

GARMIN®

APPROACH® J1

Junior GPS Golf Watch



Návod
k
obsluze

Obsah

Úvod.....	4	Aktivita.....	15
Přehled zařízení.....	4	Spuštění aktivity.....	15
Začínáme.....	4	Zastavení aktivity.....	15
Používání funkcí hodinek.....	4	Jdeme si zaplavat.....	15
Párování telefonu.....	4	Plavecká terminologie.....	15
Nabíjení hodinek.....	5	Outdoorové aktivity.....	15
Aktualizace produktů.....	5	Hodiny.....	16
Nastavení Garmin Express™.....	5	Nastavení budíku.....	16
Hraní golfu.....	6	Použití stopek.....	16
Předsunutá odpaliště.....	6	Spuštění odpočítavače času.....	16
Změna úrovně odpališť.....	6	Sledování aktivity.....	17
Nastavení osobního paru.....	7	Automatický cíl.....	17
Menu Golf.....	7	Move IQ®.....	17
Zobrazení greenů.....	7	Nastavení sledování aktivity.....	17
Zobrazení překážek a layupů.....	7	Vypnutí sledování aktivity.....	17
Změna jamek.....	8	Přizpůsobení zařízení.....	18
Sledování výsledků.....	8	Změna vzhledu hodinek.....	18
Aktivace sledování statistik.....	8	Úprava vzhledu hodinek.....	18
Historie skóre.....	9	Golfová nastavení.....	18
Zobrazení informací o kole.....	9	Nastavení aktivit a aplikací.....	18
Automatická detekce úderů.....	9	Přizpůsobení datových obrazovek... ..	19
Zobrazení změřených odpalů.....	9	Nastavení satelitů.....	19
Ruční přidávání úderů.....	10	Upozornění aktivity.....	19
Ukončení kola.....	10	Uživatelský profil.....	20
Připojení.....	11	Nastavení uživatelského profilu.....	20
Funkce připojení telefonu.....	11	Nastavení pohlaví.....	20
Vypnutí připojení k telefonu.....		Nastavení systému.....	20
Bluetooth®.....	11	Nastavení času.....	21
Zapnutí a vypnutí upozornění na		Přizpůsobení nastavení displeje.....	21
připojení telefonu.....	11	Nastavení správce baterie.....	21
Aplikace pro telefon a aplikace pro		Změna měrných jednotek.....	21
počítač.....	11	Obnovení výchozích hodnot všech	
Aplikace Garmin Golf™.....	11	nastavení.....	21
Garmin Connect™.....	11	Pokročilá nastavení.....	22
Stručné doplňky.....	13	Informace o zařízení.....	23
Zobrazení seznamu stručných		Informace o displeji AMOLED.....	23
doplňků.....	13	Výměna řemínku.....	23
Ovládací prvky.....	14	Technické údaje.....	24
Úprava menu ovládacích prvků.....	14	Informace o baterii.....	24
		Péče o zařízení.....	24
		Čištění hodinek.....	24
		Dlouhodobé skladování.....	24

Zobrazení informací o zařízení.....	24
Zobrazení elektronického štítku s informacemi o předpisech a údajích o kompatibilitě.....	25

Odstranění problémů..... 26

Další informace.....	26
Maximalizace výdrže baterie.....	26
Moje zařízení nemůže najít golfové hřiště v okolí.....	26
Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?.....	26
Telefon se nepřipojí k hodinkám.....	26
Zařízení používá nesprávný jazyk.....	26
Zařízení zobrazuje nesprávné měrné jednotky.....	27
Restartování hodinek.....	27
Vyhledání satelitních signálů.....	27
Zlepšení příjmu satelitů GPS.....	27
Sledování aktivity.....	27
Nezobrazuje se můj počet kroků za den.....	27
Zaznamenaný počet kroků je nepřesný.....	27
Počet kroků v hodinkách neodpovídá počtu kroků v účtu Garmin Connect™.....	27

Dodatek..... 28

Datová pole.....	28
------------------	----

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

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

Přehled zařízení



- ① **Dotykový displej:** Po klepnutí si můžete vybrat z možností v menu.
Posunutím nahoru nebo dolů můžete procházet seznam stručných doplňků a menu (*Stručné doplňky, strana 13*).
- ② **Horní tlačítko** : Stisknutím spustíte kolo golfu.
Stisknutím spustíte aktivitu nebo aplikaci.
Přidržením hodinky zapnete.
Přidržením zobrazíte menu ovládacích prvků a nastavení hodinek (*Ovládací prvky, strana 14*).
- ③ **Dolní tlačítko** : Stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku.
Stisknutím tlačítka během aktivity zaznamenáte okruh nebo odpočinek.

Začínáme

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

- 1 Přidržením tlačítka  hodinky zapnete (*Přehled zařízení, strana 4*).
- 2 Postupujte podle pokynů na zařízení.
- 3 Spárujte hodinky s telefonem (*Párování telefonu, strana 4*).
Po spárování s telefonem získáte přístup k synchronizaci skórkaret, upozorněním z telefonu a dalším funkcím.
- 4 V případě potřeby proveďte podle pokynů na obrazovce základní nastavení.
- 5 Hodinky plně nabijte, abyste měli dostatek energie pro celé kolo golfu (*Nabíjení hodinek, strana 5*).

Používání funkcí hodinek

- Na obrazovce hodinek můžete posunutím prstu nahoru nebo dolů procházet seznam stručných doplňků.
V hodinkách jsou při dodání předinstalovány stručné doplňky nabízející rychlý přístup k informacím. Další stručné doplňky jsou k dispozici po spárování hodinek s telefonem.
- Na hodinkách stiskněte tlačítko , vyberte možnost  a spustíte aktivitu nebo otevřete aplikaci.
- Přidržte tlačítko  a po výběru možnosti **Nastavení** upravte nastavení nebo přizpůsobte vzhled hodinek.

Párování telefonu

Chcete-li používat připojené funkce na vašich hodinkách, musí být spárovány přímo v aplikaci Garmin Golf™, nikoli v nastavení Bluetooth® v telefonu. V závislosti na vašem věku a místě, kde žijete, může být rodič nebo

zákonný zástupce povinen váš účet schválit a spravovat. Další informace o dětských účtech, včetně požadavků na věk, najdete na adrese garmin.com/ChildAccounts.

- 1 Po výzvě ke spárování s telefonem během počátečního nastavení v hodinkách vyberte možnost ✓.

POZNÁMKA: Pokud jste proces párování na začátku přeskočili, přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Telefon > Párovat s telefonem**.

- 2 Telefonem naskenujte QR kód.
- 3 Párování a nastavení je třeba dokončit s pomocí rodiče nebo opatrovníka podle pokynů na obrazovce.

Nabíjení hodinek

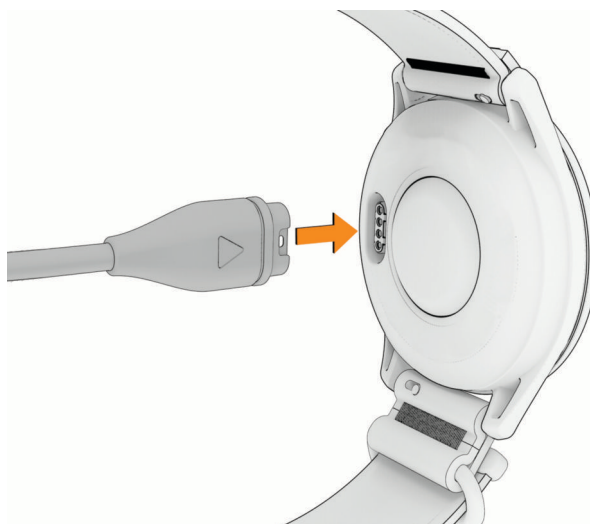
VAROVÁNÍ

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.

- 1 Zapojte kabel (konektor ) do nabíjecího portu hodinek.



- 2 Zapojte druhý konektor kabelu do nabíjecího portu USB.
Hodinky zobrazují aktuální stav nabití baterie.

Aktualizace produktů

Na počítači si nainstalujte aplikaci Garmin Express™ (www.garmin.com/express). V telefonu si nainstalujte aplikaci Garmin Golf™.

Získáte tak snadný přístup k následujícím službám pro zařízení Garmin®:

- Aktualizace softwaru
- Aktualizace hřišť
- Odeslání dat do služby Garmin Golf
- Registrace produktu

Nastavení Garmin Express™

- 1 Připojte zařízení k počítači pomocí kabelu USB.
- 2 Přejděte na adresu garmin.com/express.
- 3 Postupujte podle pokynů na obrazovce.

Hraní golfu

Než začnete hrát golf, je nutné hodinky nabít ([Nabíjení hodinek, strana 5](#)).

1 Stiskněte tlačítko .

2 Vyberte možnost **Hrát 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 Výběrem možnosti  nastavíte zaznamenávání skóre.

5 Potvrďte doporučenou úroveň odpališť nebo si odpaliště či jejich úroveň vyberte ([Předsunutá odpaliště, strana 6](#)).

Zobrazí se obrazovka informací o jamce.



1	Číslo aktuální jamky.
2	Par aktuální jamky. Pokud máte aktivované příslušné nastavení, zobrazí se i váš osobní par (Nastavení osobního paru, strana 7).
3	Vzdálenost na střed greenu.
4	Doporučená hůl pro další ránu, pokud máte aktivované nastavení Sledování úderů (Golfová nastavení, strana 18).
5	Vzdálenost posledního úderu (Automatická detekce úderu, strana 9).
6	Časovač tempa hry. Úder byste měli odehrát dříve, než skončí odpočet a z obrazovky zmizí barevný kroužek.

6 Proveďte jednu z následujících akcí:

- Posunutím prstu nahoru nebo dolů si zobrazíte green a vzdálenosti na jeho začátek, střed a konec.

POZNÁMKA: Protože se přesné navrtání jamky mění, hodinky vypočítávají vzdálenost k začátku, středu a konci greenu, nikoli k aktuálnímu umístění jamky.

- Stisknutím tlačítka  otevřete menu Golf ([Menu Golf, strana 7](#)).

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

Předsunutá odpaliště

Během úvodního nastavení vám podle věku přiřadíme úroveň odpališť. Díky tomu pro vás může být nehledě na věk nebo hráčský um hratelné každé hřiště. Vyšší úrovně se shodují s oficiálními odpališti na hřišti, nižší jsou umístěny blíže jamce na fairwayi. Na obrazovce hodinek se zobrazí pokyny, jak se k místu odpališť na fairwayi dostanete. Svou úroveň odpališť můžete změnit ručně ([Změna úrovně odpališť, strana 6](#)).

Změna úrovně odpališť

Během úvodního nastavení vám podle věku automaticky přiřadíme úroveň odpališť. Tuto úroveň odpališť můžete ručně změnit nebo celou funkci deaktivovat.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Golfová nastavení > Odpaliště**.
- 3 Vyberte úroveň odpališť.
POZNÁMKA: Nižší úrovně odpališť jsou umístěny na fairwayi blíže jamce.

Nastavení osobního paru

Nastavení osobního paru vám přidá k paru každé jamky určitý počet úderů. To se může hodit zejména méně zkušeným hráčům, aby před sebou měli realističtější cíl.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Golfová nastavení > Osobní par**.
- 3 V případě potřeby zvolte **Stav > Zapnuto**.
- 4 Vyberte možnost **Osobní par na jamku**.
- 5 Vyberte možnost.

Menu Golf

Během kola můžete stisknutím tlačítka  otevřít další funkce v golfovém menu.

Překážky a layupy: Zobrazí polohu layupu a vzdálenost k němu nebo vzdálenost k začátku a konci překážky (*Zobrazení překážek a layupů, strana 7*).

Zobrazit green: Zobrazí tvar a rozložení greenu. Můžete také přesunout polohu jamky a přesněji tak změřit vzdálenost (*Zobrazení greenu, strana 7*).

Změnit jamku: Změní aktuální jamku (*Změna jamek, strana 8*).

Změnit green: Změní green, pokud má daná jamka více greenů (*Změna jamek, strana 8*).

Skórkarta: Otevře skórkartu pro kolo (*Sledování výsledků, strana 8*).

POZNÁMKA: Pokud není povoleno skórování, můžete vybrat možnost Spustit skóre.

Informace o kole: Zobrazí skóre, statistiky a informace o krocích (*Zobrazení informací o kole, strana 9*).

Poslední úder: Zobrazuje vzdálenost předchozího úderu zaznamenanou pomocí funkce Garmin AutoShot™ (*Zobrazení změřených odpalů, strana 9*). Úder je možné zaznamenat i ručně (*Ruční přidávání úderů, strana 10*).

Přidat zadní devítku: Přidá druhou devítku, když hrajete na devítijamkovém hřišti, abyste mohli odehrát celé kolo.

Nastavení: Upravuje nastavení golfové aktivity (*Nastavení aktivit a aplikací, strana 18*).

Ukončit hru: Ukončí aktuální kolo (*Ukončení kola, strana 10*).

Zobrazení greenu

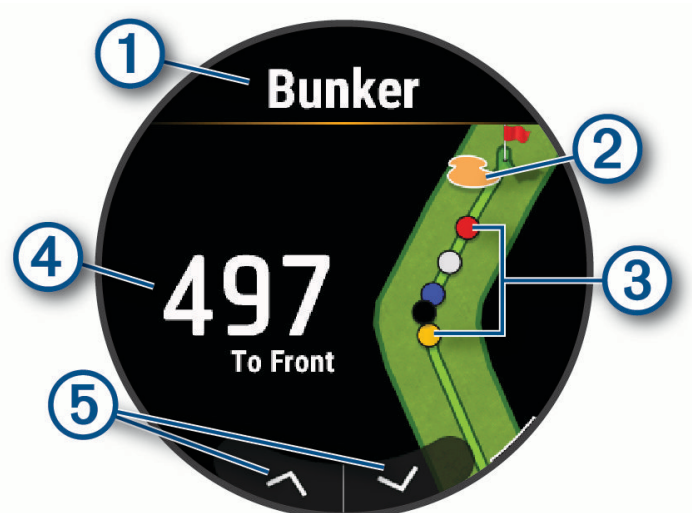
Během kola se můžete podrobněji podívat na green a změnit polohu jamky, abyste získali přesnější údaj o vzdálenosti.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Zobrazit green**.
- 3 Chcete-li polohu jamky změnit, klepněte nebo přetáhněte ikonu .
Vzdálenosti na obrazovce s informacemi o jamkách jsou aktualizovány a zobrazí se nová poloha jamky. Poloha jamky je uložena pouze pro aktuální kolo.

Zobrazení překážek a layupů

Během hry na konkrétní jamce si můžete zobrazit překážky a místa pro přihrávku do greenu.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Překážky a layupy**.
POZNÁMKA: Zobrazí se mapka aktuální jamky.



①	Typ překážky nebo vzdálenost layupu.
②	Poloha překážky nebo layupu.
③	Vzdálenosti pro přihrávku do greenu v metrech nebo yardecch: červená je 100, bílá 150, modrá 200 a žlutá 250.
④	Vzdálenost k layupu nebo k začátku a konci překážky.
⑤	Klepnutím na šipky zobrazíte další překážky nebo layupy pro jamku.

Změna jamek

Na obrazovce zobrazení jamky můžete ručně změnit jamky.

- 1 Stiskněte .
- 2 Vyberte možnost **Změnit jamku**.
- 3 Posunutím prstu nahoru nebo dolů vyberte jamku.

Sledování výsledků

- 1 Stiskněte .
- 2 Vyberte možnost **Skórkarta**.
POZNÁMKA: Pokud není povoleno skórování, můžete vybrat možnost Spustit skóre.
- 3 Vyberte jamku.
- 4 Pomocí tlačítek  a  nastavte skóre.

Aktivace sledování statistik

Když na zařízení aktivujete sledování statistik, budete moci zobrazit své statistiky pro aktuální kolo ([Zobrazení informací o kole, strana 9](#)). Pomocí aplikace Garmin Golf™ můžete porovnávat jednotlivá kola a sledovat zlepšení.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Zvolte možnost **Nastavení > Golfová nastavení > Sledování statistik > Stav > Zapnuto**.
- 3 V případě potřeby zvolte možnost **Sledování fairwaye**, aby se zaznamenávaly údaje z fairwayí.

Zaznamenávání statistik

Abyste mohli zaznamenávat statistiky, musíte nejprve aktivovat sledování statistik ([Aktivace sledování statistik, strana 8](#)).

- 1 Na skórkartě vyberte jamku.
- 2 Zadejte celkový počet odehraných úderů včetně puttů a stiskněte tlačítko **Další**.
- 3 Nastavte počet odehraných puttů a stiskněte tlačítko **Další**.
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 s parem 3 nebo máte vypnuté nastavení Sledování fairwaye (*Aktivace sledování statistik, strana 8*), informace o fairwayi se nezobrazí. Informace o fairwayi se nezobrazí ani v případě, že používáte snímače Approach®.

- Jestliže váš míček dopadl na fairway, vyberte možnost ↗.
- Jestliže váš míček dopadl mimo fairway, vyberte možnost ↶ nebo ↷.

5 V případě potřeby zadejte počet trestných úderů.

Historie skóre

Během kola se na hodinkách zobrazí barva ① vedle každého indikátoru jamky ② podél lunety. Označuje vaše skóre na jamce.



Barva	Počet úderů vzhledem k paru
Fialová	5 nebo více nad
Růžová	4 nad
Červená	3 nad
Oranžová	2 nad
Žlutá	1 nad
Zelená	Par
Světle modrá	1 pod
Tmavě modrá	2 nebo více pod

Zobrazení informací o kole

Během kola můžete zobrazit své skóre, statistiky a informace o kroku.

- 1 Stiskněte .
- 2 Vyberte možnost **Informace o kole**.
- 3 Posuňte prstem nahoru.

Automatická detekce úderu

Vaše hodinky jsou vybavené funkcí automatické detekce a záznamu úderu. Při každém úderu na fairwayi hodinky zaznamenají vzdálenost úderu, takže si ji později můžete zobrazit.

TIP: Automatická detekce úderu je nejspolehlivější, pokud máte hodinky umístěné na zápěstí dominantní ruky a pokud je velmi dobrý kontakt s míčkem. Putty hodinky nezaznamenávají. Aby bylo možné putty automaticky zaznamenávat, je nutné hodinky spárovat s příslušenstvím Approach® pro sledování holí.

Zobrazení změřených odpalů

- 1 Při hraní golfu stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Poslední úder**.
Zobrazí se vzdálenost posledního úderu.

POZNÁMKA: Vzdálenost se automaticky vynuluje při dalším odpalu nebo při přesunu k další jamce.

- 3 Chcete-li zobrazit všechny zaznamenané vzdálenosti úderů, vyberte možnost **▲** > **Zobrazit více**.

POZNÁMKA: Na obrazovce s informacemi o jamce se také zobrazí vzdálenost od posledního úderu.

Ruční přidávání úderů

Pokud zařízení úder nedetekuje, můžete jej přidat ručně. Úder je nutné přidat z místa chybějícího úderu.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Poslední úder** > **▲** > **Přidat úder**.
- 3 Výběrem možnosti **✓** můžete zahájit nový úder z aktuální polohy.

Ukončení kola

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Ukončit hru**.
- 3 Posuňte prstem nahoru.
- 4 Vyberte možnost:
 - Chcete-li uložit kolo a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Uložit**.
 - Chcete-li upravit skórkartu, vyberte možnost **Upravit skóre**.
 - Chcete-li zrušit kolo a vrátit se do režimu sledování, vyberte možnost **Zahodit**.
 - Chcete-li pozastavit kolo a vrátit se k němu později, vyberte možnost **Pozastavit**.

Připojení

Když hodinky spárujete s kompatibilním telefonem, můžete využívat připojené funkce ([Párování telefonu, strana 4](#)).

Funkce připojení telefonu

Po spárování hodinek Approach® pomocí aplikace Garmin Golf™ jsou dostupné funkce připojení telefonu ([Párování telefonu, strana 4](#)).

- Funkce z aplikace Garmin Golf ([Aplikace Garmin Golf™, strana 11](#))
- Funkce z aplikace Garmin Connect™ ([Garmin Connect™, strana 11](#))
- Stručné doplňky ([Stručné doplňky, strana 13](#))
- Funkce menu ovládacích prvků ([Ovládací prvky, strana 14](#))

Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth®

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Výběrem možnosti **Nastavení > Telefon > Stav > Vypnuto** vypnete Bluetoothpřipojení telefonu na hodinkách Approach®.

Informace o vypnutí technologie Bluetooth v telefonu naleznete v návodu k jeho obsluze.

Zapnutí a vypnutí upozornění na připojení telefonu

Hodinky Approach® J1 umožňují nastavit upozorňování na připojení a odpojení spárovaného telefonu pomocí technologie Bluetooth®.

POZNÁMKA: Upozornění na připojení telefonu jsou ve výchozím nastavení vypnuta.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Telefon > Upozornění na připojení**.

Aplikace pro telefon a aplikace pro počítač

S použitím stejného účtu Garmin® můžete hodinky připojit k více aplikacím Garmin pro telefon anebo počítač.

Aplikace Garmin Golf™

Aplikace Garmin Golf umožňuje nahrát skórkarty ze zařízení Approach® J1 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.

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).

Automatické aktualizace hřišť

Zařízení Approach® je vybaveno funkcí automatických aktualizací hřišť prostřednictvím aplikace Garmin Golf™. Když zařízení připojíte ke smartphonu, golfová hřiště, která používáte nejčastěji, se automaticky zaktualizují.

Garmin Connect™

Aplikace Garmin Connect vám umožňuje sledovat si výkon v oblasti fitness a wellness. Můžete zaznamenávat svůj aktivní životní styl, například běh, jízdu na kole, plavání a další aktivity.

Když hodinky spárujete s telefonem pomocí aplikace Garmin Golf™ ([Párování telefonu, strana 4](#)), vaše fitness a wellness data se automaticky zobrazí v aplikaci Garmin Connect. Aplikaci Garmin Connect si můžete stáhnout z obchodu s aplikacemi v telefonu a přihlásit se k ní pomocí přihlašovacích údajů do služby Garmin Golf.

Uložte si své aktivity: Jakmile aktivitu s měřením času hodinkami dokončíte a uložíte, můžete ji nahrát do účtu Garmin Connect a uchovat, jak dlouho budete chtít.

Analyzujte svá data: Můžete si zobrazit podrobnější informace o své fitness aktivitě nebo venkovních aktivitách, včetně času, vzdálenosti, spálených kalorií, zobrazení výškové mapy, grafů tempa a rychlosti. Můžete si zobrazit i přízvušitelné zprávy.

Sledujte své pokroky: Můžete si sledovat denní počty kroků a plnit své cíle.

Používání aplikace pro smartphone

Když zařízení spárujete se smartphonem ([Párování telefonu, strana 4](#)), můžete data svých aktivit nahrávat do účtu Garmin® prostřednictvím aplikací Garmin Golf™ a Garmin Connect.

- 1 Otevřete si ve smartphonu aplikaci Garmin Golf nebo Garmin Connect.

TIP: Aplikace může být otevřená nebo spuštěná na pozadí.

- 2 Zařízení musí být vzdálené do 10 m (30 stop) od smartphonu.

Zařízení data automaticky synchronizuje s účtem.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace pro smartphone

Když zařízení spárujete se smartphonem (*Párování telefonu, strana 4*), můžete pomocí aplikací Garmin Golf™ a Garmin Connect aktualizovat software zařízení.

Synchronizujte zařízení s některou z těchto aplikací (*Používání aplikace pro smartphone, strana 11*).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace automaticky odešle aktualizaci do vašeho zařízení.

Používání aplikace Garmin Connect™ v počítači

Aplikace Garmin Express™ propojuje vaše kompatibilní golfové hodinky Garmin® s účtem Garmin Connect prostřednictvím počítače.

- 1 Připojte golfové hodinky Garmin 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 obrazovce.

Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express™

Chcete-li aktualizovat software hodinek, stáhněte si a nainstalujte aplikaci Garmin Express a své hodinky do ní přidejte (*Používání aplikace Garmin Connect™ v počítači, strana 12*).

- 1 Připojte hodinky k počítači pomocí kabelu USB.
Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Express jej odešle do vašich hodinek.
- 2 Až aplikace Garmin Express dokončí odesílání aktualizace, odpojte hodinky od počítače.
Aktualizace se do vašich hodinek automaticky nainstaluje.

Stručné doplňky

V hodinkách jsou předinstalované stručné doplňky, které nabízejí rychlý přístup k informacím ([Zobrazení seznamu stručných doplňků, strana 13](#)). Některé stručné doplňky vyžadují připojení Bluetooth® ke kompatibilnímu telefonu.

Název	Popis
Golf	Zobrazuje golfová skóre a statistiky za poslední kolo.
Kroky	Sleduje denní počet kroků, cíl kroků a údaje za předchozí dny.
Východ a západ Slunce	Zobrazí čas východu a západu slunce a svítání a soumraku.

Zobrazení seznamu stručných doplňků

- 1 Na obrazovce hodinek posuňte prstem nahoru nebo dolů.
Hodinky procházejí seznamem stručných doplňků a zobrazují souhrn údajů každého stručného doplňku.



- 2 Klepnutím na dotykový displej zobrazte další informace o stručném doplňku.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Posunutím prstu nahoru zobrazte podrobnosti o stručném doplňku.
 - Stisknutím tlačítka  zobrazíte další možnosti a funkce stručného doplňku.

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 14](#)).

Podržte tlačítko .

Ikona	Název	Popis
	Úspora baterie	Zvolte pro zapnutí funkce úspory baterie (Nastavení správce baterie, strana 21).
	Jas	Zvolte pro nastavení jasu displeje (Přizpůsobení nastavení displeje, strana 21).
	Hodiny	Zvolte pro otevření aplikace Hodiny k nastavení alarmu, odpočtu či stopek (Hodiny, strana 16).
	Uzamknout obrazovku	Zvolte pro uzamknutí tlačítek a dotykového displeje k zabránění nechtěným stisknutím a posunutím prstem.
	Vypnout	Zvolte pro vypnutí hodinek.
	Nastavení	Zvolte pro otevření menu nastavení.
	Synchronizace času	Zvolte pro synchronizaci hodinek s časem vašeho telefonu nebo pomocí satelitů.

Úprava menu ovládacích prvků

V menu ovládacích prvků můžete přidávat, odebírat a měnit pořadí zkratk ([Ovládací prvky, strana 14](#)).

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Upravit**.
- 3 Vyberte zkratku, kterou chcete upravit.
- 4 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li změnit umístění zkratky v menu ovládacích prvků, posuňte prst nahoru nebo dolů.
 - Výběrem možnosti  zkratku z menu ovládacích prvků odeberete.
- 5 Pokud chcete do menu ovládacích prvků přidat další zkratku, vyberte možnost **Přidat**.

Aktivity

Spuštění aktivity

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

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte tlačítko .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyžaduje-li aktivita signál GPS, vyjděte ven na místo, kde budete mít jasný výhled na nebe, a počkejte, dokud nebude zařízení připraveno.
- 5 Stisknutím ikony  spustíte stopky aktivity.
Zařízení zaznamenává data aktivity pouze tehdy, pokud běží stopky aktivity.

Zastavení aktivity

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost:
 - Aktivitu uložíte výběrem možnosti .
 - Chcete-li aktivitu zrušit, vyberte možnost .
 - Chcete-li aktivitu obnovit, stiskněte tlačítko .

Jdeme si zaplavat

POZNÁMKA: Během aktivit plavání není dotykový displej k dispozici.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte tlačítko .
- 3 Vyberte možnost **Plav. v bazénu**.
- 4 Vyberte velikost bazénu nebo zadejte vlastní velikost.
- 5 Stisknutím tlačítka  spustíte stopky aktivity.
- 6 Začněte plavat.
Hodinky automaticky zaznamenávají intervaly a délky plavání.
- 7 Když si chcete odpočinout, stiskněte tlačítko .
TIP: Můžete aktivovat funkci Automatický odpočinek, aby hodinky automaticky rozpoznaly, když odpočíváte, a vytvořily interval odpočinku.
Zobrazí se obrazovka odpočinku.
- 8 Stisknutím tlačítka  znovu spustíte stopky intervalu.
- 9 Po dokončení aktivity zastavte stopky stisknutím tlačítka .
- 10 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li aktivitu uložit, přidržte tlačítko .
 - Chcete-li aktivitu odstranit, přidržte tlačítko .

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 nasazeným zařízením 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. Swolf je mírou efektivity plavání a podobně jako v golfu je nižší skóre lepší.

Outdoorové aktivity

Hodinky Approach® jsou dodávány s předinstalovanými outdoorovými aktivitami, jako je například běh nebo jízda na kole. Při outdoorových aktivitách je systém GPS zapnutý.

Hodiny

Nastavení budíku

Je možné nastavit více alarmů. Každý alarm lze nastavit tak, aby zazněl jednou nebo se pravidelně opakoval.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Alarmy > Nový alarm**.
- 3 Zadejte čas.
- 4 Vyberte alarm.
- 5 Vyberte možnost **Opakovat** a zvolte možnost.
- 6 Vyberte volbu **Označení** a vyberte popis alarmu.

Použití stopek

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Stopky**.
- 3 Stisknutím tlačítka  stopky spustíte.
- 4 Stisknutím tlačítka  restartujete stopky okruhu.
Celkový čas stopek stále běží.
- 5 Stisknutím tlačítka  stopky zastavíte.
- 6 Vyberte možnost:
 - Chcete-li stopky vynulovat, posuňte prstem dolů.
 - Chcete-li čas stopek uložit jako aktivitu, posuňte prstem nahoru a vyberte možnost **Uložit**.
 - Chcete-li zobrazit stopky okruhu, posuňte prstem nahoru a vyberte možnost **Zobrazit okruhy**.
 - Chcete-li stopky ukončit, posuňte prstem nahoru a vyberte možnost **Hotovo**.

Spuštění odpočítavače času

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Hodiny > Časovač**.
- 3 Zadejte čas a vyberte možnost .
- 4 Stiskněte tlačítko .

Sledování aktivity

V aplikaci Garmin Connect™ můžete zobrazit údaje o sledování aktivity a zaznamenané aktivity.

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™.

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.

Funkce Move IQ může automaticky spustit měřenou aktivitu chůze nebo běhu pomocí časových vymezení nastavených v aplikaci Garmin Connect™ nebo v nastaveních aktivit hodinek. Tyto aktivity se přidají do vašeho seznamu aktivit.

Nastavení sledování aktivity

Přidrže tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity**.

Stav: Vypne funkce sledování aktivity.

Move IQ: Umožňuje zapnutí a vypnutí událostí Move IQ.

Automatické zahájení aktivity: Umožňuje hodinkám automaticky vytvářet a ukládat měřené aktivity, pokud funkce Move IQ rozpozná, že jdete nebo běžíte po určenou minimální dobu. Minimální dobu pro běh a chůzi si můžete nastavit.

Vypnutí sledování aktivity

Když vypnete sledování aktivity, přestane se zaznamenávat počet kroků a aktivity Move IQ.

1 V zobrazení hodinek přidrže tlačítko .

2 Vyberte možnost **Nastavení > Sledování aktivity > Stav > Vypnuto**.

Přizpůsobení zařízení

Změna vzhledu hodinek

Můžete vybírat z několika předinstalovaných ciferníků. Každý vzhled hodinek můžete také upravit ([Úprava vzhledu hodinek, strana 18](#)).

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Vzhled hodinek**.
- 3 Posunutím prstu doprava nebo doleva můžete procházet dostupné vzhledy hodinek.
- 4 Klepnutím na obrazovku vyberte vzhled hodinek.

Úprava vzhledu hodinek

Styl a datová pole na obrazovce hodinek si můžete upravit podle svého.

POZNÁMKA: Některé vzhledy hodinek nelze upravovat.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Vzhled hodinek**.
- 3 Posunutím prstu doprava nebo doleva můžete procházet dostupné vzhledy hodinek.
- 4 Vyberte tlačítko  a upravte vzhled hodinek.
- 5 Vyberte položku, kterou chcete upravit.
- 6 Jednotlivé možnosti můžete procházet posunutím nahoru nebo dolů.
- 7 Stisknutím tlačítka  vyberete požadovanou možnost.
- 8 Klepnutím na obrazovku vyberte vzhled hodinek.

Golfová nastavení

Chcete-li upravit golfová nastavení a funkce, přidržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Golfová nastavení**.

Osobní par: Nastavuje počet úderů, které se automaticky přidají k paru každé jamky ([Nastavení osobního paru, strana 7](#)).

Odpaliště: Nastavuje úroveň odpališť ([Předsunutá odpaliště, strana 6](#)).

Sledování statistik: Aktivuje sledování statistik během golfové hry – počet odehraných puttů, greenů v regulaci nebo trefených fairwayí ([Zaznamenávání statistik, strana 8](#)).

Délka odpalu: Nastavuje průměrnou vzdálenost, kterou míček urazí při odpalu. Toto nastavení pomáhá stanovit doporučení k volbě hole.

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

Sledování úderů: Zobrazí doporučenou hůl pro každou ránu a umožňuje vám stanovit, jaké hole budou pro doporučení k dispozici.

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.

Na hlavní obrazovce hodinek stiskněte tlačítko . Následně postupně vyberte možnost , zvolte požadovanou aktivitu a vyberte možnost .

TIP: Nastavení aktivity můžete upravovat i během cvičení. Během aktivity přidržte tlačítko , vyberte možnost **Nastavení** a zvolte možnost **Aktuální aktivita**.

Barva zvýraznění: Nastaví zdůrazněnou barvu pro jednotlivé aktivity, a umožní tak určit, která je aktivní.

Alarmy: Umožňuje nastavit upozornění tréninku nebo navigace pro aktivitu ([Upozornění aktivity, strana 19](#)).

Auto Lap: Automaticky označuje okruhy po určité vzdálenosti. Tato funkce je užitečná pro porovnání vaší výkonnosti během různých úseků aktivity (například každou 1 míli nebo 5 kilometrů).

Auto Pause: Nastaví, aby zařízení přestalo 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.

Datové obrazovky: Umožňuje upravit datové obrazovky a přidat nové datové obrazovky pro aktivitu (*Přizpůsobení datových obrazovek, strana 19*).

GPS: Nastaví satelitní systém k použití pro aktivitu (*Nastavení satelitů, strana 19*).

Velikost bazénu: Nastavuje délku bazénu pro plavání v bazénu.

Přejmenovat: Nastaví název aktivity.

Přizpůsobení datových obrazovek

Můžete si přizpůsobit datová pole na každé datové obrazovce.

- 1 Stiskněte tlačítko .
- 2 Vyberte tlačítko .
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte symbol .
- 5 Vyberte možnost **Datové obrazovky**.
- 6 Vyberte jednu nebo více možností:

POZNÁMKA: Pro všechny aktivity nejsou dostupné všechny možnosti.

- Chcete-li upravit styl a počet datových polí na jednotlivých datových obrazovkách, vyberte požadovanou obrazovku a zvolte možnost **Rozvržení**.
- Chcete-li upravit pole na datové obrazovce, vyberte požadovanou obrazovku a zvolte možnost **Upravit datová pole**.
- Chcete-li některou datovou obrazovku zobrazit nebo skrýt, přepněte u ní přepínač do požadované polohy.

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.

Stiskněte tlačítko , vyberte možnost , zvolte požadovanou aktivitu, vyberte možnost  a vyberte možnost **GPS**.

POZNÁMKA: Tato funkce není k dispozici pro všechny aktivity.

Vypnuto: U dané aktivity se satelitní systémy vypnou.

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.

Upozornění aktivity

Můžete nastavit upozornění pro jednotlivé aktivity. Tato upozornění vám mohou pomoci trénovat s ohledem na konkrétní cíle nebo zvýšit povědomí o okolním prostředí. 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 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. Hodinky můžete například nastavit tak, aby vás upozornily na tempo rychlejší než 10 minut na míli a pomalejší než 15 minut na míli.

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	Opakované	Můžete nastavit interval vzdálenosti.
Tempo	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty tempa.
Běh/Chůze	Opakované	Můžete nastavit přestávky v chůzi v pravidelných intervalech.
Rychlost	Rozsah	Můžete nastavit minimální a maximální hodnoty rychlosti.

Název upozornění	Typ upozornění	Popis
Rychlost záběrů	Rozsah	Můžete si nastavit horní a dolní hodnotu pro počet záběrů za minutu.
Čas	Událost, opakované	Můžete nastavit časový interval.

Nastavení alarmu

- 1 Stiskněte tlačítko .
 - 2 Vyberte tlačítko .
 - 3 Vyberte aktivitu.
 - 4 Vyberte symbol .
 - 5 Vyberte možnost **Alarmy**.
 - 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Volbou **Přidat novou položku** přidáte nové upozornění aktivity.
 - Volbou názvu alarmu lze stávající alarm 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 upozornění na rozsah se zpráva zobrazí pokaždé, když překročíte zadaný rozsah nebo pod něj klesnete (minimální a maximální hodnoty).

Uživatelský profil

Uživatelský profil můžete aktualizovat na hodinkách nebo v aplikaci Garmin Connect™.

Nastavení uživatelského profilu

Můžete zadat svůj věk, pohlaví a informaci, na kterou stranu hrajete. Hodinky pomocí těchto údajů vypočítávají přesné údaje o tréninku.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > 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.

Nastavení systému

Přidržené tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém**.

Displej: Umožňuje upravit nastavení obrazovky ([Přizpůsobení nastavení displeje, strana 21](#)).

Vibrace: Zapnutí nebo vypnutí vibrační a nastavení jejich intenzity.

Správce baterie: Slouží k nastavení zobrazování zbývajících výdrže baterie a zapnutí funkce Úspora baterie prodlužující její výdrž ([Nastavení správce baterie, strana 21](#)).

Čas: Upraví nastavení času ([Nastavení času, strana 21](#)).

Jednotky: Slouží k nastavení měrných jednotek používaných v hodinkách ([Změna měrných jednotek, strana 21](#)).

Automatický zámek: Umožňuje automaticky zamknout tlačítka a dotykový displej, aby nedošlo k ovlivnění hodinek neúmyslným stisknutím tlačítka nebo posunutím prstu po displeji.

Jazyk: Slouží k nastavení jazyka, který se zobrazuje na hodinkách.

Vynulovat: Obnoví výrobní nastavení nebo odstraní osobní údaje a obnoví nastavení ([Obnovení výchozích hodnot všech nastavení, strana 21](#)).

Aktualizace softwaru: Zkontroluje dostupné aktualizace softwaru.

Informace o: Zobrazuje informace o zařízení, softwaru, licenci a o předpisech.

Pokročilé: Možnost upravení pokročilých nastavení systému (*[Pokročilá nastavení, strana 22](#)*).

Nastavení času

Přidrže tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Čas**.

Formát času: Slouží k nastavení hodinek na 12hodinový, 24hodinový nebo vojenský formát.

Zdroj času: Slouží k nastavení času v hodinkách. Možnost Automaticky nastaví čas automaticky podle vaší pozice GPS.

Čas: Umožňuje nastavit čas, pokud je možnost Zdroj času nastavena na hodnotu Manuálně.

Synchronizace času: Pokud měníte časovou zónu nebo přecházíte na letní či zimní čas, můžete čas synchronizovat ručně.

Přizpůsobení nastavení displeje

- 1 Přidrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Displej**.
- 3 Zapnutím možnosti **Velké písmo** zvětšíte velikost textu na obrazovce.
- 4 Vyberte možnost **Jas** a nastavte úroveň jasu displeje.
- 5 Vyberte možnost **Všeobecné použití** nebo **Během aktivity**.
- 6 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Vyberte možnost **Odpočet**, pokud chcete nastavit dobu, po jejímž uplynutí obrazovka zhasne.
 - Při výběru možnosti **Vždy zapnuto** zůstanou trvale viditelné údaje hodinek, ale sníží se jas a zhasne pozadí. Tato možnost snižuje výdrž baterie i životnost displeje (*[Informace o displeji AMOLED, strana 23](#)*).
 - Vyberte možnost **Gesto**, aby se zapnula obrazovka při zvednutí a otočení ruky, když se chcete podívat na zápěstí.
 - Když vyberete možnost **Citlivost**, můžete upravit citlivost na gesto, aby se displej aktivoval častěji nebo méně často.
- 7 Vyberte možnost **Během spánku > Vzhled hodinek** a zvolte, jestli chcete mít během spánku zobrazení s minimálním, ztlumeným nastavením, nebo výchozí vzhled.

POZNÁMKA: Doba spánku představuje období od 22:00 do 6:00.

Nastavení správce baterie

Přidrže tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Správce baterie**.

Úspora baterie: Vypíná určité funkce, a maximalizuje tak výdrž baterie.

Nabití baterie v %: Zobrazuje výdrž baterie jako procentuální hodnotu zbývajících kapacity.

Odhad výdrže baterie: Zobrazuje výdrž baterie jako odhad zbývajících času.

Změna měrných jednotek

Můžete upravit měrné jednotky vzdálenosti, tempa a rychlosti, hmotnosti, výšky a teploty.

- 1 Podrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ měrné jednotky.
- 4 Vyberte měrnou jednotku.

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 Podrže tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Vynulovat**.
- 3 Proveďte jednu z následujících akcí:
 - Chcete-li obnovit všechna nastavení hodinek na výchozí nastavení výrobce, včetně dat uživatelského profilu, ale zachovat historii aktivit a stažené aplikace a soubory, vyberte možnost **Obnovit výchozí nastavení**.
 - 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**.

Pokročilá nastavení

Přidrže tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Systém > Pokročilé**.

Nahrávání dat: Umožňuje nastavit způsob, jakým zařízení zaznamenává 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®. Režim Garmin vám umožní pokračovat v používání hodinek, i když jsou připojeny ke zdroji napájení.

Informace o zařízení

Informace o displeji AMOLED

Ve výchozím nastavení jsou nastavení hodinek optimalizována pro výdrž baterie a výkon (*Maximalizace výdrže baterie, strana 26*).

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 Approach® J1 vypne po nastavené prodlevě (*Přizpůsobení nastavení displeje, strana 21*). Hodinky probudíte nakloněním zápěstí směrem k tělu, klepnutím na dotykový displej nebo stisknutím tlačítka.

Výměna řemínku

Řemínek je možné nahradit novým řemínkem Approach® J1. Chcete-li si zakoupit náhradní řemínky, přejděte na stránku buy.garmin.com.

POZNÁMKA: Hodinky nejsou kompatibilní s řemínky od jiných výrobců.

1 Jednu stranu řemínku uvolníte posunutím osičky na pružince.



2 Stejný postup zopakujte na druhé straně řemínku.

3 Zasuňte jeden konec pružinkové osičky nového řemínku do hodinek.

4 Posuňte osičku pružinky a řemínek zatlačte na místo.



5 Stejný postup zopakujte na druhém konci řemínku.

Technické údaje

Typ akumulátoru	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ¹
Rozsah provozních a skladovacích teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátové frekvence (výkon), Evropská unie (EU)	2,4 GHz: <13 dBm; 13,56 MHz: <42 dBuA/m při 10 m

Informace o baterii

Skutečná výdrž baterie závisí na funkcích aktivovaných v hodinkách.

Režim	Výdrž baterie
Režim chytrých hodinek	Až 10 dní při běžném používání
Režim se všemi satelitními systémy	Až 15 hodin při běžném používání

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

Nemačkejte tlačítka pod vodou.

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.

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

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.

Dlouhodobé skladování

Pokud neplánujete zařízení používat po několik měsíců, před jeho uskladněním byste měli nabít baterii alespoň na 50 %. Zařízení uchovávejte na chladném, suchém místě s běžnou pokojovou teplotou. Pokud budete chtít zařízení znovu používat, nejprve jej plně nabijte.

Zobrazení informací o zařízení

Můžete zobrazit informace o zařízení, jako jsou například identifikační číslo přístroje, informace o předpisech, verze softwaru a licenční dohoda.

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

- 1 Podržte tlačítko .
- 2 Vyberte možnost **Nastavení > Systém > Informace o.**

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 Podržte tlačítko .
- 2 V menu nastavení vyberte možnost **Systém.**
- 3 Vyberte možnost **Informace o.**

Odstranění problémů

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.

Maximalizace výdrže baterie

Výdrž baterie lze zvýšit různými způsoby.

- Zapněte funkci **Úspora baterie** (*Nastavení správce baterie, strana 21*).
- Vypněte u prodlevy displeje nastavení **Vždy zapnuto** a nastavte kratší prodlevu (*Přizpůsobení nastavení displeje, strana 21*).
- Snižte jas displeje (*Přizpůsobení nastavení displeje, strana 21*).
- Změňte aktivní vzhled hodinek na statické pozadí (*Změna vzhledu hodinek, strana 18*).
- Když nepoužíváte připojené funkce, vypněte technologii Bluetooth® (*Vypnutí připojení k telefonu Bluetooth®, strana 11*).
- Vypněte sledování aktivity (*Nastavení sledování aktivity, strana 17*).

Moje zařízení nemůže najít golfová hřiště v okolí

Pokud se proces aktualizace hřišť před dokončením přeruší nebo zruší, mohou v zařízení chybět data hřišť. Oprava chybějících dat hřišť vyžaduje novou aktualizaci hřišť.

- 1 Z aplikace Garmin Express™ si stáhněte a nainstalujte aktualizace hřišť (*Aktualizace softwaru pomocí služby Garmin Express™, strana 12*).
- 2 Bezpečně odpojte zařízení.
- 3 Vyjděte ven a spuštěním testovacího kola golfové hry ověřte, zda zařízení vyhledá hřiště v okolí.

Je můj telefon kompatibilní s mými hodinkami?

Hodinky Approach® J1 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 Golf™ na nejnovější verzi.
- Jestliže chcete zopakovat proces párování, odeberte hodinky z aplikace Garmin Golf a v nastavení Bluetooth v telefonu.
- Pokud jste si koupili nový telefon, odeberte své hodinky z aplikace Garmin Golf v telefonu, který již nebudete používat.
- Umístěte telefon do vzdálenosti 10 m (33 ft) od hodinek.
- Na telefonu spusťte aplikaci Garmin Golf a výběrem možnosti **Profil > Moje zařízení > Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.
- Na hlavní obrazovce hodinek podržte tlačítko  a vyberte možnost **Nastavení > Telefon > Párovat s telefonem**.

Zařízení používá nesprávný jazyk.

- 1 Přidržte tlačítko .
- 2 Vyberte symbol .
- 3 Přejděte na poslední položku v seznamu a vyberte ji.
- 4 Přejděte na sedmou položku v seznamu a vyberte ji.
- 5 Vyberte svůj jazyk.

Zařízení zobrazuje nesprávné měrné jednotky

- Zkontrolujte, zda jste v zařízení vybrali správné nastavení měrných jednotek ([Změna měrných jednotek, strana 21](#)).
- Zkontrolujte, zda jste vybrali správné nastavení měrných jednotek v účtu Garmin Golf™.
Pokud měrné jednotky v zařízení neodpovídají nastavení účtu Garmin Golf, při synchronizaci zařízení může dojít k přepsání nastavení vašeho zařízení.

Restartování hodinek

- 1 Přidržte tlačítko , dokud se hodinky nevypnou.
- 2 Přidržením tlačítka  zapnete hodinky.

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™.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.

Sledování aktivity

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

Nezobrazuje se můj počet kroků za den

Počet kroků za den se vždy o půlnoci vynuluje.

Pokud se místo počtu kroků zobrazují čárky, umožněte zařízení přijmout satelitní signál a automaticky nastavit čas.

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 12](#)).
 - Synchronizujte počet kroků s aplikací Garmin Connect ([Používání aplikace pro smartphone, strana 11](#)).
- 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.

Dodatek

Datová pole

Čas intervalu: Čas změřený stopkami pro aktuální interval.

Čas okruhu: Čas změřený stopkami pro aktuální okruh.

Čas plavání: Čas plavání pro aktuální aktivitu (nezahrnuje dobu odpočinku).

Čas posledního okruhu: Čas změřený stopkami pro poslední dokončený okruh.

Celkem minut: Celkový počet minut intenzivní aktivity.

Délka okruhu: Uražená vzdálenost pro aktuální okruh.

Délka posledního okruhu: Ujetá vzdálenost pro poslední dokončený okruh.

Délky: Počet délek bazénu dokončených během aktuální aktivity.

Délky intervalu: Počet délek bazénu dokončených během aktuálního intervalu.

Hodiny: Čas v rámci dne podle aktuální polohy a nastavení času (formát, časové pásmo a letní čas).

Kroky: Celkový počet kroků během aktuální aktivity.

Kroky na okruh: Celkový počet kroků během aktuálního okruhu.

Maximální rychlost: Nejvyšší rychlost pro aktuální aktivitu.

Minuty střední intenzity: Počet minut středně intenzivní aktivity.

Minuty vysoké intenzity: Počet minut vysoce intenzivní aktivity.

Okruhy: Počet dokončených okruhů pro aktuální aktivitu.

Průměrná rychlost: Průměrná rychlost pro aktuální aktivitu.

Průměrné tempo: Průměrné tempo pro aktuální aktivitu.

Průměrný čas okruhu: Průměrný čas okruhu pro aktuální aktivitu.

Průměrný počet záběrů / délka: Průměrný počet záběrů na délku během aktuální aktivity.

Průměrný Swolf: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální aktivitu. Hodnocení SWOLF je součet času jedné délky a počtu záběrů na délku (*Plavecká terminologie, strana 15*).

Rychlost: Aktuální cestovní rychlost.

Rychlost okruhu: Průměrná rychlost pro aktuální okruh.

Rychlost posledního okruhu: Průměrná rychlost pro poslední dokončený okruh.

Směr pohybu: Směr, kterým se pohybujete.

Stopky: Čas změřený stopkami pro aktuální aktivitu.

Stopky: Aktuální čas stopek aktivity.

Swolf intervalu: Průměrné hodnocení SWOLF pro aktuální interval.

Swolf poslední délky: Hodnocení SWOLF pro poslední dokončenou délku bazénu.

Swolf posledního intervalu: Průměrné hodnocení SWOLF pro poslední dokončený interval.

Tempo: Aktuální tempo

Tempo intervalu: Průměrné tempo pro aktuální interval.

Tempo okruhu: Průměrné tempo pro aktuální okruh.

Tempo poslední délky: Průměrné tempo pro poslední dokončenou délku bazénu.

Tempo posledního okruhu: Průměrné tempo pro poslední dokončený okruh.

Typ záběru intervalu: Aktuální typ záběru pro interval.

Typ záběrů poslední délky: Typ záběrů používaný během poslední dokončené délky bazénu.

Uplynulý čas: Celkový zaznamenaný čas. Například, pokud spustíte stopky 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.

Východ slunce: Čas východu slunce určený podle vaší polohy GPS.

Vzdálenost: Ujetá vzdálenost pro aktuální prošlou trasu nebo aktivitu.

Vzdálenost pro interval: Vzdálenost uražená pro aktuální interval.

Záběry poslední délky: Celkový počet záběrů pro poslední dokončenou délku bazénu.

Záběry v intervalu / délka: Průměrný počet záběrů na délku během aktuálního intervalu.

Západ slunce: Čas západu slunce určený podle vaší polohy GPS.

© 2026 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Garmin®, logo společnosti Garmin, Approach® a Move IQ® jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™ a Garmin Golf™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Značka slova Bluetooth® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: AA4999