Detekce záběru: Automaticky rozpozná váš druh záběru při plavání v bazénu.

Aut. změna plavání/běh: Umožňuje automatický přechod mezi fází běhu a fází plavání při kombinované plavecko-běžecské aktivitě.

Dotyk: Zapíná dotykový displej během aktivity.

Turnajový režim: Vypne funkce, které nejsou během oficiálních golfových turnajů povoleny.

Přechody: Umožní multisportovní aktivity tj. možnost přecházení mezi různými sportovními aktivitami.

Jednotky: Nastavení měrných jednotek pro danou aktivitu.

Vibrační upozornění: Upozorňuje na nádech a výdech během dechového cvičení.

Virtual Caddie: Zobrazuje doporučení holí funkcí Virtual Caddie automaticky, nebo je můžete zobrazovat manuálně z menu. Zobrazí se teprve poté, až odehrajete alespoň pět kol golfové hry, nastavíte sledování holí a nahrajete skórkarty do aplikace Garmin Golf.

Tréninková videa: Spustí instruktážní animace pro silový a kardio trénink, jógu a pilates. Animace jsou k dispozici u předinstalovaných tréninků a u tréninků stažených z vašeho účtu Garmin Connect.

Upozornění aktivity

Můžete nastavit upozornění pro každou aktivitu, které vám mohou pomoci trénovat s ohledem na konkrétní cíle, zvýšit povědomí o prostředí a navigovat k cíli. Některá upozornění jsou k dispozici pouze pro konkrétní aktivity. Existují tři typy upozornění: upozornění na události, upozornění na rozsah a opakovaná upozornění.

Upozornění na událost: Upozornění na událost vás informuje jednou. Událost je určitá hodnota. Můžete například nastavit hodinky tak, aby vás upozornily, když spálíte určený počet kalorií.

Upozornění na rozsah: Upozornění na rozsah vás informuje, kdykoli bude hodnota hodinek nad nebo pod stanoveným rozsahem hodnot. Můžete například nastavit hodinky tak, aby vás upozornily, když váš srdeční tep klesne pod 60 tepů za minutu nebo přesáhne 210 tepů za minutu.

Opakované upozornění: Opakované upozornění vás upozorní pokaždé, když hodinky zaznamenají konkrétní hodnotu nebo interval. Můžete například nastavit hodinky tak, aby vás upozorňovaly každých 30 minut.

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Kadence	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty kadence.
Kalorie	Událost, opakované	Můžete nastavit počet kalorií.
Uživatelské	Událost, opakované	Můžete vybrat stávající zprávu nebo vytvořit vlastní, a zvolit typ upozornění.
Vzdálenost	Událost, opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Nadmořská výška	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty nadmořské výšky.
Srdeční tep	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty srdečního tepu nebo zvolit změny rozsahů. Viz Rozsahy srdečního tepu, strana 158 a Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 160 .
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Tempo	Opakované	Můžete si nastavit cílové tempo plavání.
Výkon	Rozsah	Můžete nastavit vysokou nebo nízkou úroveň výkonu.
Varovné body	Událost	Z uložené polohy lze nastavit poloměr.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Běžecový výkon	Událost, rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty výkonnostní zóny.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.
Rychlost záběrů	Rozsah	Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Čas	Událost, opakované	Můžete nastavit časový interval.
Stopky tempa	Opakované	Můžete nastavit časový interval tratě v sekundách.

Nastavení alarmu

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Alarmy**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Volbou **Nová položka** přidáte nové upozornění aktivity.
 - Volbou názvu upozornění lze stávající upozornění upravit.
- 7 V případě potřeby vyberte typ alarmu.
- 8 Vyberte zónu, zadejte minimální a maximální hodnoty nebo zadejte vlastní hodnotu alarmu.
- 9 V případě potřeby upozornění zapněte.

V případě alarmů událostí a opakovaných alarmů se při každém dosažení hodnoty alarmu zobrazí zpráva. V případě alarmů rozsahu se zpráva zobrazí pokaždé, když překročíte zadaný rozsah nebo pod něj klesnete (minimální a maximální hodnoty).

Nastavení mapy pro aktivity

Vzhled datové obrazovky mapy si můžete přizpůsobit jednotlivým aktivitám.

Přidrže tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Mapa**.

Konfigurovat mapy: Zobrazí data z nainstalovaných mapových produktů.

Režim Námořní mapa: Aktivuje námořní mapy během zobrazování námořních dat. Tato možnost slouží k zobrazení různých funkcí map v různých barvách, takže jsou údaje lépe čitelné a mapa odpovídá způsobu, jakým jsou zakresleny papírové mapy.

Použít nast. sys.: Hodinky použijí předvolby z nastavení mapového systému ([Nastavení mapy, strana 144](#)). Když je tato možnost vypnutá, můžete si u aktivit přizpůsobit nastavení map podle svého.

Nastavení trasování

Můžete změnit nastavení trasování a upravit tak způsob, jak hodinky počítají trasu u jednotlivých aktivit.

POZNÁMKA: Některá nastavení nejsou u některých aktivit dostupná.

Přidrže tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Trasování**.

Aktivita: Slouží k nastavení aktivity pro trasování. Hodinky vypočítají trasy optimalizované pro typ prováděné činnosti.

Trasování dle oblíb.: Vypočítá trasy podle nejoblíbenějších běhů a jízd ze služby Garmin Connect.

Trasy: Slouží k nastavení navigace tras pomocí hodinek. Použijte možnost Sledovat trasu, chcete-li navigovat trasu přesně tak, jak je vyobrazena, bez přepočítání. Chcete-li trasu navigovat pomocí trasovacích map a při každé odchylce od kurzu ji přepočítat, použijte možnost Použít mapu.

Metoda výpočtu: Nastaví metodu výpočtu tak, aby byl minimalizován čas, vzdálenost nebo stoupání na trase.

Vyhýbat se: Nastaví typy komunikací nebo dopravních prostředků, kterým se chcete na trase vyhnout.

Typ: Nastaví chování ukazatele, který se zobrazuje během přímého trasování.

Použití funkce ClimbPro

Funkce ClimbPro vám umožní lépe si rozložit síly pro nadcházející stoupání na trase. Můžete zobrazit detaily stoupání, včetně sklonu, vzdálenosti a zisku nadmořské výšky, a to před zahájením trasy nebo v reálném čase při pohybu po trase. Jednotlivé kategorie stoupání pro cyklistiku (podle délky a sklonu) jsou odlišeny barevně.

- 1 Podrže tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **ClimbPro > Stav > Během navigace**.
- 6 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Datové pole** si lze přizpůsobit datové pole na obrazovce ClimbPro.
 - Výběrem možnosti **Upozornění** lze nastavit upozornění na začátku stoupání nebo v určité vzdálenosti před stoupáním.
 - Výběrem možnosti **Sestupy** zapnete nebo vypnete zobrazení klesání u běžeckých aktivit.
 - Výběrem možnosti **Detekce stoupání** vyberte typy stoupání detekované během cyklistických aktivit.
- 7 Prohlédněte si stoupání a podrobnosti trasy ([Zobrazení a úprava podrobností trasy, strana 171](#)).
- 8 Vydejte se na cestu podle uložené trasy ([Navigace k cíli, strana 166](#)).

Zapnutí automatické detekce lezení

Funkci automatické detekce lezení můžete použít k automatickému sledování změny nadmořské výšky. Můžete ji využít při aktivitách jako lezení, pěší turistika, běh nebo jízda na kole.

1 Vyberte možnost **MENU**.

2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.

3 Vyberte aktivitu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

4 Vyberte nastavení aktivity.

5 Vyberte možnost **Automatická detekce stoupání > Stav**.

6 Vyberte možnost **Vždy** nebo **Pokud se nenaviguje**.

7 Vyberte možnost:

- Vyberte možnost **Obrazovka běhání** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při běhání.
- Vyberte možnost **Obrazovka lezení** a nastavte displeje a data, která se zobrazí při lezení.
- Pokud chcete při změně režimu přepnout barvu displeje, vyberte možnost **Obrátit barvy**.
- Výběrem možnosti **Vertikální rychlost** nastavíte zobrazování rychlosti stoupání v čase.
- Vyberte možnost **Přepínání režimů** a nastavte rychlost změny režimů zařízení.

POZNÁMKA: Možnost Aktuální obrazovka umožňuje přepnutí na poslední obrazovku, kterou jste měli otevřenu před automatickým přepnutím na lezení.

Nastavení satelitů

Nastavení satelitů si můžete upravit a určit, jaké satelitní systémy se mají u konkrétních aktivit používat. Další informace o satelitních systémech najdete na stránce garmin.com/aboutGPS.

Přidržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte požadovanou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Satelity**.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

Vypnuto: U dané aktivity se satelitní systémy vypnou.

Použít výchozí: Hodinky použijí výchozí nastavení satelitních systémů (*Nastavení systému, strana 175*).

Pouze GPS: Aktivuje satelitní systém GPS.

Všechny systémy: Aktivuje se více satelitních systémů. Použití několika satelitních systémů najednou nabízí vyšší výkonnost v obtížném prostředí a rychlejší vyhledání pozice, než kdybyste použili pouze systém GPS. Současné využívání více systémů však může snižovat výdrž baterií více, než používání pouhého systému GPS.

Vše + více pásem: Aktivuje více satelitních systémů na několika frekvenčních pásmech. Vícepásmové systémy využívají více frekvenčních pásem a umožňují konzistentnější záznamy sledování, lepší určování polohy, lepší korekci chyb více tras a méně atmosférických chyb při používání hodinek v náročném prostředí.

Automatický výběr: Aktivuje na hodinkách technologii SatIQ™ k dynamickému výběru nejlepšího vícepásmového systému na základě prostředí, ve kterém se nacházíte. Nastavení Automatický výběr nabízí nejvyšší přesnost určování polohy a současně šetří baterii.

UltraTrac: Záznam bodů trasy a dat ze snímačů je méně častý. Aktivací funkce UltraTrac se zvýší výdrž baterie, ale sníží kvalita zaznamenaných aktivit. Funkci UltraTrac byste měli používat pro aktivity, které vyžadují delší výdrž baterie a pro které jsou méně důležité časté aktualizace dat ze snímačů.

Segmenty

Segmenty běhu nebo cyklistiky je možné odeslat z účtu Garmin Connect do zařízení. Po uložení segmentu do zařízení můžete v segmentu závodit a snažit se překonat vlastní rekord nebo výkony ostatních účastníků, kteří segment také absolvovali.

POZNÁMKA: Když si stáhnete trasu z účtu Garmin Connect, můžete si stáhnout také všechny dostupné segmenty této trasy.

Segmenty Strava™

Do svého zařízení Descent si můžete stáhnout i segmenty Strava. Při jízdě podle segmentů Strava můžete svůj výkon porovnávat se svou předchozí jízdou a s přáteli i profesionály, kteří tento segment také jeli.

Chcete-li se přihlásit ke členství ve službě Strava, přejděte do menu segmentů ve svém účtu Garmin Connect. Další informace naleznete na webové stránce www.strava.com.

Informace v tomto manuálu se vztahují na segmenty Garmin Connect i Strava.

Zobrazení podrobností segmentů

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Segmenty**.
- 6 Vyberte segment.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Časy závodu** zobrazíte čas a průměrnou rychlost nebo tempo lídra segmentu.
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte segment na mapě.
 - Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zobrazíte graf nadmořské výšky segmentu.

Závodění v segmentu

Segmenty představují virtuální závodní tratě. Můžete závodit na určité trase a porovnávat své výsledky se svou předchozí aktivitou, s výkonem dalších lidí, se svými kontakty v účtu Garmin Connect nebo s dalšími členy komunity běžců nebo cyklistů. Data své aktivity můžete nahrát do svého účtu Garmin Connect a zobrazit si svou pozici v daném segmentu.

POZNÁMKA: Máte-li propojen účet Garmin Connect s účtem Strava, vaše aktivita se automaticky odesílá do účtu Strava, takže můžete sledovat svou pozici v segmentu.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
 - 2 Vyberte aktivitu.
 - 3 Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.

Když se blížíte k určitému segmentu, objeví se zpráva a můžete na tomto segmentu závodit.
 - 4 Začněte závodit v segmentu.
- Po dokončení segmentu se zobrazí zpráva.

Applied Ballistics®

VAROVÁNÍ

Účelem funkce Applied Ballistics je poskytnout přesné řešení elevace a korekce vlivu větru na základě profilů zbraní a střel a měření aktuálních podmínek. V závislosti na prostředí může docházet k rychlým změnám podmínek. Změny podmínek okolního prostředí, jako jsou nárazy větru nebo protivítr, mohou ovlivnit přesnost výstřelu. Řešení elevace a korekce vlivu větru jsou pouze doporučení vytvořená na základě vámi zadaných údajů do funkce. Odečítejte hodnoty často a pečlivě a po výrazných změnách podmínek okolního prostředí počkejte, dokud se nestabilizují. Vždy ponechte bezpečnostní rezervu pro měnící se podmínky a chyby hodnot.

Mějte vždy na paměti, na co míříte a co leží za vaším terčem. Teprve poté vystřelte. Pokud nevezmete v úvahu okolní prostředí, mohlo by dojít k poškození majetku, zranění nebo úmrtí osob.

Funkce Applied Ballistics představuje zaměřovací nástroj pro střelbu na dlouhou vzdálenost s možností přizpůsobení podle vlastností pušky, ráže střely a různých podmínek prostředí. Můžete zadat parametry včetně větru, teploty, vlhkosti, vzdálenosti a směru palby.

Tato funkce poskytuje informace, které potřebujete ke střelbě dalekonosných projektilů, včetně posunu náměru, stranového nastavení a doby letu. Zahrnuje také vlastní modely křivky odporu pro váš typ střely. Více informací o této funkci najdete na stránce appliedballisticsllc.com. Popisy pojmů a datových polí najdete v dokumentu *Glosář termínů Applied Ballistics, strana 87*.

POZNÁMKA: Abyste mohli odemknout všechny funkce Applied Ballistics, může být potřeba aktualizovat balistickou kalkulačku v aplikaci Applied Ballistics Quantum™ (*Aplikace Applied Ballistics Quantum, strana 82*).

Aplikace Applied Ballistics Quantum

Aplikace Applied Ballistics Quantum umožňuje provádět správu balistických profilů na zařízení Descent nebo v případě potřeby aktualizovat balistickou kalkulačku. Aplikaci Applied Ballistics Quantum si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu.

Možnosti funkce Applied Ballistics

Na hodinkách stisknete tlačítko **START**, zvolte možnost **Applied Ballistics** a stisknete tlačítko **START**.

Quick Edit: Umožňuje rychle upravit vzdálenost, směr palby a informace o větru (*Rychlá úprava podmínek střelby, strana 83*).

Range Card: Umožňuje zobrazit údaje při různých vzdálenostech na základě vstupních parametrů zadaných uživatelem. Máte možnost změnit pole (*Přizpůsobení polí karty vzdálenosti, strana 83*), upravovat přírůstek rozsahu (*Úprava přírůstku vzdálenosti, strana 83*) a nastavovat základní rozsah (*Nastavení základní vzdálenosti, strana 84*).

Target Card: Umožňuje zobrazit vzdálenost, náměr a stranové nastavení pro deset cílů na základě vstupních parametrů zadaných uživatelem.

Environment: Umožňuje přizpůsobit atmosférické podmínky pro vaše aktuální prostředí. Můžete zadat vlastní hodnoty, použít hodnoty tlaku a zeměpisné šířky z interního snímače zařízení nebo použít hodnotu teploty z připojeného snímače teploty (*Prostředí, strana 83*).

Target: Umožňuje přizpůsobit podmínky dálkové střelby pro aktuální cíl. Můžete změnit vybraný cíl a upravit podmínky až pro deset cílů (*Změna cíle, strana 84*).

Profile: Umožňuje přizpůsobit vlastnosti zbraně (*Úprava vlastností zbraně, strana 85*), vlastnosti střely (*Úprava vlastností střely, strana 85*) a výstupní měrné jednotky pro váš aktuální profil. Můžete zvolit vybraný profil (*Volba jiného profilu, strana 84*) a přidat další profily (*Přidání profilu, strana 84*).

Change Fields: Umožňuje přizpůsobit datová pole na datové obrazovce profilu (*Přizpůsobení datové obrazovky profilu, strana 85*).

Setup: Umožňuje zvolit si jednotky a aktivovat možnosti stranového nastavení a výškové korekce.

Rychlá úprava podmínek střelby

Máte možnost upravit vzdálenost, směr palby a informace o větru.

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Quick Edit**.
TIP: Pomocí tlačítek DOWN nebo UP můžete upravovat jednotlivé hodnoty. Výběrem možnosti START přejdete na další pole.
- 3 Nastavte hodnotu **RNG** na požadovanou vzdálenost.
- 4 Nastavte hodnotu **DOF** podle skutečného směru palby (buďto manuálně nebo kompasem).
- 5 Nastavte hodnotu **W 1** podle minimální rychlosti větru.
- 6 Nastavte hodnotu **W 2** podle maximální rychlosti větru.
- 7 Nastavte hodnotu **DIR** podle směru větru.
- 8 Tlačítkem **BACK** nastavení uložíte.

Prostředí

Úprava prostředí

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Environment**.
- 3 Vyberte položku, kterou chcete upravit.

Zapnutí automatických aktualizací

Pomocí funkce Automatická aktualizace můžete automaticky aktualizovat údaje o zeměpisné šířce a tlaku. Při připojení ke snímači teploty se aktualizuje i údaj o teplotě. Pokud je připojen přístroj pro sledování počasí, budou se aktualizovat i hodnoty rychlosti větru, směru větru a vlhkosti. Údaje se aktualizují každých pět minut.

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Environment > Auto Update > On**.

Karta rozsahu

Přízpůsobení polí karty vzdálenosti

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Range Card**.
TIP: Pomocí tlačítka START můžete rychle přepínat na jiná datová pole pro třetí sloupec.
- 3 Podržte tlačítko **START**.
- 4 Vyberte možnost **Change Fields**.
- 5 Stisknutím tlačítka **START** přejdete na pole.
- 6 Tlačítka **DOWN** nebo **UP** pole změníte.
- 7 Tlačítkem **BACK** uložíte změny.

Úprava přírůstku vzdálenosti

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Range Card**.
- 3 Podržte tlačítko **START**.
- 4 Vyberte možnost **Range Increment**.
- 5 Zadejte hodnotu.

Nastavení základní vzdálenosti

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Range Card**.
- 3 Podržte tlačítko **START**.
- 4 Vyberte možnost **Base Range**.
- 5 Zadejte hodnotu.

Cíle

Změna cíle

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Target**.
- 3 Vyberte cíl.
- 4 Vyberte možnost **Set as Current**.

Úprava cíle

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Target**.
- 3 Vyberte cíl.
- 4 Vyberte položku, kterou chcete upravit.

Profil

Volba jiného profilu

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Profile > Profile**.
- 3 Vyberte profil.
- 4 Vyberte možnost **Change Profile**.

Přidání profilu

Můžete přidat soubor .pro obsahující informace o profilu, který lze vytvořit v aplikaci Applied Ballistics Quantum a následně jej přenést do složky AB na zařízení. Profil můžete vytvořit i zařízením Garmin.

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Profile > Profile > + Profile**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li přizpůsobit vlastnosti střel, vyberte možnost **Bullet Properties** ([Úprava vlastností střely, strana 85](#)).
 - Chcete-li přizpůsobit vlastnosti zbraně, vyberte možnost **Gun Properties** ([Úprava vlastností zbraně, strana 85](#)).
 - Chcete-li změnit jednotky pro výstupní pole, vyberte možnost **Output Units**.

Odstranění profilu

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Profile > Profile**.
- 3 Vyberte profil.
- 4 Vyberte možnost **Delete Profile**.

Přizpůsobení datové obrazovky profilu

- 1 Během aktivity Applied Ballistics pomocí tlačítka **DOWN** přejdete na datovou obrazovku profilu.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte možnost **Change Fields**.
- 4 Na pole přejdete pomocí tlačítek **DOWN** nebo **UP**.
- 5 Tlačítkem **START** pole změňte.
- 6 Tlačítkem **BACK** uložíte změny.

Úprava vlastností střely

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Profile > Bullet Properties**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li automaticky zadat vlastnosti střely z databáze střel Applied Ballistics, zvolte možnost **Bullet Database**, zvolte balistické řešení a vyberte ráži střely, výrobce, střelu a křivku odporu střely.
POZNÁMKA: Můžete vybrat ráži střely a hledat tak v seznamu střel stejné ráže. Ne všechny názvy nábojů odpovídají reálné ráži střely. Například 300 Win Mag je střela ráže .308 palců.
 - Chcete-li zadat vlastnosti střely manuálně, pokud není střela ve vaší databázi střel, přecházejte pomocí tlačítka **DOWN** mezi možnostmi a vybírejte hodnoty, které chcete upravovat.
POZNÁMKA: Tyto informace najdete na webových stránkách výrobce střely.

Úprava vlastností zbraně

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Profile > Gun Properties**.
- 3 Vyberte položku, kterou chcete upravit.

Kalibrace ústové rychlosti

Kalibrace ústové rychlosti představuje přesnější řešení vzdálenosti pro dosažení nadzvukové rychlosti střely pro vaši specifickou palnou zbraň.

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Profile > Gun Properties > Calibrate Muzzle Velocity**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Range** upravte vzdálenost.
 - Výběrem možnosti **True Drop** upravte vzdálenost poklesu výšky.
- 4 Vyberte možnost ✓.

Kalibrace faktoru poklesu střely

Garmin doporučuje kalibrovat ústovou rychlost před kalibrací faktoru poklesu střely (DSF).

Kalibrace faktoru poklesu měřítko poskytuje přesnější řešení v oblasti transonického dosahu nebo mimo něj pro konkrétní střelnou zbraň.

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Profile > Gun Properties > Calibrate DSF**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Range** upravte vzdálenost.
 - Výběrem možnosti **True Drop** upravte vzdálenost poklesu výšky.
- 4 Vyberte možnost ✓.

Zobrazení tabulky faktoru poklesu střely

Jakmile nakalibrujete faktor poklesu střely, načte se tabulka faktoru poklesu střely (DSF). V případě potřeby můžete tabulkové hodnoty nastavit znovu na nulu.

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Profile > Gun Properties > View DSF Table**.
- 3 V případě potřeby podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Clear DSF Table**.
Hodnoty v tabulce se nastaví na nulu.

Úprava údajů v tabulce ústové rychlosti a teploty

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Edit**.
- 5 Tabulku můžete procházet pomocí tlačítek **DOWN** nebo **UP**.
- 6 Tlačítkem **START** upravte zvolenou hodnotu.
- 7 Tlačítkem **BACK** uložte změny.
- 8 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 9 Výběrem možnosti **Muzzle Velocity > Enable MV-Temp** nastavte ústovou rychlost pomocí tabulky teploty.

Smazání údajů v tabulce ústové rychlosti a teploty

- 1 V aplikaci Applied Ballistics stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Clear MV-Temp**.

Glosář termínů Applied Ballistics

Pole týkající se řešení pro střelbu

DOF: Směr palby, kdy sever je na 0 stupních a východ na 90 stupních. Vstupní pole.

TIP: Tuto hodnotu můžete nastavit kompasem, když zaměříte horní část zařízení ve směru palby. Aktuální hodnota kompasu se zobrazí v poli DOF. Chcete-li použít tuto hodnotu, stiskněte tlačítko START. Hodnotu můžete zadat manuálně pomocí tlačítek DOWN nebo UP.

POZNÁMKA: DOF se používá pouze pro výpočet Coriolisova efektu. Střelíte-li na cíl vzdálený méně než 900 metrů (1 000 yardů), je toto vstupní pole volitelné.

Elevation: Vertikální část řešení zaměření střelby se zobrazuje v miliradiánech (mil) nebo úhlových minutách (MOA).

RNG: Vzdálenost k cíli, která se zobrazuje v metrech nebo yardech. Vstupní pole.

W 1/2: Rychlost větru 1, rychlost větru 2 a směr větru. Pokud má směr větru (DIR) hodnotu například 9:00, fouká z pohledu střelce zleva doprava. Vstupní pole.

POZNÁMKA: Pole rychlosti větru 2 je nepovinné. Použití rychlosti větru 1 a 2 nepředstavuje efektivní způsob, jak zakalkulovat různé rychlosti větru v různých vzdálenostech mezi vámi a cílem. Pomocí těchto polí lze tyto hodnoty větru spojit do jedné skupiny (izolovat) a vypočítat minimální a maximální hodnoty stranového nastavení pro toto řešení.

Windage 1: Horizontální část řešení zaměření střelby založená na rychlosti větru 1 a směru větru se zobrazuje v miliradiánech (mil) nebo úhlových minutách (MOA).

Windage 2: Horizontální část řešení zaměření střelby založená na rychlosti větru 2 a směru větru se zobrazuje v miliradiánech (mil) nebo úhlových minutách (MOA).

Doplňující výstupní pole

Aero. Jump. Effect: Hodnota výškové korekce připisovaná působení vlivu aerodynamického poklesu.

Aerodynamický pokles je vertikální vychýlení střely působením bočního větru. Aerodynamický pokles se vypočítává na základě hodnoty rychlosti větru 1. Pokud nepůsobí složka bočního větru ani není k dispozici hodnota větru, je tato hodnota nulová.

Bullet Drop: Celkový pokles výšky, který střela zaznamená během letu, zobrazující se v palcích.

Cos. Incl. Ang.: Kosinus úhlu sklonu k cíli.

H. Cor. Effect: Horizontální Coriolisův efekt je hodnota korekce vlivu větru připisovaná působení Coriolisovy síly. Zařízení jej vypočítá vždy, i když pro vás může být dopad minimální, pokud právě nestřelíte na dlouhou vzdálenost.

Lead: Horizontální korekce nutná, aby byl zasažen pohyblivý cíl pohybující se danou rychlostí doprava nebo doleva.

TIP: Když zadáte rychlost svého cíle, zařízení zahrne nezbytné stranové nastavení do celkové hodnoty stranového nastavení.

Max. Ord.: Vrchol dráhy letu střely. Vrchol dráhy letu střely je maximální výška nad osou hlavně, které střela během svého letu dosáhne.

Max. Ord. Range: Vzdálenost, ve které střela dosáhne vrcholu dráhy letu.

Remaining Energy: Zbytková energie střely při zasažení cíle, která se zobrazuje v librách na stopu (ft. lbf) nebo joulech (J).

Spin Drift: Velikost stranového nastavení připisovaná působení snosu střely vlivem její rotace (gyroskopický snos). Například na severní polokouli se střela vystřelená z pravostranné hlavně „twist barrel“ vždy během letu mírně vychýlí doprava.

Time of Flight: Doba letu označující čas, který střela potřebuje, aby doletěla k cíli při dané vzdálenosti.

V. Cor. Effect: Vertikální Coriolisův efekt je hodnota výškové korekce připisovaná působení Coriolisovy síly. Zařízení jej vypočítá vždy, i když pro vás může být dopad minimální, pokud právě nestřelíte na dlouhou vzdálenost.

Velocity: Odhadovaná rychlost střely v okamžiku zasažení cíle.

Velocity Mach: Odhadovaná rychlost střely, když zasáhne cíl, zobrazená jako násobek rychlosti mach.

Pole prostředí

Amb/Stn Pressure: Okolní tlak (tlak v daném místě). Okolní tlak se neupravuje, aby představoval tlak na hladině moře (atmosférický). Řešení balistické střelby vyžaduje hodnotu okolního tlaku. Vstupní pole.

TIP: Máte možnost zadat tuto hodnotu manuálně, nebo můžete vybrat možnost Use Current Pressure a použít hodnotu tlaku z interního snímače v zařízení.

Humidity: Procento vlhkosti ve vzduchu. Vstupní pole.

Latitude: Horizontální poloha na povrchu Země. Záporné hodnoty jsou pod rovníkem. Kladné hodnoty jsou nad rovníkem. Tato hodnota slouží k výpočtu vertikálního a horizontálního Coriolisova snosu. Vstupní pole.

TIP: Můžete vybrat možnost Use Current Position, chcete-li použít souřadnice GPS ze svého zařízení.

POZNÁMKA: Latitude se používá pouze pro výpočet Coriolisova efektu. Střelíte-li na cíl vzdálený méně než 900 metrů (1 000 yardů), je toto vstupní pole volitelné.

Temperature: Teplota ve vaší stávající poloze. Vstupní pole.

TIP: Hodnotu teploty můžete manuálně zadat podle připojeného snímače teploty nebo zdroje teplotních dat. Toto pole se při připojení snímače teploty automaticky neaktualizuje.

Wind Direction: Směr, z něhož vane vítr. Například vítr 9:00 vane z vaší levé na pravou stranu. Vstupní pole.

Wind Speed 1: Rychlost větru použitá v řešení pro střelbu. Vstupní pole.

Wind Speed 2: Volitelná, doplňující rychlost větru použitá v řešení pro střelbu. Vstupní pole.

TIP: Máte možnost použít k výpočtu řešení stranového nastavení, které obsahuje vysokou a nízkou hodnotu, dvě rychlosti větru. Reálné stranové nastavení pro střelu se musí pohybovat v tomto rozsahu.

Cílová pole

Direction of Fire: Směr palby, kdy sever je na 0 stupních a východ na 90 stupních. Vstupní pole.

POZNÁMKA: Direction of Fire se používá pouze pro výpočet Coriolisova efektu. Střelíte-li na cíl vzdálený méně než 900 metrů (1 000 yardů), je toto vstupní pole volitelné.

Inclination: Úhel sklonu střely. Záporná hodnota představuje střelbu směrem dolů. Kladná hodnota představuje střelbu směrem vzhůru. Řešení pro střelbu násobí vertikální část řešení kosinem úhlu sklonu a vypočítá upravené řešení pro střelbu vzhůru či dolů. Vstupní pole.

Range: Vzdálenost k cíli, která se zobrazuje v metrech nebo yardecích. Vstupní pole.

Speed: Rychlost pohyblivého cíle zobrazená v mílích za hodinu (mph) nebo kilometrech za hodinu (km/h). Záporná hodnota označuje cíl pohybující se doleva. Kladná hodnota označuje cíl pohybující se doprava. Vstupní pole.

Profilová pole, vlastnosti střely

Ballistic Coefficient: Balistický koeficient výrobce pro vaši střelu. Vstupní pole.

TIP: Použijete-li jednu z vlastních křivek odporu vzduchu zařízení Applied Ballistics, zobrazí se balistický koeficient jako hodnota 1 000.

Bullet Diameter: Průměr střely měřený v palcích. Vstupní pole.

POZNÁMKA: Průměr střely se může lišit od běžného názvu série. Například 300 Win Mag má v průměru reálně 0,308 palce.

Bullet Length: Délka střely měřená v palcích. Vstupní pole.

Bullet Weight: Hmotnost střely měřená v gránech. Vstupní pole.

Drag Curve: Vlastní křivka aerodynamického odporu zařízení Applied Ballistics nebo modely se standardním projektily G1 nebo G7. Vstupní pole.

POZNÁMKA: Většina střel pro dalekonosné pušky se blíží standardu G7.

Profilová pole, vlastnosti zbraně

Muzzle Velocity: Rychlost střely opouštějící hlaveň. Vstupní pole.

POZNÁMKA: Toto pole je nutné vyplnit, aby byly výpočty řešení pro střelbu přesné. Pokud kalibrujete ústovou rychlost, je možné toto pole aktualizovat automaticky a řešení palby bude přesnější.

Output Units: Výstupní měrné jednotky. Miliardián (mil) je 3,438 palců na 100 yardů. Úhlová minuta (MOA) je 1,047 palců na 100 yardů.

Sight Height: Vzdálenost od střední osy hlavně pušky ke střední ose puškohledu. Vstupní pole.

TIP: Tuto hodnotu určíte snadno tak, že změříte vzdálenost od horní části závěru ke středu točítka pro kompenzaci stranového nastavení a přídáte polovinu průměru závěru

SSF - Elevation: Lineární multiplikátor, který se stará o vertikální škálování. Ne všechny puškohledy umožňují dokonalé sledování, takže balistické řešení vyžaduje korekci škálování podle konkrétního puškohledu. Pokud se například točítka přesune o 10 mil, ale zásah je 9 mil, je škálování mířidla 0,9. Vstupní pole.

SSF - Windage: Lineární multiplikátor, který se stará o horizontální škálování. Ne všechny puškohledy umožňují dokonalé sledování, takže balistické řešení vyžaduje korekci škálování podle konkrétního puškohledu. Pokud se například točítka přesune o 10 mil, ale zásah je 9 mil, je škálování mířidla 0,9. Vstupní pole.

Twist Rate: Vzdálenost, která je nutná pro jednu plnou rotaci udělenou vývrtem hlavně. Stoupání drážek hlavně často uvádí výrobce zbraně či hlavně. Vstupní pole.

Zero Height: Volitelná modifikace, aby bylo možné ovlivnit náměr při nástřelné vzdálenosti. Ta se používá často tehdy, když namontujete tlumič nebo použijete podzvukové střelivo. Pokud například namontujete tlumič a vaše střela zasáhne cíl o 1 palec výše, než jste čekali, vaše Zero Height je 1 palec. Když tlumič odstraníte, musíte ji nastavit na nulu. Vstupní pole.

Zero Offset: Volitelná modifikace, aby bylo možné ovlivnit stranové nastavení při nástřelné vzdálenosti. Ta se používá často tehdy, když namontujete tlumič nebo použijete podzvukové střelivo. Pokud například namontujete tlumič a vaše střela zasáhne cíl o 1 palec více vlevo, než jste čekali, vaše Zero Offset je -1 palec. Když tlumič odstraníte, musíte ji nastavit na nulu. Vstupní pole.

Zero Range: Vzdálenost, při které byla puška nastřelena. Vstupní pole.

Profilová pole, vlastnosti zbraně, kalibrace ústové rychlosti

Range: Vzdálenost od ústí hlavně k cíli. Vstupní pole.

TIP: Zadejte hodnotu, která je nejbližší vzdálenosti střelby uvedené v řešení pro střelbu. Je to vzdálenost, při které střela zpomalí na rychlost 1,2 machu a začne přecházet do vzdálenosti pro dosažení přechodové rychlosti střely.

True Drop: Skutečná vzdálenost, o kterou střela během letu k cíli klesne; zobrazuje se v miliardánech (mil) nebo úhlových minutách (MOA). Vstupní pole.

Profilová pole, vlastnosti zbraní, kalibrace faktoru poklesu střely

Range: Vzdálenost, z níž střílíte. Vstupní pole.

TIP: Tato vzdálenost by měla být v rozmezí do 90 % dostřelu doporučeného řešením pro střelbu. Hodnoty menší než 80 % doporučeného dostřelu neposkytnou dobrou korekci.

True Drop: Skutečná vzdálenost, o kterou střela po vypálení klesne při konkrétní vzdálenosti; zobrazuje se v miliardánech (mil) nebo úhlových minutách (MOA). Vstupní pole.

Trénink

Sjednocený stav tréninku

Když ve svém účtu Garmin Connect používáte více zařízení Garmin, můžete si určit, které z nich má být primárním zdrojem dat pro každodenní používání a pro účely tréninku.

V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●● > **Nastavení**.

Primární tréninkové zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro tréninkové metriky, jako je stav tréninku nebo zaměření zátěže.

Primární nositelné zařízení: Nastaví prioritní zdroj dat pro zdravotní metriky, jako jsou kroky nebo spánek. Mělo by se jednat o hodinky, které nosíte nejčastěji.

TIP: S ohledem na co největší přesnost výsledků společnost Garmin doporučuje zařízení často synchronizovat s účtem Garmin Connect.

Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu

Prostřednictvím účtu Garmin Connect si můžete do hodinek Descent synchronizovat aktivity a naměřené hodnoty výkonu z jiných zařízení Garmin. Hodinky tak budou moci přesněji sledovat vaše tréninky a kondici. Můžete si například zaznamenat jízdu pomocí cyklopočítače Edge® a podrobnosti aktivity a dobu regenerace si pak zobrazit na hodinkách Descent.

Hodinky Descent a další zařízení Garmin můžete synchronizovat do svého účtu Garmin Connect.

TIP: V aplikaci Garmin Connect si můžete určit primární tréninkové zařízení a primární nositelné zařízení (*Sjednocený stav tréninku, strana 89*).

Poslední aktivity a údaje o výkonu z ostatních zařízení Garmin se zobrazí ve vašich hodinkách Descent.

Trénink na závod

Pokud máte k dispozici odhadovanou hodnotu VO2 Max, hodinky vám mohou nabízet každodenní tréninky, které vám pomohou natrénovat na běžecký nebo cyklistický závod (*Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 108*).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Závody a události** > **Najít událost**.
- 3 Vyhledejte událost v okolí.
Můžete také vybrat možnost **Vytvořit událost** a vytvořit událost vlastní.
- 4 Vyberte možnost **Přidat do kalendáře**.
- 5 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
- 6 Na hodinkách přejděte do stručného doplňku primárního závodu, kde se zobrazuje odpočet do vašeho primárního závodu.
- 7 Na obrazovce hodinek stiskněte tlačítko **START** a vyberte běžeckou nebo cyklistickou aktivitu.

POZNÁMKA: Pokud jste absolvovali alespoň jeden běh venku s měřením údajů srdečního tepu nebo jednu jízdu na kole s měřením údajů srdečního tepu a výkonu, zobrazí se vám v hodinkách doporučené denní tréninky.

Závodní kalendář a Primární závod

Když přidáte závod do svého kalendáře Garmin Connect, můžete jej zobrazit na hodinkách přidáním stručného doplňku primárního závodu (*Stručné doplňky, strana 101*). Datum události musí být v následujících 365 dnech. Na hodinkách se zobrazí odpočítávání do události, váš cílový čas nebo předpokládaný čas ukončení (pouze běžecké události) a informace o počasí.

POZNÁMKA: Historické informace o počasí pro danou polohu a datum jsou k dispozici ihned. Data místní předpovědi se zobrazí přibližně 14 dní před událostí.

Pokud přidáte více než jeden závod, budete vyzváni k výběru primární události.

V závislosti na dostupných údajích o trase pro vaši událost můžete zobrazit údaje o převýšení, mapu trasy a přidat plán PacePro™ (*Trénink PacePro, strana 94*).

Tréninky

Můžete vytvořit uživatelské tréninky, které obsahují cíle pro každý krok tréninku a pro různé vzdálenosti, časy a kalorie. Během aktivity můžete zobrazit datové obrazovky s údaji specifickými pro daný trénink. Zahrnují informace o kroku tréninku, jako je například vzdálenost nebo aktuální tempo.

Na hodinkách: Aplikaci Tréninky můžete otevřít ze seznamu aktivit a zobrazit si všechny tréninky aktuálně nahrané v hodinkách (*Aktivity a aplikace, strana 44*).

Můžete si také zobrazit svoji tréninkovou historii.

V aplikaci: Můžete vytvořit a vyhledat další tréninky nebo vybrat tréninkový plán, který obsahuje předdefinované tréninky, a přenést je do hodinek (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect, strana 91*).

Můžete naplánovat tréninky.

Aktuální tréninky můžete aktualizovat a upravit.

Zahájení tréninku

Zařízení vás může provést jednotlivými kroky tréninku.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Trénink**.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li zahájit intervalový trénink nebo trénink s tréninkovým cílem, vyberte možnost **Rychlý trénink** (*Zahájení intervalového tréninku, strana 92, Nastavení tréninkového cíle, strana 93*).
 - Chcete-li zahájit předinstalovaný nebo uložený trénink, vyberte možnost **Knihovna tréninků** (*Trénink stažený ze služby Garmin Connect, strana 91*).
 - Chcete-li zahájit naplánovaný trénink z tréninkového kalendáře Garmin Connect, vyberte možnost **Tréninkový kalendář** (*Informace o tréninkovém kalendáři, strana 94*).

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.

- 5 Vyberte trénink.

POZNÁMKA: V seznamu se zobrazí pouze tréninky kompatibilní s vybranou aktivitou.

- 6 V případě potřeby vyberte možnost **Spustit trénink**.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

Když začnete trénink, zařízení postupně zobrazuje jednotlivé kroky, poznámky ke krokům (volitelně), cíl (volitelně) a aktuální údaje tréninku. U silového a kardio tréninku, jógy a pilates se zobrazují také instruktážní animace.

Skóre provedení tréninku

Po dokončení tréninku se na hodinkách zobrazí skóre provedení tréninku podle toho, jak přesně jste trénink dokončili. Nejvyšší prioritu mají kroky aktivního tréninku. Měří, jak se vaše úsilí blíží cíli daného kroku a také sleduje, zda jste dokončili všechny kroky. Kroky zahřátí a regenerace mají na skóre menší vliv. Krok zklidnění pak skóre neovlivňuje vůbec.

POZNÁMKA: Skóre provedení tréninku se zobrazuje pouze u běžeckých nebo cyklistických tréninků.

	Dobré, 67 až 100 %
	Průměrné, 34 až 66 %
	Špatné, 0 až 33 %

Trénink stažený ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout trénink ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect (*Garmin Connect, strana 152*).

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte ikonu **•••**.
 - Přejděte na connect.garmin.com.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Tréninky**.
- 3 Vyhledejte si trénink nebo si vytvořte a uložte nový.
- 4 Vyberte ikonu  nebo zvolte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na displeji.

Sledování doporučeného denního tréninku

Aby mohly hodinky doporučit denní běžecký nebo cyklistický trénink, musíte mít pro danou aktivitu stanovený odhad hodnoty VO2 Max ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 108](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.
Zobrazí se doporučený denní trénink.
- 3 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte požadovanou akci:
 - Chcete-li absolvovat trénink, vyberte možnost **Spustit trénink**.
 - Chcete-li trénink ignorovat, vyberte možnost **Zrušit**.
 - Chcete-li zobrazit náhled jednotlivých kroků tréninku, vyberte možnost **Kroky**.
 - Chcete-li zobrazit doporučení cvičení na nadcházející týden, vyberte možnost **Další doporučení**.
 - Chcete-li zobrazit nastavení cvičení, jako např. **Typ cíle**, vyberte možnost **Nastavení**.

Navrhovaný trénink se automaticky mění v souladu se změnami v tréninkových zvyklostech, času na regeneraci a hodnotě VO2 Max.

Zahájení intervalového tréninku

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Rychlý trénink > Intervaly**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Neomezená opakování** lze intervaly a odpočinky označovat ručně stisknutím tlačítka **LAP**.
 - Výběrem možnosti **Strukturovaná opakování > Spustit trénink** použijete intervalový trénink založený na vzdálenosti nebo čase.
- 6 V případě potřeby výběrem možnosti **Ano** zahrňte zahřátí před tréninkem.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 8 Pokud váš intervalový trénink obsahuje zahřátí, stisknutím tlačítka **LAP** zahájíte první interval.
- 9 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 10 Aktuální interval nebo odpočinek můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka **LAP** a přejít tak na další interval nebo odpočinek (volitelné).

Jakmile dokončíte všechny intervaly, zobrazí se zpráva.

Přizpůsobení intervalového tréninku

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Rychlý trénink > Intervaly > Strukturovaná opakování > Upravit**.
- 5 Vyberte jednu nebo více možností:
 - Pokud chcete nastavit délku a typ intervalu, vyberte možnost **Interval**.
 - Pokud chcete nastavit délku a typ odpočinku, vyberte možnost **Odpočinek**.
 - Pokud chcete nastavit počet opakování, vyberte možnost **Opakovat**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku rozehrátí s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zahřívání > Zapnuto**.
 - Pokud chcete přidat do svého tréninku zklidnění s otevřeným koncem, vyberte možnost **Zklidnění > Zapnuto**.
- 6 Stiskněte tlačítko **BACK**.

Hodinky uloží vlastní intervalový trénink, dokud trénink znovu neupravíte.

Záznam testu kritické rychlosti plavání

Hodnota kritické rychlosti plavání (CSS) se zjišťuje měřeným testem a je vyjádřena jako tempo na 100 metrů. Kritická rychlost plavání je teoretická rychlost, kterou jste schopni trvale udržet bez vyčerpání. Hodnotu CSS můžete používat jako vodítko pro tréninkové tempo a ke sledování zlepšování svých výkonů.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Plav. v bazénu**.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Knihovna tréninků > Krit. rychl. plavání > Provést test krit. rychl. plavání**.
- 5 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazte jednotlivé kroky testu (volitelné).
- 6 Stiskněte tlačítko **START**.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.
- 8 Postupujte podle pokynů na displeji.

Použití funkce Virtual Partner®

Funkce Virtual Partner je tréninkový nástroj, který vám má pomoci dosáhnout vašich cílů. U funkce Virtual Partner můžete nastavit tempo a závodit s ní.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Nová položka > Virtual Partner**.
- 6 Zadejte hodnotu tempa nebo rychlosti.
- 7 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**, chcete-li změnit polohu obrazovky Virtual Partner (volitelné).
- 8 Začněte s aktivitou ([Spuštění aktivity, strana 44](#)).
- 9 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** se posuňte na obrazovku Virtual Partner a podívejte se, kdo vede.

Nastavení tréninkového cíle

Funkci tréninkového cíle lze použít s funkcí Virtual Partner, takže můžete trénovat s cílem dosáhnout stanovené vzdálenosti, vzdálenosti a času, vzdálenosti a tempa, nebo vzdálenosti a rychlosti. Během tréninkové aktivity vám hodinky v reálném čase poskytují zpětnou vazbu ohledně toho, jak blízko jste k dosažení tréninkového cíle.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Nastavit cíl**.
 - Vyberte možnost **Rychlý trénink**.

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou dostupné pro všechny typy aktivit.

- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Pouze vzdálenost**, jestliže chcete vybrat přednastavenou vzdálenost nebo zadat vlastní vzdálenost.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a čas**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a čas.
 - Vyberte možnost **Vzdálenost a tempo** nebo **Vzdálenost a rychlost**, jestliže chcete jako cíl vybrat vzdálenost a tempo nebo rychlost.

Zobrazí se obrazovka tréninkového cíle s vaším odhadovaným časem ukončení.

- 7 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.

TIP: Pokud chcete tréninkový cíl zrušit, přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Zrušit cíl**.

Závodění s předchozí aktivitou

Můžete závodit s předchozí zaznamenanou či staženou aktivitou. Tuto funkci lze použít s funkcí Virtual Partner, takže můžete zobrazit, nakolik jste během aktivity napřed či pozadu.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Zlepšit rekord**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Z historie** a pak vyberte dříve zaznamenanou aktivitu ze svého zařízení.
 - Vyberte možnost **Staženo**, jestliže chcete vybrat aktivitu, kterou jste stáhli ze svého účtu Garmin Connect.
- 6 Vyberte aktivitu.
Zobrazí se obrazovka Virtual Partner s odhadovaným konečným časem.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopku aktivity.
- 8 Po dokončení aktivity stiskněte tlačítko **STOP** a vyberte možnost **Uložit**.

Informace o tréninkovém kalendáři

Tréninkový kalendář ve vašich hodinkách je rozšířením tréninkového kalendáře nebo plánu, který jste nastavili v účtu služby Garmin Connect. Po přidání několika tréninků do kalendáře Garmin Connect je můžete odeslat do zařízení. Všechny naplánované tréninky odeslané do zařízení se zobrazí ve stručném doplňku kalendáře. Pokud v kalendáři vyberete den, můžete trénink zobrazit nebo začít. Naplánovaný trénink zůstane ve vašich hodinkách bez ohledu na to, zda jej dokončíte, nebo přeskočíte. Pokud odešlete naplánované tréninky z Garmin Connect, přepíšou stávající tréninkový kalendář.

Používání tréninkových plánů Garmin Connect

Pokud si chcete stáhnout a používat tréninkový plán, musíte mít účet Garmin Connect a musíte si hodinky nebo cyklopočítač Garmin spárovat s kompatibilním telefonem ([Garmin Connect, strana 152](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Plány Trenér Garmin**.
- 3 Vyberte a naplánujte tréninkový plán.
- 4 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 5 Zkontrolujte tréninkový plán ve svém kalendáři.

Adaptivní tréninkové plány

Na vašem účtu Garmin Connect je k dispozici adaptivní tréninkový plán a Trenér Garmin, abyste dosáhli svých tréninkových cílů. Můžete například zodpovědět několik otázek a objevíte plán, který vám pomůže dokončit závod na 5 km. Plán je upraven podle aktuální úroveň vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu. Když spustíte plán, objeví se stručný doplněk Trenér Garmin v seznamu stručných doplňků na hodinkách Descent.

Trénink PacePro

Někteří běžci rádi využívají funkci plánovaného tempa, která jim umožňuje dosáhnout plánovaného cíle pro závod. Funkce PacePro umožňuje vytvořit si vlastní plánované tempo na základě vzdálenosti a tempa nebo vzdálenosti a času. Můžete si také vytvořit plánované tempo pro známou trať a optimalizovat tak své úsilí s ohledem na různá převýšení.

Můžete si vytvořit plán PacePro pomocí aplikace Garmin Connect. Jednotlivé úseky a očekávaná převýšení si můžete prohlédnout, ještě než vyrazíte na trať.

Stáhnutí plánu PacePro ze služby Garmin Connect

Chcete-li stáhnout plán PacePro ze služby Garmin Connect, musíte mít založený účet služby Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 152](#)).

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Otevřete aplikaci Garmin Connect a vyberte ikonu ●●●.
 - Přejděte na connect.garmin.com.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Strategie tempa PacePro**.
- 3 Podle pokynů na obrazovce vytvořte a uložte plán PacePro.
- 4 Vyberte ikonu  nebo zvolte možnost **Odeslat do zařízení**.

Vytvoření plánu PacePro v hodinkách

Chcete-li v hodinkách vytvořit plán PacePro, musíte nejprve vytvořit trasu ([Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect, strana 171](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace** > **Trasy**.
- 5 Vyberte trasu.
- 6 Vyberte možnost **PacePro** > **Vytvořit novou položku**.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Cílové tempo** a zadejte cílové tempo.
 - Vyberte možnost **Cílový čas** a zadejte cílový čas.Hodinky zobrazí vaše vlastní plánované tempo.
- 8 Stiskněte tlačítko **START**.
- 9 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Přijmout plán** spustíte plán.
 - Výběrem možnosti **Zobrazit úseky** si zobrazíte úseky.
 - Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zobrazíte graf nadmořské výšky trasy.
 - Výběrem možnosti **Mapa** zobrazíte trasu na mapě.
 - Výběrem možnosti **Odebrat plán** zahodíte.

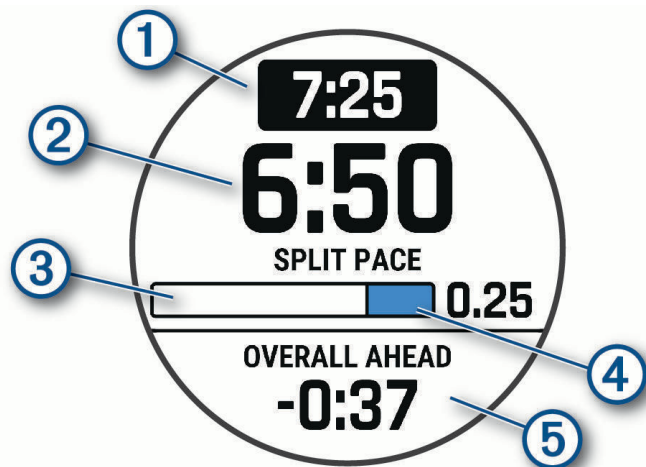
Zahájení tréninkového plánu PacePro

Chcete-li zahájit plán PacePro, musíte si jej stáhnout ze svého účtu Garmin Connect.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu běhání venku.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Plány PacePro**.
- 5 Vyberte plán.
- 6 Stiskněte tlačítko **START**.

TIP: Než plán PacePro přijmete, můžete si prohlédnout náhled úseků, graf nadmořské výšky a mapu.

- 7 Výběrem možnosti **Přijmout plán** spustíte plán.
- 8 V případě potřeby zapněte funkci navigace po trase výběrem možnosti **Ano**.
- 9 Stisknutím tlačítka **START** spustíte stopky aktivity.



①	Cílové tempo úseku
②	Aktuální tempo úseku
③	Průběh úseku
④	Zbývající vzdálenost v úseku
⑤	Celkový čas před nebo za cílovým tempem

TIP: Pokud chcete plán PacePro ukončit, přidrželte tlačítko MENU a vyberte možnost **Ukončit plán PacePro > Ano**. Stopky aktivity stále běží.

Power Guide

Můžete si vytvořit a používat strategii výkonu pro plánování sil na projetí trasy. Zařízení Descent použije váš FTP, převýšení trasy a předpokládaný čas do konce trasy a vytvoří přizpůsobený Power Guide.

Jedním z nejdůležitějších kroků pro naplánování úspěšné strategie Power Guide je volba úrovně úsilí. Pokud při jízdě po trase zvolíte větší úsilí, doporučení výkonu se zvýší; nižší úsilí ho naopak sníží ([Vytvoření a používání strategie Power Guide, strana 97](#)). Hlavním cílem průvodce výkonem je pomoci vám dokončit trasu na základě toho, co je známo o vašich schopnostech, nikoli dosáhnout konkrétního cílového času. Úroveň úsilí můžete během jízdy upravovat.

Průvodci Power Guide jsou vždy přiřazeni k určité trase a nelze je používat s tréninky nebo segmenty. Svou strategii můžete zobrazit a upravit v aplikaci Garmin Connect a synchronizovat ji s kompatibilními zařízeními Garmin. Tato funkce vyžaduje měřič výkonu, který musí být spárován s vaším zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 137](#)).

Vytvoření a používání strategie Power Guide

Chcete-li vytvořit strategii Power Guide, musíte se svými hodinkami spárovat měřič výkonu ([Párování bezdrátových snímačů, strana 137](#)). V hodinkách také musíte mít načtenou trasu ([Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect, strana 171](#)).

Strategii Power Guide můžete vytvořit i v aplikaci Garmin Connect.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu jízdy na kole venku.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Trénink > Power Guide > Vytvořit novou položku**.
- 5 Vyberte trasu ([Trasy, strana 170](#)).
- 6 Vyberte pozici v sedle.
- 7 Vyberte hmotnost výbavy.
- 8 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Použít plán**.

TIP: Můžete si prohlédnout mapu, typ zobrazení nadmořské výšky, úsilí, nastavení a mezičasy. Před zahájením jízdy můžete také nastavit námahu, terén, pozici v sedle a hmotnost výbavy.

Historie

Historie obsahuje čas, vzdálenost, kalorie, průměrnou rychlost, údaje o okruhu a volitelné informace ze snímače.

POZNÁMKA: Když se paměť zařízení zaplní, nejstarší data se přepíší.

Používání historie

Historie obsahuje předchozí aktivity, které jste v hodinkách uložili.

Hodinky nabízejí stručný doplněk pro rychlý přístup k datům absolvovaných aktivit (*Stručné doplňky, strana 101*).

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Aktivita**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li zobrazit další informace o aktivitě, vyberte možnost **Všech. statist.**
 - Chcete-li si zobrazit vliv aktivity na vaši aerobní nebo anaerobní kondici, vyberte možnost **Training Effect** (*Informace o funkci Training Effect, strana 117*).
 - Chcete-li si zobrazit čas, který jste strávili v jednotlivých zónách srdečního tepu, vyberte možnost **Srdeční tep**.
 - Výběrem možnosti **Okruhy** vyberte okruh a zobrazte další informace o jednotlivých okruzích.
 - Chcete-li vybrat sjezd na lyžích nebo na snowboardu a zobrazit další informace o každém sjezdu, vyberte možnost **Sjezdy**.
 - Výběrem možnosti **Sady** vyberte cvičební sadu a zobrazte další informace o jednotlivých sadách.
 - Chcete-li zobrazit aktivitu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky pro danou aktivitu, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
 - Chcete-li odstranit vybranou aktivitu, vyberte možnost **Odstranit**.

Historie Multisport

Zařízení uchovává o aktivitě celkový přehled Multisport, včetně celkové vzdálenosti, času, kalorií a dat volitelného příslušenství. Zařízení také odděluje data aktivity pro každý sportovní segment a přechod, takže můžete porovnávat podobné tréninkové aktivity a sledovat, jak rychle se pohybujete mezi přesuny. Historie přesunů zahrnuje vzdálenost, čas, průměrnou rychlost a kalorie.

Osobní rekordy

Po dokončení aktivity hodinky zobrazí všechny nové osobní rekordy, kterých jste během této aktivity dosáhli. Osobní rekordy zahrnují nejrychlejší čas pro několik typických závodních vzdáleností, nejvyšší hmotnost pro hlavní pohyby při silových aktivitách a nejdelší běh, jízdu nebo plavání.

POZNÁMKA: U cyklistiky zahrnutí osobní rekordy také největší výstup a nejlepší výkon (vyžaduje měřič výkonu).

Zobrazení osobních rekordů

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte záznam.
- 5 Vyberte možnost **Zobrazit rekord**.

Obnovení osobního rekordu

Každý osobní rekord můžete nastavit zpět k již zaznamenanému rekordu.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Vyberte rekord, který chcete obnovit.
- 5 Vyberte možnost **Předchozí > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vymazání osobních rekordů

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Rekordy**.
- 3 Vyberte sport.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li odstranit jeden rekord, vyberte rekord a zvolte možnost **Vymazat záznam > Ano**.
 - Chcete-li odstranit všechny rekordy, zvolte možnost **Vymazat všechny záznamy > Ano**.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Zobrazení souhrnů dat

Můžete zobrazit celkové údaje o vzdálenosti a čase uložené ve vašich hodinkách.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Souhrny**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost zobrazení týdenních nebo měsíčních souhrnů.

Použití počítadla kilometrů

Počítadlo kilometrů automaticky zaznamenává celkovou uraženou vzdálenost, převýšení a čas aktivit.

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Stiskněte tlačítko **Historie > Souhrny > Počítadlo kilometrů**.
- 3 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazíte hodnotu z počítadla.

Odstranění historie

- 1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Historie > Možnosti**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Odstranit všechny aktivity** odstraníte z historie všechny aktivity.
 - Výběrem možnosti **Vynulovat celkové souhrny** vynulujete všechny souhrny pro vzdálenost a čas.

POZNÁMKA: Tento krok neodstraní žádné uložené aktivity.

Vzhled

Můžete si upravit vzhled ciferníku a funkce rychlého přístupu v seznamu stručných doplňků a menu ovládacích prvků.

Nastavení vzhledu hodinek

Vzhled hodinek lze nastavit volbou rozvržení, barev a dalších údajů. Vlastní vzhledy si můžete rovněž stáhnout z obchodu Connect IQ.

Výchozí vzhled hodinek



①	Ukazatel alternativních časových zón. Odkazuje k časovým značkám ve 24hodinovém formátu na hodinkách (<i>Přidání alternativních časových zón, strana 43</i>).
②	Do bezpečného letu. Odkazuje k časovým značkám ve 24hodinovém formátu na hodinkách (<i>Doba do bezpečného letu, strana 10</i>).
③	Doba povrchového intervalu (SI) po ponoru (<i>Zobrazení stručného doplňku povrchového intervalu, strana 30</i>).

Úprava vzhledu hodinek

Chcete-li si aktivovat vzhled hodinek Connect IQ, nejprve musíte požadovaný vzhled stáhnout z obchodu Connect IQ (*Funkce Connect IQ, strana 154*).

Informace na displeji a vzhled hodinek si můžete přizpůsobit podle svého nebo můžete aktivovat některý nainstalovaný vzhled hodinek Connect IQ.

1 V zobrazení hodinek přidržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Vzhled hodinek**.

3 Pomocí tlačítek **UP** a **DOWN** si můžete procházet možnosti vzhledu hodinek.

4 Chcete-li vytvořit vlastní digitální nebo analogový ciferník, vyberte možnost **Nová položka**.

5 Stiskněte tlačítko **START**.

6 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud chcete aktivovat vzhled hodinek, zvolte možnost **Použít**.
- Chcete-li změnit styl číslic analogových hodinek, vyberte možnost **Ciferník**.
- Chcete-li změnit styl ručiček analogových hodinek, vyberte možnost **Ručičky**.
- Chcete-li změnit styl číslic digitálních hodinek, vyberte možnost **Rozvržení**.
- Chcete-li změnit styl sekund digitálních hodinek, vyberte možnost **Sekundy**.
- Chcete-li změnit data, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Data**.
- Chcete-li přidat nebo změnit barvu zvýraznění hodinek, vyberte možnost **Barva zvýraznění**.
- Chcete-li u hodinek zapnout režim s nízkým jasnem pro tmavá prostředí, vyberte možnost **Lume**.
- Chcete-li změnit časovou zónu používanou pro ukazatel alternativních časových zón na výchozí obrazovce hodinek, vyberte možnost **Altern. čas. zóny** (*Úprava alternativní časové zóny, strana 44*).

POZNÁMKA: Ukazatel alternativních časových zón použije první alternativní časovou zónu na seznamu.

- Chcete-li změnit barvu dat, která se zobrazují na hodinkách, vyberte možnost **Barva údajů**.
- Chcete-li ciferník odebrat, vyberte možnost **Odstranit**.

Stručné doplňky

V hodinkách jsou předinstalované stručné doplňky nabízející rychlý přístup k informacím ([Zobrazení seznamu stručných doplňků, strana 105](#)). Některé stručné doplňky vyžadují připojení Bluetooth ke kompatibilnímu telefonu.

Některé stručné doplňky nejsou ve výchozím nastavení viditelné. Můžete je přidat do seznamu stručných doplňků ručně ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 105](#)).

Název	Popis
ABC	Zobrazí kombinaci údajů z výškoměru, barometru a kompasu.
Alternativní časové zóny	Zobrazuje aktuální denní čas v dalších časových zónách (<i>Přidání alternativních časových zón, strana 43</i>).
Výšková aklimatizace	V nadmořských výškách nad 800 m (2 625 stop) zobrazuje grafy s hodnotami upravenými podle nadmořské výšky pro průměrnou hodnotu naměřenou pulzním oxymetrem, dechovou frekvenci a klidový srdeční tep za posledních sedm dní.
Výškoměr	Zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku.
Barometr	Zobrazuje okolní tlak na základě nadmořské výšky.
Body Battery™	Při celodenním nošení zobrazuje vaši aktuální úroveň Body Battery a grafické znázornění úrovně za poslední hodiny (<i>Body Battery, strana 106</i>).
Kalendář	Zobrazuje nadcházející schůzky z kalendáře telefonu.
Kalorie	Zobrazuje údaje o spálených kaloriích v aktuálním dni.
Ovládání kamery	Po spárování hodinek s kompatibilním předním nebo zadním světlem Varia™ s kamerou umožňuje ručně pořídit snímek a nahrát video (<i>Používání ovládání kamery Varia, strana 140</i>).
Kompas	Zobrazuje elektronický kompas.
Cyklistická úroveň	Zobrazuje váš typ jezdce, aerobní vytrvalost, aerobní kapacitu a anaerobní kapacitu (<i>Zobrazení cyklistické úrovně, strana 120</i>).
Záznam o ponoru	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenaného ponoru (<i>Zobrazení stručného doplnku se záznamy o ponorech, strana 31</i>).
Připravenost na potápění	Zobrazuje skóre a krátkou zprávu, která vám pomůže určit, jak jste každý den připraveni na potápění (<i>Připravenost na potápění, strana 32</i>).
Sledování psů	Zobrazuje údaje o poloze psa, jsou-li hodinky Descent spárovány s kompatibilním zařízením pro sledování psů.
Skóre vytrvalosti	Zobrazuje skóre, graf a krátkou zprávu, která popisuje vaši celkovou vytrvalost na základě všech zaznamenaných aktivit (<i>Skóre vytrvalosti, strana 119</i>).
Předpověď pro rybolov	Zobrazuje předpověď nejlepších termínů a časů pro rybolov na základě vaší polohy, pozici měsíce a časy východu a západu měsíce. Můžete si zobrazit hodnocení dne a hlavní a vedlejší časy krmení.
Vystoupaná patra	Sleduje počet vystoupaných pater a postup směrem ke stanovenému cíli.
Trenér Garmin	Zobrazuje naplánované tréninky, když zvolíte adaptivní tréninkový plán Trenér Garmin ve svém účtu Garmin Connect. Plán je upraven podle aktuální úroveň vaší kondice, trénování a priority v rozvrhu s ohledem na termín závodu.
Golf	Zobrazuje golfové skóre a statistiky za poslední kolo.
Health Snapshot	Spustí aktivitu Health Snapshot na vašich hodinkách, které zaznamenávají několik důležitých zdravotních metrik, když se dvě minuty nehýbete. Ukazuje stručný přehled celkového stavu vašeho kardiovaskulárního systému. Hodinky zaznamenávají metriky, jako je průměrný srdeční tep, úroveň stresu nebo dechová frekvence. Zobrazí souhrny vašich uložených aktivit Health Snapshot (<i>Health Snapshot™, strana 51</i>).
Statistiky zdraví	Zobrazuje dynamické shrnutí aktuálních statistik vašeho zdraví. Hodnoty zahrnují srdeční tep, úroveň Body Battery, stres a další.

Název	Popis
Srdeční tep	Zobrazuje aktuální srdeční tep v tepech za minutu (tepy/min) a graf průměrného klidového srdečního tepu (KST).
Skóre běhu do kopce	Zobrazuje skóre, graf, přispívající metriky a krátkou zprávu, která popisuje váš výkon při stoupání do kopců na základě zaznamenaných běžeckých aktivit (<i>Skóre běhu do kopce, strana 120</i>).
Historie	Zobrazuje historii činnosti a graf zaznamenaných aktivit.
Stav VST	Zobrazuje sedmidenní průměr noční variability vašeho srdečního tepu (<i>Stav variability srdečního tepu, strana 110</i>).
Minuty intenzivní aktivity	Sleduje dobu strávenou středně nebo vysoce intenzivní aktivitou, týdenní cíl minut intenzivní aktivity a pokroky na cestě ke stanovenému cíli.
Ovládací prvky inReach®	Umožňuje odesílat zprávy na spárované zařízení inReach (<i>Použití dálkového ovládání inReach, strana 140</i>).
Poradce pro jet lag	Během cestování zobrazuje vaše vnitřní hodiny a poskytuje pokyny, které vám pomohou aklimatizovat se na časovou zónu vaší cílové destinace (<i>Použití Poradce pro jet lag, strana 121</i>).
Poslední aktivita	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity.
Poslední jízda Poslední běh Poslední plavání	Zobrazuje stručný souhrn naposledy zaznamenané aktivity a historii příslušného sportu.
Messenger	Zobrazuje konverzace v aplikaci Garmin Messenger™ a umožňuje vám odpovídat na zprávy z hodinek (<i>Aplikace Garmin Messenger, strana 155</i>).
Fáze měsíce	Zobrazí časy východu a západu měsíce a fázi měsíce v závislosti na vaší poloze GPS.
Ovládání hudby	Ovládací prvky přehrávače hudby pro telefon nebo hodinky.
Zdřímnutí	Zobrazuje celkový čas zdřímnutí a míru zvýšení úrovně Body Battery. Můžete spustit časovač zdřímnutí a nastavit alarm, který vás probudí (<i>Úprava režimu spánku, strana 177</i>).
Oznámení	Upozorní, mimo jiné, na příchozí hovory, textové zprávy nebo aktualizace na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu (<i>Aktivace oznámení Bluetooth, strana 149</i>).
Výkon	Zobrazuje údaje o měření výkonu, které vám pomohou sledovat a pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu (<i>Měření výkonu, strana 107</i>).
Primární závod	Zobrazí závod, který jste určili jako primární závod ve svém kalendáři Garmin Connect (<i>Závodní kalendář a Primární závod, strana 90</i>).
Pulzní oxymetr	Umožňuje ručně změřit hodnotu kyslíku pulzním oxymetrem (<i>Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 132</i>). Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, není měření zaznamenáno.
Závodní kalendář	Zobrazí vaše nadcházející závody nastavené ve vašem kalendáři Garmin Connect (<i>Závodní kalendář a Primární závod, strana 90</i>).
Regenerace	Zobrazuje dobu regenerace. Maximální doba jsou čtyři dny.
Dýchání	Vaše aktuální dechová frekvence v počtu dechů za minutu a průměr za sedm dní. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat.

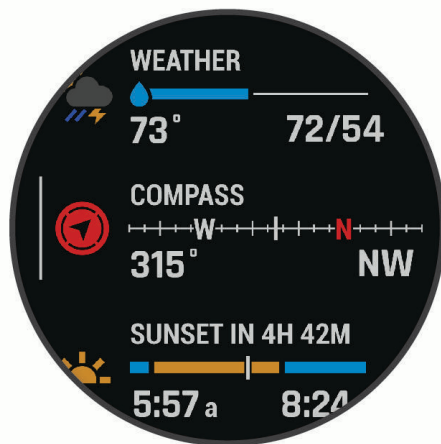
Název	Popis
Spánkový poradce	Uvádí doporučenou potřebu spánku na základě historie spánku, historie aktivit, stavu VST a zdímnutí.
Skóre spánku	Zobrazí celkovou dobu spánku, skóre spánku a informace o spánkové fázi za předchozí noc.
Kroky	Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny.
Akcie	Zobrazuje seznam vybraných akcí (nabídku si můžete přizpůsobit) (<i>Přidání akcí, strana 120</i>).
Stres	Zobrazí aktuální úroveň stresu a graf úrovně stresu. Pomocí dechové aktivity můžete relaxovat. Jste-li příliš aktivní a hodinky nejsou schopny vaši úroveň stresu stanovit, není měření stresu zaznamenáno.
Východ a západ Slunce	Zobrazuje časy východu, západu, svítání a soumraku spolu s mapou aktuální polohy slunce a grafem slunečního svitu.
Povrchový interval	Zobrazuje dobu pobytu na hladině, jednotky kyslíkové toxicity (OTU), procento kyslíkové toxicity pro centrální nervový systém (CNS) a nasycení tkáně po ponoru (<i>Zobrazení stručného doplňku povrchového intervalu, strana 30</i>).
Teplota	Zobrazuje data o teplotě z interního snímače teploty.
Příliv/odliv	Zobrazuje informace o přílivové stanici, například výšku mořské hladiny a doby, kdy dojde k příštímu přílivu a odlivu (<i>Zobrazení informací o přílivu/odlivu, strana 60</i>).
Připravenost k tréninku	Zobrazuje skóre a krátkou zprávu, která vám pomůže každý den určit, jak jste připraveni na trénink (<i>Připravenost k tréninku, strana 119</i>).
Stav tréninku	Zobrazuje váš aktuální stav tréninku a tréninkové zátěže, a poskytuje vám tak informace, jakým způsobem trénink ovlivňuje úroveň fyzické kondice a výkon (<i>Stav tréninku, strana 114</i>).
Ovládací prvky VIRB®	Poskytuje ovládací prvky pro kameru, pokud jsou hodinky Descent spárovány se zařízením VIRB (<i>Dálkové ovládání VIRB, strana 141</i>).
Počasí	Zobrazuje aktuální teplotu a předpověď počasí. Pomocí několika překrytí můžete na mapě zobrazit také aktuální povětrnostní podmínky.
Zařízení Xero®	Zobrazuje údaje o umístění laseru, pokud jsou hodinky Descent spárovány s kompatibilním zařízením Xero (<i>Nastavení polohy laseru Xero, strana 142</i>).

Zobrazení seznamu stručných doplňků

Stručné doplňky umožňují rychlý přístup k údajům o zdravotním stavu, informacím o aktivitách, integrovaným snímačům a dalším prvkům. Po spárování můžete na hodinkách sledovat informace z telefonu, jako jsou oznámení, počasí nebo události v kalendáři.

- 1 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.

Hodinky procházejí seznamem stručných doplňků a zobrazují souhrn údajů každého stručného doplňku.



TIP: Procházet stručné doplňky můžete také posunutím prstu a jednotlivé možnosti vybírat klepnutím.

- 2 Stisknutím tlačítka **START** zobrazte více informací.
- 3 Vyberte možnost:
 - Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte více podrobností o stručném doplňku.
 - Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte další možnosti a funkce stručných doplňků.

Úprava seznamu stručných doplňků

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled > Stručné doplňky**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li změnit umístění stručného doplňku v seznamu, vyberte stručný doplněk a stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**.
 - Chcete-li stručný doplněk ze seznamu odebrat, vyberte stručný doplněk a vyberte možnost .
 - Chcete-li do seznamu přidat stručný doplněk, vyberte možnost **Přidat** a zvolte požadovaný stručný doplněk.

TIP: Výběrem možnosti **VYTVOŘIT SLOŽKU** můžete vytvořit složky, které obsahují více stručných doplňků (*Vytváření složek stručných doplňků, strana 106*).

Vytváření složek stručných doplňků

Seznam stručných doplňků si můžete přizpůsobit vytvořením složek příbuzných stručných doplňků.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled > Stručné doplňky > Přidat > VYTVOŘIT SLOŽKU**.
- 3 Vyberte stručné doplňky, které chcete zahrnout do složky, a vyberte možnost **Hotovo**.
POZNÁMKA: Pokud se stručné doplňky v seznamu stručných doplňků již nacházejí, můžete je do složky přesunout nebo zkopírovat.
- 4 Vyberte nebo zadejte název složky.
- 5 Vyberte ikonu pro složku.
- 6 V případě potřeby vyberte možnost:
 - Chcete-li složku upravit, přejděte na ni v seznamu stručných doplňků a podržte tlačítko **MENU**.
 - Chcete-li upravit stručné doplňky ve složce, složku otevřete a vyberte možnost **Upravit** ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 105](#)).

Body Battery

Hodinky analyzují odchylky tepové frekvence, úroveň stresu, kvalitu spánku a data aktivity, aby mohly určit vaši celkovou úroveň Body Battery. Stejně jako ukazatel paliva v autě udává množství dostupných zásob energie. Rozsah úrovně Body Battery je od 5 do 100, kde 5 až 25 je nízká rezerva energie, 26 až 50 je střední rezerva energie, 51 až 75 je vysoká rezerva energie a 76 až 100 je velmi vysoká rezerva energie.

Hodinky můžete synchronizovat s účtem Garmin Connect a zobrazit vždy nejaktuálnější úroveň Body Battery, dlouhodobé tendence a další detaily ([Tipy na vylepšení dat Body Battery, strana 106](#)).

Tipy na vylepšení dat Body Battery

- Pokud budete mít hodinky na sobě během spánku, získáte přesnější výsledky.
- Dobrý spánek zvýší vaši úroveň Body Battery.
- Náročná aktivita, vysoký stres a nekvalitní spánek úroveň Body Battery rychle snižují.
- Příjem jídla a stimulantů, jako je kofein, nemá na hodnotu Body Battery žádný vliv.

Měření výkonu

Údaje o měření výkonu jsou odhadované hodnoty, které vám pomohou pochopit váš výkon při tréninku nebo závodu. Tyto údaje vyžadují absolvování několika aktivit s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Měření výkonu při cyklistice vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat Analytics™. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.

POZNÁMKA: Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik aktivit, aby získaly informace o vaší výkonnosti.

Funkční limitní hodnota výkonu (FTP): Při určování FTP používají hodinky informace z profilu uživatele z výchozího nastavení ([Odhad FTP, strana 112](#)).

Stav VST: Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu na zápěstí během spánku a určují stav variability srdečního tepu (VST) na základě vašich osobních dlouhodobých průměrů VST ([Stav variability srdečního tepu, strana 110](#)).

Laktátový práh: Laktátový práh představuje bod, kdy se vaše svaly začnou rychle unavovat. Hodinky měří laktátový práh na základě hodnoty srdečního tepu a tempa ([Laktátový práh, strana 112](#)).

Předpokládané závodní časy: Hodinky používají odhad hodnoty VO2 Max (využití kyslíku) a historii vašeho tréninku k určení cílového závodního času na základě vaší momentální formy ([Zobrazení predikcí závodních časů, strana 110](#)).

Zhodnocení výkonu: Zhodnocení výkonu je posouzení vašeho aktuálního stavu po 6 až 20 minutách aktivity. Tuto hodnotu je možné přidat jako datové pole, abyste si ji mohli kdykoli v průběhu aktivity zobrazit. Jedná se o porovnání vaší aktuální kondice s průměrným stavem ([Zhodnocení výkonu, strana 111](#)).

Křivka výkonu (cyklistika): Křivka výkonu zobrazuje průběžný výdej energie v čase. Můžete si zobrazit křivku výkonu za předchozí měsíc, za tři měsíce nebo za dvanáct měsíců ([Zobrazení křivky výkonu, strana 113](#)).

Stamina: Hodinky používají odhad hodnoty VO2 Max a údaje srdečního tepu k poskytnutí odhadů staminy (vytrvalosti) v reálném čase. Tuto hodnotu je možné přidat jako datovou obrazovku, abyste mohli sledovat svou potenciální a aktuální staminu v průběhu aktivity ([Zobrazení výdrže v reálném čase, strana 113](#)).

VO2 Max: Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 108](#)).

Informace o odhadech hodnoty VO2 Max

Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu. Jednoduše řečeno, hodnota VO2 Max je ukazatelem sportovní zdatnosti a se zlepšující se kondicí by se měla zvyšovat. Aby mohlo zařízení Descent zobrazovat odhady hodnoty VO2 Max, musí mít k dispozici hodnoty srdečního tepu měřené na zápěstí nebo pomocí hrudního snímače. Zařízení má samostatné odhady VO2 Max pro běh a jízdu na kole. Pro získání přesného odhadu hodnoty VO2 Max je třeba několik minut se střední intenzitou běhat venku se zapnutou funkcí GPS nebo jezdit na kole s kompatibilním měřičem výkonu.

Na zařízení se odhad hodnoty VO2 Max zobrazí jako číslo, popis a ukazatel na barevném měřidle. V účtu Garmin Connect si můžete prohlédnout podrobnější informace o odhadu hodnoty VO2 Max, například jaká je vzhledem k vašemu věku a pohlaví.



 Fialová	Vynikající
 Modrá	Velmi dobré
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Uspokojivé
 Červená	Špatná

Data VO2 Max poskytuje společnost Firstbeat Analytics. Analýza parametru VO2 Max je poskytována se svolením institutu The Cooper Institute®. Další informace naleznete v příloze (*Standardní poměry hodnoty VO2 maximální*, strana 207) a na stránkách www.CooperInstitute.org.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při běhu

Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a s hodinkami jej spárovat ([Párování bezdrátových snímačů, strana 137](#)).

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 157](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 159](#)). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik běhů, aby získaly informace o vaší běžecské výkonnosti. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max ([Nastavení aktivit a aplikací, strana 75](#)).

- 1 Rozběhněte se.
- 2 Běhejte venku se střední nebo vysokou intenzitou a dosáhněte alespoň 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.
- 3 Po uplynutí alespoň 10 minut vyberte možnost **Uložit**.
- 4 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**a procházejte hodnoty výkonu.

Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při cyklistice

Tato funkce vyžaduje měřič výkonu a měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu. Snímač výkonu je třeba spárovat s hodinkami ([Párování bezdrátových snímačů, strana 137](#)). Používáte-li hrudní snímač srdečního tepu, musíte si jej nasadit a spárovat jej s hodinkami.

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 157](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 159](#)). Napoprvé se odhady mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik jízd, aby získalo informace o vaší cyklistické výkonnosti.

- 1 Začněte cyklistickou aktivitu.
- 2 Jed'te alespoň 20 minut se stejnou, vysokou intenzitou.
- 3 Po dokončení jízdy vyberte možnost **Uložit**.
- 4 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**a procházejte hodnoty výkonu.

Zobrazení predikcí závodních časů

Pokud chcete získat co nejpřesnější odhad, dokončete nastavení uživatelského profilu ([Nastavení uživatelského profilu, strana 157](#)) a nastavte svůj maximální srdeční tep ([Nastavení zón srdečního tepu, strana 159](#)).

Hodinky využívají odhad hodnoty VO2 Max a vaši tréninkovou historii, aby vám poskytly cílový závodní čas ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 108](#)). Hodinky analyzují několik týdnů vašich tréninkových dat, a zpřesňují tak odhady závodního času.

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** na hodinkách zobrazíte stručný doplněk výkonu.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** si zobrazíte více podrobností o stručném doplňku.
- 3 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazíte předpokládaný závodní čas.

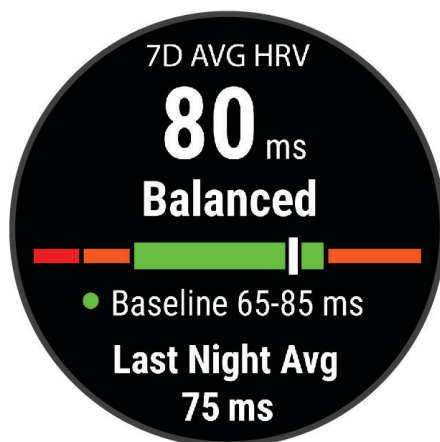


- 4 Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte predikce pro jiné vzdálenosti.

POZNÁMKA: Napoprvé se predikce mohou jevit jako nepřesné. Hodinky potřebují několik běhů, aby získaly informace o vaší běžecké výkonnosti.

Stav variability srdečního tepu

Hodinky analyzují hodnoty srdečního tepu na zápěstí během spánku a určují variabilitu srdečního tepu (VST). Trénink, fyzická aktivita, spánek, výživa a zdravé návyky – to vše ovlivňuje variabilitu srdečního tepu. Hodnoty VST se mohou značně lišit v závislosti na pohlaví, věku a úrovni kondice. Vyvážený stav VST může značit pozitivní známky zdraví, jako je dobrý poměr mezi tréninkem a regenerací, lepší kardiovaskulární kondice a odolnost vůči stresu. Nevyvážený nebo špatný stav může být známkou únavy, zvýšené potřeby regenerace nebo většího stresu. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete mít hodinky na sobě během spánku. Hodinky vyžadují tři týdny konzistentních údajů o spánku, aby mohly zobrazit stav variability srdečního tepu.



Barevná zóna	Stav	Popis
 Zelená	Vyvážená	Váš sedmidenní průměr VST je v rozmezí základní hodnoty.
 Oranžová	Nevyvážená	Váš sedmidenní průměr VST je vyšší nebo nižší než základní hodnota.
 Červená	Nízká	Váš sedmidenní průměr VST je výrazně nižší než základní hodnota.
Bez barvy	Špatná Žádný stav	Vaše průměrné hodnoty VST jsou výrazně pod normou pro váš věk. Žádný stav znamená nedostatek dat k odvození průměru za sedm dní.

Hodinky můžete synchronizovat se svým účtem Garmin Connect a zobrazit si aktuální stav variability srdečního tepu, trendy a vzdělávací zpětnou vazbu.

Variabilita srdečního tepu a úroveň stresu

Úroveň stresu je výsledkem tříminutového testu, který se provádí v klidovém stoji, kdy zařízení Descent analyzuje odchylky srdečního tepu a zjišťuje tak úroveň celkového stresu. Trénink, spánek, výživa a celkový životní stres ovlivňují výkon běžce. Škála úrovně stresu je 1 až 100, kdy 1 je stav velmi nízkého stresu a 100 stav velmi vysokého stresu. Znalost vaší úrovně stresu vám pomůže rozhodnout, zda je vaše tělo připraveno na náročný tréninkový běh nebo na cvičení jógy.

Zobrazení variability srdečního tepu a úrovně stresu

Tato funkce vyžaduje hrudní snímač srdečního tepu Garmin. Abyste si mohli zobrazit variabilitu srdečního tepu (VST) a úroveň stresu, musíte si nasadit snímač srdečního tepu a spárovat ho se svým zařízením ([Párování bezdrátových snímačů, strana 137](#)).

TIP: Společnost Garmin doporučuje měřit úroveň stresu přibližně ve stejnou dobu a za stejných podmínek každý den.

- 1 V případě potřeby můžete aplikaci pro měření stresu přidat do seznamu aplikací stisknutím tlačítka **START** a výběrem možnosti **Přidat > Zátěž VST**.
- 2 Tlačítkem **Ano** přidáte aplikaci na seznam oblíbených.
- 3 Na hodinkách stisknete tlačítko **START**, vyberte možnost **Zátěž VST** a stisknete tlačítko **START**.
- 4 Zůstaňte stát v klidu po dobu 3 minut.

Zhodnocení výkonu

Když vykonáváte aktivitu, například běh nebo jízdu na kole, funkce hodnocení kondice analyzuje vaše tempo, srdeční tep a odchylky srdečního tepu, aby v reálném čase vyhodnocovala vaši výkonnost v porovnání s vaší průměrnou úrovní zdatnosti. Je to zhruba vaše procentuální odchylka od základní hodnoty VO2 max. v reálném čase.

Zhodnocení výkonu se pohybuje na stupnici od -20 do +20. Po prvních 6 až 20 minutách aktivity zařízení zobrazí vaše kondiční skóre. Například skóre +5 znamená, že jste odpočatí, svěží a můžete podat dobrý výkon. Zhodnocení výkonu můžete přidat jako datové pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat vaši kondici v průběhu aktivity. Zhodnocení výkonu může být také indikátor úrovně únavy, zejména ke konci dlouhého tréninku.

POZNÁMKA: Zařízení potřebuje k získání odhadu hodnoty VO2 max. a změření vaší běžecké kondice několik jízd na kole nebo běhů se snímačem srdečního tepu ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 108](#)).

Zobrazení hodnocení výkonu

Tato funkce vyžaduje měření srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilní hrudní snímač srdečního tepu.

- 1 Přidejte položku **Zhodnocení výkonu** na datovou obrazovku ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 74](#)).
- 2 Nyní můžete vyrazit na projížďku nebo běh.
Po 6 až 20 minutách se zobrazí zhodnocení vašeho výkonu.
- 3 Chcete-li zobrazit zhodnocení vašeho výkonu v průběhu běhu nebo jízdy na kole, přejděte na datovou obrazovku.

Odhad FTP

Chcete-li získat odhad funkční limitní hodnoty výkonu (FTP), musíte s hodinkami spárovat snímač výkonu (*Párování bezdrátových snímačů, strana 137*) a nejprve získat odhad hodnoty VO2 Max (*Jak získat odhad hodnoty VO2 Max při cyklistice, strana 109*).

Hodinky používají k určení vaší funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) informace profilu uživatele z výchozího nastavení a odhad hodnoty VO2 Max. Hodinky automaticky zjistí hodnotu FTP při jízdách se stejnou rychlostí, vysokou intenzitou se snímačem výkonu. Nejlepších výsledků dosáhnete, když pojedete také se snímačem srdečního tepu.

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo tlačítka **DOWN** na hlavní obrazovce hodinek si můžete zobrazit stručný doplněk Výkon.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Stisknutím tlačítka **UP** nebo tlačítka **DOWN** zobrazíte odhadovanou hodnotu FTP.

Odhadovaná hodnota FTP se zobrazuje jako výkon ve wattech (watty na kilogram) a jako poloha na barevném měřídle.

 Fialová	Vynikající
 Modrá	Velmi dobré
 Zelená	Dobré
 Oranžová	Uspokojivé
 Červená	Netrénovaný člověk

Podrobnější informace naleznete v příloze (*Hodnocení FTP, strana 207*).

Laktátový práh

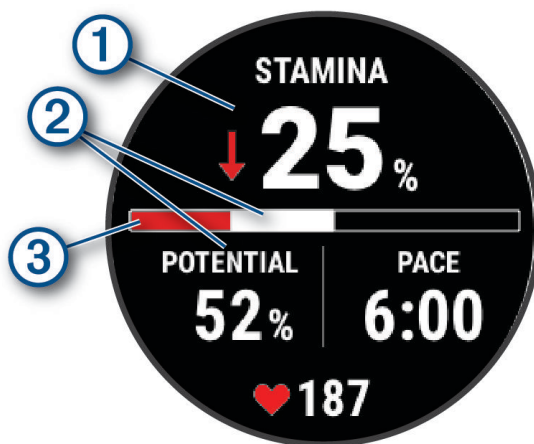
Laktátový práh označuje intenzitu cvičení, při které se začne akumulovat laktát (kyselina mléčná) v krevním řečišti. Při běhu se tato úroveň intenzity odhaduje podle tempa, srdečního tepu nebo výkonu. Pokud běžec překročí tento práh, začne se čím dál rychleji zvyšovat jeho únava. U zkušených běžců se tento práh nachází přibližně na hodnotě 90 % jejich maximální tepové frekvence při běžeckém tempu odpovídajícím závodům o délce mezi 10 kilometry a půlmaratonem. Průměrní běžci se k této hodnotě dostanou již pod hodnotou 90 % maximální tepové frekvence. Znalost vašeho laktátového prahu vám pomůže určit, jak tvrdě potřebujete trénovat nebo kdy máte během závodu zabrat.

Pokud již znáte svou tepovou frekvenci na laktátovém prahu, můžete ji zadat do nastavení ve vašem uživatelském profilu (*Nastavení zón srdečního tepu, strana 159*). Můžete si zapnout funkci **Automatická detekce**, která bude váš laktátový práh během aktivity automaticky zaznamenávat.

Zobrazení výdrže v reálném čase

Vaše hodinky mohou poskytovat odhady výdrže v reálném čase na základě údajů o vašem srdečním tepu a odhadů hodnoty VO2 Max ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 108](#)).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Aktivity a aplikace**.
- 3 Vyberte aktivitu běhu nebo jízdy na kole.
- 4 Vyberte nastavení aktivity.
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky > Nová položka > Stamina**.
- 6 Stiskněte tlačítko **UP** nebo **DOWN**, chcete-li změnit polohu datové obrazovky (volitelné).
- 7 Stiskněte tlačítko **START**, chcete-li upravit primární datové pole výdrže (volitelné).
- 8 Začněte s aktivitou ([Spuštění aktivity, strana 44](#)).
- 9 Na datovou obrazovku můžete přejít pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN**.



①	Primární datové pole výdrže. Zobrazuje vaši aktuální výdrž v procentech, zbývající vzdálenost nebo zbývající čas.
②	Potenciální výdrž.
③	Aktuální výdrž. Červená: Výdrž je vyčerpávána. Oranžová: Výdrž je stabilní. Zelená: Výdrž se obnovuje.

Zobrazení křivky výkonu

Než si budete moci zobrazit křivku výkonu, musíte v posledních 90 dnech zaznamenat jízdu trvající alespoň jednu hodinu pomocí měřiče výkonu ([Párování bezdrátových snímačů, strana 137](#)).

Ve svém účtu Garmin Connect si můžete vytvářet tréninky. Křivka výkonu zobrazuje průběžný výdej energie v čase. Můžete si zobrazit křivku výkonu za předchozí měsíc, za tři měsíce nebo za dvanáct měsíců.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Statistiky – osobní > Křivka výkonu**.

Stav tréninku

Funkce poskytuje odhady, které vám pomohou sledovat a pochopit váš výkon při tréninku. Tyto údaje vyžadují, abyste po dobu dvou týdnů absolvovali aktivitu s měřením srdečního tepu na zápěstí nebo kompatibilním snímačem srdečního tepu. Měření výkonu při cyklistice vyžaduje snímač srdečního tepu a měřič výkonu. Ze začátku se měření může zdát nepřesné, protože hodinky teprve získávají informace o vašem výkonu.

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat Analytics. Další informace najdete na webu garmin.com/performance-data/running.



Stav tréninku: Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na vaši kondici a výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn hodnoty VO2 Max, krátkodobé zátěže a stavu VST v průběhu delšího časového rozmezí.

VO2 Max: Hodnota VO2 Max představuje maximální objem kyslíku (v milimetrech), který můžete spotřebovat za minutu na kilogram tělesné hmotnosti při maximálním výkonu ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 108](#)). Když se aklimatizujete na velmi teplé prostředí nebo velkou nadmořskou výšku, hodinky zobrazují hodnoty VO2 Max upravené podle tepla a nadmořské výšky ([Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku, strana 118](#)).

VST: VST je stav variability srdečního tepu za posledních sedm dní ([Stav variability srdečního tepu, strana 110](#)).

Krátkodobá zátěž: Hodnota krátkodobé zátěže je vážený součet vašich posledních skóre tréninkové zátěže včetně délky a intenzity cvičení. ([Krátkodobá zátěž, strana 115](#)).

Zaměření tréninkové zátěže: Hodinky analyzují a rozloží tréninkovou zátěž do různých kategorií podle intenzity a struktury každé zaznamenané aktivity. Zaměření tréninkové zátěže zahrnuje celkovou kumulovanou zátěž na kategorii a zaměření tréninku. Hodinky zobrazují distribuci zátěže za poslední čtyři týdny ([Zaměření tréninkové zátěže, strana 116](#)).

Doba regenerace: Doba regenerace ukazuje, kolik času zbývá do úplné tělesné regenerace, kdy budete připraveni na další intenzivní trénink ([Doba regenerace, strana 117](#)).

Úroveň stavu tréninku

Stav tréninku ukazuje vliv tréninku na úroveň vaší kondice a na výkon. Stav tréninku se posuzuje na základě změn hodnoty VO2 Max, krátkodobé zátěže a stavu VST v průběhu delšího časového rozmezí. Na základě hodnoty stavu tréninku můžete plánovat další tréninky a zlepšovat si aktuální fyzickou kondici.

Žádný stav: Aby hodinky mohly určit váš stav tréninku, potřebují zaznamenat v průběhu dvou týdnů několik aktivit s výsledky VO2 Max z běhu nebo jízdy na kole.

Podtrénování: Máte přestávku v tréninkovém režimu nebo trénujete mnohem méně než obvykle po dobu jednoho týdne nebo déle. Podtrénování znamená, že si nejste schopni udržet úroveň kondice. Pokud chcete vidět zlepšení, zvyšte tréninkovou zátěž.

Regenerace: Lehčí tréninková zátěž umožňuje regeneraci těla, která je nezbytná při delších obdobích intenzivního tréninku. Až se budete cítit připraveni, můžete tréninkovou zátěž zase zvýšit.

Udržování: Aktuální tréninková zátěž je dostatečná pro udržení aktuální fyzické kondice. Pokud chcete vidět zlepšení, přidejte si další cvičební aktivity nebo zvyšte objem tréninku.

Produktivní: Vaše aktuální tréninková zátěž posouvá vaši fyzickou kondici a výkon správným směrem. Abyste si fyzickou kondici udrželi, měli byste vkládat do tréninku i období regenerace.

Stoupající: Jste v ideální kondici pro závod. Snížení tréninkové zátěže, které jste v nedávné době provedli, umožňuje vašemu tělu regenerovat a dobře se vyrovnat s předchozím tréninkem. Dobře si vše naplánujte, protože aktuální stoupající stav lze udržet pouze krátkou dobu.

Nadměrná: Vaše tréninková zátěž je příliš vysoká, což je kontraproduktivní. Vaše tělo si potřebuje odpočinout. Zařaďte si do rozvrhu lehčí trénink a umožněte tělu regeneraci.

Neproduktivní: Vaše tréninková zátěž je na dobré úrovni, fyzická kondice vám však klesá. Zkuste se zaměřit na odpočinek, výživu a zvládání stresu.

Přetížení: Dochází k nerovnováze mezi regenerací a tréninkovou zátěží. Je to normální výsledek po náročném tréninku nebo velké události. Vaše tělo může mít potíže s odpočinkem. Měli byste se proto zaměřit na vaše celkové zdraví.

Tipy, jak získat stav tréninku

Funkce stavu tréninku se odvíjí od aktuálního hodnocení vaší úrovně kondice včetně alespoň jednoho měření hodnot VO2 Max za týden (*[Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 108](#)*). Při běhu v krytých prostorách se hodnota VO2 Max neměří, aby nedošlo ke zkreslení přesnosti tendence vaší úrovně kondice. Záznam hodnoty VO2 Max můžete u aktivity trailového běhu a ultra běhu vypnout, pokud nechcete, aby tyto typy běhu ovlivňovaly odhad hodnoty VO2 Max (*[Nastavení aktivit a aplikací, strana 75](#)*).

Pro maximální využití funkce stavu tréninku můžete vyzkoušet následující tipy.

- Minimálně jednou týdně absolvujte běh nebo jízdu venku se snímačem výkonu, a to tak, aby vaše tepová frekvence alespoň 10 minut přesahovala 70 % maximální hodnoty srdečního tepu.
Stav tréninku by měl být k dispozici poté, co používáte hodinky po dobu jednoho až dvou týdnů.
- Zaznamenávejte na svém primárním tréninkovém zařízení všechny své sportovní aktivity. Hodinky tak zjistí informace o vašem výkonu (*[Synchronizace aktivit a naměřených hodnot výkonu, strana 90](#)*).
- Hodinky můžete nosit trvale i během spánku, abyste si mohli průběžně generovat aktuální stav VST. Aktuální stav VST vám může pomoci udržet aktuální stav tréninku, když nemáte tolik aktivit s měřením hodnoty VO2 Max.

Krátkodobá zátěž

Krátkodobá zátěž je vážený součet hodnot nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) za posledních několik dní. Graf ukazuje, zda je vaše aktuální zátěž nízká, optimální, vysoká nebo velmi vysoká. Optimální rozmezí vychází z vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie. Pokud průměrná délka a intenzita vašich tréninků roste nebo klesá, rozmezí je průběžně upravováno.

Zaměření tréninkové zátěže

Aby výkon i fyzická kondice rostly, je trénink třeba rozvrhnout mezi tři kategorie: nízko aerobní, vysoce aerobní a anaerobní. Zaměření tréninkové zátěže ukazuje, nakolik váš aktuální trénink spadá do každé z kategorií, a poskytuje tréninkové cíle. Funkce zaměření tréninkové zátěže vyžaduje absolvovat alespoň 7 dní tréninku, aby mohla určit, zda je tréninková zátěž nízká, optimální či vysoká. Po 4 týdnech záznamu do tréninkové historie bude mít tato funkce mnohem podrobnější informace o cílech, aby vám pomohla vyvážit tréninkové aktivity.

Pod cíli: Vaše čtyřtýdenní tréninková zátěž je ve všech kategoriích intenzity nižší než optimální.

Málo nízko aerobní zátěže: Zkuste přidat více aktivit z kategorie nízko aerobní zátěže kvůli regeneraci a vyvážení aktivit s vyšší intenzitou.

Málo vysoce aerobní zátěže: Zkuste přidat více vysoce aerobních aktivit, abyste si časem zlepšili laktátový práh a hodnotu VO2 Max.

Málo anaerobní zátěže: Zkuste přidat ještě několik intenzivních anaerobních aktivit, abyste byli časem rychlejší a zlepšili svoji anaerobní kapacitu.

Vyvážená: Vaše tréninková zátěž je vyvážená a s pokračujícím tréninkem poskytuje vaši fyzickou kondici všestranné výhody.

Nízko aerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z nízko aerobních aktivit. Poskytuje vám solidní základ a připravuje vás na další, intenzivnější tréninky.

Vysoce aerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z vysoce aerobních aktivit. Tyto aktivity pomáhají zlepšovat laktátový práh, hodnotu VO2 Max a vytrvalost.

Anaerobní zaměření: Vaše tréninková zátěž sestává převážně z intenzivních aktivit. To vede k rapidnímu zlepšování fyzické kondice, avšak bylo by vhodné tyto aktivity vyvážit nízko aerobními.

Nad cíli: Vaše čtyřtýdenní tréninková zátěž je vyšší než optimální.

Poměr zátěže

Poměr zátěže představuje poměr vaší krátkodobé a dlouhodobé tréninkové zátěže. Tato metrika je užitečná pro sledování změn tréninkové zátěže.

Stav	Hodnota	Popis
Žádný stav	Žádné	Poměr zátěže začne být k dispozici po dvou týdnech tréninku.
Nízká	Nižší než 0,8	Vaše krátkodobá tréninková zátěž je nižší než dlouhodobá.
Optimální 	0,8 až 1,4	Vaše krátkodobá a dlouhodobá tréninková zátěž je vyvážená. Optimální rozmezí vychází z vaší individuální fyzické kondice a tréninkové historie.
Vysoká	1,5 až 1,9	Vaše krátkodobá tréninková zátěž je vyšší než dlouhodobá.
Velmi vysoká	2,0 nebo vyšší	Vaše krátkodobá tréninková zátěž je výrazně vyšší než dlouhodobá.

Informace o funkci Training Effect

Funkce Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Funkce Training Effect shromažďuje data během aktivity. Jak aktivita postupuje, hodnota Training Effect se zvyšuje. Celkový výsledek funkce Training Effect je určen informacemi z vašeho profilu a tréninkovou historií, srdečním tepem, délkou a intenzitou vaší aktivity. Funkce Training Effect nabízí sedm různých štítků, které popisují hlavní přínos vaší aktivity. Každý štítek je barevně označen a indikuje zaměření vaší tréninkové zátěže (*Zaměření tréninkové zátěže, strana 116*). Ke každé poskytnuté zpětné vazbě, například „Zásadně ovlivňuje hodnotu VO2 Max“, existuje ve službě Garmin Connect v podrobnostech aktivity odpovídající popis.

Funkce Aerobní Training Effect využívá srdeční tep k měření celkové intenzity cvičení vzhledem k vaší aerobní kondici a ukazuje, zda si díky cvičení aktuální fyzickou kondici udržujete nebo si ji vylepšujete. Hodnoty nadměrné spotřeby kyslíku po fyzickém výkonu (EPOC) získané během cvičení jsou namapovány na různé hodnoty, které jsou důležité pro vaši úroveň kondice a tréninkové zvyklosti. Rovnoměrné cvičení se středním úsilím nebo cvičení s delšími intervaly (nad 180 sekund) má pozitivní vliv na aerobní metabolismus a zlepšuje hodnotu Aerobní Training Effect.

Funkce Anaerobní Training Effect využívá srdeční tep a rychlost (nebo výkon) k určení vlivu cvičení na schopnost podávat velmi intenzivní výkony. Získaná hodnota je založena na anaerobní části hodnoty EPOC a na typu aktivity. Opakované intervaly s vysoce intenzivní zátěží (10 až 120 sekund) budují anaerobní kapacitu a zlepšují hodnotu Anaerobní Training Effect.

Funkce Aerobní Training Effect a Anaerobní Training Effect můžete přidat jako datová pole jedné z vašich tréninkových obrazovek a sledovat své hodnoty v průběhu aktivity.

Training Effect	Aerobní přínos	Anaerobní přínos
0,0 až 0,9	Žádný přínos	Žádný přínos
1,0 až 1,9	Malý přínos	Malý přínos
2,0 až 2,9	Udržuje aerobní kondici.	Udržuje anaerobní kondici.
3,0 až 3,9	Ovlivňuje aerobní kondici.	Ovlivňuje anaerobní kondici.
4,0 až 4,9	Výrazně ovlivňuje aerobní kondici.	Výrazně ovlivňuje anaerobní kondici.
5,0	Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem.	Nadměrná zátěž, potenciálně riziková, pokud není kompenzována dostatečně dlouhým odpočinkem.

Technologie Training Effect je poskytována a podporována společností Firstbeat Analytics. Další informace naleznete na webové stránce firstbeat.com.

Doba regenerace

Zařízení Garmin můžete používat v kombinaci se snímačem srdečního tepu (na zápěstí nebo hrudí) a zobrazit si, kolik času vám zbývá do úplné regenerace, po které budete připraveni na další náročný trénink.

POZNÁMKA: Doporučení doby regenerace využívá odhad hodnoty VO2 Max a zpočátku se může zdát nepřesné. Zařízení potřebuje několik aktivit, aby získalo informace o vaší výkonnosti.

Doba regenerace se zobrazí okamžitě po dokončení aktivity. Čas se odpočítává do chvíle, kdy bude optimální zahájit další tvrdý trénink. Zařízení průběžně aktualizuje vaši dobu regenerace na základě změn ve spánku, stresu, relaxaci a fyzické aktivitě.

Zklidnění srdečního tepu

Pokud při tréninku používáte kompatibilní snímač srdečního tepu na zápěstí či na hrud', můžete si po každé aktivitě zjistit hodnotu zklidnění srdečního tepu. Tato hodnota určuje rozdíl mezi srdečním tepem při tréninku a srdečním tepem dvě minuty po jeho ukončení. Modelová situace: Po běžeckém tréninku vypnete časovač. Vaše tepová frekvence je v tu chvíli 140 tepů/min. Po dvou minutách odpočinku je vaše tepová frekvence 90 tepů/min. Hodnota zklidnění srdečního tepu je tedy 50 tepů/min. (140 mínus 90). Některé studie dávají hodnotu zklidnění srdečního tepu do souvislosti se zdravím vašeho srdce. Vyšší čísla obvykle značí zdravější srdce.

TIP: Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud se během uvedených dvou minut nebudete vůbec pohybovat, aby zařízení mohlo vaši hodnotu zklidnění srdečního tepu vypočítat.

POZNÁMKA: Zklidnění srdečního tepu se nevypočítává pro méně náročné aktivity, jako je jóga.

Aklimatizace výkonu na teplo a nadmořskou výšku

Environmentální faktory, jako je vysoká teplota a nadmořská výška, ovlivňují váš trénink a výkon. Například trénink ve vysoké nadmořské výšce může mít pozitivní vliv na vaši kondici, ale může dojít k dočasnému poklesu hodnoty VO2 Max. Vaše Descent hodinky poskytují upozornění na aklimatizaci a korekce odhadu hodnoty VO2 Max a stavu tréninku, pokud teplota přesáhne 22 °C (72 °F) a pokud je nadmořská výška větší než 800 m (2625 ft). Sledovat svoji aklimatizaci na teplotu a nadmořskou výšku můžete ve stručném doplňku tréninkového stavu.

POZNÁMKA: Funkce teplotní aklimatizace je k dispozici pouze pro aktivity GPS a vyžaduje meteorologické údaje z vašeho telefonu.

Pozastavení a obnovení stavu tréninku

Pokud jste utrpěli zranění nebo jste nemocní, můžete stav svého tréninku pozastavit. Můžete nadále zaznamenávat fitness aktivity, ale váš stav tréninku, zaměření tréninkové zátěže, hlášení o regeneraci a tréninková doporučení budou dočasně pozastaveny.

Jakmile jste připraveni znovu začít trénovat, můžete obnovit sledování stavu tréninku. Nejlepších výsledků dosáhnete při alespoň jednom měření hodnoty VO2 Max týdně ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 108](#)).

- 1 Když chcete pozastavit stav tréninku, vyberte jednu z těchto možností:
 - Ve stručném doplňku Stav tréninku podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Možnosti > Pozastavit stav tréninku**.
 - V nastavení Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku > ⋮ > Pozastavit stav tréninku**.
- 2 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.
- 3 Když chcete stav tréninku obnovit, vyberte jednu z těchto možností:
 - Ve stručném doplňku Stav tréninku podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Možnosti > Obnovit stav tréninku**.
 - V nastavení služby Garmin Connect vyberte možnost **Statistiky – osobní > Stav tréninku > ⋮ > Obnovit stav tréninku**.
- 4 Synchronizujte hodinky s účtem Garmin Connect.

Připravenost k tréninku

Vaše připravenost k tréninku představuje skóre a krátkou zprávu, která vám pomůže určit, jak jste připraveni na trénink každý den. Skóre se průběžně vypočítává a aktualizuje v průběhu dne na základě těchto faktorů:

- Skóre spánku (poslední noc)
- Doba regenerace
- Stav VST
- Krátkodobá zátěž
- Historie spánku (poslední 3 noci)
- Historie stresu (poslední 3 dny)

Barevná zóna	Skóre	Popis
 Fialová	95 až 100	Prvotřídní Nejlepší možná
 Modrá	75 až 94	Vysoká Připraveni na výzvy
 Zelená	50 až 74	Střední V pořádku
 Oranžová	25 až 49	Nízká Nastal čas zpomalit
 Červená	1 až 24	Špatná Dopřejte svému tělu regeneraci

Chcete-li zobrazit historické výsledky připravenosti k tréninku, přejděte do svého účtu Garmin Connect.

Skóre vytrvalosti

Skóre vytrvalosti vám pomůže porozumět své celkové vytrvalosti na základě všech zaznamenaných aktivit s údaji o srdečním tepu. Můžete si zobrazit doporučení pro zlepšení skóre vytrvalosti a také sportovní disciplíny, které se největší měrou podílejí na vašem skóre v průběhu času.

Barevná zóna	Popis
 Růžová	Elita
 Fialová	Vynikající
 Modrá	Expert
 Zelená	Dobře trénovaný
 Žlutá	Trénovaný
 Oranžová	Středně pokročilý
 Červená	Rekreační

Podrobnější informace naleznete v příloze ([Hodnocení skóre vytrvalosti, strana 208](#)).

Skóre běhu do kopce

Skóre běhu do kopce vám pomůže porozumět své aktuální kapacitě pro běh do kopce na základě vaší tréninkové historie a odhadované hodnoty VO2 Max za poslední dva měsíce. Hodinky během aktivity venkovního běhu, chůze nebo pěší turistiky detekují úseky do kopce se sklonem 2 % a větším. Můžete si zobrazit svou vytrvalost do kopce, sílu do kopce a změny skóre běhu do kopce v průběhu času.

Barevná zóna	Skóre	Popis
 Růžová	95 až 100	Elita
 Fialová	85 až 94	Expert
 Modrá	70 až 84	Zkušený
 Zelená	50 až 69	Trénovaný
 Oranžová	25 až 49	Náročný
 Červená	1 až 24	Rekreační

Zobrazení cyklistické úrovně

Abyste si mohli zobrazit svou cyklistickou úroveň, musíte mít 7denní tréninkovou historii, údaje VO2 Max zaznamenané ve svém uživatelském profilu ([Informace o odhadech hodnoty VO2 Max, strana 108](#)) a údaje křivky výkonu ze spárovaného měřiče výkonu ([Zobrazení křivky výkonu, strana 113](#)).

Cyklistická úroveň je měřítko výkonu ve třech kategoriích: aerobní vytrvalost, aerobní kapacita a anaerobní kapacita. Cyklistická úroveň zahrnuje váš aktuální typ jezdce, například vrchař. Informace, které zadáte do svého uživatelského profilu, například tělesná hmotnost, rovněž pomáhají určit váš typ jezdce ([Nastavení uživatelského profilu, strana 157](#)).

1 Stisknutím tlačítek **UP** nebo **DOWN** si zobrazíte stručný doplněk cyklistické úrovně.

POZNÁMKA: Stručný doplněk možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 105](#)).

2 Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte svůj aktuální typ jezdce.

3 Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte podrobnou analýzu své cyklistické úrovně (volitelné).

Přidání akcí

Než si budete moci přizpůsobit seznam akcí, je nutné do seznamu stručných doplňků přidat stručný doplněk Akcie ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 105](#)).

1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** na hodinkách zobrazte stručný doplněk Akcie.

2 Stiskněte tlačítko **START**.

3 Vyberte možnost **Přidat akcie**.

4 Zadejte název společnosti nebo symbol akcií pro akcie, které chcete přidat, a vyberte možnost .
Hodinky zobrazí výsledky vyhledávání.

5 Vyberte akcie, které chcete přidat.

6 Výběrem akcií zobrazíte další informace.

TIP: Chcete-li zobrazit akcie v seznamu stručných doplňků, stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost Nastavit jako obl..

Přidávání poloh pro počasí

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** na hodinkách zobrazte stručný doplněk počasí.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Na první obrazovce stručného doplňku stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Vyberte možnost **Přidat polohu** a vyhledejte polohu.
- 5 V případě potřeby přidejte opakováním kroků 3 a 4 další polohy.
- 6 Stiskněte tlačítko **START** a výběrem polohy zobrazte počasí pro danou polohu.

Použití Poradce pro jet lag

Před použitím stručného doplňku Poradce Jet lag musíte cestu naplánovat v aplikaci Garmin Connect ([Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect, strana 121](#)).

Pokud chcete zobrazit srovnání vašich vnitřních hodin s místním časem a získat doporučení, jak snížit účinky jet lagu, můžete při cestování používat stručný doplněk Poradce Jet lag.

- 1 Stisknutím tlačítka **UP** nebo tlačítka **DOWN** na hodinkách si můžete zobrazit stručný doplněk **Poradce Jet lag**.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte srovnání vašich vnitřních hodin s místním časem a celkovou úroveň jet lagu.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete zobrazit informační zprávu o aktuální úrovni jet lagu, stiskněte tlačítko **START**.
 - Pokud chcete zobrazit časovou osu s doporučenými kroky, které pomohou snížit příznaky jet lagu, stiskněte tlačítko **DOWN**.

Plánování cesty v aplikaci Garmin Connect

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování > Poradce pro jet lag > Přidat podrobnosti o cestě**.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Ovládací prvky

Menu ovládacích prvků vám umožňuje rychlý přístup k funkcím a možnostem hodinek. V menu ovládacích prvků můžete tyto volby přidávat a odebírat a měnit jejich pořadí ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 125](#)).

Na libovolné obrazovce podržte tlačítko **LIGHT**.



Ikona	Název	Popis
	ABC	Zvolte pro otevření aplikace výškoměru, barometru a kompasu.
	Režim V letadle	Zapnutí režimu V letadle, který vypne veškerou bezdrátovou komunikaci.
	Budík	Zvolte, chcete-li přidat nebo upravit alarm (<i>Nastavení budíku, strana 41</i>).
	Altern. čas. zóny	Zvolte, chcete-li zobrazit aktuální denní čas v dalších časových zónách (<i>Přidání alternativních časových zón, strana 43</i>).
	Výškoměr	Zvolte pro otevření obrazovky výškoměru.
	Applied Ballistics	Zvolte pro otevření aplikace Applied Ballistics (<i>Applied Ballistics®, strana 82</i>).
	Funkce Assistance	Zvolte pro odeslání žádosti o pomoc (<i>Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, strana 162</i>).
	Automatický ponor	Výběrem nastavíte typ aktivity ponoru, která se automaticky spustí při zahájení sestupu. Tuto funkci můžete dočasně vypnout pomocí volby Snooze.
	Barometr	Zvolte pro otevření obrazovky barometru.
	Úspora baterie	Zvolte pro aktivaci funkce úspory baterie (<i>Nastavení funkce úspory baterie, strana 173</i>).
	Jas	Zvolte pro nastavení jasu displeje (<i>Změna nastavení obrazovky, strana 176</i>).
	Sdílení srdečního tepu	Zvolte pro zapnutí vysílání srdečního tepu do spárovaného zařízení (<i>Přenos dat srdečního tepu, strana 130</i>).
	Kalendář	Zvolte pro zobrazení nadcházejících událostí z telefonu nebo kalendáře.
	Kamera RCT	Umožňuje ručně pořídit snímek a nahrát video (<i>Používání ovládání kamery Varia, strana 140</i>).
	Hodiny	Zvolte pro otevření aplikace Hodiny k nastavení alarmu, časovače, stopek, nebo zobrazení alternativních časových zón (<i>Hodiny, strana 41</i>).
	Kompas	Zvolte pro otevření obrazovky kompasu.
	Displej	Výběrem vypnete obrazovku pro upozornění, gesta a režim Režim displeje Vždy zapnuto (<i>Změna nastavení obrazovky, strana 176</i>).
	Nerušit	Zvolte pro zapnutí režimu Nerušit, ve kterém je ztmavená obrazovka a jsou vypnuté alarmy, upozornění a oznámení. Tento režim můžete například používat při sledování filmů.
	Najít můj telefon	Zvolte pro přehrání zvukového upozornění na spárovaném telefonu, pokud je v dosahu Bluetooth. Na obrazovce hodinek Descent se zobrazí síla signálu Bluetooth, která se zvyšuje při přibližování k telefonu. Zvolte pro navigaci k telefonu ztracenému během aktivity s GPS (<i>Vyhledání telefonu ztraceného během aktivity s GPS, strana 151</i>).

Ikona	Název	Popis
	Svítilna	Volbou zapnete obrazovku hodinek jako svítilnu. Na hodinkách Descent Mk3i - 51 mm se zapne LED svítilna.
	Garmin Share	Zvolte pro otevření aplikace Garmin Share (Garmin Share, strana 156).
	Historie	Zvolte pro zobrazení historie aktivit, záznamů a celkových souhrnů.
	Kill Switch	Zvolte, chcete-li rychle odstranit veškerá uložená uživatelská data a obnovit všechna nastavení na výchozí tovární hodnoty.
	Uzamknout zařízení	Zvolte pro uzamknutí tlačítek a dotykového displeje k zabránění nechtěným stisknutím a posunutím prstem.
	Messenger	Volbou otevřete aplikaci Messenger (Použití funkce Messenger, strana 156).
	Fáze měsíce	Zvolte pro zobrazení časů východu a západu měsíce a fází měsíce v závislosti na vaší poloze GPS.
	Ovládání hudby	Zvolte pro ovládání přehrávání hudby na hodinkách nebo telefonu.
	Night Vision	Zvolte pro změnu nastavení displeje, aby bylo možné používat brýle pro noční vidění, a vypnutí snímače srdečního tepu na zápěstí.
	Oznámení	Zvolte pro zobrazení hovorů, textových zpráv nebo aktualizací na sociálních sítích podle nastavení oznámení v telefonu (Aktivace oznámení Bluetooth, strana 149).
	Telefon	Zvolte pro vypnutí technologie Bluetooth a připojení ke spárovanému telefonu.
	Režim bazénu	Zvolte pro zapnutí režimu potápění v bazénu. Když jsou hodinky v režimu potápění v bazénu, funkce nasycení tkáně a uzamčení dekomprese pracují normálně, ale ponory se neukládají do záznamů o ponorech. Režim potápění v bazénu se automaticky vypne o půlnoci.
	Vypnout	Zvolte pro vypnutí hodinek.
	Pulzní oxymetr	Zvolte pro otevření aplikace Pulzní oxymetr (Pulzní oxymetr, strana 131).
	Red Shift	Zvolte pro přepnutí obrazovky do odstínů červené barvy pro použití hodinek za zhoršených světelných podmínek.
	Referenční bod	Zvolte pro nastavení referenčního bodu pro navigaci (Nastavení referenčního bodu, strana 166).
	Uložit polohu	Zvolte pro uložení aktuální polohy, abyste se k ní později mohli vrátit.
	Nastavení	Zvolte pro otevření menu nastavení.
	Režim spánku	Zvolte, chcete-li zapnout nebo vypnout Režim spánku (Úprava režimu spánku, strana 177).
	Stealth Mode	Zvolte pro zapnutí režimu utajení s vypnutou bezdrátovou komunikací a zabráněním ukládání a sdílení vaší polohy GPS.

Ikona	Název	Popis
	Stopky	Zvolte pro spuštění stopek (Použití stopek, strana 43).
	Blikání	Zvolte pro zapnutí LED zábleskového světla svítilny. Můžete si vytvořit vlastní režim zábleskového světla. POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici u všech modelů produktů.
	VÝCHOD/ZÁPAD SLUNCE	Zvolte pro zobrazení časů východu slunce, západu slunce a stmívání.
	Synchronizovat	Zvolte pro synchronizaci hodinek se spárovaným telefonem.
	Synchr. času	Zvolte pro synchronizaci hodinek s časem vašeho telefonu nebo pomocí satelitů.
	Odpočet	Zvolte pro spuštění odpočítavače času (Spuštění odpočítavače času, strana 42).
	Dotyk	Zvolte pro vypnutí ovládacích prvků dotykového displeje.
	Peněženka	Zvolte pro otevření vaší peněženky Garmin Pay™ a zaplacení nákupů pomocí hodinek (Garmin Pay, strana 126).
	Počasí	Zvolte pro zobrazení aktuální předpovědi počasí a aktuálních podmínek.
	Wi-Fi	Zvolte vypnutí komunikace Wi-Fi.

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk ([Ovládací prvky, strana 122](#)).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled > Ovládací prvky**.
- 3 Vyberte zkratku, kterou chcete upravit.
- 4 Vyberte možnost:
 - Výběrem možnosti **Změna pořadí** změníte pozici zkratky v menu ovládacích prvků.
 - Výběrem možnosti **Odebrat** zkratku z menu odeberete.
- 5 Pokud chcete do menu přidat novou zkratku, vyberte možnost **Nová položka**.

Používání LED svítilny

VAROVÁNÍ

Zařízení může být vybaveno svítilnou, kterou lze naprogramovat na blikání v určitých intervalech. Pokud trpíte epilepsií nebo jste citliví na zářivá či blikající světla, poraďte se svým lékařem.

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u modelů Descent Mk3i - 51 mm.

Použití svítilny může snížit životnost baterií. Chcete-li výdrž baterie prodloužit, můžete snížit jas.

- 1 Podržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 V případě potřeby stiskněte tlačítko **START** a zapněte svítilnu.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li upravit jas nebo barvu svítilny, stiskněte tlačítko **UP** nebo tlačítko **DOWN**.
TIP: Na libovolné obrazovce můžete zapnout svítilnu rychlým dvojitým stisknutím tlačítka **LIGHT**. Po dobu prvních tří sekund můžete stisknutím tlačítka **UP** nebo tlačítka **DOWN** upravit jas nebo barvu svítilny.
 - Chcete-li svítilnu nastavit tak, aby blikala podle zvoleného vzorce, podržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Blikání**, zvolte požadovaný režim a stiskněte tlačítko **START**.
 - Pokud chcete zobrazit informace o nouzových kontaktech a nastavit svítilnu, aby blikala v nouzovém vzorci, podržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Nouzový vzorec** a stiskněte tlačítko **START**.

UPOZORNĚNÍ

Naprogramování svítilny na blikání podle nouzového vzorce neumožní kontaktovat vaším jménem nouzové kontakty ani služby první pomoci. Informace o nouzových kontaktech se zobrazí pouze v případě, pokud je máte nastaveny v aplikaci Garmin Connect.

Nastavení vlastního zábleskového světla

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost  > **VLASTNÍ**.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** zapnete zábleskové světlo (volitelné).
- 4 Vyberte možnost .
- 5 K nastavení zábleskového světla můžete přejít pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN**.
- 6 Stisknutím tlačítka **START** můžete procházet jednotlivé možnosti nastavení.
- 7 Stisknutím tlačítka **BACK** volbu uložíte.

Použití svítilny

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u modelů Descent Mk3/Mk3i - 43 mm.

Použití svítilny může snížit životnost baterií. Chcete-li výdrž baterie prodloužit, můžete snížit jas.

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** upravíte jas a barvu.
TIP: Rychlým dvojitým stisknutím tlačítka **LIGHT** pak můžete svítilnu s tímto nastavením kdykoli zapnout.

Garmin Pay

Funkce Garmin Pay umožňuje používat hodinky k nákupům v zařízeních, která tuto funkci podporují, prostřednictvím platebních karet spolupracujících finančních institucí.

Nastavení peněženky Garmin Pay

Do peněženky Garmin Pay můžete přidat jednu nebo více kreditních či debetních karet zúčastněných institucí. Přejděte na stránku garmin.com/garminpay/banks a vyhledejte spolupracující finanční instituce.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay** > **Začínáme**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Placení hodinkami

Chcete-li pomocí hodinek platit za nákupy, musíte si nastavit alespoň jednu platební kartu.

Pomocí hodinek pak můžete platit v zařízeních, která tuto službu podporují.

- 1 Podržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte možnost .
- 3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.
POZNÁMKA: Pokud heslo zadáte třikrát nesprávně, peněženka se zablokuje a heslo bude nutné obnovit v aplikaci Garmin Connect.

Zobrazí se nejčastěji používaná platební karta.

- 4 Máte-li v peněžence Garmin Pay více platebních karet, můžete posunutím kartu změnit.
- 5 Máte-li v peněžence Garmin Pay více platebních karet, můžete výběrem možnosti **DOWN** kartu změnit.
- 6 Během 60 sekund přiložte displej hodinek ke čtečce platebního terminálu.
Po dokončení komunikace se čtečkou hodinky zavibrují a zobrazí symbol zaškrtnutí.
- 7 Pokud je třeba, podle pokynů na čtečce terminálu transakci dokončete.

TIP: Když zadáte heslo správně, můžete během následujících 24 hodin platit bez jeho opětovného zadávání, pokud mezitím hodinky nesundáte. Jestliže hodinky sundáte nebo deaktivujete zápěstní snímač srdečního tepu, musíte při platbě kód zadat znovu.

Přidání karty do peněženky Garmin Pay

Do své peněženky Garmin Pay můžete přidat až 10 kreditních či debetních karet.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay** >  > **Přidat kartu**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Při platbě pak můžete na hodinkách vybrat, kterou přidanou kartu chcete použít.

Správa karet pro platby Garmin Pay

Jednotlivé karty můžete dočasně pozastavit nebo odstranit.

POZNÁMKA: V některých zemích mohou spolupracující finanční instituce některé funkce Garmin Pay omezit.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay**.
- 3 Zvolte kartu.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li dočasně pozastavit nebo zrušit pozastavení karty, vyberte možnost **Pozastavit kartu**.
Chcete-li nakupovat prostřednictvím hodinek Descent, musí být karta aktivní.
 - Chcete-li kartu odstranit, vyberte možnost .

Změna hesla pro funkci Garmin Pay

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo. Pokud heslo zapomenete, bude nutné funkci Garmin Pay pro hodinky Descent resetovat, vytvořit nové heslo a znovu zadat údaje z karty.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Pay > Změnit heslo**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Při příští platbě prostřednictvím hodinek Descent musíte zadat nové heslo.

Ranní zpráva

Na hodinkách se zobrazuje ranní zpráva podle nastavení vašeho obvyklého času probuzení. Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte podrobnosti, jako jsou údaje o počasí, spánku, stavu noční variability srdečního tepu a další data ([Vlastní úprava ranní zprávy, strana 128](#)).

Vlastní úprava ranní zprávy

POZNÁMKA: Tato nastavení můžete upravit na hodinkách nebo ve svém účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Vzhled > Ranní zpráva**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Zobrazit zprávu** pro zapnutí nebo vypnutí ranní zprávy.
 - Vyberte možnost **Upravit zprávu** pro úpravu pořadí a typu dat, která se zobrazí ve vaší ranní zprávě.

Snímače a příslušenství

Hodinky Descent mají několik interních snímačů a můžete s nimi spárovat další bezdrátové snímače pro vaše aktivity.

Srd. tep na záp.

Vaše hodinky mají snímač srdečního tepu na zápěstí a data o vaší tepové frekvenci můžete sledovat ve stručném doplňku srdečního tepu ([Zobrazení seznamu stručných doplňků, strana 105](#)).

Hodinky jsou také kompatibilní s hrudními snímači srdečního tepu. Pokud jsou k dispozici údaje o srdečním tepu ze zápěstí i z hrudního snímače, při zahájení aktivity hodinky použijí údaje z hrudního snímače.

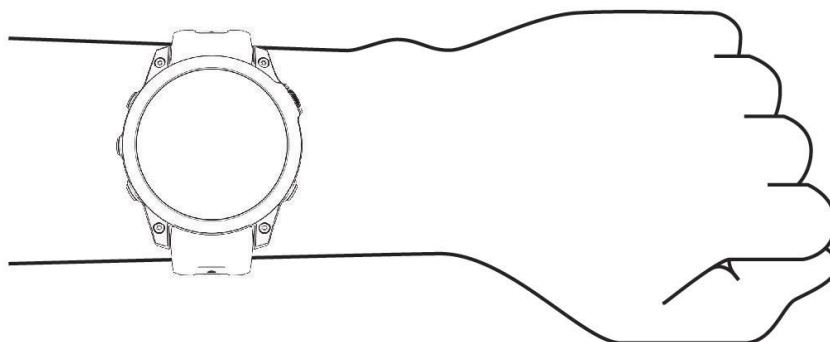
Jak hodinky nosit

⚠ UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte. Další informace naleznete na adrese garmin.com/fitandcare.

- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi.

POZNÁMKA: Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně. Přesnějšího měření srdečního tepu dosáhnete, pokud se hodinky nebudou při běhání nebo cvičení posunovat. Při měření pulzním oxymetrem zůstaňte v klidu.



POZNÁMKA: Během potápění musí hodinky zůstat stále v kontaktu s pokožkou a nesmí se dotýkat jiných zařízení připevněných na zápěstí.

POZNÁMKA: Optický snímač je umístěn na zadní straně hodinek.

- Další informace o měření srdečního tepu na zápěstí najdete v části *Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu*, strana 129.
- Další informace o snímači pulzního oxymetru najdete v části *Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru*, strana 132.
- Podrobnější informace o přesnosti najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.
- Další informace o používání hodinek a péči o ně najdete na stránce garmin.com/fitandcare.

Tipy pro nepravidelná data srdečního tepu

Pokud jsou data srdečního tepu nepravidelná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání snímače srdečního tepu na zadní straně hodinek.
- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Dopřejte si 5 až 10 minut na zahřátí a zjistěte svůj tep, než začnete se samotnou aktivitou.

POZNÁMKA: Je-li venku chladno, rozehřejte se uvnitř.

- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí

Přidrže **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Srd. tep na záp.**

Stav: Aktivuje nebo deaktivuje snímač srdečního tepu na zápěstí. Výchozí hodnota nastavení je Autom., která automaticky použije snímač srdečního tepu na zápěstí, pokud nejsou hodinky spárovány s externím snímačem srdečního tepu.

POZNÁMKA: Deaktivací snímače srdečního tepu na zápěstí dojde také k vypnutí snímače pulzního oxymetru. Ruční odečet můžete provést pomocí stručného doplňku pulzního oxymetru.

Změna zdroje: Umožňuje hodinkám vybrat nejlepší zdroj údajů o srdečním tepu, pokud používáte hodinky i externí snímač srdečního tepu. Další informace naleznete na adrese www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Při plavání: Aktivuje nebo deaktivuje snímač srdečního tepu na zápěstí během aktivit plavání.

Alarmy abnorm. tepu: Umožňuje nastavit upozornění na hodinkách pro případ, že srdeční tep překročí nebo klesne pod stanovenou hodnotu (*Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu, strana 130*).

Sdílení srdečního tepu: Umožňuje zahájit vysílání dat o vaší tepové frekvenci do spárovaného zařízení (*Přenos dat srdečního tepu, strana 130*).

Nastavení alarmu abnormálního srdečního tepu

UPOZORNĚNÍ

Tato funkce vás upozorní pouze v případě, že váš srdeční tep po nejméně deseti minutách neaktivity překročí nebo se dostane pod uživatelem nastavený počet tepů za minutu. Během doby spánku nastavené v aplikaci Garmin Connect vás tato funkce na pokles tepové frekvence pod nastavený práh neupozorní. Neupozorní vás ani na potenciální srdeční problémy a nedokáže diagnostikovat žádné zdravotní potíže ani onemocnění. V případě srdečních potíží se vždy řiďte pokyny lékaře.

Můžete si nastavit prahovou hodnotu pro alarm srdečního tepu.

- 1 Podrže tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Srd. tep na záp. > Alarmy abnorm. tepu**.
- 3 Vyberte možnost **Alarm vysoké hodnoty** nebo **Alarm nízké hodnoty**.
- 4 Nastavte prahovou hodnotu srdečního tepu.

Pokaždé, když srdeční tep překročí nebo klesne pod prahovou hodnotu, zobrazí se zpráva a hodinky zavibrují.

Přenos dat srdečního tepu

Údaje o srdečním tepu můžete vysílat z hodinek a sledovat je na spárovaných zařízeních. Přenos dat srdečního tepu snižuje výdrž baterie.

TIP: Nastavení aktivity můžete přizpůsobit tak, aby se po zahájení aktivity automaticky začaly vysílat údaje o srdečním tepu (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 75*). Můžete například během jízdy na kole přenášet údaje do zařízení Edge.

POZNÁMKA: Vysílání dat o tepové frekvenci není k dispozici při aktivitách ponoru.

- 1 Vyberte možnost:
 - Podrže tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Srd. tep na záp. > Sdílení srdečního tepu**.
 - Podržením tlačítka **LIGHT** otevřete menu ovládacích prvků a vyberte možnost .

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti (*Úprava menu ovládacích prvků, strana 125*).
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
Hodinky spustí přenos dat srdečního tepu.
- 3 Spárujte hodinky se svým kompatibilním zařízením.

POZNÁMKA: Pokyny pro párování se u každého kompatibilního zařízení Garmin liší. Další informace naleznete v návodu k obsluze.
- 4 Stisknutím tlačítka **STOP** vysílání dat o tepové frekvenci zastavíte.

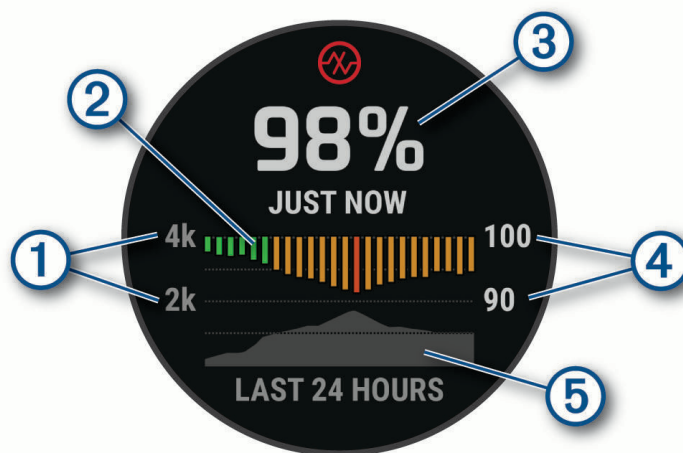
Pulzní oxymetr

Hodinky jsou vybaveny zápěstním pulzním oxymetrem, který měří periferní nasycení krve kyslíkem (SpO₂). Při rostoucí nadmořské výšce může hladina kyslíku v krvi klesat. Informace o nasycení kyslíkem vám pomůže posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje vysokým nadmořským výškám při alpských sportech a expedicích.

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením stručného doplňku pulzního oxymetru (*Získávání hodnot z pulzního oxymetru, strana 132*). Můžete také zapnout režim celodenního měření (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 132*). Když jste v klidu a otevřete stručný doplněk pulzního oxymetru, hodinky provedou analýzu nasycení vaší krve kyslíkem a nadmořské výšky. Profil nadmořské výšky pomáhá při interpretaci hodnot z pulzního oxymetru a umožňuje porovnávat jejich změny se změnami hodnot nadmořské výšky.

Na hodinkách se hodnoty z pulzního oxymetru zobrazují jako procento nasycení kyslíkem a jako barevná křivka grafu. V účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti hodnot z pulzního oxymetru, například trendy v rozmezí několika dní.

Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru najdete na stránce garmin.com/ataccuracy.



①	Stupnice nadmořské výšky.
②	Graf průměrných hodnot nasycení kyslíkem za posledních 24 hodin.
③	Poslední načtená hodnota nasycení kyslíkem.
④	Rozsah procentuálních hodnot nasycení kyslíkem.
⑤	Graf hodnot nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

Získávání hodnot z pulzního oxymetru

Měření pulzním oxymetrem můžete aktivovat ručně otevřením stručného doplňku pulzního oxymetru. Doplňěk zobrazuje nejnovější procentuální hodnotu nasycení krve kyslíkem, graf průměrných hodnot za hodinu během posledních 24 hodin a graf vaší změny nadmořské výšky za posledních 24 hodin.

POZNÁMKA: Při prvním zobrazení doplňku pulzního oxymetru musí hodinky vyhledat satelitní signály, aby mohly určit vaši nadmořskou výšku. Jděte ven a počkejte několik minut, než hodinky vyhledají satelity.

- 1 Sedněte si nebo přerušte aktivitu a pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** si otevřete doplněk pulzního oxymetru.
- 2 Stisknutím tlačítka **START** si otevřete stránku podrobností doplňku a spustíte měření pulzním oxymetrem.
- 3 Zůstaňte bez pohybu po dobu 30 sekund.

POZNÁMKA: Pokud jste příliš aktivní a měření pulzním oxymetrem se nezdaří, místo naměřené hodnoty se zobrazí zpráva. Hodnotu si můžete zkontrolovat znovu po několika minutách klidu. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem umístíte ruku s hodinkami do výše srdce.

- 4 Tlačítkem **DOWN** si zobrazíte graf hodnot pulzního oxymetru za posledních sedm dní.

Nastavení režimu pulzního oxymetru

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Pulzní oxymetr > Režim pulzního oxymetru**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li automatické měření vypnout, vyberte možnost **Ruční kontrola**.
- Chcete-li zapnout trvalé měření během spánku, vyberte možnost **Během spánku**.

POZNÁMKA: Neobvyklé polohy při spaní mohou způsobit abnormálně nízké naměřené hodnoty SpO2 během spánku.

- Chcete-li zapnout měření během dne v době, kdy jste neaktivní, vyberte možnost **Celý den**.

POZNÁMKA: Zapnutí režimu **Celý den** snižuje výdrž baterie.

Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

Pokud jsou data pulzního oxymetru chybná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami zůstaňte v klidu.
- Noste hodinky upevněné nad zápěstními kostmi. Řemínek utáhněte těsně, ale pohodlně.
- Během načítání hodnoty nasycení krve kyslíkem hodinkami umístěte ruku s hodinkami do výše srdce.
- Použijte silikonový nebo nylonový pásek.
- Než si hodinky nasadíte, umyjte si ruku a dobře ji osušte.
- Nepoužívejte na pokožce pod hodinkami opalovací krém, pleťovou vodu nebo repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání optického snímače na zadní straně hodinek.
- Po každém tréninku hodinky opláchněte pod tekoucí vodou.

Kompas

Hodinky jsou vybaveny tříosým kompasem s automatickou kalibrací. Funkce a vzhled kompasu se mění v závislosti na aktivitě, na tom, zda je zapnutý systém GPS, a zda navigujete k cíli. Nastavení kompasu je možné změnit ručně ([Nastavení kompasu, strana 133](#)).

Nastavení směru kompasu

- 1 Ve stručném doplňku kompasu stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Zamknout směr**.
- 3 Namiřte horní část hodinek požadovaným směrem a stiskněte tlačítko **START**.
Pokud se od vytyčeného směru odchýlíte, kompas zobrazí směr a počet stupňů odchýlení.

Nastavení kompasu

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Kompas**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač kompasu (*Ruční kalibrace kompasu, strana 133*).

Displej: Slouží k nastavení písmen, stupňů nebo miliradiánů pro směr pohybu na kompasu.

Reference severu: Slouží k nastavení směru k severu pro kompas (*Nastavení směru k severu, strana 133*).

Režim: Slouží k nastavení kompasu tak, aby používal pouze data elektronického snímače (Zapnuto), kombinaci dat systému GPS a elektronického snímače během pohybu (Autom.), nebo pouze data systému GPS (Vypnuto).

Ruční kalibrace kompasu

OZNÁMENÍ

Kalibrace elektronického kompasu venku. Pokud chcete dosáhnout co nejpřesnějších informací o směru, nestůjte v blízkosti objektů, které ovlivňují magnetické pole, například vozidel, budov nebo nadzemního elektrického vedení.

Hodinky již byly ve výrobě kalibrovány a ve výchozím nastavení používají automatickou kalibraci. Jestliže kompas nereaguje správně, například po přesunu na dlouhou vzdálenost nebo po extrémních změnách teploty, můžete jej kalibrovat ručně.

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Kompas > Kalibrovat**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li provést kalibraci, při které se hodinky natáčí postupně všemi směry, vyberte možnost **Úplná kalibrace**.
- Chcete-li provést krátkou kalibraci, při které se hodinkami pohybuje ve tvaru osmičky, vyberte možnost **Rychlá kalibrace > Spustit**.

POZNÁMKA: Možnost **Úplná kalibrace** zajišťuje lepší přesnost při potápění. Možnost **Rychlá kalibrace** je vhodná pro ostatní aktivity.

4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Nastavení směru k severu

Můžete nastavit směrovou referenci používanou při výpočtu informací o směru pohybu.

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Kompas > Reference severu**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit zeměpisný sever, vyberte možnost **Skutečný**.
- Chcete-li jako směr nastavit magnetický sever bez deklinace, vyberte možnost **Magnetický**.
- Chcete-li jako referenci směru pohybu nastavit sever souřadnicové sítě (000°), vyberte možnost **Souřadnicová síť**.
- Chcete-li nastavit hodnotu magnetické deklinace ručně, vyberte možnost **Uživatel > Magnetická variace**, zadejte hodnotu magnetické deklinace a vyberte **Hotovo**.

Výškoměr a barometr

Hodinky obsahují interní výškoměr a barometr. Hodinky získávají data pro výšku a tlak neustále, i když jsou v režimu s nízkou spotřebou. Výškoměr zobrazuje vaši přibližnou nadmořskou výšku na základě změn tlaku. Barometr zobrazuje data okolního tlaku na základě konstantní nadmořské výšky, ve které byl naposledy kalibrován výškoměr (*Nastavení výškoměru, strana 134*).

Nastavení výškoměru

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Výškoměr**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač výškoměru.

Automatická kalibrace: Umožňuje provést automatickou kalibraci výškoměru při každém použití satelitních systémů.

Režim snímače: Nastavuje režim pro snímač. Při volbě Autom. se použije výškoměr i barometr, podle toho, jak se pohybujete. Pokud plánujete aktivitu se změnou nadmořské výšky, můžete vybrat možnost Pouze výškoměr. Jestliže při plánované aktivitě nebude docházet ke změně nadmořské výšky, můžete nastavit možnost Pouze barometr.

Nadm. výš.: Nastavení měrných jednotek pro nadmořskou výšku.

Kalibrace barometrického výškoměru

Hodinky již byly kalibrovány ve výrobě a při výchozím nastavení používají automatickou kalibraci v okamžiku spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku, můžete kalibrovat barometrický výškoměr ručně.

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Výškoměr**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Automatická kalibrace**.
- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku ručně, vyberte možnost **Kalibrovat > Zadat ručně**.
- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku na základě digitálního modelu terénu, vyberte možnost **Kalibrovat > Použít DEM**.
- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku na základě polohy GPS, vyberte možnost **Kalibrovat > Použít GPS**.

Nastavení barometru

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Barometr**.

Kalibrovat: Umožňuje ručně kalibrovat snímač barometru.

Graf: Slouží k nastavení časového měřítka pro mapu ve stručném doplňku barometru.

Bouřková výstraha: Slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí bouřkový alarm.

Režim snímače: Nastavuje režim pro snímač. Při volbě Autom. se použije výškoměr i barometr, podle toho, jak se pohybujete. Pokud plánujete aktivitu se změnou nadmořské výšky, můžete vybrat možnost Pouze výškoměr. Jestliže při plánované aktivitě nebude docházet ke změně nadmořské výšky, můžete nastavit možnost Pouze barometr.

Tlak: Umožňuje nastavit způsob, jakým hodinky zobrazují údaje o tlaku.

Kalibrace barometru

Hodinky již byly kalibrovány ve výrobě a při výchozím nastavení používají automatickou kalibraci v okamžiku spuštění systému GPS. Pokud znáte správnou nadmořskou výšku nebo správný tlak v úrovni mořské hladiny, můžete kalibrovat barometr ručně.

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte **Snímače a příslušenství > Barometr > Kalibrovat**.

3 Vyberte možnost:

- Chcete-li zadat aktuální nadmořskou výšku a tlak při hladině moře (volitelné), vyberte možnost **Zadat ručně**.
- Chcete-li provést automatickou kalibraci na základě digitálního modelu terénu, vyberte možnost **Použít DEM**.
- Chcete-li automaticky kalibrovat z bodu spuštění GPS, vyberte možnost **Použít GPS**.

Nastavení upozornění na bouři

VAROVÁNÍ

Upozornění je jen informativní a nejde o hlavní zdroj informací o změnách počasí. Sami musíte sledovat předpověď a aktuální podmínky, dávat pozor na dění kolem sebe a používat zdravý úsudek, především během nepříznivého počasí. Nevěnování pozornosti tomuto varování může vést k vážným zraněním nebo i ke smrti.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Oznámení a upozornění > Upozornění systému > Barometr > Bouřková výstraha**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Stav** upozornění zapnete nebo vypnete.
 - Možnost **Kalibrace kompasu** slouží k nastavení míry změny barometrického tlaku, která spustí bouřkový alarm.

Bezdrátové snímače

Hodinky lze spárovat s bezdrátovými snímači pomocí technologie ANT+ nebo Bluetooth (*Párování bezdrátových snímačů, strana 137*). Po spárování zařízení si můžete přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 74*). Pokud byly hodinky dodány se snímačem, jsou s ním již spárovány.

Informace o kompatibilitě konkrétního snímače Garmin, možnosti jeho nákupu nebo návod k jeho obsluze naleznete na webové stránce buy.garmin.com pro daný snímač.

Typ snímače	Popis
Applied Ballistics	Můžete použít zařízení Applied Ballistics, jako např. dálkoměry nebo snímače větru, a zobrazit si na hodinkách další balistické informace.
Snímače hole	Snímače hole Approach CT10 můžete použít k automatickému zaznamenávání úderů, včetně jejich polohy, vzdálenosti a typu hole.
DogTrack	Umožňuje příjem dat z kompatibilního přenosného zařízení pro sledování psů.
Elektrokolo	Hodinky můžete použít se svým elektrickým kolem a sledovat během jízdy data z elektrického kola, jako jsou například informace o baterii a dosahu.
Externí displej	Režim Externí displej můžete používat k zobrazení datových obrazovek z hodinek Descent na kompatibilním cyklopočítači Edge během jízdy nebo při triatlonu.
Externí snímač srdečního tepu	Můžete použít externí snímač, jako je například snímač srdečního tepu řady HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ nebo HRM-Pro, a sledovat data srdečního tepu během aktivit. Některé snímače srdečního tepu mohou data také ukládat nebo poskytovat pokročilá data běhu (<i>Dynamika běhu, strana 138</i>) (<i>Běžecký výkon, strana 139</i>).
Krokoměr	Nožní snímač můžete použít k záznamu tempa a vzdálenosti namísto systému GPS v případech, když trénujete v hale nebo jiném vnitřním prostředí, nebo když je slabý signál GPS.
Sluchátka	Můžete použít sluchátka Bluetooth k poslechu hudby nahrané do vašich hodinek Descent (<i>Připojení sluchátek Bluetooth, strana 148</i>).
inReach	Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek Descent (<i>Použití dálkového ovládání inReach, strana 140</i>).
Světla	Můžete použít chytrá světla na kolo Varia, která poskytují lepší přehled o okolní situaci. Pomocí předního světla s kamerou Varia můžete také pořizovat snímky a nahrávat video během jízdy (<i>Používání ovládání kamery Varia, strana 140</i>).
Svalové okysličení	Můžete použít snímač svalového okysličení ke sledování údajů o obsahu hemoglobinu a saturace krve kyslíkem při tréninku.
Počítač	Můžete hrát hry na počítači a sledovat přitom statistiky v reálném čase na svém zařízení (<i>Používání aplikace Garmin GameOn™, strana 53</i>).
Výkon	K zobrazení údajů o výkonu na svých hodinkách můžete využít cyklistické pedály s měřičem výkonu Rally™ nebo Vector™. Můžete si nastavit výkonnostní zóny odpovídající vašim cílům a schopnostem (<i>Nastavení výkonnostních zón, strana 160</i>), nebo použít alarmy rozsahu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (<i>Nastavení alarmu, strana 78</i>).
Radar	Můžete použít zpětný cyklistický radar Varia pro zlepšení přehledu o okolní situaci a zasílání upozornění na blížící se vozidla. Pomocí radaru Varia se zadním světlem a kamerou můžete také pořizovat snímky a nahrávat video během jízdy (<i>Používání ovládání kamery Varia, strana 140</i>).
Dálkoměr	Při hraní golfu můžete použít kompatibilní laserový dálkoměr k zobrazení vaší vzdálenosti k jamce.
Snímač dynamiky běhu	Můžete použít snímač dynamiky běhu Running Dynamics Pod k zaznamenávání dat o dynamice běhu a jejich sledování na hodinkách (<i>Dynamika běhu, strana 138</i>).
Řazení	Můžete použít elektronická řazení k zobrazení informací o řazení během jízdy. Když je snímač v režimu nastavení, zobrazují hodinky Descent aktuální hodnoty nastavení.

Typ snímače	Popis
Shimano Di2	Můžete použít elektronická řazení Shimano® Di2™ k zobrazení informací o řazení během jízdy. Když je snímač v režimu nastavení, zobrazují hodinky Descent aktuální hodnoty nastavení.
Chytrý trenážér	Hodinky můžete použít s chytrým cyklotrenažérem, který simuluje odpor při sledování trasy, jízdě nebo tréninku (<i>Používání cyklotrenažéru, strana 53</i>).
Rychlost/kadence	Ke kolu můžete připojit snímače rychlosti nebo kadence a sledovat údaje z nich během jízdy. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti (<i>Velikost a obvod kola, strana 209</i>).
Tempe	Snímač teploty tempe můžete připevnit k bezpečnostní šňůrce nebo poutku, na kterém bude vystaven okolnímu vzduchu, takže bude zajišťovat konzistentní zdroj přesných údajů o teplotě.
Přídávový motor	Zařízení můžete používat jako dálkový ovladač k přídávovému motoru Garmin (<i>Párování hodinek s přídávovým motorem, strana 61</i>).
Vectronix	Můžete použít dálkoměry Vectronix® a zobrazit si na hodinkách další balistické informace.
VIRB	Funkce dálkového ovládání VIRB vám pomocí hodinek umožní ovládat akční kameru VIRB (<i>Dálkové ovládání VIRB, strana 141</i>).
Umístění laseru XERO	Můžete sledovat a sdílet informace o umístění laseru ze zařízení Xero (<i>Nastavení polohy laseru Xero, strana 142</i>).

Párování bezdrátových snímačů

Při prvním připojení bezdrátového snímače k hodinkám prostřednictvím technologie ANT+ nebo Bluetooth musíte hodinky a snímač spárovat. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu. Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.

POZNÁMKA: Vysílače Descent lze spárovat prostřednictvím menu nastavení ponoru (*Spárování vysílače s potápěčským počítačem Descent, strana 11*).

1 Nasadte si snímač srdečního tepu, nainstalujte snímač nebo stiskněte tlačítko pro probuzení snímače.

POZNÁMKA: Informace o párování naleznete v návodu k obsluze bezdrátového snímače.

2 Umístěte hodinky do vzdálenosti 3 m (10 stop) od snímače.

POZNÁMKA: Během párování zachovejte minimální vzdálenost 10 m (33 ft) od ostatních bezdrátových snímačů.

3 Podržte tlačítko **MENU**.

4 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Nová položka**.

5 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Vyberte možnost **Vyhledat všechny snímače**.
- Vyberte typ snímače.

Po spárování snímače s hodinkami se změní stav snímače z Vyhledávání na Připojeno. Data snímače se zobrazí ve smyčce datových obrazovek s údaji nebo ve vlastním datovém poli. Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 74*).

Tempo běhu a vzdálenost s příslušenstvím pro měření srdečního tepu

Příslušenství řady HRM 600, HRM-Fit a HRM-Pro vypočítává tempo běhu a vzdálenost na základě uživatelského profilu a pohybu měřeného snímačem při každém kroku. Snímač srdečního tepu poskytuje informace o tempu běhu a vzdálenosti, když není k dispozici GPS, například při běhu na běžeckém pásu. Po připojení pomocí technologie ANT+ nebo zabezpečené technologie Bluetooth si můžete na kompatibilních hodinkách Descent zobrazit tempo běhu a vzdálenost. Tato data si můžete zobrazit i v kompatibilních tréninkových aplikacích třetích stran.

Přesnost údajů tempa a vzdálenosti lze zlepšit provedením kalibrace.

Automatická kalibrace: Výchozí nastavení hodinek je **Automatická kalibrace**. Ke kalibraci příslušenství pro měření srdečního tepu dochází pokaždé, když běháte venku a máte je připojené ke kompatibilním hodinkám Descent.

POZNÁMKA: Automatická kalibrace nefunguje u aktivit Běh uvnitř, Trailový běh a Ultra běh (*[Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti, strana 138](#)*).

Ruční kalibrace: Po běhu na běžeckém pásu s připojeným příslušenstvím pro měření srdečního tepu můžete vybrat možnost **Kalibr. a uložit**. (*[Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 48](#)*).

Tipy pro záznam tempa běhu a vzdálenosti

- Aktualizujte software hodinek Descent na nejnovější verzi (*[Aktualizace produktů, strana 184](#)*).
- Dokončete několik venkovních běhů s GPS a připojeným příslušenstvím řady HRM 600, HRM-Fit nebo HRM-Pro. Je důležité, aby rozsah venkovního tempa odpovídal rozsahu tempa na běžeckém pásu.
- Pokud se jedná také o běh v písku nebo hlubokém sněhu, přejděte do nastavení snímače a vypněte možnost **Automatická kalibrace**.
- Pokud máte připojený kompatibilní nožní snímač pomocí technologie ANT+, nastavte tento snímač na možnost **Vypnuto** nebo ho odeberte ze seznamu připojených snímačů.
- Dokončete běh na běžeckém pásu s ruční kalibrací (*[Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 48](#)*).
- Pokud se vám automatická nebo ruční kalibrace budou zdát nepřesné, přejděte do nastavení snímače a vyberte možnost **HRM s tempem a vzdáleností > Vynulovat kalibrační data**.

POZNÁMKA: Můžete zkusit vypnout možnost **Automatická kalibrace** a poté znovu provést kalibraci ručně (*[Kalibrace vzdálenosti běhu na pásu, strana 48](#)*).

Dynamika běhu

Dynamika běhu poskytuje aktuální zpětnou vazbu ohledně vaší běžecké formy. Hodinky Descent jsou vybaveny akcelerometrem, který umožňuje výpočet pěti metrik běžecké formy. Pokud chcete získat všech šest metrik, spárujte hodinky Descent s příslušenstvím řady HRM-Pro, HRM-Fit nebo jiným příslušenstvím pro měření dynamiky běhu, které dokáže sledovat pohyb těla. Další informace najdete na webové stránce garmin.com/performance-data/running.

Metrika	Typ snímače	Popis
Kadence	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Kadence je počet kroků za minutu. Zobrazuje celkový počet kroků (pravou a levou nohou dohromady).
Vertikální oscilace	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Vertikální oscilace je odraz při běhu. Zobrazuje vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech.
Doba kontaktu se zemí	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Doba kontaktu se zemí představuje dobu, kterou při běhu strávíte během každém kroku na zemi. Měří se v milisekundách. POZNÁMKA: Během chůze není doba kontaktu se zemí a vyvážení k dispozici.
Vyváženost doby kontaktu se zemí	Pouze kompatibilní příslušenství	Vyváženost doby kontaktu se zemí zobrazuje poměr kontaktu se zemí u levé a pravé nohy. Zobrazuje se hodnota v procentech. Na displeji je například hodnota 53,2 se šipkou doleva nebo doprava.
Délka kroku	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Délka kroku je vzdálenost od jednoho došlápnutí ke druhému. Měří se v metrech.
Vertikální poměr	Hodinky nebo kompatibilní příslušenství	Vertikální poměr je poměr výšky kroku k jeho délce. Zobrazuje se hodnota v procentech. Nižší hodnota obvykle označuje lepší běžeckou formu.

Tipy pro chybějící data dynamiky běhu

Tato část nabízí tipy ohledně používání kompatibilního příslušenství pro měření dynamiky běhu. Pokud příslušenství není s hodinkami propojeno, hodinky automaticky přepnou na měření dynamiky běhu na zápěstí.

- Zkontrolujte, jestli máte funkční zařízení pro měření dynamiky běhu, třeba HRM 600, HRM-Fit nebo HRM-Pro.
- Podle pokynů znovu spárujte příslušenství pro měření dynamiky běhu s hodinkami.
- Pokud používáte příslušenství HRM 600, spárujte jej s hodinkami prostřednictvím zabezpečeného připojení Bluetooth spíše než prostřednictvím otevřeného připojení.

Další informace o typech připojení najdete na stránce garmin.com/hrm_connection_types.

- Pokud používáte příslušenství řady HRM-Pro nebo HRM-Fit, doporučujeme ho spárovat s hodinkami prostřednictvím technologie ANT+, nikoli Bluetooth.
- Pokud se namísto dat dynamiky běhu zobrazují pouze nuly, ujistěte se, zda nosíte zařízení pro měření dynamiky běhu správnou stranou nahoru.

POZNÁMKA: Některé metriky se nezobrazují během chůze (*Dynamika běhu, strana 138*).

Běžecký výkon

Běžecký výkon Garmin se počítá na základě změřených údajů o dynamice běhu, údajů o tělesné váze uživatele, informacích o okolním prostředí a dalších dat ze snímačů. Měření posuzuje výkon, který běžec vyvíjí při odrazu od povrchu cesty, a hodnota se uvádí ve wattech. Pro některé běžce je běžecký výkon lepším měřítkem vynaložené námahy než tempo nebo srdeční tep. Běžecký výkon reaguje na vynakládané úsilí citlivěji než srdeční tep a na rozdíl od tempa dokáže zohlednit i stoupání, klesání a vítr. Další informace naleznete na webové stránce garmin.com/performance-data/running.

Běžecký výkon lze měřit pomocí kompatibilního příslušenství pro měření dynamiky běhu nebo pomocí snímačů na hodinkách. Datová pole běžeckého výkonu si můžete přizpůsobit, abyste si mohli zobrazit svůj výkon a upravit trénink (*Datová pole, strana 189*). Můžete si nastavit alarmy výkonu, abyste byli upozorněni, když dosáhnete specifikované výkonnostní zóny (*Upozornění aktivity, strana 77*).

Běžecké výkonnostní zóny jsou podobné cyklistickým výkonnostním zónám. Hodnoty zón jsou výchozími hodnotami podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí svého účtu Garmin Connect (*Nastavení výkonnostních zón, strana 160*).

Nastavení běžeckého výkonu

Přidržte tlačítko **MENU**, vyberte možnost **Aktivity a aplikace**, vyberte běžeckou aktivitu, zvolte její nastavení a vyberte možnost **Výkon při běhu**.

Stav: Zapne nebo vypne záznam údajů o běžeckém výkonu pomocí zařízení Garmin. Toto nastavení můžete zvolit, pokud k záznamu údajů o běžeckém výkonu preferujete používat zařízení třetí strany.

Zdroj: Umožňuje vybrat zařízení, které chcete používat k záznamu údajů o běžeckém výkonu. Možnost Chytrý režim automaticky zjistí přítomnost příslušenství pro měření dynamiky běhu a použije ho. Pokud není připojeno žádné příslušenství, hodinky používají údaje o běžeckém výkonu počítané na základě dat ze snímačů na zápěstí.

S ohledem na vítr: Zapne nebo vypne zohlednění údajů o větru při výpočtu běžeckého výkonu. Údaje o větru jsou kombinací rychlosti, směru a dat barometru z hodinek a dostupných dat o větru z telefonu.

Používání ovládání kamery Varia

OZNÁMENÍ

Některé jurisdikce zakazují nebo omezují nahrávání videa, zvuku nebo snímků, případně vyžadují, aby všechny zúčastněné strany o nahrávání věděly a vyjádřily s ním souhlas. Je vaší odpovědností seznámit se s platnými zákony, vyhláškami a omezeními v jurisdikci, kde hodláte zařízení používat, a dodržovat je.

Před použitím ovládání kamery Varia musíte příslušenství nejprve spárovat se svými hodinkami ([Párování bezdrátových snímačů](#), strana 137).

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Přidejte si do hodinek ovládací prvek **Kamera RCT** ([Úprava menu ovládacích prvků](#), strana 125).
 - Přidejte si do hodinek stručný doplněk **Kamera RCT** ([Úprava seznamu stručných doplňků](#), strana 105).
- 2 V ovládacím prvku nebo stručném doplňku **Kamera RCT** vyberte požadovanou možnost:
 - Chcete-li zobrazit nastavení kamery, vyberte možnost  > .
 - Chcete-li nahrát jízdu, vyberte možnost  > .
 - Uvolněním tlačítka  pořídíte fotografii.
 - Výběrem možnosti  uložíte klip.

Dálkové ovládání inReach

Funkce dálkového ovládání inReach umožňuje ovládat satelitní komunikátor inReach pomocí hodinek Descent. Další informace o kompatibilních zařízeních získáte na webových stránkách buy.garmin.com.

Použití dálkového ovládání inReach

Před použitím funkce dálkového ovládání inReach je nutné přidat do seznamu stručných doplňků doplněk inReach ([Úprava seznamu stručných doplňků](#), strana 105).

- 1 Zapněte satelitní komunikátor inReach.
- 2 Na hodinkách Descent stiskněte tlačítko **UP** nebo tlačítko **DOWN** na hlavní obrazovce hodinek, čímž zobrazíte stručný doplněk inReach.
- 3 Stisknutím tlačítka **START** vyhledáte satelitní komunikátor inReach.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** spárujete satelitní komunikátor inReach.
- 5 Stiskněte tlačítko **START** a zvolte požadovanou možnost:
 - Pokud chcete odeslat zprávu SOS, zvolte možnost **Zahájit SOS**.
POZNÁMKA: Funkci SOS používejte pouze ve skutečně nouzových situacích.
 - K odeslání textové zprávy vyberte možnost **Zprávy** > **Nová zpráva**, zvolte kontakty a zadejte text nebo vyberte možnost rychlého textu.
 - K odeslání přednastavené zprávy vyberte možnost **Odeslat předn. zpr.** a zvolte zprávu ze seznamu.
 - Pokud si chcete během aktivity zobrazit časovač a uraženou vzdálenost, vyberte možnost **Sledování**.

Dálkové ovládání VIRB

Funkce dálkového ovládání VIRB vám umožní ovládat akční kameru VIRB pomocí vašeho zařízení.

Ovládání akční kamery VIRB

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*.

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Descent (*Párování bezdrátových snímačů, strana 137*).
Stručný doplněk VIRB bude automaticky přidán do seznamu stručných doplňků.
- 3 Na obrazovce hodinek si pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte stručný doplněk VIRB.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.
- 5 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.
Na obrazovce zařízení Descent se objeví počítadlo videa.
 - Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
 - Chcete-li ukončit nahrávání videa, stiskněte tlačítko **STOP**.
 - Chcete-li pořídit snímek, vyberte možnost **Pořídit fotografii**.
 - Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Provést sekvenční snímání**.
 - Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.
 - Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.
 - Chcete-li změnit nastavení videa a snímků, vyberte možnost **Nastavení**.

Ovládání akční kamery VIRB během aktivity

Než budete moci využít funkci dálkového ovládání VIRB, musíte aktivovat nastavení dálkového ovládání kamery VIRB. Další informace najdete v *Návodu k obsluze k přístrojům řady VIRB*.

- 1 Zapněte kameru VIRB.
- 2 Spárujte kameru VIRB s hodinkami Descent (*Párování bezdrátových snímačů, strana 137*).
Když je kamera spárována, mezi aktivity je automaticky přidána datová obrazovka VIRB.
POZNÁMKA: Datová obrazovka VIRB není pro aktivity potápění k dispozici.
- 3 Během aktivity si můžete datovou obrazovku VIRB zobrazit pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN**.
- 4 V případě potřeby počkejte, až se hodinky připojí ke kameře.
- 5 Vyberte možnost **MENU**.
- 6 Vyberte možnost **VIRB**.
- 7 Vyberte možnost:
 - Chcete-li kameru ovládat pomocí časovače aktivity, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Spušt./zast. stopek**.
POZNÁMKA: Nahrávání videa automaticky začne a skončí při spuštění a ukončení aktivity.
 - Chcete-li kameru ovládat pomocí položek z menu, vyberte možnost **Nastavení > Režim záznamu > Manuálně**.
 - Chcete-li ručně nahrávat video, vyberte možnost **Spustit záznam**.
Na obrazovce zařízení Descent se objeví počítadlo videa.
 - Chcete-li pořídit snímek při nahrávání videa, stiskněte tlačítko **DOWN**.
 - Chcete-li ukončit nahrávání videa ručně, stiskněte tlačítko **STOP**.
 - Chcete-li pořídit několik fotografií v režimu sekvenčního snímání, zvolte možnost **Provést sekvenční snímání**.
 - Chcete-li kameru přepnout do režimu spánku, zvolte možnost **Uspat kameru**.
 - Chcete-li kameru z režimu spánku probudit, zvolte možnost **Probudit kameru**.

Nastavení polohy laseru Xero

Aby bylo možné nastavit polohu laseru, je nutné spárovat hodinky s kompatibilním zařízením Xero ([Párování bezdrátových snímačů, strana 137](#)).

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Snímače a příslušenství** > **Umístění laseru XERO** > **Umístění laseru**.

Během aktivity: Umožňuje zobrazit informace o poloze laseru na kompatibilním, spárovaném zařízení Xero během aktivity.

Režim sdílení: Umožňuje vám veřejně sdílet informace o poloze laseru a soukromě je vysílat.

Mapa

Hodinky mohou zobrazovat několik typů mapových dat Garmin včetně topografických vrstevnic, bodů zájmu v okolí, map lyžařských středisek a golfových hřišť. Pomocí Správce map můžete stahovat další mapy nebo spravovat úložiště map.

Kompatibilitu map si můžete ověřit na stránkách garmin.com/maps, kde si také můžete zakoupit další mapová data.

▲ představuje vaši polohu na mapě. Při navigaci k cílovému bodu je na mapě vyznačena trasa pomocí čáry.

Zobrazení mapy

1 Zvolte jednu z možností pro otevření mapy:

- Chcete-li zobrazit mapu bez zahájení aktivity, stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Mapa**.
- Jděte ven, zahajte aktivitu s GPS ([Spuštění aktivity, strana 44](#)) a přejděte na obrazovku map pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN**.

2 V případě potřeby počkejte, až hodinky vyhledají satelity.

3 Vyberte způsob posunutí a zvětšení mapy:

- Chcete-li použít dotykový displej, klepnutím a přetažením nastavte kříž do požadované pozice a zvětšete nebo zmenšete mapu pomocí tlačítek **UP** a **DOWN**.
- Chcete-li použít tlačítka, podržte tlačítko **MENU**, zvolte možnost **Posunout/Zvětšit** a zvětšete nebo zmenšete mapu pomocí tlačítek **UP** a **DOWN**.

POZNÁMKA: Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo změnou měřítka mapy, stiskněte tlačítko **START**.

4 Přidržením tlačítka **START** vyberte bod označený křížem.

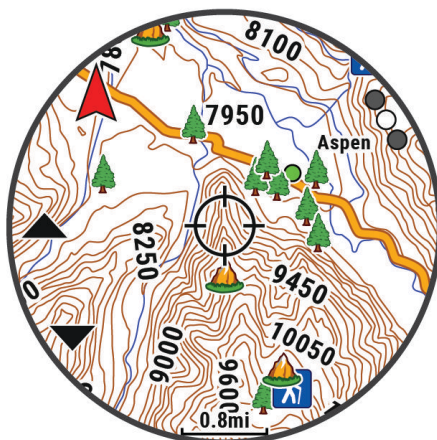
Uložení nebo navigace do místa na mapě

Můžete vybrat libovolnou polohu na mapě. Tuto polohu pak můžete uložit nebo k ní můžete nastavit navigaci.

1 Na stránce s mapou vyberte možnost:

- Chcete-li použít dotykový displej, klepnutím a přetažením nastavte kříž do požadované pozice a zvětšete nebo zmenšete mapu pomocí tlačítek **UP** a **DOWN**.
- Chcete-li použít tlačítka, podržte tlačítko **MENU**, zvolte možnost **Posunout/Zvětšit** a zvětšete nebo zmenšete mapu pomocí tlačítek **UP** a **DOWN**.

POZNÁMKA: Chcete-li přepnout mezi posouváním nahoru a dolů, posouváním doleva a doprava nebo změnou měřítko mapy, stiskněte tlačítko **START**.



2 Mapu si podle potřeby přiblížte nebo posuňte, aby se kříž nacházel přesně nad požadovanou polohou.

3 Přidržením tlačítka **START** vyberte bod označený křížem.

4 Pokud chcete, vyberte blízký bod zájmu.

5 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li navigovat do dané polohy, vyberte možnost **Vyrazit**.
- Chcete-li polohu uložit, vyberte možnost **Uložit polohu**.
- Chcete-li zobrazit informace o dané poloze, vyberte možnost **Zobrazit**.

Navigování pomocí funkce V mém okolí

Pomocí funkce V mém okolí můžete navigovat k blízkým bodům zájmu a trasovým bodům.

POZNÁMKA: Abyste mohli navigovat k bodům zájmu, musí je mapová data nainstalovaná do vašich hodinek obsahovat.

1 V zobrazení mapy přidržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **V mém okolí**.

Na mapě se zobrazí ikony označující okolní body zájmu.

3 Pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** můžete zvýraznit určitou část mapy.

4 Stiskněte tlačítko **START**.

Zobrazí se seznam bodů zájmu a trasových bodů ve zvýrazněné části mapy.

5 Vyberte polohu.

6 Vyberte možnost:

- Chcete-li navigovat do dané polohy, vyberte možnost **Vyrazit**.
- Chcete-li zobrazit polohu na mapě, vyberte možnost **Mapa**.
- Chcete-li polohu uložit, vyberte možnost **Uložit polohu**.
- Chcete-li zobrazit informace o dané poloze, vyberte možnost **Zobrazit**.

Nastavení mapy

Můžete si nastavit, jak se bude mapa v aplikaci mapy a na datových obrazovkách zobrazovat.

POZNÁMKA: V případě potřeby můžete upravit nastavení mapy pro určité aktivity místo použití výchozího nastavení ([Nastavení mapy pro aktivity, strana 79](#)).

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Mapa**.

Správce map: Zobrazuje verze stažených map a umožňuje stáhnout další mapy ([Správa map, strana 144](#)).

Tmavý režim: Nastavuje barvy mapy – bílé nebo černé pozadí pro denní nebo noční zobrazení. Možnost Autom. upravuje barvy mapy podle aktuální denní doby.

Vysoký kontrast: Nastaví zobrazení dat mapy s vyšším kontrastem, aby byla lépe viditelná v náročnějším prostředí.

Orientace: Nastaví orientaci mapy. Výběrem možnosti Sever nahoře zobrazíte u horního okraje obrazovky sever. Výběrem možnosti Po směru jízdy zobrazíte u horního okraje obrazovky aktuální směr trasy.

Automatické měřítko: Automaticky vybírá úroveň přiblížení pro optimální použití na mapě. Je-li vypnuté, je třeba provádět přiblížení nebo oddálení ručně.

Barva trasy: Možnost změny barvy záznamu prošlé trasy.

Uzamknout na silnici: Uzamkne ikonu pozice představující pozici na mapě na nejbližší silnici.

Detail: Určuje množství podrobností zobrazených na mapě. Pokud zvolíte detailnější zobrazení, mapa se bude překreslovat pomaleji.

Sada symbolů: Nastaví symboly na mapě v námořním režimu. Možnost NOAA zobrazí na mapě symboly organizace National Oceanic and Atmospheric Administration. Možnost Mezinárodní zobrazí na mapě symboly organizace International Association of Lighthouse Authorities.

Správa map

1 Podržte tlačítko **MENU**.

2 Vyberte možnost **Mapa > Správce map**.

3 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud si chcete do zařízení stáhnout prémiové mapy a aktivovat si v něm předplatné služby Outdoor Maps+, vyberte možnost **Outdoor Maps+** ([Stažení map pomocí služby Outdoor Maps+, strana 145](#)).
- Chcete-li si stáhnout mapy TopoActive, vyberte možnost **Mapy TopoActive** ([Stahování map TopoActive, strana 145](#)).

Stažení map pomocí služby Outdoor Maps+

Než začnete stahovat mapy do zařízení, musíte se připojit k bezdrátové síti (*Připojení k síti Wi-Fi, strana 152*).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Mapa > Správce map > Outdoor Maps+**.
- 3 V případě potřeby stiskněte tlačítko **START** a výběrem možnosti **Zjistit stav předplatného** v hodinkách aktivujte předplatné služby Outdoor Maps+.
POZNÁMKA: Informace o možnosti zakoupení předplatného naleznete na webové stránce garmin.com/outdoormaps.
- 4 Vyberte možnost **Přidat mapu** a zvolte polohu.
Zobrazí se náhled mapové oblasti.
- 5 V mapě máte tyto možnosti:
 - Přetažením mapy můžete zobrazit různé oblasti.
 - Přiblížením nebo oddálením dvou prstů přiblížíte nebo oddálíte zobrazení mapy.
 - Pomocí tlačítek **+** a **-** zobrazení mapy přiblížíte nebo oddálíte.
- 6 Stiskněte tlačítko **BACK** a zvolte ikonu **✓**.
- 7 Vyberte možnost ****.
- 8 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud chcete upravit název mapy, vyberte možnost **Název**.
 - Pokud chcete změnit mapovou vrstvu ke stažení, vyberte možnost **Vrstvy**.
TIP: Podrobnosti o mapových vrstvách můžete zobrazit výběrem ikony **i**.
 - Pokud chcete upravit mapovou oblast, zvolte možnost **Vybraná oblast**.
- 9 Výběrem ikony **✓** mapu stáhnete.
POZNÁMKA: Aby nedošlo k nadměrnému vybíjení baterie, hodinky odloží zahájení stahování map do doby, než je připojíte k externímu zdroji napájení.

Stahování map TopoActive

Než začnete stahovat mapy do zařízení, musíte se připojit k bezdrátové síti (*Připojení k síti Wi-Fi, strana 152*).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Mapa > Správce map > Mapy TopoActive > Přidat mapu**.
- 3 Vyberte mapu.
- 4 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Stáhnout**.
POZNÁMKA: Aby nedošlo k nadměrnému vybíjení baterie, hodinky odloží zahájení stahování map do doby, než je připojíte k externímu zdroji napájení.

Odstranění map

Mapy můžete odebrat, abyste uvolnili místo v úložišti zařízení.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Mapa > Správce map**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Mapy TopoActive**, zvolte mapu, stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Odebrat**.
 - Vyberte možnost **Outdoor Maps+**, zvolte mapu, stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Odstranit**.

Témata mapy

Můžete změnit téma mapy tak, aby se zobrazovala data optimalizovaná pro váš typ aktivity.

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Mapa > Téma mapy**.

Žádná: Použije předvolby ze systémových nastavení mapy bez tématu.

Námořní: Nastaví zobrazení dat mapy v námořním režimu.

Vysoký kontrast: Nastaví zobrazení dat mapy s vyšším kontrastem, aby byla lépe viditelná v náročnějším prostředí.

Tmavé: Nastaví zobrazení dat mapy s tmavým pozadím, aby byla lépe viditelná v noci.

Oblíbenost: Zvýrazní na mapě nejoblíbenější cesty nebo trasy.

Lyžařské středisko: Nastaví mapu na zobrazování nejrelevantnějších lyžařských údajů.

Letectví: Nastaví zobrazení dat mapy v leteckém režimu.

Nastavení námořní mapy

Můžete si přizpůsobit vzhled mapy v námořním režimu.

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Mapa > Námořní**.

Hlubkové body: Umožňuje na mapě měřit hloubku.

Výseče světla: Zobrazí a konfiguruje vzhled světelných sektorů na mapě.

Sada symbolů: Nastaví symboly na mapě v námořním režimu. Možnost NOAA zobrazí na mapě symboly organizace National Oceanic and Atmospheric Administration. Možnost Mezinárodní zobrazí na mapě symboly organizace International Association of Lighthouse Authorities.

Zobrazení a skrytí mapových dat

Můžete si vybrat mapová data, která se mají na mapě zobrazit, a uložit témata mapových dat pro několik aktivit.

1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.

2 Vyberte možnost **Mapa**.

3 Stiskněte tlačítko **START**.

4 Zvolte možnost **Vrstvy mapy**.

5 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Chcete-li přizpůsobit mapová data pro typ aktivity, vyberte možnost **Téma aktivity** a zvolte aktivitu. Provedené změny nastavení mapových dat se uloží do vybraného tématu aktivity.
- Chcete-li zapnout konkrétní funkce mapy, například vrstevnice nebo uložené polohy, vyberte funkci mapy a zvolte možnost **Stav > Zapnuto**.

TIP: Chcete-li nastavení použít na všechna témata aktivit, můžete vybrat možnost **Použít na všechny aktivity**.

Hudba

POZNÁMKA: Hodinky Descent mají tři různé možnosti přehrávání hudby.

- Jiný poskytovatel hudby
- Osobní zvukový obsah
- Hudba uložená v telefonu

Do hodinek Descent si můžete stáhnout zvukový obsah z počítače nebo od jiného poskytovatele, takže můžete poslouchat hudbu, i když u sebe nemáte telefon. Pro poslech zvukového obsahu uloženého v hodinkách k nim můžete připojit sluchátka Bluetooth.

Připojení k jinému poskytovateli

Než si do hodinek budete moci stáhnout hudbu nebo zvukové soubory od jiného poskytovatele, musíte nejprve připojit daného poskytovatele k hodinkám.

Některé možnosti pro výběr poskytovatelů hudby jsou již v hodinkách nainstalovány.

Chcete-li si vybrat z více možností, stáhněte si do telefonu aplikaci Connect IQ (*[Stahování funkcí Connect IQ](#), strana 154*).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Obchod Connect IQ™**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji a nainstalujte poskytovatele hudby.
- 4 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládací prvky hudby.
- 5 Vyberte poskytovatele hudby.

POZNÁMKA: Chcete-li zvolit jiného poskytovatele, přidržte tlačítko MENU, vyberte možnost Poskytov. hudby a postupujte podle pokynů na obrazovce.

Stahování zvukového obsahu od jiného poskytovatele

Před stahováním zvukového obsahu od poskytovatele třetí strany se musíte připojit k síti Wi-Fi (*[Připojení k síti Wi-Fi](#), strana 152*).

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládání hudby.
- 2 Podržte tlačítko **MENU**.
- 3 Vyberte možnost **Poskytov. hudby**.
- 4 Vyberte připojeného poskytovatele nebo vyberte možnost **Přidat poskyt.** a přidejte poskytovatele hudby z obchodu Connect IQ.
- 5 Zvolte seznam skladeb nebo jinou položku ke stažení do hodinek.
- 6 V případě potřeby přidržte tlačítko **BACK**, dokud nebudete vyzváni k synchronizaci se službou.

POZNÁMKA: Stahování zvukového obsahu má výrazný vliv na spotřebu energie baterie. Pokud je stav baterie nízký, možná budete muset hodinky připojit k externímu zdroji napájení.

Stahování osobního zvukového obsahu

Dříve než si budete moci do hodinek nahrát svoji vlastní hudbu, musíte si do počítače nainstalovat aplikaci Garmin Express (garmin.com/express).

Do hodinek Descent si z počítače můžete nahrát své vlastní zvukové soubory, například ve formátu .mp3 nebo .m4a. Další informace naleznete na adrese garmin.com/musicfiles.

- 1 Připojte hodinky ke svému počítači pomocí přibaleného kabelu USB.
- 2 Na počítači otevřete aplikaci Garmin Express, zvolte své hodinky a vyberte možnost **Hudba**.
TIP: Na počítači Windows® vyberte možnost  a přejděte do složky se zvukovými soubory. Na počítači Apple® používá aplikace Garmin Express vaši knihovnu iTunes®.
- 3 V seznamu **Moje hudba** nebo v **knihovně iTunes** zvolte kategorii zvukových souborů, například skladby nebo seznamy skladeb.
- 4 Zaškrtněte políčka audio souborů a vyberte možnost **Odeslat do zařízení**.
- 5 V případě, že chcete zvukové soubory ze zařízení smazat, vyberte v seznamu Descent kategorii, zaškrtněte políčka souborů a zvolte možnost **Odebrat ze zařízení**.

Poslech hudby

- 1 Přidržením tlačítka **DOWN** na jakékoli obrazovce otevřete ovládací prvky hudby.
- 2 V případě potřeby připojte sluchátka Bluetooth (*Připojení sluchátek Bluetooth, strana 148*).
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Poskytov. hudby** a zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li poslouchat hudbu staženou do hodinek z počítače, vyberte možnost **Hudba** (*Stahování osobního zvukového obsahu, strana 147*).
 - Pokud chcete ovládat přehrávání hudby na telefonu, vyberte možnost **Ovl. telefonu**.
 - Pro poslech hudby od jiného poskytovatele vyberte název poskytovatele a seznam skladeb.
- 5 Vyberte ikonu ►.

Ovládací prvky přehrávání hudby

POZNÁMKA: Ovládací prvky přehrávání hudby mohou vypadat různě, v závislosti na vybraném zdroji hudby.

	Stisknutím zobrazíte další ovládací prvky přehrávání hudby.
	Stisknutím můžete procházet zvukové soubory a seznamy skladeb z vybraného zdroje.
	Výběrem položky nastavíte hlasitost.
	Stisknutím ovládáte spuštění a pozastavení přehrávání aktuálního hudebního souboru.
	Stisknutím přejdete na další zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vpřed.
	Stisknutím znovu spustíte přehrávání aktuálního hudebního souboru. Dvojitým stisknutím přeskočíte na předchozí zvukový soubor na seznamu. Přidržením aktuální zvukový soubor rychle převinete vzad.
	Stisknutím změníte režim opakování.
	Stisknutím změníte režim náhodného přehrávání.

Připojení sluchátek Bluetooth

Chcete-li poslouchat hudbu nahranou do hodinek Descent, musíte připojit sluchátka Bluetooth.

- 1 Umístěte sluchátka do vzdálenosti 2 m (6,6 stopy) od hodinek.
- 2 Zapněte na sluchátkách režim párování.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Hudb. > Sluchátka > Nová položka**.
- 5 Proces párování dokončíte výběrem sluchátek.

Změna režimu zvuku

Režim přehrávání hudby můžete změnit ze stereo na mono.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Hudb. > Zvuk**.
- 3 Vyberte možnost.

Připojení

Když hodinky spárujete s kompatibilním telefonem, můžete využívat připojené funkce ([Párování telefonu, strana 149](#)). Jakmile připojíte hodinky k síti Wi-Fi, jsou dostupné i další funkce ([Připojení k síti Wi-Fi, strana 152](#)).

Funkce připojení telefonu

Když hodinky Descent spárujete s telefonem pomocí aplikace Garmin Dive, můžete využívat připojené funkce ([Párování telefonu, strana 149](#)).

- Funkce z aplikace Garmin Dive ([Aplikace Garmin Dive, strana 154](#))
- Funkce z aplikace Garmin Connect, aplikace Connect IQ a dalších ([Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač, strana 152](#))
- Stručné doplňky ([Stručné doplňky, strana 101](#))
- Funkce menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 122](#))
- Bezpečnostní a sledovací funkce ([Bezpečnostní a sledovací funkce, strana 161](#))
- Interakce s telefonem, například oznámení ([Aktivace oznámení Bluetooth, strana 149](#))

Párování telefonu

Chcete-li používat připojené funkce na vašich hodinkách, musí být spárovány přímo v aplikaci Garmin Dive, nikoli v nastavení Bluetooth v telefonu.

- 1 Po výzvě ke spárování s telefonem během počátečního nastavení v hodinkách vyberte ikonu .

POZNÁMKA: Pokud jste proces párování na začátku přeskočili, přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Připojení > Telefon > Párovat s telefonem**.

- 2 Pomocí telefonu naskenujte kód QR a podle pokynů na obrazovce dokončete párování a nastavení.

Aktivace oznámení Bluetooth

Před zapnutím oznámení je nutné hodinky spárovat s kompatibilním telefonem ([Párování telefonu, strana 149](#)).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Připojení > Telefon > Chytrá oznámení > Stav > Zapnuto**.
- 3 Vyberte možnost **Během aktivity** nebo **Všeobecné použití**.
- 4 Vyberte typ oznámení.
- 5 Vyberte předvolby stavu, tónů a vibrací.
- 6 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 7 Vyberte předvolby soukromí a časového limitu.
- 8 Stiskněte tlačítko **BACK**.
- 9 Vyberte možnost **Podpis**, chcete-li k odpovědím na textové zprávy přidat podpis.

Zobrazení oznámení

- 1 Na ciferníku hodinek pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte stručný doplněk oznámení.
- 2 Stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Vyberte oznámení.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** zobrazíte více možností.
- 5 Stisknutím tlačítka **BACK** se vrátíte na předchozí obrazovku.

Příjem příchozího telefonního hovoru

Když vám někdo zavolá na připojený telefon, hodinky Descent zobrazí jméno nebo telefonní číslo volajícího.

- Chcete-li hovor přijmout, zvolte možnost .

POZNÁMKA: Chcete-li s volajícím mluvit, musíte použít svůj připojený telefon.

- Chcete-li hovor odmítnout, zvolte možnost .
- Chcete-li hovor odmítnout a zároveň odeslat textovou zprávu, zvolte možnost **Odpověď** a ze seznamu vyberte požadovanou zprávu.

POZNÁMKA: Pokud chcete odeslat odpověď ve formě textové zprávy, musíte být připojeni ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android™ prostřednictvím technologie Bluetooth.

Odpověď na textovou zprávu

POZNÁMKA: Tato funkce je k dispozici pouze u kompatibilních telefonů se systémem Android.

Když na hodinkách obdržíte oznámení textové zprávy, můžete odeslat rychlou odpověď výběrem ze seznamu přednastavených zpráv. Zprávy si můžete upravit v aplikaci Garmin Connect.

POZNÁMKA: Tato funkce odešle textovou zprávu prostřednictvím vašeho telefonu. Na odeslání se vztahují případné poplatky a limity podle vašeho mobilního tarifu. Informace o poplatcích a limitech vztahujících se na textové zprávy vám sdělí váš poskytovatel mobilního připojení.

- 1 Na ciferníku hodinek pomocí tlačítek **UP** nebo **DOWN** zobrazte stručný doplněk oznámení.
- 2 Stiskněte tlačítko **START** a poté vyberte oznámení textové zprávy.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Vyberte možnost **Odpověď**.
- 5 Vyberte požadovanou zprávu ze seznamu.

Telefon vybranou zprávu odešle jako běžnou SMS.

Správa oznámení

Pomocí kompatibilního telefonu si můžete nastavit oznámení, která se budou na hodinkách Descent zobrazovat.

Proveďte jednu z následujících akcí:

- Pokud používáte iPhone®, přejděte do nastavení oznámení iOS® a vyberte oznámení, která se budou zobrazovat na telefonu a na hodinkách.

POZNÁMKA: Všechna oznámení, která povolíte na telefonu iPhone, se zobrazí i na hodinkách.

- Pokud používáte telefon Android, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost **••• > Nastavení > Oznámení > Oznámení aplikace** a vyberte oznámení, která chcete zobrazit na hodinkách.

Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth

Připojení telefonu Bluetooth můžete vypnout z menu ovládacích prvků.

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků](#), strana 125).

- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládacích prvků.
- 2 Výběrem možnosti  vypnete připojení k telefonu Bluetooth na vašich hodinkách Descent.

Informace o vypnutí technologie Bluetooth v telefonu naleznete v návodu k jeho obsluze.

Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení telefonu

V hodinkách Descent můžete nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného telefonu pomocí technologie Bluetooth.

POZNÁMKA: Upozornění na připojení telefonu jsou ve výchozím nastavení vypnuta.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Připojení > Telefon > Alarmy**.

Zapnutí a vypnutí upozornění funkce Najít můj telefon

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Oznámení a upozornění > Upozornění systému > Upozornění Najít můj telef..**

Vyhledání telefonu ztraceného během aktivity s GPS

Když během aktivity s GPS dojde k odpojení spárovaného telefonu, hodinky Descent automaticky uloží polohu GPS. Pomocí této funkce můžete vyhledat telefon, který během aktivity ztratíte.

- 1 Zahajte aktivitu s GPS.
- 2 Po zobrazení výzvy k navigaci na poslední známou polohu zařízení vyberte ikonu ✓.
- 3 Nechejte se navigovat na polohu na mapě ([Uložení nebo navigace do místa na mapě, strana 143](#)).
- 4 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte kompas ukazující na polohu (volitelné).
- 5 Když budou hodinky v dosahu technologie Bluetooth telefonu, ukáže se na obrazovce síla signálu technologie Bluetooth.

Síla signálu se s postupným přibližováním k telefonu zvyšuje.

Přehrávání zvukových výzev během aktivity

Na hodinkách Descent si můžete nastavit přehrávání motivačních oznámení při běhu nebo jiné aktivitě. Pokud máte připojena sluchátka Bluetooth, zvukové výzvy se budou přehrávat v nich. Pokud sluchátka nemáte, budou se zvukové výzvy přehrávat na telefonu spárovaném prostřednictvím aplikace Garmin Connect. Během zvukové výzvy hodinky nebo telefon ztlumí původní zvuk, aby byla výzva dobře slyšet.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Zvukové výzvy**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li přehrát výzvu na začátku každého okruhu, vyberte možnost **Upozornění na okruh**.
 - Chcete-li nastavit výzvy s údaji o tempu a rychlosti, vyberte možnost **Upozornění na tempo/rychlost**.
 - Chcete-li nastavit výzvy s údaji o srdečním tepu, vyberte možnost **Upozornění srdečního tepu**.
 - Chcete-li nastavit výzvy týkající výkonu, vyberte možnost **Upozornění na výkon**.
 - Chcete-li přehrát upozornění při spuštění a ukončení stopek aktivity (včetně funkce Auto Pause), vyberte možnost **Události stopek**.
 - Chcete-li přehrát tréninkové alarmy jako zvukovou výzvu, vyberte možnost **Tréninkové alarmy**.
 - Chcete-li přehrát upozornění aktivity jako zvukovou výzvu, vyberte možnost **Alarmy aktivity** ([Upozornění aktivity, strana 77](#)).
 - Chcete-li přehrát zvuk těsně před zvukovým upozorněním nebo výzvou, vyberte možnost **Zvukové signály**.
 - Chcete-li změnit jazyk zvukových výzev, vyberte možnost **Jazyk**.
 - Pokud chcete změnit hlas výzev z mužského na ženský nebo naopak, vyberte možnost **Hlas**.

Funkce konektivity Wi-Fi

Odeslání aktivit na váš účet Garmin Connect: Jakmile záznam aktivit dokončíte, budou vaše aktivity automaticky odeslány na váš účet Garmin Connect.

Zvukový obsah: Umožňuje synchronizovat zvukový obsah od poskytovatelů třetích stran.

Aktualizace hřišť: Umožňuje stáhnout a instalovat aktualizace golfových hřišť.

Stažené mapy: Umožňuje stahovat a instalovat mapy.

Aktualizace softwaru: Můžete si stáhnout a nainstalovat nejnovější software.

Tréninky a tréninkové plány: Umožňuje procházet a vybírat tréninky a tréninkové plány ve vašem účtu Garmin Connect. Při příštím připojení hodinek pomocí Wi-Fi se soubory odešlou do vašich hodinek.

Připojení k síti Wi-Fi

Před připojením k síti Garmin Connect musíte propojit své hodinky s aplikací Garmin Express v telefonu nebo s aplikací Wi-Fi v počítači.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Připojení > Wi-Fi > Moje síť > Přidat síť**.

Hodinky zobrazí seznam sítí Wi-Fi v blízkosti.

- 3 Vyberte síť.
- 4 Pokud to bude potřeba, zadejte heslo pro síť.

Hodinky se připojí k síti a přidají si ji do seznamu uložených sítí. Hodinky se automaticky znovu připojí k uložené síti, kdykoli bude v dosahu.

Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač

S použitím stejného účtu Garmin můžete hodinky připojit k více aplikacím Garmin pro telefon anebo počítač.

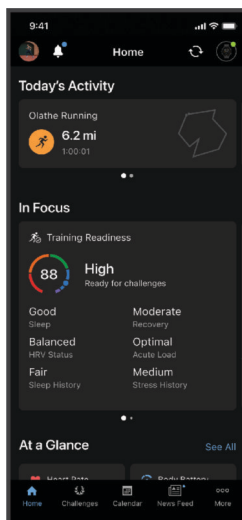
Garmin Connect

Můžete se spojit se svými přáteli ve službě Garmin Connect. Služba Garmin Connect vám nabízí nástroje pro sledování, analýzu, sdílení a vzájemnému povzbuzování. Zaznamenávejte svůj aktivní životní styl včetně běhu, chůze, jízdy, plavání, turistiky, triatlonů a dalších aktivit. Pokud se chcete zaregistrovat k bezplatnému účtu, můžete si stáhnout aplikaci z obchodu s aplikacemi na svém telefonu (garmin.com/connectapp), nebo přejděte na adresu connect.garmin.com.

Uložte si své aktivity: Jakmile aktivitu s použitím hodinek dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát na váš účet Garmin Connect a uchovat, jak dlouho budete chtít.

Analyzujte svá data: Můžete zobrazit podrobnější informace o své aktivitě, včetně času, vzdálenosti, nadmořské výšky, srdečního tepu, spálených kalorií, kadence, dynamiky běhu, zobrazení výškové mapy, tabulek tempa a rychlosti a přizpůsobitelných zpráv.

POZNÁMKA: Některá data vyžadují volitelné příslušenství, například snímač srdečního tepu.



Naplánujte si svůj trénink: Můžete si zvolit kondiční cíl a načíst jeden z denních tréninkových plánů.

Sledujte své pokroky: Můžete sledovat počet kroků za den, připojit se k přátelskému soutěžení s kontakty a plnit své cíle.

Sdílejte své aktivity: Můžete se spojit se svými přáteli a vzájemně sledovat své aktivity nebo na ně sdílet odkazy.

Spravujte svá nastavení: Své hodinky a uživatelská nastavení můžete upravit ve svém účtu Garmin Connect.

Používání aplikace Garmin Connect

Když hodinky spárujete s telefonem ([Párování telefonu, strana 149](#)), můžete data svých aktivit nahrávat do účtu Garmin Connect prostřednictvím aplikace Garmin Connect.

- 1 Zkontrolujte, zda aplikace Garmin Connect běží v telefonu.
- 2 Umístěte hodinky do vzdálenosti 10 m (30 stop) od telefonu.

Hodinky automaticky synchronizují data s aplikací Garmin Connect a s účtem Garmin Connect.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru hodinek pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte hodinky spárovat s kompatibilním telefonem ([Párování telefonu, strana 149](#)).

Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Connect ([Používání aplikace Garmin Connect, strana 153](#)).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašich hodinek.

Používání aplikace Garmin Connect v počítači

Aplikace Garmin Express propojuje vaše hodinky s účtem Garmin Connect prostřednictvím počítače. Pomocí aplikace Garmin Express můžete nahrávat data svých aktivit do účtu Garmin Connect a odesílat data, například tréninky nebo cvičební plány, z webu Garmin Connect do hodinek. Můžete také přidat hudbu do svých hodinek ([Stahování osobního zvukového obsahu, strana 147](#)). Můžete zde také instalovat aktualizace softwaru a provádět správu svých aplikací Connect IQ.

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu garmin.com/express.
- 3 Stáhněte si aplikaci Garmin Express a nainstalujte ji.
- 4 Otevřete aplikaci Garmin Express a vyberte možnost **Přidat zařízení**.
- 5 Postupujte podle pokynů na displeji.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express

Před aktualizací softwaru zařízení je třeba mít účet Garmin Connect a stáhnout aplikaci Garmin Express.

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle na vaše zařízení.

- 2 Postupujte podle pokynů na obrazovce.
- 3 Během aktualizace neodpojujte zařízení od počítače.

POZNÁMKA: Pokud jste již nastavili v zařízení připojení Wi-Fi, může aplikace Garmin Connect automaticky stáhnout dostupné aktualizace softwaru do zařízení, pokud se připojí pomocí sítě Wi-Fi.

Manuální synchronizace dat s aplikací Garmin Connect

POZNÁMKA: Do menu ovládacích prvků můžete přidávat další možnosti ([Úprava menu ovládacích prvků, strana 125](#)).

- 1 Přidržením tlačítka **LIGHT** zobrazíte menu ovládání.
- 2 Vyberte možnost **Synchronizovat**.

Předplatné Garmin Connect+

Data, připojení a tréninky dostupné na vašem účtu Garmin Connect můžete rozšířit pomocí předplatného Garmin Connect+. Pokud se chcete zaregistrovat, můžete si stáhnout aplikaci Garmin Connect z obchodu s aplikacemi na telefonu, nebo přejděte na adresu connect.garmin.com.

Funkce Active Intelligence (AI): Sledujte přehledy svých dat a aktivit využívající umělou inteligenci.

LiveTrack+: Posílejte textové zprávy LiveTrack, získajte personalizovanou profilovou stránku a zobrazte si předchozí relace LiveTrack.

Sledujte Garmin Trails: Získejte přístup k outdoorovým stezkám a trasám doporučeným databázemi Garmin a dalšími uživateli Garmin. To vše včetně fotografií, hodnocení, zpráv o cestě a dalších informací.

Tréninkové pokyny: Získejte další odbornou podporu a poradenství pro vybrané tréninkové plány Trenéra Garmin.

Ovládací panel výkonnosti: Zobrazte tréninková data podle vlastních přání v přizpůsobených mapách a grafech.

Sociální funkce: Získejte přístup k exkluzivním odznakům, odznakovým výzvám a dvojnásobným bodům za výzvy. Svého profilového avatara můžete vylepšit přizpůsobitelnými rámečky.

Funkce Connect IQ

Do hodinek můžete přidávat funkce Connect IQ, jako jsou aplikace, datová pole, stručné doplňky, poskytovatelé hudby a vzhledy hodinek, prostřednictvím obchodu Connect IQ na hodinkách nebo v telefonu (garmin.com/connectiqapp).

POZNÁMKA: Funkce Connect IQ nejsou během ponoru z bezpečnostních důvodů k dispozici. Díky tomu může zařízení plně využívat funkce pro potápění.

Vzhledy hodinek: Můžete si upravit vzhled ciferníku.

Aplikace pro zařízení: Vaším hodinkám přidají interaktivní funkce, například stručné doplňky a nové typy outdoorových a fitness aktivit.

Datová pole: Můžete si stáhnout nová datová pole, která znázorňují data snímačů, aktivit a historie jiným způsobem. Datová pole Connect IQ lze přidat do vestavěných funkcí a na stránky.

Hudba: Umožňuje přidat do hodinek poskytovatele hudby.

Stahování funkcí Connect IQ

Před stažením funkcí z aplikace Connect IQ je potřeba spárovat hodinky Descent s telefonem ([Párování telefonu, strana 149](#)).

- 1 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte a otevřete aplikaci Connect IQ.
- 2 V případě potřeby vyberte hodinky.
- 3 Vyberte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Stahování funkcí Connect IQ pomocí počítače

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Navštivte stránky apps.garmin.com a přihlaste se.
- 3 Vyberte a stáhněte funkci Connect IQ.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.

Aplikace Garmin Dive

Aplikace Garmin Dive vám umožňuje nahrávat záznamy o ponorech z kompatibilního zařízení Garmin. Můžete doplňovat podrobné informace o svých ponorech, například poznámky o podmínkách, fotografie a informace o dalších účastnících ponoru. Na mapě také můžete hledat nové lokality pro potápění a prohlížet si informace a fotografie sdílené ostatními uživateli. Když se potápíte s bójí Garmin a kompatibilními zařízeními Garmin, můžete si prohlédnout grafické zobrazení přibližných poloh pod vodou.

Aplikace Garmin Dive synchronizuje vaše data s vaším účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Dive si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Webová stránka a aplikace Garmin Explore umožňují vytvořit trasy, trasové body a sbírky, plánovat cesty a využívat cloudové úložiště. Nabízejí možnost plánování online i offline a sdílet a synchronizovat data s kompatibilním zařízením Garmin. Pomocí aplikace si můžete stáhnout mapy přístupné offline a podle nich navigovat i bez připojení k datové síti.

Aplikaci Garmin Explore si můžete stáhnout do telefonu (garmin.com/exploreapp) z obchodu s aplikacemi, případně ze stránky explore.garmin.com.

Aplikace Garmin Messenger

VAROVÁNÍ

Funkce inReach aplikace Garmin Messenger, včetně SOS, sledování a Počasí inReach™, nejsou k dispozici bez připojeného satelitního komunikátoru inReach a aktivního předplatného satelitní sítě. Než se vydáte na cestu, aplikaci nejprve otestujte ve venkovní krajině.

UPOZORNĚNÍ

Na funkci posílání zpráv bez použití družic aplikace Garmin Messenger nelze spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

OZNÁMENÍ

Aplikace funguje přes internet (pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu) i přes satelitní síť Iridium®. Pokud používáte mobilní data, spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Pokud se nacházíte v oblasti bez pokrytí signálem, musíte mít aktivní předplatné satelitní sítě pro satelitní komunikátor inReach, abyste mohli používat satelitní síť Iridium.

Aplikaci můžete použít k posílání zpráv ostatním uživatelům aplikace Garmin Messenger, včetně přátel a příbuzných bez zařízení Garmin. Aplikaci si může stáhnout každý a prostřednictvím internetu komunikovat s ostatními uživateli aplikace (není vyžadováno přihlášení). Uživatelé aplikace také mohou tvořit vlákna skupinových zpráv s dalšími telefonními čísly (SMS). Noví uživatelé si mohou po přidání do skupiny stáhnout aplikaci a zjistit, o čem se ostatní baví.

Za zprávy zaslané pomocí bezdrátového připojení nebo mobilních dat v telefonu nejsou účtovány poplatky za data ani další poplatky k vašemu předplatnému satelitní sítě. Za přijaté zprávy mohou být účtovány poplatky, pokud je zpráva doručena přes satelitní síť Iridium a také přes internet. Platí běžné sazby za odesílání textových zpráv vašeho mobilního datového tarifu.

Aplikaci Garmin Messenger si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/messengerapp).

Použití funkce Messenger

⚠ UPOZORNĚNÍ

Na funkci posílání zpráv bez použití družic aplikace Garmin Messenger nelze spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích.

OZNÁMENÍ

Chcete-li používat funkci Messenger, hodinky Descent musí být připojeny k aplikaci Garmin Messenger na kompatibilním telefonu pomocí technologie Bluetooth.

Funkce Messenger v hodinkách umožňuje prohlížet, vytvářet a odpovídat na zprávy z aplikace Garmin Messenger.

- 1 Na hlavní obrazovce hodinek si stisknutím tlačítka **UP** nebo **DOWN** zobrazte doplněk **Messenger**.
TIP: Funkce Messenger je v hodinkách k dispozici jako stručný doplněk, aplikace nebo možnost v menu ovládacích prvků.
- 2 Vyberte stručný doplněk.
- 3 Pokud používáte funkci **Messenger** poprvé, naskenujte telefonem QR kód a podle pokynů na obrazovce dokončete proces párování a nastavení.
- 4 Na hodinkách vyberte možnost:
 - Chcete-li vytvořit novou zprávu, vyberte možnost **Nová zpráva**, vyberte příjemce a buď vyberte předdefinovanou zprávu nebo vytvořte svou vlastní.
 - Chcete-li zobrazit konverzaci, posuňte prstem dolů a požadovanou konverzaci vyberte.
 - Chcete-li odpovědět na zprávu, vyberte konverzaci, vyberte možnost **Odpověď** a buď vyberte předdefinovanou zprávu nebo vytvořte svou vlastní.

Aplikace Garmin Golf

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty ze zařízení Descent a prohlédnout si podrobné statistiky a analýzy úderů. Golfisté mohou pomocí aplikace Garmin Golf vzájemně soupeřit na různých hřištích. Více než 43 000 hřišť obsahuje žebříčky, do kterých se může zapojit každý. Můžete si také sami vytvořit turnaj a pozvat do něj další hráče. S členstvím Garmin Golf si můžete zobrazit data o členitosti greenu v telefonu a zařízení Descent.

Aplikace Garmin Golf synchronizuje vaše data s vaším účtem Garmin Connect. Aplikaci Garmin Golf si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

OZNÁMENÍ

Sdílení informací s jinými lidmi je na vašem vlastním uvážení. Vždy důkladně zvažte, zda osoby, s kterými informace sdílíte, znáte a zda vám sdílení těchto informací nevadí.

Funkce Garmin Share umožňuje bezdrátově sdílet data prostřednictvím technologie Bluetooth s jinými kompatibilními zařízeními Garmin. Když máte funkci Garmin Share zapnutou a v dosahu se nacházejí další kompatibilní zařízení Garmin, můžete vybrat uložené údaje o poloze, trasy nebo tréninky a přeposlat je do jiného zařízení prostřednictvím zabezpečeného přímého propojení bez využití telefonu nebo sítě Wi-Fi.

Sdílení dat pomocí funkce Garmin Share

Abyste tuto funkci mohli používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních zapnutá technologie Bluetooth a zařízení se musí nacházet ve vzájemné vzdálenosti do 3 metrů. V zobrazené výzvě také musíte udělit souhlas se sdílením svých dat s druhým zařízením Garmin prostřednictvím funkce Garmin Share.

Hodinky Descent mohou po připojení k jinému kompatibilnímu zařízení Garmin odesílat a přijímat data ([Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share, strana 157](#)). Data můžete přenášet i mezi různými zařízeními. Můžete si například poslat svou oblíbenou trasu z cyklopočítače Edge do svých kompatibilních hodinek Garmin.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Share > Sdílet**.
- 3 Zvolte kategorii a vyberte jednu položku.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Stiskněte tlačítko **Sdílet**.
 - Chcete-li vybrat více než jednu položku ke sdílení, vyberte možnost **Přidat další > Sdílet**.
- 5 Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení.
- 6 Vyberte zařízení.
- 7 Potvrďte, že se šestimístné kódy zobrazené na obou zařízeních shodují, a klepněte na symbol ✓.
- 8 Počkejte na dokončení přenosu.
- 9 Pokud chcete stejné položky sdílet s dalším uživatelem, vyberte možnost **Sdílet znovu**.
- 10 Vyberte možnost **Hotovo**.

Přijímání dat pomocí funkce Garmin Share

Abyste tuto funkci mohli používat, musí být na obou kompatibilních zařízeních zapnutá technologie Bluetooth a zařízení se musí nacházet ve vzájemné vzdálenosti do 3 metrů. V zobrazené výzvě také musíte udělit souhlas se sdílením svých dat s druhým zařízením Garmin prostřednictvím funkce Garmin Share.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Garmin Share**.
- 3 Počkejte, než zařízení vyhledá kompatibilní zařízení v dosahu.
- 4 Vyberte možnost ✓.
- 5 Potvrďte, že se šestimístné kódy zobrazené na obou zařízeních shodují, a klepněte na symbol ✓.
- 6 Počkejte na dokončení přenosu.
- 7 Vyberte možnost **Hotovo**.

Nastavení služby Garmin Share

Přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Připojení > Garmin Share**.

Stav: Umožňuje hodinkám odesílat a přijímat položky prostřednictvím služby Garmin Share.

Zapomenout zařízení: Odebere všechna zařízení, se kterými hodinky v minulosti sdílely položky.

Uživatelský profil

Uživatelský profil můžete aktualizovat na hodinkách nebo v aplikaci Garmin Connect.

Nastavení uživatelského profilu

Můžete doplnit informace o svém pohlaví, datu narození, výšce, váze, zápěstí, zóně srdečního tepu, výkonnostní zóně a kritické rychlosti plavání (CSS). Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil**.
- 3 Vyberte možnost.

Nastavení pohlaví

Když hodinky poprvé nastavujete, je potřeba zvolit pohlaví. Většina tréninkových a pohybových algoritmů funguje na principu dvou pohlaví. S ohledem na dosažení optimálních výsledků společnost Garmin doporučuje zvolit pohlaví, se kterým jste se narodili. Po prvním nastavení je možné profil upravit v účtu Garmin Connect.

Profil a soukromí: Umožňuje upravit data ve vašem veřejném profilu.

Nastavení uživatele: Umožňuje nastavit pohlaví. Pokud zvolíte možnost Nespecifikováno, algoritmy zohledňující pohlaví použijí pohlaví, které jste určili při nastavování hodinek.

Zobrazení věku podle kondice

Věk podle kondice vám poskytuje představu o tom, jak je na tom vaše kondice v porovnání s osobami stejného pohlaví. K určení věku podle kondice využívají hodinky informace, jako je váš věk, index tělesné hmotnosti (BMI), klidový srdeční tep nebo historie intenzivních aktivit. Pokud máte váhu Index™, vaše hodinky místo BMI k určení věku podle kondice využijí údaj o procentu vašeho tělesného tuku. Na váš věk podle kondice může mít vliv cvičení a změny v životním stylu.

POZNÁMKA: Aby bylo určení vašeho věku podle kondice co nejpřesnější, nastavte si svůj uživatelský profil ([Nastavení uživatelského profilu, strana 157](#)).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Věk dle kond.**

Rozsahy srdečního tepu

Mnoho sportovců využívá rozsahy srdečního tepu pro měření a zvyšování výkonnosti kardiovaskulárního systému a zvýšení své kondice. Rozsah srdečního tepu je nastavený rozsah počtu srdečních stahů za minutu. Existuje pět běžně uznávaných rozsahů srdečního tepu, které jsou očíslovány od 1 do 5 podle vzrůstající intenzity. Rozsahy srdečního tepu se vypočítávají jako procentní hodnota vašeho maximálního srdečního tepu.

Cíle aktivit typu fitness

Znalost vlastních rozsahů srdečního tepu vám může pomoci měřit a zvyšovat svou kondici za předpokladu porozumění a aplikace uvedených principů.

- Váš srdeční tep je dobrým měřítkem intenzity cvičení.
- Trénink v určitém rozsahu srdečního tepu vám pomůže zvýšit výkonnost vašeho kardiovaskulárního systému.

Znáte-li svůj maximální srdeční tep, můžete pomocí tabulky ([Výpočty rozsahů srdečního tepu, strana 160](#)) určit rozsah srdečního tepu nejvhodnější pro vaše kondiční cíle.

Pokud svůj maximální srdeční tep neznáte, použijte některý z kalkulačků dostupných na síti Internet. Změření maximálního srdečního tepu také nabízejí některá zdravotnická střediska. Výchozí maximální srdeční tep je 220 minus váš věk.

Nastavení zón srdečního tepu

Hodinky používají informace profilu uživatele z výchozího nastavení pro určení vašich výchozích zón srdečního tepu. Můžete si nastavit samostatné zóny pro různé sportovní profily, například běh, cyklistiku nebo plavání. Pokud chcete získat nejpřesnější data o kaloriích, nastavte svůj maximální srdeční tep. Můžete rovněž nastavit každou zónu srdečního tepu a zadat svůj klidový srdeční tep ručně. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Srdeční tep a výkonnostní zóny > Srdeční tep**.
- 3 Vyberte možnost **Maximální ST** a zadejte maximální srdeční tep.
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat maximální srdeční tep během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu, strana 160*).
- 4 Vyberte možnost **LP** a zadejte laktátový práh tepové frekvence (*Laktátový práh, strana 112*).
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svůj laktátový práh během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu, strana 160*).
- 5 Vyberte možnost **Klidový ST > Nastavit vlastní** a zadejte klidový srdeční tep.
Můžete použít průměrnou klidovou hodnotu srdečního tepu změřenou hodinkami nebo si nastavit vlastní.
- 6 Vyberte možnost **Zóny: > Podle**.
- 7 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Pokud vyberete možnost **Tepů za minutu**, můžete prohlížet a upravovat zóny v tepech za minutu.
 - Pokud vyberete možnost **%maximálního ST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento svého maximálního srdečního tepu.
 - Pokud vyberete možnost **%RST**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento své rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
 - Pokud vyberete možnost **%LP**, můžete prohlížet a upravit zóny jako procento srdečního tepu laktátového prahu.
- 8 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 9 Vyberte možnost **ST pro sporty** a vyberte profil sportu, pro který chcete přidat samostatnou zónu (volitelné).
- 10 Zopakováním tohoto postupu můžete přidat další zóny srdečního tepu (volitelné).

Nastavení zón srdečního tepu hodinkami

Výchozí nastavení umožňují hodinkám rozpoznat maximální srdeční tep a nastavit zóny srdečního tepu jako procento maximálního srdečního tepu.

- Ujistěte se, že jsou vaše nastavení uživatelského profilu přesná (*Nastavení uživatelského profilu, strana 157*).
- Se snímačem srdečního tepu (hrudním či na zápěstí) běhejte častěji.
- Ve vašem účtu Garmin Connect si prohlédněte své trendy srdečního tepu a čas v jednotlivých zónách.

Výpočty rozsahů srdečního tepu

Rozsah	% maximálního srdečního tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60 %	Uvolněné, lehké tempo, rytmické dýchání	Aerobní trénink základní úrovně, snižuje stres
2	60–70 %	Pohodlné tempo, mírně hlubší dýchání, je možné konverzovat	Základní kardiovaskulární trénink, vhodné regenerační tempo
3	70–80 %	Střední tempo, udržování konverzace je obtížnější	Zvýšená aerobní kapacita, optimální kardiovaskulární trénink
4	80–90 %	Rychlé tempo, mírně nepohodlné, intenzivní dýchání	Zvýšená anaerobní kapacita a hranice, zvýšená rychlost
5	90–100 %	Tempo sprintu, neudržitelné po delší dobu, namáhavé dýchání	Anaerobní a svalová vytrvalost, zvýšená výkonnost

Nastavení výkonnostních zón

Výkonnostní zóny využívají výchozí hodnoty podle pohlaví, hmotnosti a průměrné schopnosti a nemusí odpovídat vašim osobním schopnostem. Pokud znáte funkční limitní hodnotu výkonu (FTP) nebo limitní hodnotu výkonu (TP), můžete ji zadat a povolit softwaru automaticky vypočítat vaše výkonnostní zóny. Zóny můžete upravit ručně v hodinkách nebo pomocí vašeho účtu Garmin Connect.

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Srdeční tep a výkonnostní zóny > Výkon**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnost **Podle**.
- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Watty** zóny zobrazíte a upravíte ve wattech.
 - Výběrem možnosti **% FTP** nebo **% TP** zobrazíte a upravíte zóny jako procento své limitní hodnoty výkonu.
- 6 Vyberte možnost **FTP** nebo **Limitní hodnota výkonu** a zadejte svou hodnotu.
Pomocí funkce Automatická detekce můžete automaticky zaznamenat svou limitní hodnotu výkonu během aktivity (*Automatická detekce hodnot výkonu, strana 160*).
- 7 Vyberte zónu a zadejte hodnotu pro každou zónu.
- 8 V případě potřeby vyberte možnost **Minimální** a zadejte minimální hodnotu výkonu.

Automatická detekce hodnot výkonu

Ve výchozím nastavení se zapne funkce Automatická detekce. Hodinky mohou během aktivity automaticky sledovat váš maximální srdeční tep a laktátový práh. Když hodinky spárujete s kompatibilním měřičem výkonu, dokáží během aktivity automaticky sledovat funkční limitní hodnotu výkonu (FTP).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Uživatelský profil > Srdeční tep a výkonnostní zóny > Automatická detekce**.
- 3 Vyberte možnost.

Bezpečnostní a sledovací funkce

UPOZORNĚNÍ

Bezpečnostní a sledovací funkce jsou doplňkové funkce a nelze na ně spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Chcete-li používat bezpečnostní a sledovací funkce, je nutné hodinky Descent nejprve připojit k aplikaci Garmin Connect prostřednictvím technologie Bluetooth. Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Ve svém účtu Garmin Connect si můžete zadat nouzové kontakty.

Podrobnější informace o bezpečnostních a sledovacích funkcích najdete na stránce garmin.com/safety.

Funkce Assistance: Umožňuje odeslat zprávu s vaším jménem, odkazem LiveTrack a souřadnicemi GPS (pokud jsou dostupné) nouzovým kontaktům.

Detekce nehod: Pokud hodinky Descent během určitých outdoorových aktivit zaznamenají nehodu, odešlou automatickou zprávu, odkaz LiveTrack a souřadnice GPS (jsou-li dostupné) vašim nouzovým kontaktům.

LiveTrack: Umožňuje vašim přátelům a rodině sledovat vaše závodění a tréninky v reálném čase. Můžete pozvat sledující osoby prostřednictvím e-mailu nebo sociálních sítí a umožnit jim sledovat vaše aktuální data na webové stránce.

Live Event Sharing: Umožňuje během závodu rodině a přátelům odesílat zprávy a poskytovat jim tak aktualizace v reálném čase.

POZNÁMKA: Tato funkce je dostupná pouze v případě, pokud jsou hodinky připojeny ke kompatibilnímu telefonu se systémem Android.

GroupTrack: Umožňuje sledování ostatních kontaktů prostřednictvím služby LiveTrack přímo na obrazovce v reálném čase.

Přidání nouzových kontaktů

Telefonní čísla nouzových kontaktů se využívají u bezpečnostních a sledovacích funkcí.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování** > **Bezpečnostní funkce** > **Nouzové kontakty** > **Přidat nouzové kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Vaše nouzové kontakty obdrží oznámení, když je přidáte jako nouzový kontakt, a mohou vaši žádost přijmout nebo odmítnout. Pokud kontakt odmítne, musíte zvolit jiný nouzový kontakt.

Přidání kontaktů

Do aplikace Garmin Connect můžete vložit až 50 kontaktů. Kontaktní e-maily lze využívat ve funkci LiveTrack. Tři z kontaktů lze nastavit jako nouzové (*Přidání nouzových kontaktů, strana 161*).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●●.
- 2 Vyberte možnost **Kontakty**.
- 3 Postupujte podle pokynů na displeji.

Po přidání kontaktů musíte synchronizovat data, aby se změny v zařízení Descent projevily (*Používání aplikace Garmin Connect, strana 153*).

Zapnutí a vypnutí detekce nehod

UPOZORNĚNÍ

Detekce nehod je doplňková funkce dostupná pouze pro některé outdoorové aktivity. Nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Než na hodinkách zapnete detekci nehod, musíte si v aplikaci Garmin Connect nastavit nouzové kontakty (*Přidání nouzových kontaktů, strana 161*). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Bezpečnost a sledování > Detekce nehod**.
- 3 Vyberte aktivitu GPS.

POZNÁMKA: Detekce nehod je k dispozici pouze pro některé outdoorové aktivity.

Dojde-li k detekci nehody hodinkami Descent a je k nim připojený telefon, aplikace Garmin Connect může vašim nouzovým kontaktům odeslat automatickou textovou zprávu a e-mail s vaším jménem a souřadnicemi GPS (jsou-li k dispozici). Na vašem zařízení a v telefonu se zobrazí zpráva, že po uplynutí 15 vteřin bude odeslána informace vašim kontaktům. Pokud nepotřebujete pomoci, můžete tuto automatickou zprávu zrušit.

Žádost o pomoc prostřednictvím funkce Assistance

UPOZORNĚNÍ

Funkce Assistance je doplňková funkce a nelze na ni spoléhat jako na jediný způsob zajištění pomoci v nouzových situacích. Aplikace Garmin Connect za vás nezajišťuje kontakt se službami první pomoci.

OZNÁMENÍ

Abyste mohli požádat o pomoc prostřednictvím funkce Assistance, musíte nastavit nouzové kontakty v aplikaci Garmin Connect (*Přidání nouzových kontaktů, strana 161*). Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí. Vaše nouzové kontakty musí mít možnost přijímat e-maily nebo textové zprávy (mohou být účtovány poplatky za odesílání běžných textových zpráv).

- 1 Podržte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Jakmile ucítíte tři vibrace, tlačítko uvolněte, abyste aktivovali funkci Assistance.
Zobrazí se obrazovka odpočtu.
TIP: Před ukončením odpočítávání můžete výběrem možnosti **Zrušit** odeslání zprávy zrušit.

Zahájení relace GroupTrack

OZNÁMENÍ

Spárovaný telefon musí mít k dispozici datový tarif a musí se nacházet v oblasti datového pokrytí.

Před zahájením relace GroupTrack je nutné hodinky spárovat s kompatibilním telefonem ([Párování telefonu, strana 149](#)).

Tyto pokyny popisují zahájení relace GroupTrack u hodinek Descent. Mají-li vaše kontakty jiná kompatibilní zařízení, můžete je sledovat na mapě. Jiná zařízení však nemusí být schopna zobrazovat účastníky GroupTrack na mapě.

- 1 Na hodinkách Descent přidržte tlačítko **MENU** a výběrem možnosti **Bezpečnost a sledování > GroupTrack > Zobrazit na mapě** aktivujete zobrazování kontaktů na obrazovce mapy.
- 2 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Bezpečnost a sledování > LiveTrack > ⋮ > Nastavení > GroupTrack**.
- 3 Vyberte možnost **Všechny kontakty** nebo **Pouze pro pozvané** a vyberte své kontakty.
- 4 Vyberte možnost **Spustit LiveTrack**.
- 5 Na hodinkách zahajte outdoorovou aktivitu.
- 6 Přejděte na mapu, kde uvidíte své kontakty.
TIP: Ve zobrazení mapy můžete přidržet tlačítko **MENU** a vybrat možnost **Připojení v dosahu**, zobrazíte si tím vzdálenost, směr a rychlost ostatních uživatelů z relace GroupTrack.

Tipy k relacím GroupTrack

Funkce GroupTrack umožňuje sledovat ostatní účastníky ve skupině přímo na obrazovce pomocí služby LiveTrack. Všichni účastníci ve skupině musí být vašimi kontakty v účtu Garmin Connect.

- Odstartujte svoji venkovní aktivitu pomocí GPS.
- Hodinky Descent spárujte s telefonem prostřednictvím technologie Bluetooth.
- Chcete-li aktualizovat seznam účastníků v rámci relace GroupTrack, vyberte v aplikaci Garmin Connect možnost **••• > Připojení**.
- Vyčkejte, až všichni účastníci spárují své telefony, a v aplikaci Garmin Connect spusťte relaci LiveTrack.
- Všechny kontakty musí být v dosahu (40 km nebo 25 mil).
- Během relace GroupTrack můžete přejít na mapu, kde uvidíte své kontakty ([Přidání mapy k aktivitě, strana 74](#)).

Nastavení funkce GroupTrack

Přidržte tlačítko **MENU** a zvolte možnost **Bezpečnost a sledování > GroupTrack**.

Zobrazit na mapě: Můžete si zobrazit pozici kontaktů na mapě během relace GroupTrack.

Typy aktivity: Můžete si nastavit, jaké typy aktivity se zobrazí na obrazovce mapy během relace GroupTrack.

Produkty pro zdraví a wellness

Přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Zdraví a wellness**.

Srdeční tep: Umožňuje upravit nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí (*Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 130*).

Režim pulzního oxymetru: Umožňuje nastavit režim pulzního oxymetru (*Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 132*).

Denní shrnutí: Aktivuje denní souhrn Body Battery, který se zobrazí několik hodin před obvyklou dobou usnutí. Denní souhrn nabízí přehled vlivu denního stresu a historie aktivit na vaši úroveň Body Battery (*Body Battery, strana 106*).

Alarmy stresu: Upozorní vás, když vám stresová období vyčerpají úroveň Body Battery.

Alarmy odpočinku: Upozorní vás v případě, pokud jste měli chvíli odpočinku, která ovlivnila vaši úroveň Body Battery.

Výzva pohybu: Umožňuje aktivovat nebo deaktivovat funkci Výzva pohybu (*Používání výzvy k pohybu, strana 164*).

Upozornění na cíl: Umožňuje zapnutí nebo vypnutí upozornění na cíl nebo jeho vypnutí pouze během aktivit. Upozornění na cíle jsou k dispozici u denního počtu kroků a vystoupaných pater a u počtu minut intenzivní aktivity za týden.

Move IQ: Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ®. Když váš pohyb odpovídá známému vzorci, funkce Move IQ automaticky detekuje událost a zobrazí ji na vaší časové ose. Události Move IQ zobrazují typ a dobu aktivity, nezobrazují se však ve vašem seznamu aktivit ani v příspěvcích. Pokud máte zájem o větší přesnost, můžete na svém zařízení zaznamenávat aktivitu s měřením času.

Automatický cíl

Zařízení automaticky vytváří denní cílový počet kroků na základě vašich předchozích úrovní aktivity. Během vašeho pohybu v průběhu dne zařízení zobrazuje, jak se blížíte ke svému cílovému počtu kroků.

Jestliže se rozhodnete, že funkci automatického cíle používat nechcete, můžete si nastavit vlastní cílový počet kroků na svém účtu Garmin Connect.

Používání výzvy k pohybu

Dlouhodobé sezení může vyvolat nežádoucí změny metabolického stavu. Výzva k pohybu vám připomíná, abyste se nepřestali hýbat. Po hodině neaktivity se zobrazí výzva Pohyb! a lišta vybízející k pohybu. Po každých 15 minutách neaktivity se zobrazí další dílek. Pokud jsou zapnuté tóny, zařízení také pípne nebo zavibruje (*Nastavení systému, strana 175*).

Výzvu k pohybu resetujete tím, že se krátce projdete (alespoň pár minut).

Minuty intenzivní aktivity

Zdravotní organizace, například Světová zdravotnická organizace (WHO), doporučují pro zlepšení zdraví týdně 150 minut středně intenzivního pohybu (například rychlá chůze), nebo 75 minut intenzivního pohybu (například běh).

Hodinky sledují intenzitu vaší aktivity a zaznamenávají dobu, kterou se věnujete střední a intenzivní aktivitě (pro posouzení intenzity aktivity jsou nutná data o srdečním tepu). Hodinky započítávají minuty střední aktivity společně s minutami intenzivní aktivity. Při sčítání se počet minut intenzivní aktivity zdvojnásobuje.

Minuty intenzivní aktivity

Vaše hodinky Descent vypočítávají minuty intenzivní aktivity porovnáním srdečního tepu s vaší průměrnou klidovou hodnotou. Pokud měření srdečního tepu vypnete, hodinky počítají minuty středně intenzivní aktivity analyzováním počtu kroků za minutu.

- Přesnějšího výpočtu minut intenzivní aktivity dosáhnete, spustíte-li aktivitu s měřením času.
- Abyste získali co nejpresnější hodnoty klidového srdečního tepu, noste hodinky ve dne i v noci.

Sledování spánku

Při spánku hodinky automaticky rozpoznají spánek a sledují vaše pohyby v běžné době spánku. Můžete si nastavit běžnou dobu spánku – buď v aplikaci Garmin Connect nebo v nastavení hodinek ([Úprava režimu spánku, strana 177](#)). Statistiky spánku sledují celkový počet hodin spánku, fáze spánku, pohyby ve spánku a skóre spánku. Spánkový poradce nabízí doporučení ohledně potřeby spánku založená na vaší historii spánku a aktivit, stavu VST a zdřímnutích ([Stručné doplňky, strana 101](#)). Zdřímnutí jsou doplňována do statistik spánku a mají vliv i na regeneraci. Podrobné statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect.

POZNÁMKA: Můžete si nastavit režim Nerušit, kdy jsou vypnuty oznámení a upozornění s výjimkou alarmů ([Ovládací prvky, strana 122](#)).

Používání automatického sledování spánku

- 1 Noste hodinky i na spaní.
- 2 Nahrajte data o sledování spánku do účtu Garmin Connect ([Používání aplikace Garmin Connect, strana 153](#)). Statistiky spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect. Údaje o spánku (včetně zdřímnutí) si můžete zobrazit na hodinkách Descent ([Stručné doplňky, strana 101](#)).

Variace dechu

VAROVÁNÍ

Zařízení Descent není lékařský přístroj a není určeno k diagnostickým účelům ani jako zdravotnické monitorovací zařízení. Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Optický snímač srdečního tepu v zařízení Descent je vybaven funkcí pulzního oxymetru, která dokáže přes noc měřit variace dechu. Informace o variaci dechu pomáhají zlepšit povědomí o spánkovém prostředí a obecné zdravotní situaci. Občasné nebo časté variace dechu mohou být způsobovány vaším individuálním životním stylem nebo prostředím, kde spíte. Pokud vám úroveň dechových variací dělá starosti, promluvte si s lékařem.

POZNÁMKA: Aby bylo možné zjistit variace dechu, je nutné zapnout měření pulzním oxymetrem během spánku ([Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 132](#)).

Aktuální údaje o variaci dechu zobrazuje stručný doplněk skóre spánku.

POZNÁMKA: Doplněk si možná budete muset přidat do seznamu stručných doplňků ([Úprava seznamu stručných doplňků, strana 105](#)).

V účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti o variaci dechu, například trendy v rozmezí několika dní.

Navigace

Zobrazení a úprava uložených poloh

TIP: Polohu můžete uložit pomocí menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 122](#)).

- 1 Na hodinkách stisknete tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Navigovat > Uložené pozice**.
- 3 Vyberte uloženou polohu.
- 4 Po výběru možnosti budete moci zobrazit nebo upravit informace o poloze.

Uložení umístění duální sítě

Svou aktuální polohu můžete uložit pomocí duální sítě souřadnic, abyste se na místo mohli vrátit později.

- 1 Přizpůsobte tlačítko nebo kombinaci tlačítek pro funkci **Duální síť** ([Přizpůsobení zkratk, strana 177](#)).
- 2 Přidržením vámi přizpůsobeného tlačítka nebo kombinace tlačítek uložíte umístění v duální síti.
- 3 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
- 4 Stisknutím tlačítka **START** umístění uložíte.
- 5 V případě potřeby stiskněte tlačítko **DOWN** a umístění upravte.

Nastavení referenčního bodu

Referenční bod můžete nastavit tak, aby udával směr plavby a vzdálenost k poloze nebo směr k cíli.

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Přidržte tlačítko **LIGHT**.
TIP: Referenční bod můžete nastavit i během nahrávání aktivity.
 - Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Referenční bod**.
- 3 Počkejte, až hodinky naleznou satelity.
- 4 Stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Přidat bod**.
- 5 Vyberte polohu nebo směr k cíli jako referenční bod pro navigaci.
Zobrazí se šipka kompasu a celková vzdálenost k cíli.
- 6 Namiřte horní část hodinek požadovaným směrem.
Pokud se od vytyčeného směru odchýlíte, kompas zobrazí směr a počet stupňů odchýlení.
- 7 V případě potřeby stiskněte tlačítko **START** a výběrem možnosti **Změnit bod** nastavte jiný referenční bod.

Navigace k cíli

Zařízení můžete použít k navigaci do cílového bodu nebo ke sledování trasy.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace**.
- 5 Vyberte kategorii.
- 6 Podle pokynů na obrazovce vyberte cíl.
- 7 Vyberte možnost **Navigovat do**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 8 Navigaci spustíte stisknutím **START**.

Navigace k bodu zájmu

Pokud mapová data nainstalovaná do vašich hodinek obsahují i body zájmu, můžete si nastavit navigaci do takového bodu.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Body zájmu** a vyberte požadovanou kategorii.
Zobrazí se seznam bodů zájmu, které se nacházejí v blízkosti vaší aktuální polohy.
- 5 V případě potřeby vyberte možnost:
 - Chcete-li hledat v blízkosti jiné polohy, zvolte možnost **Vyhledat v blízkosti** a vyberte polohu.
 - Chcete-li bod zájmu vyhledat podle názvu, vyberte možnost **Hledání podle názvu** a zadejte název.
 - Chcete-li vyhledat body zájmu v okolí, vyberte možnost **V mém okolí** (*Navigování pomocí funkce V mém okolí, strana 143*).
- 6 Z výsledků vyhledávání vyberte požadovaný bod zájmu.
- 7 Vyberte možnost **Vyrazit**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 8 Navigaci spustíte stisknutím tlačítka **START**.

Navigace do výchozího bodu uložené činnosti

Můžete navigovat zpět do výchozího bodu uložené aktivity po přímé linii nebo po prošlé trase. Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Aktivita**.
- 5 Vyberte aktivitu.
- 6 Vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
 - Pokud nemáte podporovanou mapu nebo používáte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase.
 - Pokud nepoužíváte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity pomocí směrových pokynů.

Podrobné pokyny vám pomohou navigovat do výchozího bodu naposledy uložené aktivity, pokud máte podporovanou mapu nebo využíváte přímé trasování. Na mapě se zobrazí čára z vaší aktuální polohy do výchozího bodu naposledy uložené aktivity, pokud nepoužíváte přímé trasování.

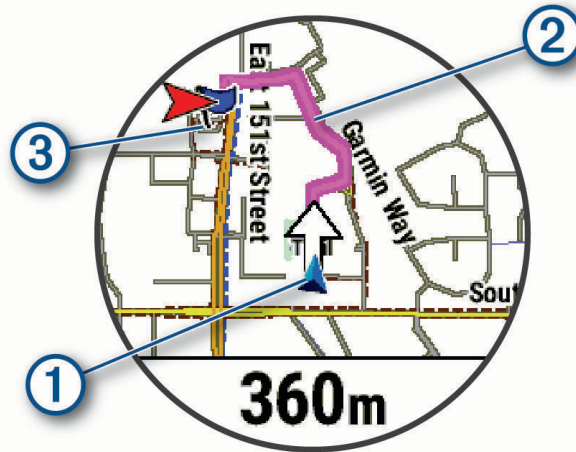
POZNÁMKA: Můžete spustit časovač, a zabránit tak přechodu zařízení do režimu hodinek.

- 7 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazte kompas (volitelně).
Šipka směřuje k výchozímu bodu.

Navigace do vašeho výchozího bodu během činnosti

Můžete navigovat zpět do výchozího bodu aktuální aktivity po přímé linii nebo po prošlé trase. Tato funkce je k dispozici pouze pro aktivity, které využívají GPS.

- 1 Během aktivity stiskněte tlačítko **STOP**.
- 2 Vyberte možnost **Zpět na start** a zvolte požadovanou možnost:
 - Chcete-li navigovat zpět na počáteční bod aktivity po trase, kterou jste prošli, vyberte možnost **TracBack**.
 - Pokud nemáte podporovanou mapu nebo používáte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity po přímé trase.
 - Pokud nepoužíváte přímé trasování, výběrem možnosti **Trasa** budete navigovat zpět na počáteční bod aktivity pomocí směrových pokynů.



Na mapě se zobrazí vaše aktuální poloha ①, sledovaná trasa ② a cíl ③.

Zobrazení popisu trasy

Můžete zobrazit podrobný seznam směrových pokynů pro svou trasu.

- 1 Během navigace po trase přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Směrové pokyny**.
Zobrazí se seznam směrových pokynů.
- 3 Stisknutím tlačítka **DOWN** zobrazíte další pokyny.

Navigování pomocí funkce Zadej směr a jdi

Můžete zaměřit zařízení na vzdálený objekt, jako je vodárenská věž, uzamknout směr a poté se nechat navigovat k tomuto objektu.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Zadej směr a jdi**.
- 5 Zaměřte horní stranu hodinek na objekt a stiskněte tlačítko **START**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 6 Stisknutím tlačítka **START** zahájíte navigaci.

Označení polohy Muž přes palubu a spuštění navigace do této polohy

Podle potřeby můžete uložit polohu Muž přes palubu (MOB) a automaticky spustit navigaci zpět do této polohy.

TIP: Můžete si přizpůsobit podržení tlačítek pro rychlý přístup k funkci MOB ([Přizpůsobení zkratk, strana 177](#)).

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Poslední MOB**.

Zobrazí se informace o navigaci.

Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect

OZNÁMENÍ

Sdílení informací o poloze s ostatními je na vašem vlastním uvážení. Vždy důkladně zvažte, zda osoby, s kterými sdílíte informace o své poloze, znáte a zda vám sdílení těchto informací nevadí.

POZNÁMKA: Tato funkce je dostupná, pouze pokud je vaše zařízení Garmin podporující kurzy připojeno k zařízení iPhone využívajícímu technologii Bluetooth.

Můžete sdílet data a informace o poloze z Apple Maps do kompatibilního zařízení Garmin.

- 1 Vyberte polohu na Apple Maps.
- 2 Vyberte  > .
- 3 V případě potřeby v aplikaci Garmin Connect vyberte zařízení Garmin.
V aplikaci Garmin Connect se zobrazí oznámení, že poloha je nyní k dispozici ve vašem zařízení ([Zahájení aktivity s GPS ze sdílené polohy, strana 169](#)).

Zahájení aktivity s GPS ze sdílené polohy

Aplikaci Garmin Connect můžete použít ke sdílení polohy z Apple Maps do svých hodinek a zapnout navigaci do této polohy ([Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect, strana 169](#)).

- 1 Jakmile vám na hodinky přijde oznámení o poloze, vyberte .
Na hodinkách se zobrazí informace o poloze.
TIP: Poloha se uloží do hodinek. K pozdějšímu zobrazení polohy stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Navigovat > Uložené pozice**.
- 2 Vyberte možnost **Navigovat do** a zvolte aktivitu.
- 3 Řiďte se zobrazenými pokyny, které vás dovedou do cíle.

Navigace do sdílené polohy během aktivity

Tato funkce je určená pouze pro aktivity využívající GPS. Pokud je GPS pro vaši aktivitu vypnuté, můžete zobrazit polohu později.

TIP: Poloha se uloží do hodinek. K pozdějšímu zobrazení polohy stiskněte tlačítko **START** a vyberte možnost **Navigovat > Uložené pozice**.

V hodinkách můžete přijímat sdílené polohy a zapnout navigaci do dané polohy ([Sdílení polohy z mapy pomocí aplikace Garmin Connect, strana 169](#)).

- 1 Zahajte aktivitu s GPS ([Spuštění aktivity, strana 44](#)).
Na hodinkách se zobrazí oznámení s názvem sdílené polohy.
- 2 Vyberte  a nechte se navigovat do sdílené polohy.
- 3 Řiďte se zobrazenými pokyny, které vás dovedou do cíle.

Zastavení navigace

- 1 Během aktivity podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Ukončit navigaci**.

Trasy

VAROVÁNÍ

Tato funkce umožňuje uživatelům stahovat trasy vytvořené jinými uživateli. Společnost Garmin neposkytuje žádná ujištění ohledně bezpečnosti, přesnosti, spolehlivosti, úplnosti nebo aktuálnosti tras vytvořených třetími stranami. Jakékoliv použití tras vytvořených třetími stranami nebo spoléhání se na ně je na vaše vlastní nebezpečí.

Trasu je možné odeslat z účtu Garmin Connect do zařízení. Jakmile je trasa uložena do zařízení, je možné pomocí zařízení provádět navigaci po trase.

Můžete navigovat podle uložené trasy. Například můžete uložit trasu, která je vhodná pro dojíždění do práce na kole, a podle ní navigovat.

Můžete také navigovat podle uložené trasy a pokusit se vyrovnat nebo překonat nastavené výkonnostní cíle. Pokud byl například původní kurz dokončen za 30 minut, můžete se pokusit překonat výsledek funkce Virtual Partner a dokončit kurz v kratším čase, než je 30 minut.

Vytvoření a sledování trasy v zařízení

- 1 Na hodinkách stisknete tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Trasy > Vytvořit novou položku**.
- 5 Zadejte název trasy a vyberte .
- 6 Vyberte možnost **Přidat polohu**.
- 7 Vyberte možnost.
- 8 Je-li to nutné, opakujte krok 6 a 7.
- 9 Vyberte možnost **Hotovo > Spustit trasu**.
Zobrazí se informace o navigaci.
- 10 Stisknutím tlačítka **START** zahájíte navigaci.

Vytvoření okružní trasy

Zařízení může vytvořit trasu pro okružní cestu na základě nastavené vzdálenosti a směru navigace.

- 1 Na hodinkách stisknete tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Běh** nebo **Kolo**.
- 3 Vyberte možnost **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigace > Okružní trasa**.
- 5 Zadejte celkovou délku trasy.
- 6 Vyberte směr.
Zařízení nabídne tři trasy. Trasy si zobrazíte tlačítkem **DOWN**.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** trasu vyberte.
- 8 Vyberte možnost:
 - Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Vyrazit**.
 - Chcete-li si trasu zobrazit na mapě, kde si ji můžete posouvat a přiblížit, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li si zobrazit navigační pokyny trasy, vyberte možnost **Směrové pokyny**.
 - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
 - Chcete-li trasu uložit, vyberte možnost **Uložit**.
 - Chcete-li si zobrazit stoupání na trase, vyberte možnost **Zobrazit stoupání**.

Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect

Abyste mohli vytvořit trasu pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet Garmin Connect ([Garmin Connect, strana 152](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
- 2 Vyberte možnost **Trénink a plánování** > **Trasy** > **Vytvořit trasu**.
- 3 Vyberte typ trasy.
- 4 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 5 Vyberte možnost **Hotovo**.

POZNÁMKA: Trasu můžete odeslat do zařízení ([Odeslání trasy do zařízení, strana 171](#)).

Odeslání trasy do zařízení

Do zařízení si můžete odeslat trasu vytvořenou v aplikaci Garmin Connect ([Vytvoření trasy v aplikaci Garmin Connect, strana 171](#)).

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
- 2 Zvolte možnost **Trénink a plánování** > **Trasy**.
- 3 Vyberte trasu.
- 4 Vyberte ikonu .
- 5 Vyberte své kompatibilní zařízení.
- 6 Postupujte podle pokynů na displeji.

Zobrazení a úprava podrobností trasy

Před spuštěním navigace můžete zobrazit a upravovat podrobnosti nastavené trasy.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Podržte tlačítko **MENU**.
- 4 Vyberte možnost **Navigovat** > **Trasy**.
- 5 Vyberte trasu.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li zahájit navigaci, vyberte možnost **Spustit trasu**.
 - Výběrem možnosti **PacePro** si můžete vytvořit vlastní plánované tempo.
 - Chcete-li vytvořit nebo zobrazit analýzu svého úsilí na trase, vyberte možnost **Power Guide**.
 - Chcete-li si trasu zobrazit na mapě, kde si ji můžete posouvat a přiblížit, vyberte možnost **Mapa**.
 - Chcete-li zahájit navigaci v obráceném směru, vyberte možnost **Spustit trasu opačným směrem**.
 - Chcete-li zobrazit graf nadmořské výšky trasy, vyberte možnost **Graf nadmořské výšky**.
 - Chcete-li změnit název trasy, vyberte možnost **Název**.
 - Chcete-li upravit trasu, vyberte možnost **Upravit**.
 - Chcete-li si zobrazit stoupání na trase, vyberte možnost **Zobrazit stoupání**.
 - Chcete-li odstranit trasu, vyberte možnost **Odstranit**.

Projekce trasového bodu

Můžete vytvořit novou polohu projekcí vzdálenosti a směru k cíli z aktuální polohy do nové polohy.

POZNÁMKA: Možná bude nutné přidat aplikaci Projekt. TB do aktivit a do seznamu aplikací.

- 1 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START**.
- 2 Vyberte možnost **Projekt. TB**.
- 3 Pomocí tlačítka **UP** nebo **DOWN** nastavte směr.
- 4 Stiskněte tlačítko **START**.
- 5 Tlačítkem **DOWN** vyberte jednotky měření.
- 6 Tlačítkem **UP** zadejte vzdálenost.
- 7 Stisknutím tlačítka **START** nastavení uložte.

Projektovaný trasový bod se uloží s výchozím názvem.

Nastavení navigace

Můžete přizpůsobit funkce a vzhled mapy při navigování k cíli.

Přizpůsobení datových obrazovek navigace

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Datové obrazovky**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Výběrem možnosti **Mapa > Stav** mapu zapnete nebo vypnete.
 - Výběrem možnosti **Mapa > Datové pole** zapnete nebo vypnete datové pole, které ukazuje údaje o trasách na mapě.
 - Výběrem možnosti **Po cestě** zapnete nebo vypnete informace o nadcházejících trasových bodech.
 - Výběrem možnosti **Průvodce** zapnete nebo vypnete obrazovku průvodce zobrazující směr k cíli, který ukazuje váš kompas, nebo trasu, které se můžete při navigaci držet.
 - Výběrem možnosti **Graf nadmořské výšky** zapnete nebo vypnete graf nadmořské výšky.
 - Vyberte obrazovku, kterou chcete přidat, odstranit nebo upravit.

Nastavení malého indikátoru směru pohybu

Indikátor směru pohybu můžete nastavit, aby při navigaci zobrazoval stránky s údaji. Indikátor ukazuje k vašemu cílovému směru pohybu.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Navigace > Indikátor směru**.

Nastavení upozornění navigace

Můžete si nastavit upozornění, která vám pomohou navigovat do cíle.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Navigace > Alarmy**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní vzdálenost do cíle, vyberte možnost **Vzdálenost k cíli**.
 - Chcete-li nastavit upozornění na konkrétní odhadovaný zbývajících čas do cíle, vyberte možnost **Čas k cíli**.
 - Chcete-li nastavit upozornění, když se odchýlíte z trasy, vyberte možnost **Odchylka od kurzu**.
 - Chcete-li povolit podrobné navigační pokyny, vyberte možnost **Navigační pokyny**.
- 4 Pokud je to nutné, výběrem možnosti **Stav** upozornění zapněte.
- 5 Pokud je to nutné, zadejte požadovanou hodnotu (vzdálenosti či času) a stiskněte tlačítko .

Nastavení správce nabíjení

Přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Správce napájení**.

Úspora baterie: Umožňuje upravit nastavení systému tak, aby byla v režimu hodinek co nejvíce prodloužena výdrž baterie ([Nastavení funkce úspory baterie, strana 173](#)).

Režimy napájení: Umožňuje upravit nastavení systému, aktivit a GPS tak, aby byla během aktivity co nejvíce prodloužena výdrž baterie ([Úprava režimů napájení, strana 174](#)).

Procento nabití baterie: Zobrazuje zbývající kapacitu baterie v procentech.

Odhady výdrže baterie: Zobrazuje zbývající kapacitu baterie jako odhadovaný počet hodin nebo dnů.

Nastavení funkce úspory baterie

Funkce úspory baterie umožňuje rychlou úpravu nastavení systému tak, aby byla prodloužena výdrž baterie v režimu hodinek.

Funkci úspory baterie můžete zapnout v menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 122](#)).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Správce napájení > Úspora baterie**.
- 3 Výběrem možnosti **Stav** funkci úspory baterie zapněte.
- 4 Vyberte možnost **Upravit** a zvolte některou z následujících možností:
 - Výběrem možnosti **Vzhled hodinek** aktivujete obrazovku s nízkou spotřebou, která se aktualizuje jednou za minutu.
 - Výběrem možnosti **Hudb.** vypnete možnost poslechu hudby z hodinek.
 - Výběrem možnosti **Telefon** odpojíte spárovaný telefon.
 - Výběrem možnosti **Wi-Fi** se odpojíte od sítě Wi-Fi.
 - Výběrem možnosti **Srd. tep na záp.** vypnete funkci sledování srdečního tepu na zápěstí.
 - Výběrem možnosti **Pulzní oxymetr** vypnete snímač pulzního oxymetru.
 - Vypnutím nastavení displeje **Režim displeje Vždy zapnuto** nastavíte vypnutí obrazovky, když hodinky nepoužíváte.
 - Výběrem možnosti **Jas** snížíte jas obrazovky.

Při každé změně nastavení hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie jste získali.

- 5 Výběrem možnosti **Upozornění na slabou baterii** nastavíte zobrazení upozornění, když je baterie slabá.

Změna režimu napájení

Režim napájení můžete změnit tak, aby během aktivity co nejdéle vydržela baterie.

- 1 Během aktivity podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Režim napájení**.
- 3 Vyberte možnost.

Hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie budete mít u zvoleného režimu napájení k dispozici.

Úprava režimů napájení

V zařízení je předinstalováno několik režimů napájení, které umožňují rychle změnit nastavení systému, aktivit a GPS tak, aby byla během aktivity co nejvíce prodloužena výdrž baterie. Stávající režimy napájení si můžete upravit a můžete také vytvořit nové.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Správce napájení > Režimy napájení**.
- 3 Vyberte možnost:
 - Vyberte režim, který chcete upravit.
 - Vyberte možnost **Nová položka** a vytvořte vlastní režim napájení.
- 4 V případě potřeby zadejte vlastní název.
- 5 Vyberte požadovanou možnost, kterou chcete v daném režimu napájení upravit.
Můžete například upravit nastavení GPS nebo odpojit spárovaný telefon.
Při každé změně nastavení hodinky zobrazí, kolik hodin kapacity baterie jste získali.
- 6 Výběrem možnosti **Hotovo** režim uložíte a použijete.

Obnovení režimu napájení

Přednastavené režimy napájení lze vynulovat na výchozí nastavení od výrobce.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Správce napájení > Režimy napájení**.
- 3 Vyberte přednastavený režim napájení.
- 4 Vyberte možnost **Obnovit > Ano**.

Nastavení systému

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Systém**.

Jazyk: Slouží k nastavení jazyka, který se zobrazuje na hodinkách.

Čas: Slouží ke změně nastavení času ([Nastavení času, strana 175](#)).

Displej: Slouží ke změně nastavení obrazovky ([Změna nastavení obrazovky, strana 176](#)).

Dotyk: Aktivuje dotykový displej při běžném používání, aktivitách nebo spánku.

Satelite: Nastaví výchozí satelitní systém pro použití při aktivitách. V případě potřeby můžete upravit nastavení satelitního systému pro každou aktivitu ([Nastavení satelitů, strana 80](#)).

Zvuk a vibrace: Slouží k nastavení zvuků hodinek, jako jsou tóny tlačítek, alarmy a vibrace.

Režim spánku: Umožňuje nastavit hodiny spánku a předvolby režimu spánku ([Úprava režimu spánku, strana 177](#)).

Night Vision: Aktivuje dotykový displej a nastaví předvolby zobrazení pro režim nočního vidění.

Nerušit: Aktivuje režim Nerušit. Můžete upravit předvolby pro obrazovku, upozornění, alarmy a gesta zápěstím.

Zkratky: Umožňuje přiřazovat zkratky tlačítkům ([Přizpůsobení zkratk, strana 177](#)).

Automatický zámek: Umožňuje automaticky zamknout tlačítka a dotykový displej, aby nedošlo k ovlivnění hodinek neúmyslným stisknutím tlačítka nebo posunutím prstu po displeji. Pomocí možnosti Během aktivity můžete nastavit zamykání tlačítek a dotykového displeje během měřených aktivit. Pomocí možnosti Ne během aktivity můžete nastavit zamykání tlačítek a dotykového displeje v době, kdy nezaznamenáváte měřenou aktivitu.

Formát: Slouží k nastavení obecných předvoleb zobrazení, jako například měrných jednotek, tempa a rychlosti zobrazované během aktivit, začátku týdne, formátu geografické polohy a data ([Změna měrných jednotek, strana 178](#)).

Heslo: Umožňuje nastavit čtyřmístné heslo pro zabezpečení osobních údajů, když hodinky nemáte na zápěstí ([Nastavení hesla hodinek, strana 177](#)).

Zhodnocení výkonu: Zapne funkci zhodnocení výkonu během aktivity ([Zhodnocení výkonu, strana 111](#)).

Nahrávání dat: Umožňuje nastavit způsob, jakým hodinky zaznamenávají data aktivity. Možnost nahrávání Inteligentní (výchozí) umožňuje nahrávání delších aktivit. Možnost nahrávání Každou sekundu poskytuje detailnější záznamy aktivit, je ale možné, že nezaznamená celou aktivitu, pokud trvá delší dobu.

Režim USB: Při připojení hodinek k počítači nastaví režim přenosu MTP (media transfer protocol) nebo režim Garmin.

Zálohovat/obnovit: Konfiguruje zálohování dat hodinek ([Zálohování a obnova nastavení, strana 178](#)).

Vynulovat: Umožňuje vynulování uživatelských dat a nastavení ([Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 186](#)).

Aktualiz. softwaru: Umožňuje nainstalovat stažené aktualizace softwaru, zapnout automatické aktualizace nebo ručně zkontrolovat dostupné aktualizace ([Aktualizace produktů, strana 184](#)). Výběrem možnosti Novinky zobrazíte seznam nových funkcí z poslední nainstalované aktualizace softwaru.

Informace: Zobrazuje informace o zařízení, softwaru, licenci a o předpisech.

Nastavení času

Podržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Systém > Čas**.

Formát času: Slouží k nastavení hodinek na 12hodinový, 24hodinový nebo vojenský formát.

Formát data: Nastaví pořadí zobrazení dne, měsíce a roku v datech.

Nastavit čas: Slouží k nastavení časové zóny v hodinkách. Možnost Autom. nastaví časovou zónu automaticky podle vaší pozice GPS.

Čas: Umožňuje nastavit čas, pokud je možnost Nastavit čas nastavena na hodnotu Manuálně.

Alarmy: Můžete si nastavit upozornění každou hodinu nebo upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu nebo západu slunce ([Nastavení časových upozornění, strana 176](#)).

Synchr. času: Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas synchronizovat ručně ([Synchronizace času, strana 176](#)).

Nastavení časových upozornění

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Čas > Alarmy**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem západu slunce, vyberte možnost **Do západu slunce > Stav > Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
 - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní určitý počet minut nebo hodin před časem východu slunce, vyberte možnost **Do východu slunce > Stav > Zapnuto**, vyberte položku **Čas** a zadejte čas.
 - Chcete-li nastavit upozornění, které zazní každou hodinu, vyberte možnost **Každou hodinu > Zapnuto**.

Synchronizace času

Hodinky automaticky detekují časovou zónu a aktuální denní dobu při každém zapnutí hodinek, vyhledání satelitů nebo otevření aplikace Garmin Connect na spárovaném telefonu. Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas synchronizovat ručně.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Čas > Synchr. času**.
- 3 Počkejte, až se hodinky připojí ke spárovanému telefonu nebo vyhledají satelity ([Vyhledání satelitních signálů, strana 187](#)).

TIP: Stisknutím tlačítka **DOWN** můžete přepnout zdroj.

Změna nastavení obrazovky

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnosti **Systém > Displej**.
- 3 Výběrem možnosti **Velké písmo** zvětšíte velikost textu na obrazovce.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Při ponoru**.
 - Vyberte možnost **Během aktivity**.
 - Vyberte možnost **Všeobecné použití**.
 - Vyberte možnost **Během spánku**.
 - Vyberte možnost **Night Vision**.

- 5 Proveďte jednu z následujících akcí:

POZNÁMKA: Některé možnosti nejsou v některých režimech dostupné.

- Při výběru možnosti **Režim displeje Vždy zapnuto** zůstanou trvale viditelné údaje hodinek, ale sníží se jas a zhasne pozadí. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje.
- Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu displeje.
- Výběrem možnosti **Red Shift** přepnete obrazovku do odstínů červené, zelené nebo oranžové, abyste ji mohli používat za zhoršených světelných podmínek a zachovali jste si noční vidění.
- Vyberte možnost **Gesto zápěstí**, aby se zapnula obrazovka při zvednutí a otočení ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
- Vyberte možnost **Odpočet**, pokud chcete nastavit dobu, po jejímž uplynutí obrazovka zhasne.

Úprava režimu spánku

- 1 Přidržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Režim spánku**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Program**, zvolte den a zadejte běžnou dobu spánku.
 - Pokud chcete během spánku použít speciální vzhled hodinek, vyberte možnost **Vzhled hodinek**.
 - Pokud chcete nakonfigurovat nastavení obrazovky, vyberte možnost **Displej**.
 - Výběrem možnosti **Alarm zdřímnutí** nastavíte alarmy zdřímnutí jako tón, vibrace nebo obojí.
 - Pokud chcete zapnout nebo vypnout dotykový displej, vyberte možnost **Dotyk**.
 - Pokud chcete aktivovat nebo deaktivovat režim Nerušit, vyberte možnost **Nerušit**.
 - Pokud chcete aktivovat nebo deaktivovat režim úspory baterie, vyberte možnost **Úspora baterie** ([Nastavení funkce úspory baterie, strana 173](#)).

Přizpůsobení zkratk

Můžete si upravit funkci podržení různých tlačítek nebo kombinací tlačítek.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Zvolte možnost **Systém > Zkratky**.
- 3 Vyberte tlačítko nebo kombinaci tlačítek, kterou chcete upravit.
- 4 Vyberte funkci.

Nastavení hesla hodinek

OZNÁMENÍ

Pokud třikrát zadáte nesprávné heslo, hodinky se dočasně uzamknou. Po pěti nesprávných pokusech se hodinky uzamknou, dokud v aplikaci Garmin Connect neobnovíte heslo. Pokud hodinky nemáte spárované s telefonem, po pěti nesprávných pokusech odstraní vaše data a resetují se do výchozího továrního nastavení.

Můžete si nastavit heslo k hodinkám a zabezpečit tak své osobní údaje, i když je nemáte na zápěstí. Pokud používáte funkci Garmin Pay, hodinky používají stejné čtyřmístné heslo, které je vyžadováno pro otevření peněženky ([Garmin Pay, strana 126](#)).

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Heslo > Nastavit heslo**.
- 3 Zadejte čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.

Změna hesla hodinek

Chcete-li změnit heslo, musíte znát stávající heslo hodinek. Pokud zapomenete heslo nebo provedete příliš mnoho nesprávných pokusů o jeho zadání, musíte jej obnovit v aplikaci Garmin Connect.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Heslo > Změnit heslo**.
- 3 Zadejte stávající čtyřmístné číselné heslo.
- 4 Zadejte nové čtyřmístné číselné heslo.

Po příštím sundání hodinek ze zápěstí musíte zadat heslo. Teprve poté lze zobrazit jakékoli informace.

Změna měrných jednotek

Lze upravit měrné jednotky vzdálenosti, tempa a rychlosti, nadmořské výšky a další.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Formát > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ měrné jednotky.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.

Zálohování a obnova nastavení

Nastavení ze stávajících hodinek Garmin můžete zálohovat a obnovit do jiných kompatibilních hodinek Garmin pomocí aplikace Garmin Connect (*Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect, strana 178*). Mezi nastavení patří sportovní profily, doplňky, uživatelská nastavení, tréninky a další.

Přidržte ikonu **MENU** a vyberte možnost **Systém > Zálohovat/obnovit**.

Automatické zálohování: Pravidelně zálohuje nastavení na váš účet Garmin Connect.

Zálohovat: Umožňuje ručně zálohovat nastavení na váš účet Garmin Connect.

Obsah zálohy: Zobrazí typ ukládaných dat.

Obnova nastavení a dat ze služby Garmin Connect

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu •••.
- 2 Vyberte možnost **Zařízení Garmin** a zvolte své hodinky.
- 3 Vyberte možnost **Systém > Zálohovat/obnovit > Zálohy zařízení**.
- 4 Vyberte zálohu ze seznamu.
- 5 Vyberte možnost **Obnovit ze zálohy > Obnovit**.
- 6 Postupujte podle pokynů na displeji.
- 7 Počkejte, až se hodinky synchronizují s aplikací.
- 8 Na hodinkách stiskněte tlačítko **START** a vyberte ikonu ✓.
- Hodinky se restartují a obnoví vaše nastavení a data.
- 9 Postupujte podle pokynů na displeji.

Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit informace o zařízení, jako jsou například identifikační číslo přístroje, informace o předpisech, verze softwaru a licenční dohoda.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Informace**.

Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě

Štítek pro toto zařízení existuje v elektronické podobě. Elektronický štítek může uvádět informace o předpisech, například identifikační čísla poskytnutá úřadem FCC nebo regionální označení shody, a také příslušné licenční informace a údaje o produktu.

- 1 Vyberte možnost **MENU**.
- 2 V systémovém menu vyberte možnost **Informace**.

Informace o zařízení

Informace o displeji AMOLED

Ve výchozím nastavení jsou nastavení hodinek optimalizována pro výdrž baterie a výkon (*Tipy pro maximalizaci výdrže baterie, strana 187*).

Zbytkový obraz neboli „vypalování“ pixelů je běžné chování zařízení s displejem AMOLED. Chcete-li prodloužit životnost displeje, nezobrazujte na něm dlouhodoběji statický obraz ve vysokém jas. Z důvodu omezení vypalování se displej Descent vypne po nastavené prodlevě (*Změna nastavení obrazovky, strana 176*). Hodinky probudíte nakloněním zápěstí směrem k tělu, klepnutím na dotykový displej nebo stisknutím tlačítka.

Nabíjení hodinek

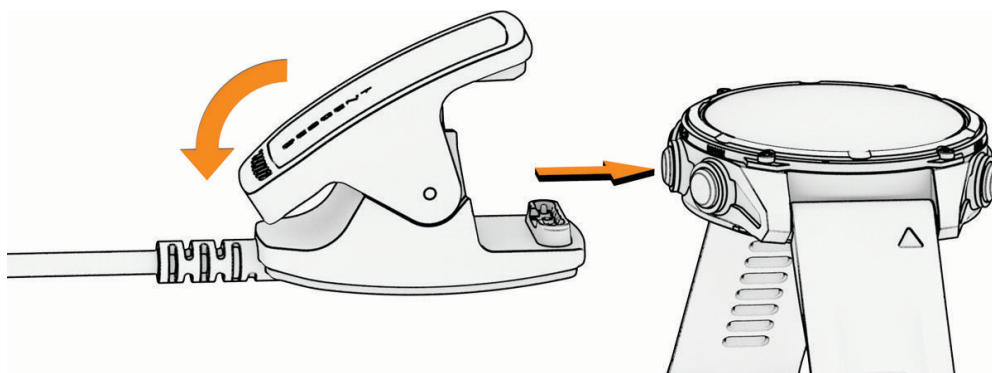
VAROVÁNÍ

Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

OZNÁMENÍ

Před nabíjením nebo připojením k počítači důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast; zabráníte tak korozi. Přečtěte si pokyny týkající se čištění (*Péče o zařízení, strana 182*).

- 1 Stlačte okraje nabíjecího klipu.
- 2 Zarovnejte klip s kontakty na zadní straně hodinek a klip uvolněte.



- 3 Připojte kabel USB k nabíjecímu portu rozhraní USB.
Hodinky zobrazují aktuální stav nabití baterie.

Technické údaje

Typ baterie	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Stupeň vodotěsnosti	20 ATM ¹ Ponor (EN 13319) ²
Model dekomprese	Bühlmann ZHL-16C
Rozsah provozních a skladovacích teplot	-20 až 45 °C (-4 až 113 °F)
Rozsah provozní teploty pod vodou	0 až 40 °C (32 až 104 °F)
Teplotní rozsah pro dobíjení pomocí USB	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence (výkon), Evropská unie (EU)	2,4 GHz při maximální hodnotě 0 dBm 13,56 MHz při maximální hodnotě -30 dBm
Hodnoty SAR, EU	Končetiny 0,11 W/kg, trup 0,11 W/kg
Snímač hloubky	Přesnost 0 až 200 m (0 až 656 ft) podle normy EN 13319 Rozlišení (m): 0,1 m do 99,9 m, 1 m v hloubce 100 m Rozlišení (ft): 1 ft
Interval kontrol	Před každým použitím zkontrolujte, zda nejsou díly poškozeny. Díly podle potřeby vyměňte. ³

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 200 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

² Splňuje normu CSN EN 13319.

³ Kromě běžného opotřebení není výkon ovlivněn stárnutím.

Informace o baterii

Skutečná výdrž baterie závisí na funkcích aktivovaných v hodinkách, jako je například měření tepu na zápěstí, oznámení z telefonu, GPS, interní snímače a připojené snímače.

Režim	Výdrž baterie modelu Descent Mk3/ Mk3i - 43 mm	Výdrž baterie modelu Descent Mk3i - 51 mm
Režim chytrých hodinek	Až 10 dní v režimu Gesto zápěstí Až 4 dny v režimu Režim displeje Vždy zapnuto	Až 25 dní v režimu Gesto zápěstí Až 10 dní v režimu Režim displeje Vždy zapnuto
Režim hodinek s úsporou baterie	Až 12 dní v režimu Gesto zápěstí Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto	Až 31 dní v režimu Gesto zápěstí Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto
Režim pouze s GPS	Až 28 hodin v režimu Gesto zápěstí Až 22 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto	Až 76 hodin v režimu Gesto zápěstí Až 56 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto
Režim se všemi satelitními systémy	Až 20 hodin v režimu Gesto zápěstí Až 16 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto	Až 55 hodin v režimu Gesto zápěstí Až 43 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto
Režim se všemi satelitními systémy a více pásmy	Až 17 hodin v režimu Gesto zápěstí Až 14 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto	Až 48 hodin v režimu Gesto zápěstí Až 38 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto
Režim se všemi satelitními systémy a hudbou	Až 6 hodin v režimu Gesto zápěstí Až 6 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto	Až 17 hodin v režimu Gesto zápěstí Až 17 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto
Maximální výdrž baterie v režimu GPS	Až 44 hodin v režimu Gesto zápěstí Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto	Až 118 hodin v režimu Gesto zápěstí Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto
Režim Expedice GPS	Až 10 dní v režimu Gesto zápěstí Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto	Až 24 dní v režimu Gesto zápěstí Neplatné pro režim Režim displeje Vždy zapnuto
Režim ponoru	Neplatné pro režim Gesto zápěstí Až 30 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto	Neplatné pro režim Gesto zápěstí Až 66 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto
Režim ponoru s integrací vzduchu POZNÁMKA: Tento režim je k dispozici pouze u modelů Descent Mk3i.	Neplatné pro režim Gesto zápěstí Až 15 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto	Neplatné pro režim Gesto zápěstí Až 40 hodin v režimu Režim displeje Vždy zapnuto

Péče o zařízení

UPOZORNĚNÍ

Neodstraňujte vnější ochrannou část na pravé straně hodinek mezi tlačítka. Mohlo by dojít k poškození barometru hodinek a zhoršení jeho výkonu nebo k jinému nepříznivému ovlivnění dalších měření, například tlaku vzduchu a funkcí pro potápění, což by mohlo vést ke škodám na majetku nebo zranění.

OZNÁMENÍ

K čištění zařízení nepoužívejte ostré předměty.

Nikdy nepoužívejte pro ovládání dotykové obrazovky tvrdé nebo ostré předměty, mohlo by dojít k jejímu poškození.

Nepoužívejte chemické čističe, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Pokud je zařízení vystaveno působení chlóvané vody, slané vody, ochrany proti slunci, kosmetiky, alkoholu nebo jiných nešetrných chemických látek, opláchněte je důkladně čistou vodou. Delší působení těchto látek může způsobit poškození pouzdra.

Nečistěte zařízení vodou nebo vzduchem pod vysokým tlakem, mohlo by dojít k poškození snímače hloubky nebo barometru.

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

Nepoužívejte zařízení, pokud je poškozené nebo pokud bylo skladováno při teplotě mimo stanovený rozsah skladovacích teplot.

Čištění hodinek

UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání hodinek dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte hodinky a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, hodinky čistěte, udržujte suché a na zápěstí je příliš neutahujte.

OZNÁMENÍ

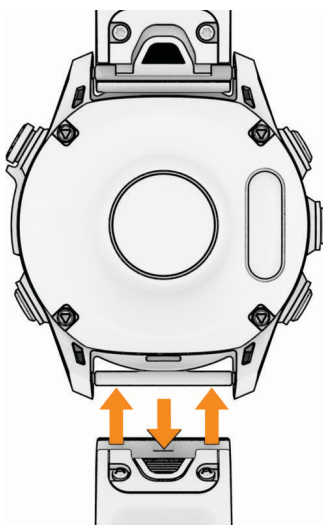
I malé množství potu nebo vlhkosti může při připojení k nabíječce způsobit korozi elektrických kontaktů. Koroze může bránit nabíjení a přenosu dat.

TIP: Další informace najdete na webové stránce garmin.com/fitandcare.

- 1 Hodinky oplachujte vodou nebo použijte vlhký hadřík bez chloupků.
- 2 Nakonec hodinky nechte zcela uschnout.

Výměna pásku QuickFit®

- 1 Posuňte západku na pásek QuickFit a vyjměte pásek z hodinek.



- 2 Umístěte nový pásek a zarovnejte jej s hodinkami.

- 3 Zatlačte pásek na místo.

POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda je pásek řádně připevněn. Západka by měla zapadnout kolem osičky hodinek.

- 4 Opakujte kroky 1 až 3 s druhým páskem.

Prodloužený pásek pro potápění

Zařízení se dodává s delším páskem, který můžete upevnit i přes silný bezpečnostní neopren.

Úprava kovového pásku hodinek

Pokud jsou vaše hodinky opatřeny kovovým páskem, úpravu jeho délky musí provést zlatník nebo jiný odborník.

Správa dat

Odstranění souborů

OZNÁMENÍ

Pokud neznáte účel souboru, neodstraňujte jej. Paměť zařízení obsahuje důležité systémové soubory, které by neměly být odstraněny.

- 1 Otevřete jednotku nebo svazek **Garmin**.
- 2 V případě potřeby otevřete složku nebo svazek.
- 3 Vyberte soubor.
- 4 Stiskněte klávesu **Delete** na klávesnici.

POZNÁMKA: Operační systémy Mac® poskytují omezenou podporu režimu přenosu souborů (MTP). Musíte v operačním systému Windows otevřít disk Garmin. Pokud chcete za zařízení odebrat hudební soubory, musíte použít aplikaci Garmin Express.

Odstranění problémů

Aktualizace produktů

Při připojení prostřednictvím Bluetooth nebo Wi-Fi zařízení automaticky kontroluje dostupnost nových aktualizací. Dostupné aktualizace můžete zkontrolovat také ručně v nastavení systému (*Nastavení systému*, strana 175). Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Connect.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin:

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace mapy
- Aktualizace hřišť
- Odeslání dat do služby Garmin Connect
- Registrace produktu

Další informace

Další informace o tomto produktu naleznete na webové stránce Garmin.

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Informace o přesnosti funkcí naleznete na webu www.garmin.com/ataccuracy.

Toto zařízení není zdravotnický přístroj.

Zařízení používá nesprávný jazyk.

Pokud omylem zvolíte nesprávný jazyk zařízení, můžete ho změnit.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Přejděte na poslední položku v seznamu a stiskněte tlačítko **START**.
- 3 Stiskněte tlačítko **START**.
- 4 Vyberte svůj jazyk.

Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky Descent jsou kompatibilní s telefony, které používají technologii Bluetooth.

Informace o kompatibilitě pro Bluetooth naleznete na webové stránce garmin.com/ble.

Telefon se nepřipojí k hodinkám

Pokud se telefon nemůže připojit k hodinkám, zkuste následující postupy.

- Zkuste telefon i hodinky vypnout a znovu je zapnout.
- Zapněte na telefonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Dive na nejnovější verzi.
- Jestliže chcete zopakovat proces párování, odeberte hodinky z aplikace Garmin Dive a v nastavení Bluetooth v telefonu.
- Pokud jste si koupili nový telefon, odeberte své hodinky z aplikace Garmin Dive v telefonu, který již nebudete používat.
- Umístěte telefon do vzdálenosti 10 m (33 ft) od hodinek.
- Na telefonu spusťte aplikaci Garmin Dive a výběrem možnosti ••• > **Zařízení Garmin** > **Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Na hodinkách přidržte tlačítko **MENU** a vyberte možnost **Připojení** > **Telefon** > **Párovat s telefonem**.

Mohu se svými hodinkami používat snímač Bluetooth?

Hodinky jsou kompatibilní s některými snímači Bluetooth. Při prvním připojení snímače k hodinkám Garmin musíte hodinky a snímač spárovat. Po spárování se hodinky k aktivnímu snímači v dosahu připojí automaticky, jakmile zahájíte aktivitu.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Snímače a příslušenství > Nová položka**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Vyhledat všechny snímače**.
 - Vyberte typ snímače.

Můžete si přizpůsobit volitelná datová pole ([Přizpůsobení datových obrazovek, strana 74](#)).

Sluchátka se nepřipojí k hodinkám

Pokud byla sluchátka Bluetooth dříve spojena s telefonem, mohou se automaticky připojit k telefonu namísto k vašim hodinkám. Můžete vyzkoušet tyto tipy.

- Vypněte technologii Bluetooth na telefonu.
Další informace naleznete v návodu k obsluze telefonu.
- Při připojování sluchátek k hodinkám buďte ve vzdálenosti 10 m (33 stop) od telefonu.
- Spárujte sluchátka s hodinkami ([Připojení sluchátek Bluetooth, strana 148](#)).

Hudba se mi vypíná nebo má sluchátka nezůstanou připojená

Pokud hodinky Descent propojíte se sluchátky Bluetooth, signál je nejsilnější, když mezi hodinkami a anténou sluchátek není žádná překážka.

- Pokud signál musí procházet vaším tělem, může docházet ke ztrátě signálu nebo spojení se sluchátky.
- Pokud nosíte hodinky Descent na levém zápěstí, měli byste se ujistit, že anténa sluchátek Bluetooth je na vašem levém uchu.
- Vzhledem k tomu, že modely sluchátek jsou různé, můžete zkusit nosit hodinky na druhé ruce.
- Pokud používáte kovový nebo kožený řemínek hodinek, můžete sílu signálu zlepšit přechodem na silikonový řemínek hodinek.

Restartování hodinek

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**, dokud se hodinky nevypnou.
- 2 Podržením tlačítka **LIGHT** hodinky zapněte.

Obnovení výchozích hodnot všech nastavení

Předtím než obnovíte výchozí hodnoty všech nastavení, měli byste synchronizovat hodinky s aplikací Garmin Connect a nahrát do ní údaje o aktivitách.

Všechna nastavení hodinek lze vrátit na výchozí nastavení výrobce.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Vynulovat**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a přitom zachovat uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - Chcete-li z historie smazat všechny aktivity, vyberte možnost **Odstranit všechny aktivity**.
 - Chcete-li vynulovat všechny celkové součty vzdáleností a časů, vyberte možnost **Vynulovat celkové souhrny**.
 - Chcete-li odstranit své údaje o nasycení tkáně při potápění s přístroji, vyberte možnost **Reset tkání**.
POZNÁMKA: Hodnotu nasycení tkáně doporučujeme vynulovat pouze v případě, pokud zařízení nechcete už nikdy používat. Tato funkce je vhodná pro půjčovny potápěčského vybavení, které zařízení půjčují.
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce a smazat veškeré uživatelsky zadané údaje a historii aktivit, vyberte možnost **Odstranit data a obnovit nastavení**.
POZNÁMKA: Máte-li nastavenou peněženku Garmin Pay, aktivací této možnosti dojde k vymazání peněženky z hodinek. Máte-li v hodinkách uloženou hudbu, aktivací této možnosti dojde k jejímu vymazání.

Potápění

Vynulování nasycení tkáně

Můžete vynulovat aktuální hodnotu nasycení tkáně uloženou v zařízení. Hodnotu nasycení tkáně doporučujeme vynulovat pouze v případě, pokud zařízení nechcete už nikdy používat. Tato funkce je vhodná pro půjčovny potápěčského vybavení, které zařízení půjčují.

- 1 Podržte tlačítko **MENU**.
- 2 Vyberte možnost **Systém > Vynulovat > Reset tkání**.

Vynulování tlaku na hladině

Zařízení automaticky sleduje tlak na hladině pomocí snímače atmosférického tlaku. Větší změny tlaku, například během letu, však mohou u hodinek vyvolat automatickou aktivaci ponoru. Pokud hodinky nesprávně provádí aktivaci ponoru, můžete tlak na hladině vynulovat připojením hodinek k počítači. Pokud nemáte přístup k počítači, můžete tlak na hladině vynulovat ručně.

- 1 Přidržte tlačítko **LIGHT**, dokud se hodinky nevypnou.
- 2 Podržením tlačítka **LIGHT** hodinky zapněte.
- 3 Po zobrazení loga produktu přidržte tlačítko **MENU**, dokud se nezobrazí výzva k vynulování tlaku na hladině.

Tipy pro maximalizaci výdrže baterie

Tyto tipy vám pomohou prodloužit výdrž baterie.

- Změňte režim napájení během aktivity ([Změna režimu napájení, strana 173](#)).
 - Zapněte funkci úspory baterie v menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 122](#)).
 - Snižte prodlevu obrazovky ([Změna nastavení obrazovky, strana 176](#)).
 - Vypněte u prodlevy obrazovky nastavení **Režim displeje Vždy zapnuto** a nastavte kratší prodlevu ([Změna nastavení obrazovky, strana 176](#)).
 - Snižte jas obrazovky ([Změna nastavení obrazovky, strana 176](#)).
 - Používejte u aktivit satelitní režim UltraTrac ([Nastavení satelitů, strana 80](#)).
 - Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth ([Ovládací prvky, strana 122](#)).
 - Když chcete přerušit aktivitu na delší dobu, použijte funkci **Obnovit později** ([Zastavení aktivity, strana 46](#)).
 - Použijte vzhled hodinek, který se neaktualizuje každou sekundu.
Můžete například použít displej hodinek bez vteřinové ručičky ([Úprava vzhledu hodinek, strana 100](#)).
 - Omezte oznámení telefonu, která se na hodinkách zobrazují ([Správa oznámení, strana 150](#)).
 - Vypněte zasílání dat o tepové frekvenci do spárovaných zařízení ([Přenos dat srdečního tepu, strana 130](#)).
 - Vypněte měření srdečního tepu na zápěstí ([Nastavení snímače srdečního tepu na zápěstí, strana 130](#)).
- POZNÁMKA:** Měření srdečního tepu na zápěstí se používá k určení délky intenzivní aktivity a počtu spálených kalorií.
- Zapněte ruční měření pulzním oxymetrem ([Nastavení režimu pulzního oxymetru, strana 132](#)).

Jak lze zrušit označení okruhu tlačítkem?

Někdy se může stát, že během aktivity stisknete tlačítko okruhu omylem. Ve většině případů se na obrazovce vedle tlačítka na několik sekund zobrazí ikona , která umožňuje stisknutím tlačítka zrušit poslední označení okruhu nebo změnu sportovní aktivity. Funkce zrušení označeného okruhu je k dispozici u aktivit, které podporují ruční označení okruhu, ruční změnu sportovní aktivity a automatickou změnu sportovní aktivity. Funkce zrušení označeného okruhu není k dispozici u aktivit, kde se okruhy, běhy, odpočinky nebo pauzy označují automaticky, jako jsou například aktivity v tělocvičně, plavání v bazénu nebo cvičení.

Vyhledání satelitních signálů

Zařízení bude možná potřebovat k vyhledání satelitních signálů nezastíněný výhled na oblohu. Údaje o datu a čase jsou automaticky nastaveny podle pozice GPS.

TIP: Další informace o systému GPS naleznete na stránce garmin.com/aboutGPS.

- 1 Vezměte přístroj ven, do otevřené krajiny.
Přední část zařízení by měla směřovat k obloze.
- 2 Počkejte, až zařízení nalezne satelity.
Vyhledání družicových signálů může trvat 30 - 60 sekund.

Zlepšení příjmu satelitů GPS

- Pravidelně synchronizujte hodinky s účtem Garmin:
 - Připojte hodinky k počítači prostřednictvím kabelu USB a aplikace Garmin Express.
 - Synchronizujte hodinky s aplikací Garmin Dive prostřednictvím telefonu s povolenou technologií Bluetooth.
 - Připojte hodinky k účtu Garmin prostřednictvím bezdrátové sítě Wi-Fi.Když jsou hodinky připojeny k účtu Garmin, stáhnou si několikadenní historii satelitních dat, což jim usnadní rychlé vyhledávání satelitních signálů.
- Přejděte s hodinkami ven na otevřené prostranství, nekryté vysokými budovami ani stromy.
- Stůjte v klidu po dobu několika minut.

Srdeční tep naměřený hodinkami není přesný

Podrobnější informace o snímání srdečního tepu najdete na stránce garmin.com/hearttrate.

Měření teploty během aktivity není přesné

Vaše tělesná teplota ovlivňuje měření teploty prováděné interním snímačem teploty. Chcete-li získat nejpřesnější hodnotu teploty, je nutné sejmut hodinky ze zápěstí a počkat 20 až 30 minut.

Během nošení hodinek lze také použít volitelný externí snímač teploty tempe k zobrazení přesné hodnoty okolní teploty.

Ukončení ukázkového režimu

Ukázkový režim nabízí náhled funkcí hodinek.

- 1 Osmkrát rychle stiskněte tlačítko **LIGHT**.
- 2 Vyberte .

Sledování aktivity

Podrobnější informace o přesnosti sledování aktivit naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Zaznamenaný počet kroků je nepřesný

Pokud se vám zdá, že zaznamenaný počet kroků neodpovídá skutečnosti, vyzkoušejte následující tipy.

- Noste hodinky na ruce, která není dominantní.
- Pokud tlačíte kočárek nebo sekačku, dejte hodinky do kapsy.
- Pokud provádíte činnost pouze rukama, dejte hodinky do kapsy,

POZNÁMKA: Hodinky mohou některé opakující se pohyby (například při mytí nádobí, skládání prádla nebo tleskání) interpretovat jako kroky.

Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect

Počet kroků v účtu Garmin Connect se aktualizuje při synchronizaci hodinek.

- 1 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Synchronizujte svůj počet kroků se službou Garmin Express (*Používání aplikace Garmin Connect v počítači, strana 153*).
 - Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect (*Používání aplikace Garmin Connect, strana 153*).

- 2 Vyčkejte na dokončení synchronizace.

Synchronizace může trvat několik minut.

POZNÁMKA: Obnovením aplikace Garmin Connect nebo aplikace Garmin Express nedojde k synchronizaci dat ani k aktualizaci počtu kroků.

Počet vystoupaných pater neodpovídá skutečnosti

Hodinky používají při měření změny nadmořské výšky při stoupání vnitřní barometr. Na jedno vystoupané patro jsou počítány 3 metry (10 stop).

- Při stoupání se nedržte zábradlí a nepřeskakujte schody.
- Ve větrném prostředí zakryjte hodinky rukávem nebo bundou, protože silné poryvy větru mohou způsobit chybná měření.

Dodatek

Datová pole

POZNÁMKA: Některá datová pole nejsou u některých aktivit dostupná. Některá datová pole vyžadují pro zobrazení dat příslušenství ANT+ nebo Bluetooth. Některá datová pole se na hodinkách zobrazují ve více kategoriích.

TIP: Datová pole si můžete přizpůsobit také v nastavení hodinek v aplikaci Garmin Connect.

Pole kadence

Název	Popis
Průměrná kadence	Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
Průměrná kadence	Běh. Průměrná kadence pro aktuální aktivitu.
Kadence	Jízda na kole. Počet otáček kliky pedálu. Aby se tato data zobrazila, musí být zařízení připojeno k příslušenství pro sledování kadence.
Kadence	Běh. Počet kroků za minutu (pravá i levá).
Kadence okruhu	Jízda na kole. Průměrná kadence pro aktuální okruh.
Kadence okruhu	Běh. Průměrná kadence pro aktuální okruh.
Kadence posl. okr.	Jízda na kole. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.
Kadence posledního okruhu	Běh. Průměrná kadence pro poslední dokončený okruh.

Grafy

Název	Popis
Graf tlaku vzduchu	Graf zobrazující průběh atmosférického tlaku v čase.
Graf nadm. výšky	Graf zobrazující převýšení v čase.
Graf srdečního tepu	Graf zobrazující tepovou frekvenci během aktivity.
Graf tempa	Graf zobrazující tempo během aktivity.
Graf výkonu	Graf zobrazující výkon během aktivity.
Graf rychlosti	Graf zobrazující rychlost během aktivity.

Pole kompasu

Název	Popis
Směr kompasu	Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.
Směr pohybu zařízení GPS	Směr, kterým se pohybujete, podle zařízení GPS.
Směr pohybu	Směr, kterým se pohybujete.

Pole vzdálenosti

Název	Popis
Vzdálenost	Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.
Vzdálenost pro interval	Vzdálenost uražená pro aktuální interval.
Délka okruhu	Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.
Délka posl. okruhu	Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Pole potápěčských dat

Název	Popis
Zbývající čas vzduchu	Doba, po kterou můžete zůstat v aktuální hloubce, než by výstup rychlostí 9 m/min. (30 stop/min.) na hladinu vedl k vynoření s rezervním tlakem vzduchu. Pokud je do výpočtu spotřeby směsi zahrnuto více lahví, zbývající doba spotřeby vzduchu se vypočítá na základě kombinovaného tlaku a rezervního tlaku všech lahví.
Rychlost výstupu	Aktuální rychlost stoupaní směrem k povrchu.
Prům. teplota	Průměrná teplota během aktivity.
TTS záchranného postupu	Doba potřebná k dosažení hladiny při přepnutí na záchranný plyn s otevřeným okruhem.
CNS	Aktuální procento kyslíkové toxicity vaší centrální nervové soustavy.
Konzervatismus	Míra konzervatismu pro dekompresní algoritmus.
Aktuální PO2 plynu	Parciální tlak kyslíku (PO2) ředicího plynu během ponoru s plně uzavřeným rebreatherem (CCR).
PO2 ředicího plynu	Parciální tlak kyslíku (PO2) ředicího plynu během ponoru s plně uzavřeným okruhem (CCR), i když máte přepnuto na plyn pro plně otevřený okruh.
Číslo ponoru	Počet ponorů, které jste absolvovali.
FiO2	Inspirační koncentrace kyslíku, což je procentuální složení kyslíku v aktuálním plynu.
Spotřeba směsi	Spotřeba směsi pro vysílač, vypočítaná na základě změny tlaku za poslední dvě minuty.
Hustota směsi	Hustota vybrané směsi v aktuální hloubce a teplotě. Zobrazuje se žlutě při hodnotě nad 5,2 g/l a červeně při hodnotě nad 6,2 g/l, což znamená, že je obtížné úplně vydechnout nahromaděný CO2 kvůli hustotě směsi plynů.
GF99	Aktuální gradient faktor. Pokud budete postupovat podle pokynů potápěčského počítače, při přiblížení k první dekompresní zastávce by se měl zobrazit vybraný nízký gradient faktor a při přiblížení k hladině by se měla zobrazit vybraná hodnota vysokého gradient faktoru. Když budete nabírat dodatečné nasycení tkáně, zobrazí se Nasycení tkáně směsí .
Doba výstupu posledního ponoru	Doba, kterou jste stoupali k povrchu při posledním ponoru.
Průměrná rychlost výstupu posledního ponoru	Průměrná rychlost výstupu při posledním ponoru.

Název	Popis
Průměrná rychlost sestupu posledního ponoru	Průměrná rychlost sestupu při posledním ponoru.
Průměrný srdeční tep posledního ponoru	Váš průměrný srdeční tep při posledním ponoru.
Průměrná teplota posledního ponoru	Průměrná teplota při posledním ponoru.
Srdeční tep začátku posledního ponoru	Váš srdeční tep na začátku posledního ponoru.
Hloubka posl. pon.	Maximální dosažená hloubka při posledním ponoru.
Doba sestupu posledního ponoru	Doba, po kterou jste klesali do maximální hloubky při posledním ponoru.
Srdeční tep konce posledního ponoru	Váš srdeční tep na konci posledního ponoru.
Doba setrvání posledního ponoru	Doba, po kterou jste během posledního ponoru nestoupali ani neklesali.
Maximální rychlost výstupu posledního ponoru	Maximální rychlost výstupu při posledním ponoru.
Maximální rychlost sestupu posledního ponoru	Maximální rychlost sestupu při posledním ponoru.
Maximální srdeční tep posledního ponoru	Váš maximální srdeční tep při posledním ponoru.
Maximální teplota posledního ponoru	Maximální teplota při posledním ponoru.
Minimální srdeční tep posledního ponoru	Váš minimální srdeční tep při posledním ponoru.
Minimální teplota posledního ponoru	Minimální teplota při posledním ponoru.
Doba posl. pon.	Doba, kterou jste strávili během posledního ponoru pod hladinou.
Maximální hloubka	Maximální hloubka dosažená během ponoru.
Max. teplota	Maximální teplota během aktivity.
Min. teplota	Minimální teplota během aktivity.
NDL ↑3 M / NDL ↑10 STOP	Vaše doba limitu bez dekomprese (NDL), pokud z aktuální hloubky vystoupáte o 3 m (10 stop).
NDL ↓3 M / NDL ↓10 STOP	Vaše doba NDL, pokud z aktuální hloubky sestoupáte o 3 m (10 stop).
NDL Δ 3 M / NDL Δ 10 STOP	Vaše doba NDL, pokud z aktuální hloubky vystoupáte nebo sestoupáte o 3 m (10 stop).
Obsah N2/He	Vaše úroveň nasycení tkáně dusíkem a heliem.
OTU	Aktuální počet jednotek kyslíkové toxicity.
Hrubý limit	Nezaokrouhlený údaj o hloubce, nad kterou by potápeč neměl vystoupat.

Název	Popis
Vzdál. na hladině	Vzdálenost na hladině mezi vstupním a výstupním bodem během potápění.
Hladin. gradient faktor	Předpokládaný gradient faktor, pokud by se měl potápeč okamžitě vynořit.
Doba na hladině	Doba, která uplynula od vynoření po ponoru.
Doba do vynoření	Doba potřebná pro bezpečný výstup na hladinu.
Celk. d. ponoru	Celková doba strávená pod hladinou během potápění.
TTS @+5	Doba potřebná k bezpečnému výstupu na hladinu, pokud zůstanete ve stávající hloubce po dobu dalších pěti minut.
TTS Δ+5	Rozdíl mezi dobou potřebnou k bezpečnému výstupu na hladinu nyní a dobou potřebnou k bezpečnému výstupu na hladinu, pokud zůstanete ve stávající hloubce po dobu dalších pěti minut.

Pole vzdálenosti

Název	Popis
Průměrný výstup	Průměrné převýšení při výstupu od posledního vynulování.
Průměrný sestup	Průměrné převýšení při sestupu od posledního vynulování.
Nadm. výš.	Výška vaší současné polohy nad mořskou hladinou nebo pod mořskou hladinou.
Klouzavost	Poměr uražené vzdálenosti ve vodorovném směru a změny převýšení.
Nadmořská výška GPS	Nadmořská výška vaší aktuální polohy pomocí zařízení GPS.
Sklon	Výpočet stoupání (nadmořské výšky) při běhu (vzdálenost). Pokud například na každé vystoupané 3 m (10 stop) urazíte 60 m (200 stop), je sklon 5 %.
Výstup pro okruh	Převýšení při výstupu pro aktuální okruh.
Sestup pro okruh	Převýšení při sestupu pro aktuální okruh.
Výstup pro poslední okruh	Převýšení při výstupu pro poslední dokončený okruh.
Sestup pro poslední okruh	Převýšení při sestupu pro poslední dokončený okruh.
Maximální výstup	Maximální rychlost stoupání ve stopách za minutu nebo v metrech za minutu od posledního vynulování.
Maximální sestup	Maximální rychlost sestupu v metrech za minutu nebo stopách za minutu od posledního vynulování.
Max. nadm. výška	Nejvyšší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.
Minimální nadmořská výška	Nejnižší dosažená nadmořská výška od posledního vynulování.
Celkový výstup	Celkové převýšení překonané při výstupu od posledního vynulování.
Celkový sestup	Celkové převýšení překonané při sestupu od posledního vynulování.

Pole pater

Název	Popis
Počet pater	Celkový počet vystoupaných pater za den.
Sestoupaná patra	Celkový počet sestoupaných pater za den.
Patra za minutu	Celkový počet vystoupaných pater za minutu.

Rychlostní stupně

Název	Popis
Baterie Di2	Zbývajících energie baterie snímače Di2.
Baterie eBike	Zbývajících energie baterie elektrokola.
Dojezd elektrokola	Odhadovaná zbývajících vzdálenost, po kterou může elektrokolo poskytovat pomoc.
Přední	Přední převod ze snímače polohy převodu.
Baterie převodu	Stav baterie snímače polohy převodu.
Nastavení převodu	Aktuální kombinace převodu ze snímače polohy převodu.
Převod	Přední a zadní převod ze snímače polohy převodu.
Převodový poměr	Počet zubů předního a zadního převodu na základě hodnot zjištěných snímačem polohy převodu.
Zadní	Zadní převod ze snímače polohy převodu.

Grafická

Název	Popis
Stručné doplňky	Běh. Barevný ukazatel zobrazuje aktuální rozsah kadence.
UKAZATEL KOMPASU	Směr, kterým se pohybujete, podle kompasu.
Ukazatel vyvážení DKZ	Barevný ukazatel zobrazující vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.
Ukazat. doby kont. se zemí	Barevný ukazatel zobrazující dobu, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi (v milisekundách).
Ukazatel srdečního tepu	Barevný ukazatel zobrazuje aktuální zónu srdečního tepu.
Poměr zón srdečního tepu	Barevný ukazatel zobrazující podíl času stráveného v jednotlivých zónách srdečního tepu.
Měřič PacePro	Běh. Aktuální a cílové tempo v úseku.
UKAZATEL VÝKONU	Barevný ukazatel zobrazující aktuální výkonnostní zónu.
Ukazatel stamina (vzd.)	Ukazatel zobrazující aktuální zbývajících vzdálenost podle stamina.
Ukazatel stamina (čas)	Ukazatel zobrazující aktuální zbývající čas podle stamina.
Celk. ukazatel výstupu/sest.	Celkové převýšení překonané při výstupu a sestupu během aktivity nebo od posledního vynulování.
Ukazatel Training Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici.
Ukazatel vert. oscilace	Barevný ukazatel zobrazující míru odrazu při běhu
Ukazatel vert. poměru	Barevný ukazatel zobrazující poměr výšky kroku k jeho délce.

Pole srdečního tepu

Název	Popis
% rezervy srdečního tepu	Procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep).
Aerobní Training Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši aerobní kondici.
Anaerobní Training Effect	Vliv aktuální aktivity na vaši anaerobní kondici.
Prům. % rezervy tepu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální aktivitu.
Průměrný srdeční tep	Průměrný srdeční tep pro aktuální aktivitu.
Prům. %Max. srdečního tepu	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální aktivitu.
Srdeční tep	Váš srdeční tep udávaný v tepech za minutu (t/min). Vaše zařízení musí disponovat měřením srdečního tepu na zápěstí nebo být připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.
Srdeční tep %Max.	Procento maximálního srdečního tepu.
Zóna srdečního tepu	Aktuální zóna srdečního tepu (1 až 5). Výchozí zóny vycházejí z vašeho uživatelského profilu a maximálního srdečního tepu (220 minus váš věk).
Průměrné %RST intervalu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.
Průměrné %Max. intervalu	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.
Prům. srdeční tep intervalu	Průměrná tepová frekvence pro aktuální interval plavání.
Max. %RST intervalu	Maximální procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální interval plavání.
Max. %Max. intervalu	Maximální procento maximálního srdečního tepu pro aktuální interval plavání.
Max. srdeční tep intervalu	Maximální tepová frekvence pro aktuální interval plavání.
% rezervy srd. tepu pro okruh	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro aktuální okruh.
Srdeční tep okruhu	Průměrný srdeční tep pro aktuální okruh.
Srdeční tep %Max. okruhu	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro aktuální okruh.
%RST posl. okruhu	Průměrné procento rezervy srdečního tepu (maximální srdeční tep minus klidový srdeční tep) pro naposled dokončený okruh.
Srdeční tep PO	Průměrný srdeční tep pro poslední dokončený okruh.
Srdeční tep %Max. PO	Průměrné procento maximálního srdečního tepu pro naposled dokončený okruh.
Čas v zóně	Čas uplynulý v každé zóně srdečního tepu.

Pole délek

Název	Popis
Délky intervalu	Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.
Délky	Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Svalové okysličení – datová pole

Název	Popis
Svalové okysličení v %	Odhadované procento svalového okysličení pro aktuální aktivitu.
Hemoglobin celkem	Odhad celkové koncentrace hemoglobinu ve svalu.

Pole navigace

Název	Popis
Směr k cíli	Směr z vaší současné polohy k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Trasa	Směr z vaší počáteční polohy k cílovému bodu. Trasa může být zobrazena jako plánovaná nebo nastavená trasa. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Poloha cíle	Poloha cílové destinace.
Cílový trasový bod	Poslední bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Zbývajících vzdálenost	Zbývajících vzdálenost do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Vzdálenost k příštím bodu	Zbývajících vzdálenost k dalšímu trasovému bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Odh. celk. vzdálenost	Odhadovaná celková vzdálenost od startu do cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
ETA	Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do cílové destinace (upravená pro místní čas dané destinace). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Odhadovaný čas v mezicíli	Odhadovaná denní doba, kdy dorazíte do dalšího trasového bodu (upravená pro místní čas daného trasového bodu). Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
ČAS K CÍLI	Odhadovaný zbývajících čas k dosažení cílové destinace. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Klouzavost do cíle	Klouzavost pro trasu, kterou je potřebné absolvovat z vaší současné polohy do cílové nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Šířka/Délka	Aktuální poloha dle souřadnic délky a šířky bez ohledu na vybrané nastavení formátu souřadnic.
Poloha	Aktuální poloha používající vybrané nastavení formátu souřadnic.
Příští odbočka	Vzdálenost k příští odbočce na stezce.
Další bod trasy	Další bod na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Název	Popis
Odchylna od kurzu	Vzdálenost doleva nebo doprava, o kterou jste se odchýlili od původní dráhy cesty. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Čas k příštímú bodu	Odhadovaná doba potřebná k dosažení dalšího trasového bodu na trase. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Rychlost přiblížení	Rychlost, kterou se blížíte po trase k cílovému bodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Vert. vzd. do cíle	Převýšení mezi aktuální polohou a cílovou destinací. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Vertikální rychlost do cíle	Rychlost, jakou vystupujete nebo sestupujete do předem určené nadmořské výšky. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.

Ostatní pole

Název	Popis
Aktivní kalorie	Kalorie spálené během aktivity.
Okolní tlak	Nekalibrovaný okolní tlak.
Atmosférický tlak	Aktuální kalibrovaný okolní tlak.
Hodiny baterie	Počet hodin zbývajících do vybití baterie.
Procento nabití baterie	Procento zbývajících energie baterie.
COG	Aktuální směr cesty bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchylky směru pohybu.
Vzd. k poč. linii	Zbývajících vzdálenost ke startovní čáře závodu. Aby se zobrazila tato data, musí probíhat navigace.
Plynulost	Údaj o konzistenci rychlosti a hladkého projíždění zatáček v průběhu aktuální aktivity.
GPS	Síla satelitního signálu GPS.
Obtížnost	Hodnota obtížnosti aktuální aktivity podle převýšení, sklonu a rychlých změn směru.
Plynulost okruhu	Celkové skóre plynulosti aktuálního okruhu.
Obtížnost okruhu	Celkové skóre obtížnosti aktuálního okruhu.
Okruhy	Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.
Opak. posledního kola	Počet opakování posledního kola aktivity.
Zvednutí	Doba, po kterou během aktivity plachtění vanul vítr do zad.
Zátěž	Tréninkové zatížení pro aktuální aktivitu. Tréninkové zatížení je množství nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) a ukazuje na náročnost tréninku.
Zhodnocení výkonu	Skóre zhodnocení výkonu je zhodnocení vaší kondice v reálném čase.
Opakování	Počet opakování ve cvičební sadě během aktivity v tělocvičně.
Frekvence dýchání	Frekvence dýchání za minutu (d/min).
Kola	Počet skupin cviků provedených během aktivity (třeba skákání přes švihadlo).

Název	Popis
Jízdy	Počet běhů v aktivitě.
Kroky	Celkový počet kroků během aktuální aktivity.
Stres	Aktuální úroveň stresu.
Východ slunce	Čas východu slunce určený podle vaší polohy GPS.
Západ slunce	Čas západu slunce určený podle vaší polohy GPS.
Asistence křižování	Ukazatel, který vám pomůže určit zda na loď vane vítr zezadu nebo zepředu.
Hodiny	Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).
Čas (sekundy)	Čas včetně sekund.
Celkový počet kalorií	Celkový počet kalorií spálených za daný den.

Pole tempa

Název	Popis
Tempo 500 m	Aktuální tempo veslování na 500 metrů.
Průměrné tempo 500 m	Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální aktivitu.
Průměrné tempo	Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.
Tempo s korekcí sklonu	Průměrné tempo s korekcí podle strmosti terénu.
Tempo intervalu	Průměrné tempo pro aktuální interval.
Tempo 500 m okruhu	Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro aktuální okruh.
Tempo okruhu	Průměrné tempo pro aktuální okruh.
Tempo 500 m posl. okruhu	Průměrné tempo veslování na 500 metrů pro poslední okruh.
Tempo posl. okruhu	Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.
Tempo poslední délky	Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.
Tempo	Aktuální tempo

Pole PacePro

Název	Popis
Vzdálenost dalšího úseku	Běh. Celková vzdálenost dalšího úseku.
Cílové tempo dalšího úseku	Běh. Cílové tempo pro další úsek.
Vzdálenost úseku	Běh. Celková vzdálenost aktuálního úseku.
Zbývajcí vzdál. úseku	Běh. Zbývajcí vzdálenost v aktuálním úseku.
Tempo úseku	Běh. Tempo pro aktuální úsek.
Cílové tempo úseku	Běh. Cílové tempo pro aktuální úsek.

Pole výkonu

Název	Popis
Procento FTP	Aktuální výkon jako procento funkční limitní hodnoty výkonu.
Vyvážení 3 s	Třísekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Výkon 3 s	Třísekundový klouzavý průměr výkonu.
Vyvážení 10 s	10sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Výkon 10 s	10sekundový klouzavý průměr výkonu.
Vyvážení 30 s	30sekundový klouzavý průměr pro levé/pravé vyvážení výkonu.
Výkon 30 s	30sekundový klouzavý průměr výkonu.
Průměrné vyvážení	Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální aktivitu.
Prům. silová fáze Levá	Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
Průměrný výkon	Průměrný výkon pro aktuální aktivitu.
Prům. silová fáze Pravá	Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
Prům. ŠSF Levá	Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální aktivitu.
Prům. posun. středu zákl.	Průměrný posun středu základny pro aktuální aktivitu.
Průměrná ŠSF Pravá	Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální aktivitu.
Vyvážení	Aktuální levé/pravé vyvážení výkonu.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pro aktuální aktivitu.
Vyvážení okruhu	Průměrné levé/pravé vyvážení výkonu pro aktuální okruh.
Špič. silová fáze okr. Levá	Průměrný úhel špičky silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
Silová fáze okruhu Levá	Průměrný úhel silové fáze pro levou nohu a aktuální okruh.
Norm. Power na okruh	Průměrná Normalized Power™ pro aktuální okruh.
Posun. středu základny okr.	Průměrný posun středu základny pro aktuální okruh.
Výkon na okruh	Průměrný výkon pro aktuální okruh.
Špič. sil. fáze okr. Pravá	Průměrný úhel špičky silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
Silová fáze okruhu Pravá	Průměrný úhel silové fáze pro pravou nohu a aktuální okruh.
Maximální výkon PO	Nejlepší výkon za poslední dokončený okruh.
Normalized Power PO	Průměrná Normalized Power pro poslední dokončený okruh.
Výkon PO	Průměrný výkon pro poslední dokončený okruh.
Špič. silová fáze Levá	Aktuální úhel špičky silové fáze pro levou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.
Silová fáze Levá	Aktuální úhel silové fáze pro levou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
Maximální výkon okruhu	Nejvyšší výkon pro aktuální okruh.

Název	Popis
Maximální výkon	Nejvyšší výkon pro aktuální aktivitu.
Normalized Power	Normalized Power pro aktuální aktivitu.
Rovnoměrný chod pedálů	Měření rovnoměrné aplikace síly nohou jezdce na pedály během každého šlápnutí na pedál.
Posun. středu základny	Posunutí středu základny. Posunutí středu základny uvádí umístění základny pedálu při použití síly.
Výkon	Aktuální výkon ve wattech. Pro lyžařské aktivity musí být zařízení připojeno ke kompatibilnímu snímači srdečního tepu.
Výkon na váhu	Aktuální výkon měřený ve wattech na kilogram.
Výkonnostní rozsah	Aktuální rozsah výkonu na základě hodnoty FTP nebo vlastního nastavení.
Špič. silová fáze Pravá	Aktuální úhel špičky silové fáze pro pravou nohu. Špička silové fáze je rozsah úhlu, ve kterém jezdec vyvíjí největší část síly.
Silová fáze Pravá	Aktuální úhel silové fáze pro pravou nohu. Silová fáze je oblast šlápnutí na pedál, kde dochází k vyvinutí kladné síly.
Čas v zóně	Čas uplynulý v každé zóně výkonu.
Čas vsedě	Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.
Čas okruhu vsedě	Čas strávený v sedle během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.
Čas vestoje	Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuální aktivitě.
Čas okruhu vestoje	Čas strávený vestoje během šlapání do pedálů při aktuálním okruhu.
Training Stress Score	Training Stress Score™ pro aktuální aktivitu.
Účinnost šlapání	Měření účinnosti šlapání jezdce.
Práce	Celková odvedená práce (výkon) v kilojoulech.

Pole odpočinku

Název	Popis
Opakování zapnuto	Stopky posledního intervalu plus aktuální přestávka (plavání v bazénu).
Časovač odpočinku	Stopky aktuální přestávky (plavání v bazénu).

Dynamika běhu

Název	Popis
Průměr vyvážení DKZ	Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální relaci.
Prům. doba kont. se zemí	Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí při dané aktivitě.
Průměrná délka kroku	Průměrná délka kroku pro aktuální relaci.
Průměrná vert. oscilace	Průměrný objem vertikální oscilace při dané aktivitě.
Prům. vert. poměr	Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální relaci.
Vyvážení DKZ	Vyváženost doby kontaktu se zemí levé a pravé strany při běhu.
Doba kontaktu se zemí	Doba, kterou při běhu strávíte během každého kroku na zemi, měřená v milisekundách. Během chůze není doba kontaktu se zemí počítána.
Vyvážení DKZ okruhu	Průměrné vyvážení doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.
Doba kontaktu se zemí/okruh	Průměrná hodnota doby kontaktu se zemí pro aktuální okruh.
Délka kroku okruhu	Průměrná délka kroku pro aktuální okruh.
Vertikální oscilace/okruh	Průměrný objem vertikální oscilace pro aktuální okruh.
Vertikální poměr okruhu	Průměrný poměr vertikální oscilace a délky kroku pro aktuální okruh.
Délka kroku	Délka kroku od jednoho došlápnutí ke druhému v metrech.
Vertikální oscilace	Množství odrazů při běhu. Vertikální pohyb vašeho trupu měřený v centimetrech na každý krok.
Vertikální poměr	Poměr vertikální oscilace a délky kroku.

Pole rychlosti

Název	Popis
Prům. rychlost pohybu	Průměrná rychlost pohybu pro aktuální aktivitu.
Prům. celk. rychlost	Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu včetně pohybu i přestávek.
Průměrná rychlost	Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.
Průměr SOG	Průměrná cestovní rychlost při aktuální aktivitě bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchyly směru pohybu.
SOG okruhu	Průměrná cestovní rychlost pro aktuální okruh bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchyly směru pohybu.
Rychlost okruhu	Průměrná rychlost pro aktuální okruh.
SOG posl.ok.	Průměrná cestovní rychlost pro poslední dokončený okruh bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchyly směru pohybu.
Rychlost PO	Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.
Maximální SOG	Maximální cestovní rychlost bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchyly směru pohybu.
Maximální rychlost	Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.
Rychlost	Aktuální cestovní rychlost.
Rychlost nad zemí	Aktuální cestovní rychlost bez ohledu na kurz kormidlování a dočasné odchyly směru pohybu.
Vertikální rychlost	Rychlost stoupání a sestupu v čase.

Pole stamina

Název	Popis
Stamina	Aktuální zbývající stamina.
Zbývající vzdálenost	Aktuální zbývající vzdálenost podle staminy při současném úsilí.
Potenciální stamina	Potenciální zbývající stamina.
Zbývající čas	Aktuální zbývající čas podle staminy při současném úsilí.

Pole záběru

Název	Popis
Prům. vzdálenost na záběr	Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
Prům. vzdálenost na záběr	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuální aktivity.
Průměrná rychlost záběrů	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (záb./min) během aktuální aktivity.
Prům. poč. záběrů na dél.	Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuální aktivity.
Vzdálenost na záběr	Pádlování a veslování. Vzdálenost uplavaná za jeden záběr.
Rychlost záb. intervalu	Průměrný počet záběrů za minutu (záb./min) během aktuálního intervalu.
Záběry na délku v intervalu	Průměrný počet záběrů na délku bazénu během aktuálního intervalu.
Typ záběrů v intervalu	Aktuální typ záběru pro interval.
Délka záběru okruhu	Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.
Délka záběru okruhu	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během aktuálního okruhu.
Počet záběrů v okruhu	Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
Počet záběrů v okruhu	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během aktuálního okruhu.
Záběry v okruhu	Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
Záběry v okruhu	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální okruh.
Délka záběru PO	Plavání. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.
Délka záběru PO	Pádlování a veslování. Průměrná vzdálenost uplavaná za jeden záběr během posledního dokončeného okruhu.
Rychlost záb. posl. okruhu	Plavání. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.
Rychlost záb. posl. okruhu	Pádlování a veslování. Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během posledního okruhu.
Záběry v PO	Plavání. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.
Záběry v posl. okr.	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro poslední dokončený okruh.
Rychlost záb. posl. délky	Průměrný počet záběrů za minutu (Z/M) během poslední dokončené délky bazénu.
Záběry poslední délky	Celkový počet záběrů pro poslední dokončenou délku bazénu.
Typ záběrů poslední délky	Typ záběrů používaný během poslední dokončené délky bazénu.
Rychlost záběrů	Plavání. Počet záběrů za minutu (záb./min).
Rychlost záběrů	Pádlování a veslování. Počet záběrů za minutu (záb./min).
Záběry	Plavání. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.
Záběry	Pádlování a veslování. Celkový počet záběrů pro aktuální aktivitu.

Pole Swolf

Název	Popis
Průměrný Swolf	Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (<i>Plavecká terminologie, strana 49</i>). Při plavání v otevřené vodě je pro výpočet hodnocení SWOLF použita vzdálenost 25 m.
Swolf intervalu	Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.
Swolf okruhu	Hodnocení SWOLF pro aktuální okruh.
Swolf PO	Hodnocení SWOLF pro poslední dokončený okruh.
Swolf poslední délky	Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

Pole teploty

Název	Popis
24hodinové maximum	Maximální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.
24hodinové minimum	Minimální teplota zaznamenaná během posledních 24 hodin z kompatibilního snímače teploty.
Teplota	Teplota vzduchu. Vaše tělesná teplota ovlivňuje snímač teploty. Se zařízením můžete spárovat snímač teploty, který vám poskytne trvalý zdroj přesných dat o teplotě.

Pole stopek

Název	Popis
Aktivní čas	Celkový čas aktivního pohybu během aktuální aktivity.
Průměrný čas okruhu	Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.
Uplynulý čas	Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte stopky aktivity a poběžíte 10 minut, poté stopky na 5 minut zastavíte, poté stopky znovu spustíte a poběžíte 20 minut, bude váš celkový uplynulý čas 35 minut.
Čas intervalu	Čas změřený stopkami pro aktuální interval.
Čas okruhu	Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.
Čas pos. okruhu	Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.
Čas pohybu	Celkový čas pohybu pro aktuální aktivitu.
Celkově napřed/pozadu	Celkový čas před či za cílovým tempem nebo rychlostí.
Časovač závodu	Uplynulý čas v aktuálním závodě plachetnic.
Čas sady	Čas strávený v aktuální cvičební sadě během aktivity silového tréninku.
Doba zastávek	Celkový čas přestávek pro aktuální aktivitu.
Čas plavání	Čas plavání pro aktuální aktivitu (nezahrnuje dobu odpočinku).
Stopky	Aktuální čas stopek aktivity.

Datová pole tréninku

Název	Popis
Opakování	Počet opakování zbývajících v tréninku.
Vzdálenost úseku	Aktuální vzdálenost ujetá během kroku tréninku.
Tempo kroku	Aktuální tempo během kroku tréninku.
Rychlost kroků	Aktuální rychlost během kroku tréninku.
Čas kroku	Uplynulý čas v kroku tréninku.

Barevná měřidla a data dynamiky běhu

Na obrazovkách dynamiky běhu se zobrazuje barevné měřidlo pro primární metriku. Jako primární metriku můžete zobrazit kadenci, vertikální oscilaci, dobu kontaktu se zemí, vyváženost doby kontaktu se zemí nebo vertikální poměr. Na barevném měřidle je vidět porovnání vašich dat dynamiky běhu s údaji ostatních běžců. Barevné zóny jsou založeny na percentilech.

Garmin provedl průzkum u mnoha běžců různých úrovní. Hodnoty dat v červené nebo oranžové zóně jsou typické pro méně zkušené nebo pomalejší běžce. Hodnoty dat v zelené, modré nebo fialové zóně jsou typické pro zkušenější nebo rychlejší běžce. U zkušenějších běžců bývá obvyklý kratší kontakt se zemí, nižší vertikální oscilace, nižší vertikální poměr a vyšší kadence než u méně zkušených běžců. Vyšší běžci však obvykle mají mírně pomalejší kadenci, delší krok a mírně vyšší vertikální oscilaci. Vertikální poměr je vertikální oscilace vydělená délkou kroku. Není zde korelace s výškou.

Další informace o dynamice běhu získáte na webové stránce garmin.com/runningdynamics. Další teorie a výklady dat dynamiky běhu lze získat vyhledáním respektovaných publikací a webových stránek věnovaných běhu.

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah kadence	Rozsah doby kontaktu se zemí
 Fialová	> 95	> 183 kroků za minutu	< 218 ms
 Modrá	70–95	174–183 kroků za minutu	218–248 ms
 Zelená	30–69	164–173 kroků za minutu	249–277 ms
 Oranžová	5–29	153–163 kroků za minutu	278–308 ms
 Červená	< 5	< 153 kroků za minutu	> 308 ms

Data vyváženosti doby kontaktu se zemí

Vyváženost doby kontaktu se zemí měří symetrii běhu a zobrazuje se jako procentní hodnota celkové doby kontaktu se zemí. Například hodnota 51,3 % se šipkou směřující vlevo znamená, že se běžec více dotýká země levou nohou. Pokud se na datové obrazovce zobrazují dvě čísla, například 48–52, 48 % je levá noha a 52 % je pravá noha.

Barevná zóna	 Červená	 Oranžová	 Zelená	 Oranžová	 Červená
Symetrie	Špatná	Uspokojivé	Dobré	Uspokojivé	Špatná
Procento ostatních běžců	< 5	> 25 %	40 %	> 25 %	< 5
Vyváženost doby kontaktu se zemí	> 52,2 %	50,8–52,2 %	50,7% L – 50,7 % P	50,8–52,2 % P	> 52,2% P

Při vývoji a testování dynamiky běhu tým Garmin zjistil korelaci mezi zraněními a větší nerovnováhou u určitých běžců. U množství běžců se kontakt se zemí začne více odlišovat od ideálního poměru 50–50 při běhu do kopce nebo z kopce. Většina trenérů se shoduje na tom, že neoptimálnější běh je symetrický. Elitní běžci mívají rychlejší a vyváženější krok.

Při běhu můžete sledovat měřidlo nebo datové pole nebo si můžete prohlédnout shrnutí vašeho účtu Garmin Connect po skončení běhu. Stejně jako u ostatních dat dynamiky běhu platí, že vyvážení doby kontaktu se zemí je kvantitativní měření, které pomáhá dozvědět se více o vaší běžecké formě.

Data vertikální oscilace a vertikálního poměru

Rozsahy dat pro vertikální oscilaci a vertikální poměr se nepatrně liší v závislosti na snímači a podle toho, jestli je umístěný na hrudi (příslušenství řady HRM 600, HRM-Fit či HRM-Pro) nebo u pasu (příslušenství Running Dynamics Pod).

Barevná zóna	Percentil v zóně	Rozsah vertikální oscilace na hrudi	Rozsah vertikální oscilace u pasu	Vertikální poměr na hrudi	Vertikální poměr u pasu
 Fialová	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Modrá	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Zelená	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranžová	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Červená	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Standardní poměry hodnoty V02 maximální

Tyto tabulky obsahují standardizované klasifikace odhadu hodnoty V02 Max podle věku a pohlaví.

Muži	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Vynikající	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Velmi dobré	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Uspokojivé	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Špatná	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Vynikající	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Velmi dobré	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Uspokojivé	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Špatná	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Data jsou reprodukována se svolením institutu The Cooper Institute. Další informace najdete na webové stránce www.CooperInstitute.org.

Hodnocení FTP

Tato tabulka uvádí klasifikaci funkční limitní hodnoty výkonu (FTP) podle pohlaví.

Muži	Watty na kilogram (W/kg)
Vynikající	5,05 a více
Velmi dobré	3,93 až 5,04
Dobré	2,79 až 3,92
Uspokojivé	2,23 až 2,78
Netrénovaný člověk	Méně než 2,23

Ženy	Watty na kilogram (W/kg)
Vynikající	4,30 a více
Velmi dobré	3,33 až 4,29
Dobré	2,36 až 3,32
Uspokojivé	1,90 až 2,35
Netrénovaný člověk	Méně než 1,90

Hodnoty FTP jsou založeny na výzkumu Huntera Allena a Andrewa Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Hodnocení skóre vytrvalosti

Tyto tabulky obsahují klasifikace pro odhady skóre vytrvalosti podle věku a pohlaví.

Muži	Rekreační	Středně pokročilý	Trénovaný	Dobře trénovaný	Expert	Vynikající	Elita
18–20	Méně než 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 a více
21–39	Méně než 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 a více
40–44	Méně než 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 a více
45–49	Méně než 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 a více
50–54	Méně než 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 a více
55–59	Méně než 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 a více
60–64	Méně než 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 a více
65–69	Méně než 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 a více
70–74	Méně než 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 a více
75–80	Méně než 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 a více
80 a starší	Méně než 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 a více

Ženy	Rekreační	Středně pokročilý	Trénovaný	Dobře trénovaný	Expert	Vynikající	Elita
18–20	Méně než 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 a více
21–39	Méně než 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 a více
40–44	Méně než 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 a více
45–49	Méně než 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 a více
50–54	Méně než 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 a více
55–59	Méně než 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 a více
60–64	Méně než 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 a více
65–69	Méně než 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 a více
70–74	Méně než 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 a více
75–80	Méně než 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 a více
80 a starší	Méně než 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 a více

Tyto odhady jsou poskytovány a podporovány společností Firstbeat Analytics.

Velikost a obvod kola

Váš snímač rychlosti může automaticky rozpoznat velikost kola. V případě potřeby můžete obvod kola zadat ručně v nastavení snímače rychlosti.

Velikost pneumatiky je uvedena na obou stranách pneumatiky. Obvod kola můžete změřit nebo použít některou kalkulačku dostupnou na internetu.

