

GARMIN®

APPROACH® J1

Junior GPS Golf Watch



Podręcznik
użytkownika

Spis treści

Wstęp	4	Aktywności	15
Ogólne informacje o urządzeniu.....	4	Rozpoczynanie aktywności.....	15
Pierwsze kroki.....	4	Zatrzymywanie aktywności.....	15
Korzystanie z funkcji zegarka.....	4	Pływanie w basenie.....	15
Parowanie smartfonu.....	4	Pływanie – terminologia.....	15
Ładowanie zegarka.....	5	Aktywności na powietrzu.....	15
Aktualizacje produktów.....	5	Zegary	16
Konfigurowanie Garmin Express™.....	5	Ustawianie alarmu.....	16
Granie w golfa	6	Korzystanie ze stopera.....	16
Obszary tee od przodu.....	6	Włączanie minutnika.....	16
Zmiana poziomu obszaru tee.....	7	Śledzenie aktywności	17
Ustawianie osobistego par.....	7	Cel automatyczny.....	17
Menu gry w golfa.....	7	Move IQ®.....	17
Podgląd greena.....	7	Ustawienia śledzenia aktywności.....	17
Wyświetlanie hazardów i lay-upów.....	7	Wyłączanie śledzenia aktywności... ..	17
Zmiana dołków.....	8	Dostosowywanie urządzenia	18
Zachowaj wyniki.....	8	Zmiana tarczy zegarka.....	18
Włączanie śledzenia statystyk.....	8	Edytowanie tarczy zegarka.....	18
Historia wyników.....	9	Ustawienia golfa.....	18
Wyświetlanie informacji o rundzie.....	9	Ustawienia aktywności i aplikacji.....	18
Automatyczne wykrywanie uderzeń.....	9	Dostosowywanie ekranów danych.. ..	19
Wyświetlanie zmierzonych		Ustawienia satelitów.....	19
uderzeń.....	9	Alerty aktywności.....	19
Ręczne dodawanie uderzenia.....	10	Profil użytkownika.....	20
Kończenie rundy.....	10	Ustawianie profilu użytkownika.....	20
Łączność	11	Ustawienia płci.....	20
Funkcje łączności telefonu.....	11	Ustawienia systemowe.....	20
Wyłączanie połączenia z telefonem		Ustawienia czasu.....	21
Bluetooth®.....	11	Konfigurowanie ustawień	
Włączanie i wyłączanie alertów		wyświetlania.....	21
połączenia z telefonem.....	11	Ustawienia zarządzania baterią.....	21
Aplikacje na telefon i na komputer.....	11	Zmienianie jednostek miary.....	21
Aplikacja Garmin Golf™.....	11	Resetowanie wszystkich domyślnych	
Garmin Connect™.....	11	ustawień.....	21
Podglądy	13	Ustawienia zaawansowane.....	22
Wyświetlanie pętli podglądów.....	13	Informacje o urządzeniu	23
Sterowanie	14	Informacje o wyświetlaczu AMOLED.. ..	23
Dostosowywanie menu elementów		Zmienianie paska.....	23
sterujących.....	14	Dane techniczne.....	24
		Informacje o baterii.....	24
		Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	
		urządzenia.....	24
		Czyszczenie zegarka.....	24

Przechowywanie przez dłuższy czas.....	24
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	25
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e- etykietami.....	25

Rozwiązywanie problemów.....26

Źródła dodatkowych informacji.....	26
Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	26
Moje urządzenie nie może znaleźć pól golfowych w pobliżu.....	26
Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	26
Mój telefon nie łączy się z zegarkiem.....	26
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	26
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowe jednostki miar.....	26
Ponowne uruchamianie zegarka.....	27
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	27
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	27
Śledzenie aktywności.....	27
Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana.....	27
Liczba kroków jest niedokładna.....	27
Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect™ nie jest zgodna.....	27

Załącznik.....28

Pola danych.....	28
------------------	----



Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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


Ogólne informacje o urządzeniu






- 1 **Ekran dotykowy:** Naciśnij, aby wybrać opcję w menu.
Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać pętlę podglądów i menu (*Podglądy, strona 13*).
- 2 **Górny przycisk** : Naciśnij, aby rozpocząć partię golfa.
Naciśnij, aby rozpocząć aktywność lub włączyć aplikację.
Przytrzymaj, aby włączyć zegarek.
Przytrzymaj, aby wyświetlić menu sterowania oraz ustawienia zegarka (*Sterowanie, strona 14*).
- 3 **Dolny przycisk** : Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
Podczas aktywności naciśnij, aby zarejestrować okrążenie lub odpoczynek.

Pierwsze kroki

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

- 1 Przytrzymaj , aby włączyć zegarek (*Ogólne informacje o urządzeniu, strona 4*).
- 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie urządzenia.
- 3 Sparuj z telefonem (*Parowanie smartfonu, strona 4*).
Sparowanie z telefonem zapewnia dostęp do synchronizacji kart z wynikami, alertów na telefonie i innych funkcji.
- 4 W razie potrzeby postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić wstępną konfigurację.
- 5 Całkowicie naładuj zegarek, aby energii starczyło na całą rundę golfa (*Ładowanie zegarka, strona 5*).

Korzystanie z funkcji zegarka


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

Parowanie smartfonu

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować zegarek bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Golf™, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w smartfonie. W zależności od wieku i miejsca zamieszkania może być wymagana zgoda rodzica lub opiekuna prawnego na utworzenie konta i zarządzanie nim. Więcej informacji

na temat kont dla dzieci, w tym wymagań dotyczących wieku, można znaleźć na stronie garmin.com/ChildAccounts.

1 Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz ✓, gdy pojawi się monit o sparowaniu z telefonem.

UWAGA: Jeśli poprzednio proces parowania został pominięty, możesz przytrzymać , a następnie wybrać kolejno **Ustawienia > Telefon > Paruj telefon**.

2 Zeskanuj kod QR za pomocą telefonu.

3 Korzystając z pomocy rodzica lub opiekuna prawnego, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

Ładowanie zegarka

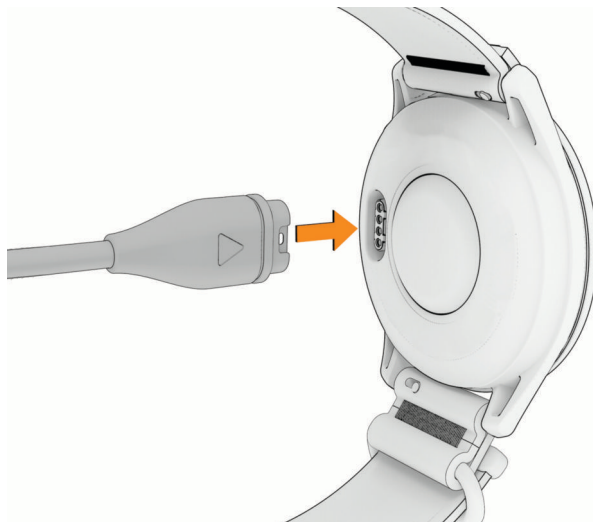
⚠ OSTRZEŻENIE

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

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera.

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



2 Drugi koniec kabla włóż do portu USB do ładowania.

Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.

Aktualizacje produktów

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

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

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

Konfigurowanie Garmin Express™



1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.

2 Odwiedź stronę garmin.com/express.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.


Granie w golfa

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj zegarek ([Ładowanie zegarka, strona 5](#)).

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Graj w golfa**.
Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.
- 3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.
- 4 Wybierz , aby zapisać wynik.
- 5 Potwierdź sugerowany poziom obszaru tee lub wybierz obszar tee albo poziom obszaru tee ([Obszary tee od przodu, strona 6](#)).
Pojawi się ekran informacji dotyczących dołków.



1	Numer bieżącego dołka.
2	Par dla bieżącego dołka. Jeśli opcja jest włączona, wyświetla się Twój osobisty par (Ustawianie osobistego par, strona 7).
3	Dystans do środka greena.
4	Zalecany kij do następnego uderzenia, jeśli ustawienie Śledzenie kija jest włączone (Ustawienia golfa, strona 18).
5	Dystans ostatniego uderzenia (Automatyczne wykrywanie uderzeń, strona 9).
6	Zegar tempa gry. Należy wykonać uderzenie przed zakończeniem odliczania i zniknięciem kolorowego pierścienia z ekranu.

- 6 Wybierz opcję:
 - Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić green wraz z odległościami do przedniej, środkowej i tylnej części greenu.
UWAGA: Ponieważ pozycje znaczników się zmieniają, zegarek oblicza odległość do przedniej, środkowej i tylnej części greenu, a nie do dokładnej pozycji znacznika.
 - Naciśnij , aby otworzyć menu golfa ([Menu gry w golfa, strona 7](#)).


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

Obszary tee od przodu

Poziom obszaru tee jest przypisywany podczas początkowej konfiguracji na podstawie wieku użytkownika. Dzięki temu można grać na dowolnym polu golfowym, niezależnie od wieku i poziomu umiejętności. Wyższe poziomy są rozmieszczane na obszarach tee na polu golfowym, natomiast niższe poziomy – bliżej dołka wzdłuż fairwaya. Zegarek wyświetla na ekranie wskazówki dotyczące lokalizacji obszarów tee na fairwayu. Poziom obszaru tee można zmienić ręcznie ([Zmiana poziomu obszaru tee, strona 7](#)).

Zmiana poziomu obszaru tee


Poziom obszaru tee jest automatycznie przypisywany podczas początkowej konfiguracji na podstawie wieku użytkownika. Można ręcznie zmienić poziom obszaru tee lub wyłączyć tę funkcję.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia golfa > Obszary tee od przodu**.
- 3 Wybierz poziom obszaru tee.


UWAGA: Niższe poziomy obszaru tee są bliżej dołka na fairwayu.

Ustawianie osobistego par

Ustawienie osobistego par dodaje określoną liczbę uderzeń do par dla każdego dołka. Może to być przydatne przy ustalaniu realistycznego celu dla mniej doświadczonych graczy.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia golfa > Osobista norma**.
- 3 W razie potrzeby wybierz **Stan > Włączono**.
- 4 Wybierz **Osobista norma na dołek**.
- 5 Wybierz opcję.

Menu gry w golfa

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

Hazardy i lay-upy: Pokazuje pozycję i odległość do lay-upa lub z przodu i z tyłu przeszkody ([Wyświetlanie hazardów i lay-upów, strona 7](#)).

Pokaż green: Wyświetla kształt i układ greena. Możesz również przesunąć pozycję chorągiewki w celu uzyskania bardziej dokładnego pomiaru odległości ([Podgląd greena, strona 7](#)).

Zmień dołek: Zmienia bieżący dołek ([Zmiana dołków, strona 8](#)).

Zmień green: Zmienia greena, gdy dla danego dołka dostępnych jest więcej niż jeden green ([Zmiana dołków, strona 8](#)).

Tablica wyników: Otwiera kartę wyników dla danej partii ([Zachowaj wyniki, strona 8](#)).

UWAGA: Jeśli punktacja jest wyłączona, wybierz **Włącz punktację**.

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

Ostatnie uderzenie: Pokazuje dystans poprzedniego uderzenia zarejestrowany przez funkcję Garmin AutoShot™ ([Wyświetlanie zmierzonych uderzeń, strona 9](#)). Możesz również zarejestrować uderzenie ręcznie ([Ręczne dodawanie uderzenia, strona 10](#)).



Dodaj ostatnie 9 dołków: Dodaje ostatnie dziewięć dołków podczas gry na polu z dziewięcioma dołkami, co umożliwia rozegranie pełnej rundy.

Ustawienia: Dostosowuje ustawienia golfa ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 18](#)).

Zakończ partię: Kończy bieżącą partię ([Kończenie rundy, strona 10](#)).

Podgląd greena

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

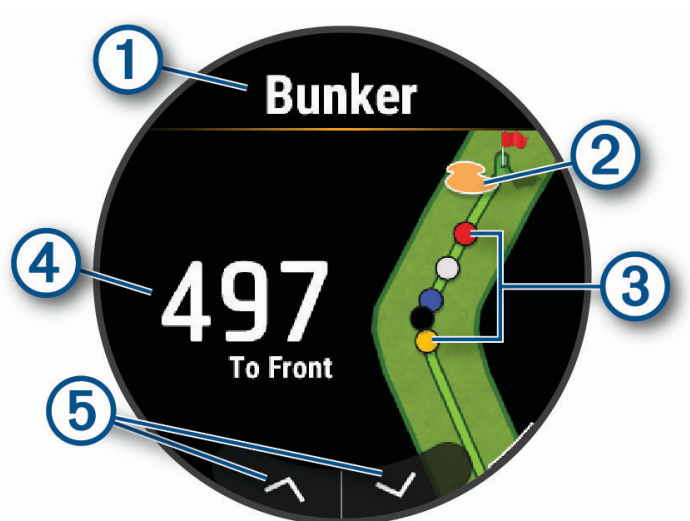
- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz opcję **Pokaż green**.
- 3 Dotknij lub przeciągnij , aby przesunąć pozycję chorągiewki.
Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołka zostaną zaktualizowane dla nowej pozycji chorągiewki. Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.

Wyświetlanie hazardów i lay-upów

Podczas rozgrywki można wyświetlić hazardy i lay-upy dla bieżącego dołka.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Hazardy i lay-upy**.

UWAGA: Pojawi się mapa bieżącego dołka.



①	Rodzaj hazardu lub dystans do lay-upa.
②	Miejsce hazardu lub lay-upa.
③	Dystansy lay-upów do chorągiewki w metrach lub jardach: czerwony oznacza 100, biały 150, niebieski 200, a żółty 250.
④	Odległość do lay-upa lub do przodu i tyłu hazardu.
⑤	Możesz dotknąć strzałek, aby wyświetlić inne hazardy lub lay-upy dla danego dołka.

Zmiana dołków

Dołki można zmieniać ręcznie na ekranie widoku dołka.

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

Zachowaj wyniki

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

Włączanie śledzenia statystyk

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

- 1 Przytrzymaj
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia golfa > Śledzenie statystyk > Stan > Włączono**.
- 3 W razie potrzeby wybierz **Monitorowanie fairwaya**, aby śledzić informacje o fairwayu.

Rejestrowanie statystyk

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk włącz funkcję śledzenia statystyk (*Włączanie śledzenia statystyk, strona 8*).

- 1 Na karcie wyników wybierz dołek.
- 2 Wprowadź całkowitą liczbę wykonanych uderzeń, w tym puttów, i naciśnij **Następny**.
- 3 Ustaw liczbę puttów i wybierz **Następny**.

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

4 W razie potrzeby wybierz opcję:

UWAGA: W przypadku dołka par 3 lub wyłączenia ustawienia Monitorowanie fairwaya (*Włączanie śledzenia statystyk, strona 8*) informacja o fairwayu nie pojawi się. Informacje o fairwayu nie pojawiają się również podczas korzystania z czujników Approach®.

- Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz ↕.
- Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz ↶ lub ↷.

5 W razie potrzeby wprowadź liczbę uderzeń karnych.

Historia wyników

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



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

Wyświetlanie informacji o rundzie

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

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

Automatyczne wykrywanie uderzeń

Zegarek jest wyposażony w funkcję automatycznego wykrywania i rejestrowania uderzeń. Przy każdym uderzeniu wzdłuż fairwaya zegarek rejestruje odległość uderzenia, tak aby można było ją później wyświetlić.

PORADA: Automatyczne wykrywanie uderzeń działa najlepiej w przypadku noszenia zegarka na nadgarstku ręki dominującej i dobrego kontaktu z piłką. Zegarek nie wykrywa puttów. Aby automatycznie wykrywać putty, należy sparować zegarek z akcesorium do śledzenia kijów golfowych Approach®.

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

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

Zostanie wyświetlony dystans ostatniego uderzenia.




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

- 3 Wybierz  > **Pokaż więcej**, aby wyświetlić wszystkie zapisane uderzenia.


UWAGA: Odległość od ostatniego uderzenia jest również wyświetlana na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków.

Ręczne dodawanie uderzenia

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

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

Kończenie rundy

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

Łączność


Po sparowaniu z kompatybilnym telefonem dostępne są funkcje łączności z zegarkiem (*Parowanie smartfonu, strona 4*).

Funkcje łączności telefonu

Po sparowaniu zegarka Approach® za pomocą aplikacji Garmin Golf™ dostępne są funkcje łączności smartfonu (*Parowanie smartfonu, strona 4*).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Golf (*Aplikacja Garmin Golf™, strona 11*)
- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect™ (*Garmin Connect™, strona 11*)
- Podglądy (*Podglądy, strona 13*)
- Funkcje menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 14*)

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth®

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Ustawienia > Telefon > Stan > Wyłączono**, aby wyłączyć Bluetooth połączenie pomiędzy telefonem a Approach® zegarkiem.
Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w telefonie można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem

Zegarek Approach® J1 można skonfigurować w taki sposób, aby informował użytkownika o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii Bluetooth®.

UWAGA: Alerty połączenia z telefonem są domyślnie wyłączone.

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

Aplikacje na telefon i na komputer

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

Aplikacja Garmin Golf™

Aplikacja Garmin Golf umożliwia przesyłanie kart wyników z urządzenia Approach® J1, aby zobaczyć szczegółowe statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach golfowych, korzystając z aplikacji Garmin Golf. Ponad 43 000 pól golfowych posiada tablice wyników, do których każdy może dołączyć. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji. , są dostępne w urządzeniu Approach J1 z członkostwem w Garmin Golf., są dostępne w urządzeniu Approach J1 z członkostwem Garmin Golf

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

Automatyczne aktualizacje pól golfowych

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

Garmin Connect™

Aplikacja Garmin Connect umożliwia monitorowanie sprawności fizycznej i samopoczucia. Można rejestrować wszystkie swoje aktywności, takie jak biegi, jazdy, sesje pływania i wiele innych.

Po sparowaniu zegarka z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Golf™ (*Parowanie smartfonu, strona 4*) dane dotyczące sprawności fizycznej i samopoczucia stają się automatycznie dostępne do przeglądania w aplikacji Garmin Connect. Aplikację Garmin Connect można pobrać ze sklepu z aplikacjami w telefonie i zalogować się do niej przy użyciu danych logowania Garmin Golf.

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

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

Śledź swoje postępy: Możesz monitorować liczbę kroków wykonanych każdego dnia i realizować swoje cele.

Korzystanie z aplikacji na smartfona

Po sparowaniu urządzenia ze smartfonem (*Parowanie smartfonu, strona 4*) możesz użyć aplikacji Garmin Golf™ i Garmin Connect, aby przesłać wszystkie dane na konto Garmin®.

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

PORADA: Aplikacja może być uruchomiona lub działać w tle.

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

Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji na smartfon

Po sparowaniu urządzenia ze smartfonem (*Parowanie smartfonu, strona 4*) możesz użyć aplikacji Garmin Golf™ i Garmin Connect, aby zaktualizować oprogramowanie urządzenia.

Zsynchronizuj urządzenie z jedną z aplikacji (*Korzystanie z aplikacji na smartfona, strona 12*).

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

Korzystanie z serwisu Garmin Connect™ na komputerze

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

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express™

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania zegarka, należy najpierw pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express oraz dodać swój zegarek (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect™ na komputerze, strona 12*).

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

Podglądy


Zegarek jest wyposażony w fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji (*Wyświetlanie pętli podglądów, strona 13*). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth® ze zgodnym telefonem.

Nazwa	Opis
Golf	Wyświetla wyniki i statystyki gry w golfa w ostatniej rundzie.
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.

Wyświetlanie pętli podglądów

- 1 Przesuń palcem w górę lub w dół na tarczy zegarka.
Zegarek będzie przewijać wkóło dostępne podglądy i wyświetlać podsumowanie danych dla każdego z nich.










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

Sterowanie



Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 14*).

Przytrzymaj .

Ikona	Nazwa	Opis
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć funkcję oszczędzania baterii (<i>Ustawienia zarządzania baterią, strona 21</i>).
	Jasność	Wybierz, aby wyregulować jasność ekranu (<i>Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 21</i>).
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik albo stoper (<i>Zegary, strona 16</i>).
	Zablokuj ekran	Wybierz, aby zablokować przyciski oraz ekran dotykowy i zapobiec przypadkowemu naciśnięciu lub dotknięciu.
	Wyłącz	Wybierz, aby włączyć wyświetlacz.
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w smartfonie lub za pomocą satelitów.

Dostosowywanie menu elementów sterujących




Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 14*).

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





Aktywności

Rozpoczynanie aktywności

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









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

Zatrzymywanie aktywności

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

Pływanie w basenie

UWAGA: Ekran dotykowy nie jest dostępny podczas aktywności pływania.

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

Pływanie – terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

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

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

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


Aktywności na powietrzu

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





Zegary

Ustawianie alarmu




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

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

Korzystanie ze stopera

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

Włączanie minutnika

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

Śledzenie aktywności

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

Cel automatyczny

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

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

Move IQ®

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

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

Ustawienia śledzenia aktywności

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

Stan: Wyłącza funkcję śledzenia aktywności.

Move IQ: Umożliwia włączanie i wyłączanie zdarzeń Move IQ.

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

Wyłączanie śledzenia aktywności

Po wyłączeniu funkcji śledzenia aktywności pokonane kroki i zdarzenia Move IQ nie będą rejestrowane.


1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Śledzenie aktywności > Stan > Wyłączono**.

Dostosowywanie urządzenia

Zmiana tarczy zegarka




Możesz wybrać spośród kilku fabrycznie załadowanych tarczy zegarka. Możesz również edytować każdą tarczę zegarka ([Edytowanie tarczy zegarka, strona 18](#)).

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

Edytowanie tarczy zegarka

Możesz dostosować styl i pola danych dla tarczy zegarka.

UWAGA: Nie można edytować niektórych tarcz zegarka.

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

Ustawienia golfa

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

Osobista norma: Ustawia liczbę uderzeń, które są automatycznie dodawane jako par dla danego dołka ([Ustawianie osobistego par, strona 7](#)).

Obszary tee od przodu: Ustawia poziom obszaru tee ([Obszary tee od przodu, strona 6](#)).

Śledzenie statystyk: Umożliwia śledzenie statystyk liczby puttów, uderzeń typu GIR oraz uderzeń na fairway podczas gry ([Rejestrowanie statystyk, strona 8](#)).

Odległość dla drivera: Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłeczka pokonuje od obszaru tee podczas uderzenia. Pomaga to określić zalecany kij.


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

Śledzenie kija: Wyświetla zalecany kij dla każdego uderzenia i pozwala zarządzać kijami dostępnymi do rekomendacji.

Ustawienia aktywności i aplikacji

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

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

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

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

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów treningu lub nawigacji dla danej aktywności ([Alerty aktywności, strona 19](#)).

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

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

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

Ekran danych: Umożliwia dostosowanie ekranów danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 19*).




GPS: Umożliwia wybranie systemu satelitarnego, który ma być używany do aktywności (*Ustawienia satelitów, strona 19*).

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania.

Zmień nazwę: Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.

Dostosowywanie ekranów danych

Możesz dostosować wyświetlane pola danych dla każdego ekranu danych.

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

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich aktywności.

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

Ustawienia satelitów

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

Naciśnij , wybierz , wybierz aktywność, a następnie  i opcję **GPS**.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

Wyłączono: Umożliwia wyłączenie systemów satelitarnych dla danej aktywności.

Tylko GPS: Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

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

Alerty aktywności

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

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




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

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

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzane według czasu.

Ustawianie alertu

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

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

Profil użytkownika

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

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować wiek, płeć i preferowaną rękę do gry w golfa. Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

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


Ustawienia płci

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

Profil i prywatność: Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

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

Ustawienia systemowe

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

Wyświetlanie: Umożliwia dostosowanie ustawień ekranu (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 21*).

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

Zarządzanie baterią: Umożliwia ustawienie sposobu wyświetlania zużycia baterii oraz włączenie trybu Oszczędzanie baterii, aby wydłużyć czas działania baterii (*Ustawienia zarządzania baterią, strona 21*).

Czas: Umożliwia ustawienie czasu (*Ustawienia czasu, strona 21*)

Jednostki: Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w zegarku (*Zmianianie jednostek miary, strona 21*).

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

Język: Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.


Zeruj: Umożliwia zresetowanie ustawień domyślnych lub skasowanie wszystkich danych użytkownika i zresetowanie ustawień (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 21*).

Aktualizacja oprogramowania: Sprawdza, czy dostępna jest aktualizacja oprogramowania.

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

Zaawansowane: Umożliwia skonfigurowanie ustawień zaawansowanych (*Ustawienia zaawansowane*, strona 22).

Ustawienia czasu

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


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

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

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

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

Konfigurowanie ustawień wyświetlania

1 Przytrzymaj .

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

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

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

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

6 Wybierz opcję:

- Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas, po jakim ekran ma się wyłączyć.
- Wybierz **Ciągle włączone**, aby zawsze wyświetlać dane tarczy zegarka oraz zmniejszyć jasność i przyciemnić tło. Ta opcja ma wpływ na czas pracy baterii i wyświetlacza (*Informacje o wyświetlaczu AMOLED*, strona 23).
- Wybierz **Gest**, aby włączenie podświetlenia następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
- Wybierz **Czułość**, aby dostosować czułość gestów w zależności od tego, jak często chcesz włączać wyświetlacz.

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

UWAGA: Godziny snu trwają od 22:00 do 6:00 rano.

Ustawienia zarządzania baterią

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


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

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

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

Zmianie jednostek miary

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

1 Przytrzymaj .

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


3 Wybierz wielkość fizyczną.

4 Wybierz jednostkę miary.

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

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

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień zegarka.

1 Przytrzymaj .


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

3 Wybierz opcję:

- Aby przywrócić domyślne wartości fabryczne wszystkich ustawień zegarka, w tym dane profilu użytkownika, zachowując historię aktywności oraz pobrane aplikacje i pliki, wybierz opcję **Przywróć ustawienia domyślne**.

- Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Skasuj dane i zresetuj ustawienia**.

Ustawienia zaawansowane

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

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

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

Informacje o urządzeniu

Informacje o wyświetlaczu AMOLED

Domyślnie ustawienia zegarka są zoptymalizowane pod kątem czasu pracy i wydajności baterii (*Maksymalizowanie czasu działania baterii, strona 26*).

Utrwalenie obrazu lub wypalenie pikseli jest normalnym zjawiskiem w przypadku urządzeń AMOLED. Aby wydłużyć czas pracy wyświetlacza, należy unikać wyświetlania obrazów statycznych o wysokim poziomie jasności przez długi czas. Aby zminimalizować wypalenie pikseli, wyświetlacz zegarka z serii Approach® J1 wyłącza się po upływie ustawionego limitu czasu (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 21*). Możesz obrócić nadgarstek w kierunku ciała, dotknąć ekranu dotykowego lub nacisnąć przycisk, aby wybudzić zegarek.

Zmianianie paska

Możesz wymienić pasek na nowy pasek Approach® J1. Aby kupić zapasowe paski, odwiedź stronę buy.garmin.com.

UWAGA: Do zegarka nie pasują paski innych producentów.

- 1 Przesuń szpilkę zwalniającą na teleskopie, aby odpiąć jeden koniec paska.



- 2 Powtórz krok, aby odpiąć drugi koniec paska.
- 3 Włóż jedną stronę teleskopu z nowym paskiem do mocowania w zegarku.
- 4 Przesuń szpilkę zwalniającą i wciśnij pasek.



- 5 Powtórz kroki, aby zamocować drugi koniec paska.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoodporności	5 ATM ¹
Zakres temperatury roboczej i przechowywania	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwości bezprzewodowe (zasilanie) na terenie Unii Europejskiej (UE)	2,4 GHz: <13 dBm; 13,56 MHz: <42 dBuA/m przy 10 m

Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w zegarku funkcji.

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

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

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

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

Czyszczenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

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

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

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

Przechowywanie przez dłuższy czas

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

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


Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

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

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

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

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

Rozwiązywanie problemów

Źródła dodatkowych informacji

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

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

Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Włącz **Oszczędzanie baterii** (*Ustawienia zarządzania baterią, strona 21*).
- Przestań używać opcji podświetlania wyświetlacza **Ciągle włączone** i wybierz krótszy czas podświetlania ekranu (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 21*).
- Zmniejsz jasność wyświetlacza (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 21*).
- Zmień animowaną tarczę zegarka na tarczę zegarka ze statycznym tłem (*Zmiana tarczy zegarka, strona 18*).
- Wyłącz technologię Bluetooth®, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth®, strona 11*).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Ustawienia śledzenia aktywności, strona 17*).

Moje urządzenie nie może znaleźć pól golfowych w pobliżu

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

- 1 Pobierz i zainstaluj aktualizację pól golfowych z aplikacji Garmin Express™ (*Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express™, strona 12*).
- 2 Bezpiecznie odłącz urządzenie.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i rozpocznij testową rundę golfa, aby sprawdzić, czy urządzenie znajduje pobliskie pola golfowe.


Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Approach® J1 jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.



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

Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

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

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

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język



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

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowe jednostki miar

- Sprawdź, czy na urządzeniu wybrane są prawidłowe jednostki miar (*Zmianie jednostek miary, strona 21*).

- Sprawdź, czy na koncie Garmin Golf™ wybrane są prawidłowe jednostki miar.
Jeśli jednostki miar na urządzeniu różnią się od tych na koncie Garmin Golf, ustawienia na urządzeniu mogą zostać nadpisane podczas jego synchronizacji.

Ponowne uruchamianie zegarka

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

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

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

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

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj zegarek z kontem Garmin®:
 - Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express™.Po połączeniu z kontem Garmin zegarek pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Śledzenie aktywności

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

Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

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

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

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

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

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

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

- 1 Wybierz opcję:
 - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express™ (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect™ na komputerze, strona 12*).
 - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji na smartfona, strona 12*).
- 2 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.
Synchronizacja może potrwać kilka minut.
UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub Garmin Express nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Załącznik

Pola danych

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

Czas interwału: Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans interwału: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

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

Długości: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

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

Kierunek: Kierunek przemieszczania się.

Kroki: Liczba kroków w ramach bieżącej aktywności.

Kroki na okrążenie: Liczba kroków w ramach bieżącego okrążenia.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Minuty bardzo intensywnej aktywności: Liczba minut intensywnej aktywności fizycznej.

Minuty umiarkowanej aktywności: Liczba minut umiarkowanej aktywności fizycznej.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

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

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

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

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

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

Średni Swolf: Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie – terminologia, strona 15*).

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Stoper: Bieżący czas minutnika aktywności.

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

Styl ruchu interwału: Bieżący styl ruchu dla interwału.

Swolf interwału: Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

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

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

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

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

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Łącznie intensywnych minut: Całkowita liczba minut aktywności fizycznej.

support.garmin.com

© 2026 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

M/N: AA4999