

APPROACH® S50

Podręcznik użytkownika

© 2025 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

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

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Handicap Index® i Slope Rating® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy United States Golf Association. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. i jest objęty licencją firmy Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® i Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę www.thisisant.com/directory, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

M/N: A04999

Spis treści

Wstęp.....	1
Ogólne informacje o urządzeniu	1
Pierwsze kroki.....	1
Korzystanie z funkcji zegarka.....	1
Parowanie smartfonu	2
Ładowanie zegarka	2
Aktualizacje produktów	2
Konfigurowanie Garmin Express	3
Granie w golfa.....	3
Menu gry w golfa	5
Podgląd greena	5
Hazardy i lay-upy	6
Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu	6
Zmiana dołków	6
Zachowaj wyniki	6
Włączanie śledzenia statystyk	7
Rejestrowanie statystyk	7
Ustawianie metody punktacji	7
Informacje o punktacji Stableford	7
Historia wyników	8
Włączanie punktacji handicapu	8
Wyświetlanie kierunku do dołka	9
Wyświetlanie informacji o rundzie	9
Wyświetlanie zmierzonych uderzeń	9
Ręczne dodawanie uderzenia	9
Wyświetlanie statystyk kija	9
Zapisywanie własnych celów	10
Korzystanie z Trybu z dużymi cyframi	10
Ikony dystansu PlaysLike	10
Kończenie rundy	11
Łączność.....	11
Funkcje łączności telefonu	11
Włączenie powiadomień Bluetooth	11
Zarządzanie powiadomieniami	11
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać	12
Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth	12

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem	12
Znajdowanie telefonu	12
Funkcje łączności Wi-Fi	12
Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi	13
Aplikacje na telefon i na komputer	13
Aplikacja Garmin Golf	13
Automatyczne aktualizacje pól golfowych	13
Garmin Connect	13
Korzystanie z aplikacji na smartfona	14
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze	14
Funkcje Connect IQ	14
Pobieranie funkcji Connect IQ	14
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera	15
Garmin Pay™	15
Konfigurowanie portfela Garmin Pay ...	15
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka	15
Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay	16
Zarządzanie kartami Garmin Pay	16
Zmiana kodu dostępu Garmin Pay	16
Podglądy	17
Wyświetlanie pętli podglądów	19
Konfiguracja pętli podglądów	19
Status zmienności tętna	20
Body Battery	20
Porady dotyczące uzyskiwania lepszego danych Body Battery	21
Sterowanie	21
Dostosowywanie menu elementów sterujących	22
Funkcje związane z tętnem	23
Czujnik tętna na nadgarstek	23
Noszenie zegarka	23
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	24
Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna	24

Ustawianie alertów nietypowego tętna	24
Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin	25
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna	25
Informacje o strefach tętna	25
Ustawianie stref tętna	25
Obliczanie strefy tętna	26
Pulsoksymetr	26
Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru	26
Zmiana trybu monitorowania SpO2	27
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru	27

Aktywności i aplikacje

Rozpoczynanie aktywności	27
Porady dotyczące rejestrowania aktywności	28
Zatrzymywanie aktywności	28
Ocenianie aktywności	28
Aktywności w pomieszczeniu	28
Kalibrowanie dystansu na bieżni	28
Pływanie w basenie	29
Pływanie – terminologia	29
Aktywności na powietrzu	29

Zegary

Ustawianie alarmu	29
Korzystanie ze stopera	30
Włączanie minutnika	30

Trening

Ujednolicony stan wytrenowania	30
Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności	30
Śledzenie aktywności	31
Cel automatyczny	31
Korzystanie z alertów ruchu	31
Włączanie alertu ruchu	31
Monitorowanie snu	31
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu	31
Zaburzenia oddychania	32
Minut intensywnej aktywności	32

Zliczanie minut intensywnej aktywności	32
Move IQ®	32
Włączanie samooceny	33
Ustawienia śledzenia aktywności	33
Wyłączanie śledzenia aktywności	33
Treningi	33
Rozpoczynanie treningu	34
Realizowanie treningu z Garmin Connect	34
Rozpoczynanie treningu interwałowego	35
Informacje o kalendarzu treningów	35
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect	35

Muzyka

Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych	36
Łączenie się z dostawcą zewnętrznym	36
Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych	36
Podłączanie słuchawek Bluetooth	36
Słuchanie muzyki	37
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	37
Zmiana trybu dźwięku	37

Poranny raport

Dostosowywanie raportu porannego	38
--	----

Dostosowywanie urządzenia

Zmiana tarczy zegarka	38
Tworzenie niestandardowej tarczy zegarka	38
Edytowanie tarczy zegarka	39
Ustawienia golfa	39
Ustawienia punktacji	39
Dostosowywanie listy aplikacji i aktywności	40
Ustawienia aktywności i aplikacji	40
Dostosowywanie ekranów danych	41
Ustawienia satelitów	41
Alerty aktywności	42
Ustawianie alertu	42
Profil użytkownika	43

Ustawianie profilu użytkownika	43	Wyświetlanie informacji	
Ustawienia płci	43	o urządzeniu	52
Funkcje bezpieczeństwa		Wyświetlanie informacji dotyczących	
i monitorowania	43	zgodności i przepisów związanych z e-	
Dodawanie kontaktów		etykietami	52
alarmowych	43	Zarządzanie danymi	52
Wykrywanie zdarzeń	44	Usuwanie plików	52
Włączanie i wyłączanie wykrywania		Rozwiązywanie problemów	52
zdarzeń	44	Źródła dodatkowych informacji	52
Wzywanie pomocy	44	Maksymalizowanie czasu działania	
Włączanie LiveTrack	45	baterii	53
Ustawienia systemowe	45	Moje urządzenie nie może znaleźć pól	
Ustawienia czasu	45	golfowych w pobliżu	53
Konfigurowanie ustawień		Czy mój telefon jest zgodny z moim	
wyświetlania	46	zegarkiem?	53
Ustawienia zarządzania baterią	46	Mój telefon nie łączy się z zegarkiem..	53
Zmienianie jednostek miary	46	Moje urządzenie wyświetla	
Ustawianie kodu dostępu zegarka ...	46	nieprawidłowy język	54
Zmiana kodu dostępu zegarka	47	Moje urządzenie wyświetla	
Resetowanie wszystkich domyślnych		nieprawidłowe jednostki miar	54
ustawień	47	Ponowne uruchamianie zegarka	54
Ustawienia zaawansowane	47	Odbieranie sygnałów satelitarnych	54
Czujniki bezprzewodowe	48	Poprawianie odbioru sygnałów	
Parowanie czujników		satelitarnych GPS	54
bezprzewodowych	48	Śledzenie aktywności	54
Akcesoria do śledzenia kijów		Dzienna liczba kroków nie jest	
golfowych	49	wyświetlana	54
Akcesorium do pomiaru tętna – tempo		Liczba kroków jest niedokładna	55
i dystans biegu	49	Liczba kroków na moim zegarku	
Wskazówki dotyczące rejestrowania		i koncie Garmin Connect nie jest	
tempa i dystansu biegu	49	zgodna	55
Korzystanie z opcjonalnego rowerowego		Miga wskaźnik minut intensywnej	
czujnika prędkości lub rytmu		aktywności	55
pedałowania	49	Załącznik	56
tempe	49	Pola danych	56
Informacje o urządzeniu	50	Rozmiar i obwód kół	58
Informacje o wyświetlaczu AMOLED ...	50		
Wymiana pasków	50		
Dane techniczne	50		
Informacje o baterii	51		
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa			
urządzenia	51		
Czyszczenie zegarka	51		
Przechowywanie przez dłuższy			
czas	51		

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 17*).
- 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 21*).
- ③ **Dolny przycisk** : Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
Podczas aktywności naciśnij przycisk, aby zarejestrować okrążenie, odpoczynek lub przejście do następnego etapu treningu.

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 1*).
- 2 Odpowiedz na monity zegarka dotyczące preferencji językowych, jednostek miary oraz odległości dla drivera.
- 3 Sparuj z telefonem (*Parowanie smartfonu, strona 2*).
Sparowanie z telefonem zapewnia dostęp do synchronizacji kart z wynikami, powiadomień i innych funkcji.
- 4 Całkowicie naładuj zegarek, aby energii starczyło na całą rundę golfa (*Ładowanie zegarka, strona 2*).

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  i , aby rozpocząć aktywność lub otworzyć aplikację.
- Przytrzymaj  i wybierz **Ustawienia**, aby dostosować ustawienia i tarczę zegarka oraz sparować czujniki bezprzewodowe.

Parowanie smartfonu

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

1 Wybierz opcję:

- Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz ✓, gdy pojawi się monit o sparowaniu ze smartfonem.
- Jeśli poprzednio ominięto proces parowania na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Paruj telefon**.
- Jeśli chcesz sparować nowy telefon, na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Telefon > Paruj telefon**.

2 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

Ładowanie zegarka

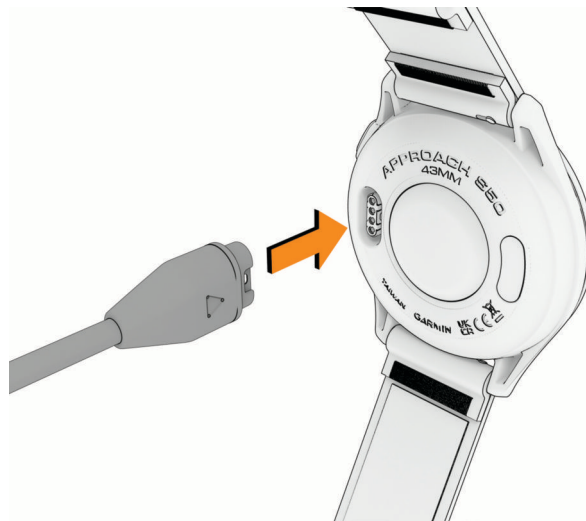
⚠ OSTRZEŻENIE

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. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia, strona 51*).

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 2](#)).

UWAGA: Niektóre funkcje są dostępne tylko w ramach subskrypcji Garmin Golf.

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



①	Numer bieżącego dołka
②	Norma dla dołka
③	Mapa dołka.
④	Odległości do początku, środka i końca greena.

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

- 6 Wybierz opcję:
- Dotknij odległości do greenu z przodu, pośrodku lub z tyłu aby wyświetlić odległość PlaysLike (*Ikony dystansu PlaysLike, strona 10*).
 - Przesuń w górę lub w dół odległość do greenu z przodu, pośrodku lub z tyłu, aby wyświetlić dodatkowe informacje, w tym ocenę handicapu i warunki PlaysLike.
 - Dotknij mapy, aby wyświetlić więcej szczegółów lub zmierzyć odległość, korzystając z funkcji kierowania dotykiem (*Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu, strona 6*).
 - Dotknij mapy i wybierz  lub , aby wyświetlić lokalizację i dystans do lay-upa lub z przodu i z tyłu hazardu (*Hazardy i lay-upy, strona 6*).
 - Naciśnij , aby otworzyć menu golfa (*Menu gry w golfa, strona 5*).

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

Menu gry w golfa

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

Pokaż green: Umożliwia przesunięcie pozycji chorągiewki w celu uzyskania bardziej dokładnego pomiaru odległości ([Podgląd greena, strona 5](#)).

Zmień dołek: Umożliwia ręczną zmianę dołka ([Zmiana dołków, strona 6](#)).

Zmień green: Pozwala na zmianę greena, gdy dla danego dołka dostępnych jest więcej niż jeden green ([Zmiana dołków, strona 6](#)).

Tablica wyników: Otwiera kartę wyników dla danej partii ([Zachowaj wyniki, strona 6](#)).

PinPointer: Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do miejsca chorągiewki, gdy nie widzisz greena ([Wyświetlanie kierunku do dołka, strona 9](#)). Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

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

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 9](#)).

Statystyki kija: Wyświetla statystyki dla każdego kija ([Wyświetlanie statystyk kija, strona 9](#)). Pojawia się, gdy parujesz Approach kompatybilne czujniki do śledzenia kijów lub włączasz ustawienie Monit o kiju.

Własne cele: Pozwala na zapisanie pozycji, np. obiektu lub przeszkody, dla bieżącego dołka ([Zapisywanie własnych celów, strona 10](#)).

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

Ustawienia: Umożliwia dostosowanie ustawień aktywności gry w golfa ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 40](#)).

Zakończ partię: Kończy bieżącą partię ([Kończenie rundy, strona 11](#)).

Podgląd greena

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

1 Naciśnij .

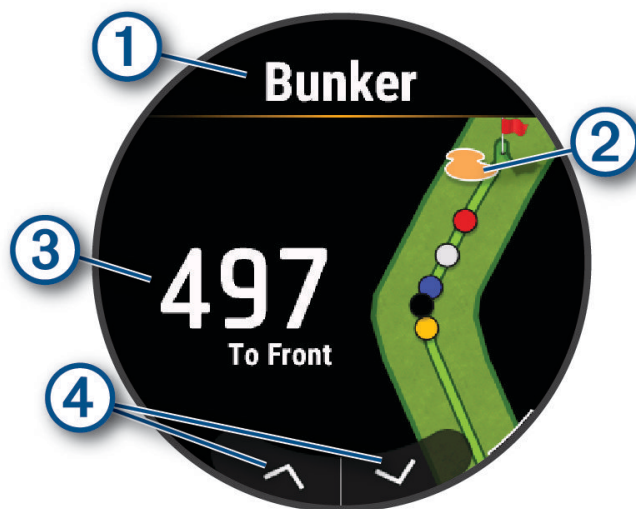
2 Wybierz opcję **Pokaż green**.

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.

Hazardy i lay-upy

Możesz dotknąć mapy, aby wyświetlić hazardy i lay-upy dla bieżącego dołka.



①	Rodzaj hazardu lub dystans do lay-upa.
②	Miejsce hazardu lub lay-upa.
③	Odległość do lay-upa lub do przodu i tyłu hazardu.
④	Możesz dotknąć strzałek, aby wyświetlić inne hazardy lub lay-upy dla danego dołka.

Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu

Podczas rozgrywania rundy możesz wskazać cel palcem, aby zmierzyć odległość do dowolnego miejsca na mapie.

UWAGA: Ta funkcja wymaga posiadania subskrypcji Garmin Golf.

1 Podczas gry w golfa dotknij mapy.

2 Dotknij mapy, aby umieścić okrąg celu .

Możesz sprawdzić odległość od obecnej pozycji do kółka celu oraz od kółka celu do pozycji chorągiewki.

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 **Ustawienia** > **Ustawienia golfa** > **Punktacja** > **Śledzenie statystyk**.

Rejestrowanie statystyk

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk włącz funkcję śledzenia statystyk ([Włączanie śledzenia statystyk, strona 7](#)).

- 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 w przypadku używania czujników Approach informacja o fairway nie pojawi się.
 - Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz .
 - Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz or .
- 5 W razie potrzeby wprowadź liczbę uderzeń karnych.

Ustawianie metody punktacji

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia golfa** > **Punktacja** > **Metoda punktacji**.
- 3 Wybierz metodę punktacji.

Informacje o punktacji Stableford

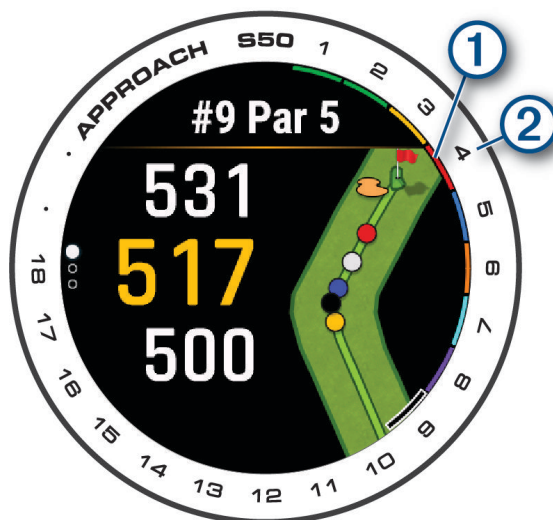
W przypadku wybrania metody punktacji Stableford ([Ustawianie metody punktacji, strona 7](#)) punkty są przyznawane na podstawie liczby uderzeń wykonanych w stosunku do normy. Na koniec rundy najwyższy wynik wygrywa. Urządzenie przyznaje punkty zgodnie z zasadami amerykańskiego stowarzyszenia United States Golf Association.

Tablica wyników gry Stableford wyświetla punkty zamiast ruchów.

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

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

Włączanie punktacji handicapu

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia golfa > Punktacja > Wynik handicapu**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Użyj aplikacji Garmin Golf**, aby użyć handicapu skonfigurowanego w aplikacji Garmin Golf.
- Wybierz **Handicap lokalny**, aby wprowadzić liczbę ruchów, która ma zostać odjęta od całkowitego wyniku gracza.
- Wybierz **HCP/Slope**, aby podać Handicap Index® gracza i obliczyć handicap pola dla tego gracza.

UWAGA: Slope Rating® jest obliczany automatycznie na podstawie wybranego obszaru tee.

Możesz przesunąć w górę lub w dół na ekranie informacji o dołku, aby wyświetlić liczbę uderzeń z handicapem i ocenę handicapu. Na karcie wyników wyświetlane są wyniki rundy dostosowane do handicapu.

Wyświetlanie kierunku do dołka

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

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

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **PinPointer**.
Strzałka wskazuje drogę do pozycji chorągiewki.

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.

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

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

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

- 1 Podczas gry w golfa naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **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 w górnej części ekranu 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.

Wyświetlanie statystyk kija

Aby wyświetlać statystyki kija, musisz sparować Approach akcesoria śledzące kij lub włączyć ustawienie Monit o kiju ([Ustawienia golfa, strona 39](#)).

Podczas rundy możesz wyświetlać statystyk kija, takie jak dystans i dokładność.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Statystyki kija**.
- 3 Wybierz kij.
- 4 Przesuń palcem w górę.

Zapisywanie własnych celów

Podczas rundy można zapisać do pięciu własnych celów dla każdego dołka. Zapisywanie celu przydaje się w celu rejestrowania obiektów lub przeszkód, które nie są pokazane na mapie. Można wyświetlać odległości do tych celów z ekranu hazardów i lay-upów (*Hazardy i lay-upy, strona 6*).

- 1 Stań blisko celu, który chcesz zapisać.

UWAGA: Nie można zapisać celu, który jest daleko od aktualnie wybranego dołka.

- 2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz **Własne cele**.
- 4 Wybierz typ celu.

Korzystanie z Trybu z dużymi cyframi

Można zmienić wielkość cyfr wyświetlanych na ekranie podglądu dołka.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Duże cyfry**.
- 3 Naciśnij .

Odległości do przedniej, środkowej lub tylnej części greena są wyświetlane dużą czcionką



- 4 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe dane.

Ikony dystansu PlaysLike

Funkcja dystansu PlaysLike uwzględnia zmiany wysokości na polu poprzez wyświetlanie skorygowanej odległości do greena. Podczas partii, możesz dotknąć odległości do greena, aby wyświetlić dystans PlaysLike.

▲: Dystans jest dłuższy od oczekiwanego ze względu na zmianę wysokości.

■: Dystans jest zgodny z oczekiwaniami.

▼: Dystans jest krótszy od oczekiwanego ze względu na zmianę wysokości.

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 2](#)). Dodatkowe funkcje są dostępne po połączeniu zegarka z siecią Wi-Fi® ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 13](#)).

Funkcje łączności telefonu

Po sparowaniu zegarka Approach za pomocą aplikacji Garmin Golf dostępne są funkcje łączności telefonu ([Parowanie smartfonu, strona 2](#)).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Golf ([Aplikacja Garmin Golf, strona 13](#))
- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect™ ([Garmin Connect, strona 13](#))
- Funkcje aplikacji z aplikacji Connect IQ™ i innych ([Aplikacje na telefon i na komputer, strona 13](#))
- Podglądy ([Podglądy, strona 17](#))
- Funkcje menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 21](#))
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 43](#))
- Interakcje z telefonem, takie jak powiadomienia ([Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 11](#))

Włączenie powiadomień Bluetooth

Aby móc wyświetlać powiadomienia, musisz najpierw sparować zegarek z serii Approach ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfonu, strona 2](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Powiadomienia z telefonu**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Do użytku ogólnego**, aby określić preferencje dotyczące powiadomień wyświetlanych w trybie zegarka.
 - Wybierz **Podczas aktywności**, aby określić preferencje dotyczące powiadomień wyświetlanych podczas rejestrowania aktywności.
 - Wybierz **Podczas snu**, aby włączyć lub wyłączyć tryb **Nie przeszkadzać**.
 - Wybierz **Prywatność**, aby ustawić preferencje dotyczące prywatności.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku Approach S50 możesz zarządzać za pomocą zgodnego smartfona.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS®, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie zegarka.
- Jeśli korzystasz ze smartfona z systemem Android™, z poziomu aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia > Powiadomienia**.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Trybu Nie przeszkadzać można używać do wyłączenia podświetlenia i alertów wibracyjnych. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Nie przeszkadzać**.

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Ustawienia > Łączność > 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 S50 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 > Łączność > Telefon > Alerty podłącz. urząd.**

Znajdowanie telefonu

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować zgubiony telefon sparowany za pomocą technologii Bluetooth i znajdujący się w jej zasięgu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz .

Na ekranie zegarka Approach S50 wyświetlone zostaną słupki siły sygnału, a telefon wyemituje alarm dźwiękowy. Liczba słupków będzie się zwiększać w miarę zbliżania się do telefonu.

- 3 Naciśnij , aby zatrzymać wyszukiwanie.

Funkcje łączności Wi-Fi

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

Materiały dźwiękowe: Umożliwia synchronizację materiałów dźwiękowych od innych dostawców.

Aktualizacje pól golfowych: Umożliwia pobieranie i instalowanie aktualizacji pól golfowych.

Aktualizacje oprogramowania: Można pobrać i zainstalować najnowsze oprogramowanie.

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

Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

Połączenie zegarka z aplikacją Garmin Golf w smartfonie lub z aplikacją Garmin Express w komputerze umożliwia nawiązanie połączenia z siecią Wi-Fi.

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

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

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 przysyłanie kart wyników z urządzenia Approach S50, 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. Dodatkowe funkcje, takie jak bardziej szczegółowe mapy pól golfowych, dane poziomice greenów czy Touch Targeting (*Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu, strona 6*), są dostępne w urządzeniu Approach S50 z członkostwem w Garmin Golf. , są dostępne w urządzeniu Approach S50 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

Po sparowaniu zegarka ze smartfonem za pomocą aplikacji Garmin Golf automatycznie tworzone jest konto Garmin Connect. Aplikacja Garmin Golf synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Connect można pobrać na telefon ze sklepu z aplikacjami.

Konto Garmin Connect umożliwia śledzenie informacji na temat sprawności fizycznej i samopoczucia oraz łączenie się ze znajomymi. Umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Można rejestrować wszystkie swoje aktywności, takie jak biegi, jazdy, sesje pływania i wiele innych.

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.

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

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

Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności oraz publikować łącza do swoich aktywności w serwisach społecznościowych.

Korzystanie z aplikacji na smartfona

Po sparowaniu urządzenia ze smartfonem ([Parowanie smartfonu, strona 2](#)) 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 2](#)) możesz użyć aplikacji Garmin Golf i Garmin Connect, aby zaktualizować oprogramowanie urządzenia.

Zsynchronizuj urządzenie z jedną z aplikacji ([Korzystanie z aplikacji na smartfona, strona 14](#)).

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 14](#)).

- 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.

Funkcje Connect IQ

Do zegarka można dodać aplikacje Connect IQ, pola danych, podglądy i tarcze zegarka za pośrednictwem sklepu Connect IQ w zegarku lub telefonie (garmin.com/connectiqapp).

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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

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

Muzyka: Dodaj dostawców muzyki do zegarka.

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie Approach S50 z telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 2](#)).

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

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

Garmin Pay™

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

Konfigurowanie portfela Garmin Pay

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

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

Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

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

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz .
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

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

Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.



- 4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, przesuń palcem, aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).
- 5 W ciągu 60 sekund umieść zegarek w pobliżu czytnika płatności w taki sposób, aby był zwrócony w kierunku czytnika.
Zegarek zacznie wibrować i zostanie w nim wyświetlony symbol zaznaczenia po zakończeniu połączenia z czytnikiem.
- 6 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na czytniku kart, aby zakończyć transakcję.

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

Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

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

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

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

Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz **Garmin Pay**.
- 3 Wybierz kartę.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.
Aby można było dokonywać płatności za pomocą zegarka Approach S50, karta musi być aktywna.
 - Aby skasować kartę, wybierz .

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku zapomnienia kodu dostępu musisz zresetować funkcję Garmin Pay zegarka Approach S50, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

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

Przy kolejnej płatności za pomocą zegarka Approach S50 trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

Podglądy

Zegarek jest wyposażony w fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji ([Wyświetlanie pętli podglądów, strona 19](#)). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym telefonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Możesz je dodać ręcznie do listy podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 19](#)).

Nazwa	Opis
Body Battery™	Wyświetla bieżący całonocny poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin (<i>Body Battery, strona 20</i>).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza telefonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Wyzwania	Wyświetla aktualną tablicę wyników, jeśli bierzesz udział w wyzwaniu Garmin Connect.
Trener Garmin	Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu adaptacyjnego planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu.
Golf	Wyświetla wyniki i statystyki gry w golfa w ostatniej rundzie.
Wydajność gry w golfa	Wyświetla statystyki dotyczące wydajności gry w golfa, które ułatwiają śledzenie i zrozumienie obszarów wymagających poprawy.
Health Snapshot™	Wyświetla podsumowania zapisanych sesji Health Snapshot.
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności.
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy (<i>Status zmienności tętna, strona 20</i>).
Nawodnienie	Umożliwia śledzenie ilości spożywanej wody i postępy w realizacji dziennego celu (<i>Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 14</i>).
Minuty intensywnej aktywności	Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Muzyka	Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie lub w zegarku.
Drzemki	Wyświetla całkowity czas drzemki i wzrost poziomu Body Battery. Możesz włączyć minutnik drzemki oraz ustawić alarm, który Cię obudzi.
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień telefonu (<i>Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 11</i>).
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru (<i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 26</i>). Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł określić poziomu tlenu we krwi i pomiary nie będą rejestrowane.
Wyrównanie	Wyświetla czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to cztery dni.
Oddech	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.
Ocena jakości snu	Wyświetla całkowity czas snu, ocenę jakości snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy.
Asystent snu	Zapewnia zalecenia dotyczące snu na podstawie historii snu i aktywności, statusu zmienności tętna i drzemek.

Nazwa	Opis
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Stres	Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się. Przy poziomie aktywności zbyt wysokim do tego, aby zegarek mógł określić poziom wysiłku, pomiary wysiłku nie będą rejestrowane.
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Wyświetlanie pętli podglądów

Podglądy umożliwiają szybki dostęp do danych o zdrowiu, informacji o aktywności, wbudowanych czujników i wielu innych elementów. Dodatkowo sparowanie zegarka umożliwia wyświetlanie danych, m.in. powiadomień, pogody i wydarzeń z kalendarza, z telefonu.

- 1 Przesuń palcem w górę lub w dół na tarczy zegarka.

Zegarek będzie przewijać wkoło dostępne podglądy i wyświetlać podsumowanie danych dla każdego z nich.



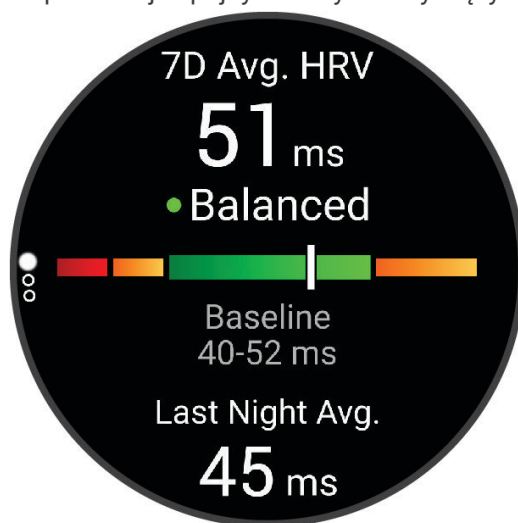
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić więcej informacji dotyczące podglądu.
- 3 Wybierz opcję:
 - Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić szczegóły dotyczące podglądu.
 - Naciśnij przycisk , aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje dotyczące podglądu.

Konfiguracja pętli podglądów

- 1 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić pętlę podglądu.
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz podgląd i przesuń palcem w górę lub w dół, aby zmienić jego pozycję na pętli podglądów.
 - Wybierz podgląd i wybierz , aby usunąć go z listy podglądów.
 - Wybierz **Dodaj** i wybierz podgląd, aby dodać go do listy podglądów.

Status zmienności tętna

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



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

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

Body Battery

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

Można zsynchronizować zegarek z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 21](#)).

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

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

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 22](#)*).

Przytrzymaj .

Ikona	Nazwa	Opis
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 44</i>).
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć funkcję oszczędzania baterii (<i>Ustawienia zarządzania baterią, strona 46</i>).
	Jasność	Wybierz, aby wyregulować jasność ekranu (<i>Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 46</i>).
	Transmituj tętno	Wybierz, aby włączyć transmisję danych tętna do sparowanego urządzenia (<i>Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin, strona 25</i>).
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik albo stoper (<i>Zegary, strona 29</i>).
	Nie przeszkadzać	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać – przyciemnić ekran oraz wyłączyć alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączać na czas oglądania filmu.
	Znajdź mój telefon	Wybierz, aby włączyć alarm dźwiękowy w sparowanym smartfonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka Approach, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do smartfonu.
	Zablokuj ekran	Wybierz, aby zablokować przyciski oraz ekran dotykowy i zapobiec przypadkowemu naciśnięciu lub dotknięciu.
	Połączenie telefoniczne	Wybierz, aby wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym smartfonem.
	Wyłącz	Wybierz, aby włączyć wyświetlacz.
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
	Tryb wyciszenia	Wybierz, aby włączyć Tryb wyciszenia.
	Synchronizuj	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek ze sparowanym smartfonem.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w smartfonie lub za pomocą satelitów.
	Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay i zacząć płacić za zakupy za pomocą zegarka (<i>Garmin Pay™, strona 15</i>).

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 21*).

- 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.

Funkcje związane z tętnem

Zegarek z serii Approach S50 ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodny z piersiowymi czujnikami tętna (do nabycia osobno). Można wyświetlać dane tętna, korzystając z podglądu tętna. Jeśli po rozpoczęciu aktywności dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystał z danych tętna czujnika piersiowego.

Czujnik tętna na nadgarstek

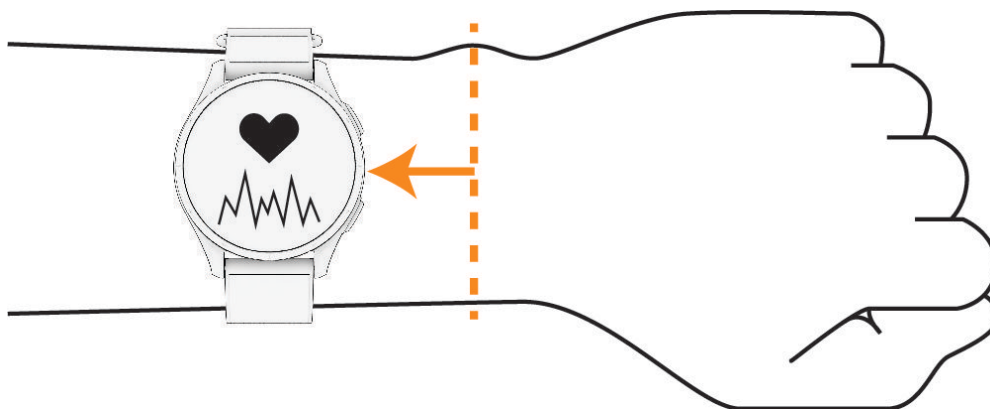
Noszenie zegarka

PRZESTROGA

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

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

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



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 24.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 27.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
 - W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
 - Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu zegarka.
 - Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
 - Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona  zacznie świecić się w sposób ciągły.
 - Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.
- UWAGA:** Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Naciśnij i przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki zegarka > Tętno z nadgarstka**.

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

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

Transmituj tętno: Przesyła dane tętna do sparowanego urządzenia ([Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin, strona 25](#)).

Ustawianie alertów nietypowego tętna

PRZESTROGA

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**, aby włączyć alert.
- 4 Wybierz wartość progu tętna.

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

Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin

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

PORADA: Możesz dostosować ustawienia aktywności, aby automatycznie przysyłać dane tętna po rozpoczęciu aktywności (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 40*). Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge® podczas jazdy rowerem.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki zegarka > Tętno z nadgarstka > Transmituj tętno**.
- 3 Naciśnij .
Zegarek rozpocznie przysyłanie danych tętna.
- 4 Sparuj zegarek ze zgodnym urządzeniem.
UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.
- 5 Naciśnij , aby zatrzymać przysyłanie danych tętna.

Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

Czujnik tętna na nadgarstku jest domyślnie włączony. Urządzenie automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że z urządzeniem zostanie sparowany piersiowy czujnik tętna. Dane tętna z czujnika piersiowego są dostępne tylko podczas aktywności.

UWAGA: Wyłączenie pomiaru tętna na nadgarstku spowoduje również wyłączenie całodziennego pomiaru wysiłku, minut intensywnej aktywności i funkcji pulsoksymetru.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki zegarka > Tętno z nadgarstka > Stan > Wyłączono**.

Informacje o strefach tętna

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

Ustawianie stref tętna

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Tętno**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz **Tętno spoczynkowe**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Użyj średniej**, aby wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek.
 - Wybierz **Ustaw własne**, aby samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 8 Wybierz profil sportowy, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).
- 9 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

Obliczanie strefy tętna

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

Pulsoksymetr

Zegarek z serii Approach S50 ma wbudowany pulsoksymetr do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość natlenienia krwi może stanowić cenną informację, która pomoże określić, jak ciało przystosowuje się do wysokości. Zegarek określa natlenienie krwi poprzez emisję światła na skórę i pomiar ilości zaabsorbowanego światła. Jest on określany za pomocą jednostki SpO₂.

W zegarku odczyty pulsoksymetru są wyświetlane jako procentowa wartość SpO₂. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni ([Zmiana trybu monitorowania SpO2, strona 27](#)). Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, otwierając podgląd pulsoksymetru. Dokładność odczytu pulsoksymetru zależy od przepływu krwi, umiejscowienia zegarka na nadgarstku i pozostania w bezruchu.

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu pulsoksymetru do pętli podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 19](#)).

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, przesunij palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić podgląd pulsoksymetru.
- 2 Wybierz podgląd, aby rozpocząć odczyt.
- 3 Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.
- 4 Nie ruszaj się.

Zegarek wyświetla poziom natlenienia krwi jako wartość procentową oraz w formie wykresu odczytów pulsoksymetru i pomiaru tętna z ostatnich 24 godzin.

Zmiana trybu monitorowania SpO2

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

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

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

Aktywności i aplikacje

Z zegarka można korzystać podczas aktywności w pomieszczeniu, na świeżym powietrzu, uprawiania sportów i wykonywania ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników. Po zakończeniu aktywności można je zapisać i udostępnić społeczności Garmin Connect.

Aktywności i aplikacje można również dodać do zegarka Connect IQ za pomocą aplikacji Connect IQ (*Funkcje Connect IQ, strona 14*).

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

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.
Urządzenie jest gotowe po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie zegarka, strona 2](#)).
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrążenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

Zatrzymywanie aktywności

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

Ocenianie aktywności

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

W przypadku niektórych aktywności ustawienie samooceny można dostosować ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 40](#)).

- 1 Po zakończeniu aktywności wybierz  ([Zatrzymywanie aktywności, strona 28](#)).
- 2 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.
- 3 Wybierz liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.

UWAGA: Możesz wybrać opcję **Pomiń**, aby pominąć samoocenę.

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Aktywności w pomieszczeniu

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenażera rowerowego. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 40](#)).

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

PORADA: Chwyatanie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności.

Kalibrowanie dystansu na bieżni

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

- 1 Rozpocznij aktywność na bieżni ([Rozpoczynanie aktywności, strona 27](#)).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek Approach S50 zarejestruje dystans co najmniej 2,4 km (1,5 mili).
- 3 Po zakończeniu biegu naciśnij .
- 4 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować zegarek po raz pierwszy, wprowadź pokonany dystans w urządzeniu.
 - Aby ręcznie skalibrować dystans po pierwszej kalibracji, przesuń palcem w górę, wybierz **Kalibruj** i wprowadź w zegarku dystans wyświetlony na wyświetlaczu bieżni.

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 przeplnięte 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, przesunąć palcem w dół.
 - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, przesunąć palcem w górę i wybierz opcję **Zapisz**.
 - Aby przejrzeć czasy okrążeń, przesunąć palcem w górę i wybierz opcję **Podgląd okrążeń**.
 - Aby wyjść z funkcji stopera, przesunąć palcem w górę i wybierz **Gotowe**.

Włączanie minutnika

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

Trening

Ujednolicony stan wytrenowania

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

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

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

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

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

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na zegarek z serii Approach S50 za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą komputera rowerowego Edge i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na zegarku z serii Approach S50.

Zsynchronizuj zegarek z serii Approach S50 i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.

PORADA: W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne ([Ujednolicony stan wytrenowania, strona 30](#)).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na zegarku z serii Approach S50.

Śledzenie aktywności

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

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

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

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.

Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Jeśli włączono wibracje, zegarek zacznie również wibrować (*Ustawienia systemowe, strona 45*).

Pójdź na krótki spacer (co najmniej kilkuminutowy) lub wykonaj sugerowane ruchy wyświetlane na ekranie, aby zresetować alert ruchu.

Włączanie alertu ruchu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączono**.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect lub zegarka. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i ocenę jakości snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, rytmu okołodobowego, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek (*Podglądy, strona 17*). Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, za wyjątkiem alarmów (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 12*).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji na smartfona, strona 14*).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.
Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku Approach S50 (*Podglądy, strona 17*).

Zaburzenia oddychania

OSTRZEŻENIE

Urządzenie Approach S50 nie jest urządzeniem medycznym i nie jest ono przeznaczone do użytku w diagnostyce i monitorowaniu stanu zdrowia. Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Optyczny czujnik tętna urządzenia Approach S50 ma funkcję pulsoksymetru, która umożliwia pomiar zaburzeń oddychania podczas snu. Informacje na temat zaburzeń oddychania są zapewniane, by zwiększyć świadomość Twojego środowiska snu oraz ogólnego dobrostanu. Sporadyczne lub częste zaburzenia oddychania mogą być spowodowane indywidualnymi czynnikami związanymi ze stylem życia lub środowiskiem snu. Jeśli niepokoi Cię poziom zaburzeń oddychania, skontaktuj się z lekarzem.

UWAGA: W celu wykrywania zaburzeń oddychania musisz włączyć monitorowanie pulsoksymetrii podczas snu (*Zmiana trybu monitorowania SpO2, strona 27*).

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

UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do listy podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 19*).

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

Minut intensywnej aktywności

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

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

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii Approach S50 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, zegarek oblicza liczbę minut umiarkowanej intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

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

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 pojawiają się na liście Twoich aktywności.

Włączanie samooceny

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

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

Ustawienia śledzenia aktywności

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

Stan: Wyłącza funkcje 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.

Minuty inten. aktyw.: Umożliwia ustawienie strefy tętna dla minut umiarkowanej aktywności i strefę wyższego tętna dla minut intensywnej aktywności. Możesz także wybrać opcję Automatycznie, aby użyć domyślnego algorytmu.

Wyłączanie śledzenia aktywności

Po wyłączeniu funkcji śledzenia aktywności pokonane kroki, minuty intensywnej aktywności, monitorowanie snu, alerty ruchu oraz zdarzenia Move IQ nie będą rejestrowane.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Śledzenie aktywności** > **Stan** > **Wyłączono**.

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Treningi można tworzyć w aplikacji Garmin Connect i przesyłać je do urządzenia.

Można zaplanować treningi przy użyciu aplikacji Garmin Connect. Treningi można planować z wyprzedzeniem i przechowywać je w urządzeniu.

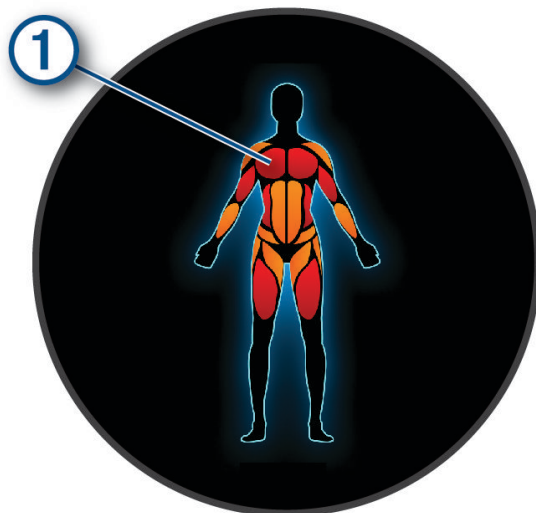
Rozpoczynanie treningu

Twój zegarek może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz  > **Treningi**.
- 5 Wybierz trening.

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

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



- 6 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić etapy treningu (opcjonalnie).
- 7 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.

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

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 13).

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

Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz  > **Interwały**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Powtórzenia otwarte**, aby oznaczyć interwały i odpoczynek, naciskając przycisk .
 - Wybierz kolejno **Usystematyz. powtórz.** i , aby zacząć trening interwałowy oparty na dystansie lub czasie.
- 6 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
- 7 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, wybierz , aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 8 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Informacje o kalendarzu treningów

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

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy i z niego korzystać, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 13](#)) i sparować zegarek Approach ze zgodnym smartfonem.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz .
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie** > **Plany treningów**.
- 3 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.

Adaptacyjne plany treningowe

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

Muzyka

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

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

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

Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

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

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

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

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

Aby móc pobierać utwory muzyczne lub inne pliki dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców do zgodnego zegarka, należy najpierw połączyć się z nim za pośrednictwem aplikacji Garmin Connect.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz .
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadany zegarek.
- 3 Wybierz kolejno **Muzyka** > **Źródła muzyki**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby połączyć się z zainstalowanym dostawcą, wybierz dostawcę i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Aby połączyć się z nowym dostawcą, wybierz **Pobierz aplikacje muzyczne**, znajdź dostawcę i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców, należy najpierw połączyć się z siecią Wi-Fi ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 13](#)).

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

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

Podłączanie słuchawek Bluetooth

Aby słuchać muzyki przesyłanej do zegarka, należy podłączyć słuchawki Bluetooth.

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

Słuchanie muzyki

- 1 W razie potrzeby podłącz słuchawki Bluetooth (*Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 36*).
- 2 Przytrzymaj
- 3 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Muzyka** > **Źródła muzyki**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz opcję **Moja muzyka** (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 36*).
 - Aby sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie, wybierz **Telefon**.
 - Aby słuchać muzyki zewnętrznego dostawcy, wybierz nazwę tego dostawcy i listę odtwarzania.
- 5 Wybierz

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

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

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

Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.

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

Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Przesuń palcem do góry, aby wyświetlić raport zawierający m.in. informacje o pogodzie, śnie i stanie zmienności tętna w nocy (*Dostosowywanie raportu porannego, strona 38*).

Dostosowywanie raportu porannego

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Poranny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Pokaż raport**, aby włączyć lub wyłączyć poranny raport.
 - Wybierz **Edytuj raport** aby dostosować kolejność i rodzaj danych pojawiających się w raporcie porannym.
 - Wybierz **Nazwa użytkownika**, aby dostosować wyświetlaną nazwę użytkownika.

Dostosowywanie urządzenia

Zmiana tarczy zegarka

Możesz wybrać spośród kilku fabrycznie załadowanych tarczy zegarka. Możesz również użyć Connect IQ tarczy zegarka pobranej na Twój zegarek (*Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 14*). Możesz edytować tarczę zegarka (*Edytowanie tarczy zegarka, strona 39*) lub utworzyć nową (*Tworzenie niestandardowej tarczy zegarka, strona 38*).

- 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.

Tworzenie niestandardowej tarczy zegarka

Możesz utworzyć nową tarczę zegarka, wybierając dany układ, kolory i dodatkowe informacje.

- 1 Przytrzymaj .
 - 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Tarcza zegarka**.
 - 3 Przesuń palcem w lewo i wybierz .
 - 4 Wybierz typ tarczy zegarka.
 - 5 Wybierz typ tła.
 - 6 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać między opcjami tła, i dotknij ekranu, aby wybrać wyświetlane tło.
 - 7 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać między cyfrowymi lub analogowymi tarczami zegarka i dotknij ekranu, aby wybrać wyświetlaną tarczę.
 - 8 Wybierz wszystkie pola danych, które chcesz dostosować, i wybierz wyświetlane na nich dane.
Zielone obramowanie wskazuje pola danych, które można dostosować dla tej tarczy zegarka.
 - 9 Przesuń palcem w lewo, aby dostosować znaczniki czasu.
 - 10 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przeglądać znaczniki czasu, a następnie dotknij ekranu, aby wybrać znacznik czasu.
 - 11 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać kolory akcentów, i dotknij ekranu, aby wybrać wyświetlany kolor.
 - 12 Naciśnij .
- Nowa tarcza zegarka zostanie ustawiona jako aktywna.

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.

UWAGA: Niektóre ustawienia są dostępne tylko w ramach subskrypcji Garmin Golf.

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

Odległość dla drivera: Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłeczka pokonuje od obszaru tee podczas uderzenia. Dystans dla drivera jest wyświetlany jako łuk na mapie, jeśli subskrybujesz Garmin Golf.

PlaysLike: Włącza funkcję dystansu „PlaysLike” podczas gry w golfa, która uwzględnia zmiany wysokości na polu poprzez wyświetlanie skorygowanej odległości do greena ([Ikony dystansu PlaysLike, strona 10](#)).

Cieniowanie poziomic: Umożliwia wybór wysokości lub cieniowania poziomic współczynnika SR dla greenów na polach golfowych danymi poziomiami greenów ([Aplikacja Garmin Golf, strona 13](#)).

Duże cyfry: Umożliwia zmianę wielkości cyfr wyświetlanych na ekranie widoku dołka.

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

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

Śledzenie kija: Wyświetla monit, który umożliwia wybranie użytego kija po każdym wykrytym uderzeniu oraz skonfigurowanie kompatybilnych akcesoriów do śledzenia kija Garmin.

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

Parowanie dalmierza: Umożliwia sparowanie zegarka z kompatybilnym dalmierzem.

Ustawienia punktacji

Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia golfa > Punktacja**.

Metoda punktacji: Umożliwia zmianę metody punktacji stosowanej przez zegarek.

Wynik handicapu: Włącza handicap punktowania ([Włączanie punktacji handicapu, strona 8](#)).

Ustaw handicap: Ustawia handicap gracza, gdy wynik handicapu jest włączony.

Pokaż wynik: Wyświetla łączny wynik dla rundy na górze karty wyników ([Zachowaj wyniki, strona 6](#)).

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

Kary: Włącza śledzenie uderzeń karnych podczas gry w golfa.

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

2 graczy: Umożliwia prowadzenie punktacji na karcie wyników dla dwóch graczy.

UWAGA: Ustawienie to jest dostępne tylko podczas rundy. Należy je włączyć po każdym rozpoczęciu rundy.

Dostosowywanie listy aplikacji i aktywności

- 1 Naciśnij
- 2 Wybierz kolejno  > **Edytuj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby dodać aktywność lub aplikację, wybierz **Dodaj**.
 - Aby usunąć aktywność lub aplikację, wybierz element do usunięcia, a następnie .
 - Aby zmienić kolejność elementów na liście, wybierz aktywność lub aplikację, przeciągnij wybrany element w wybrane miejsce, a następnie wybierz .

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 , wybierz aktywność, a następnie wybierz  i ustawienia aktywności.

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 42).

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.

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

Transmituj tętno: Włącza automatyczne przesyłanie danych tętna po rozpoczęciu aktywności ([Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin](#), strona 25).

Transmisja do GameOn: Umożliwia automatyczne przesyłanie danych biometrycznych do aplikacji Garmin GameOn™ po rozpoczęciu aktywności związanej z grami.

Ekran danych: Umożliwia dostosowanie ekranów danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych ([Dostosowywanie ekranów danych](#), strona 41).

Edytuj ciężar: Umożliwia dodanie obciążenia używanego dla serii ćwiczeń podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności kardio.

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

GPS: Umożliwia wybranie systemu satelitarnego, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów](#), strona 41).

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

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania.

Zmień nazwę: Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.

Liczenie powtórzeń: Włącza lub wyłącza liczenie powtórzeń podczas treningu. Opcja Tylko treningi włącza liczenie powtórzeń tylko podczas treningów z instruktorem.

Samoocena: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością ([Ocenianie aktywności](#), strona 28).

Alerty wibracyjne: Włącza alerty informujące, kiedy wziąć wdech, a kiedy wydech podczas ćwiczeń oddechowych.

Dostosowywanie ekranów danych

Możesz dostosować wyświetlane pola danych dla każdego ekranu danych.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz ustawienia aktywności.
- 6 Wybierz **Ekran danych**.
- 7 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.
- Aby wyświetlić lub ukryć ekran wskaźnika strefy tętna, użyj przełącznika **Wskaźnik strefy tętna**.

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, wybierz , wybierz ustawienia aktywności, a następnie wybierz **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. Niektóre alerty wymagają dodatkowych akcesoriów, takich jak monitor tętna lub czujnik rytmu. 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 odmierzone według dystansu.
Tętno	Zakres	Możesz podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref (<i>Obliczanie strefy tętna, strona 26</i>).
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Marszobieg	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.

Ustawianie alertu

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz ustawienia aktywności.
- 6 Wybierz **Alerty**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
 - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 8 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 9 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 10 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 zobaczyć swój pułap tlenowy, wiek sprawnościowy oraz zaktualizować płeć, rok urodzenia, wzrost, wagę, nadgarstek, pory snu i ustawienia stref tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 25](#)). 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.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek Approach S50 musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

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

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

Wykrywanie zdarzeń: Gdy zegarek Approach S50 wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysła on automatyczną wiadomość, łącznie LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

Dodawanie kontaktów alarmowych

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

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

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

Wykrywanie zdarzeń

⚠ PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej.

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 43](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 43](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

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

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

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek Approach S50 wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli jest dostępna) urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Wzywanie pomocy

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 43](#)). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Kiedy poczujesz trzy vibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy. Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.
- 3 W razie potrzeby wybierz opcję przed zakończeniem odliczania:
 - Aby wysłać własną wiadomość z wezwaniem, wybierz .
 - Aby anulować komunikat, wybierz .

Włączanie LiveTrack

Przed rozpoczęciem pierwszej sesji LiveTrack należy skonfigurować kontakty w aplikacji Garmin Connect ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 43](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Ustawienia > Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack**.
- 3 Wybierz **Autostart > Włączono**, aby uruchomić sesję LiveTrack przy każdym rozpoczęciu aktywności na powietrzu.

Ustawienia systemowe

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

Wyświetlanie: Umożliwia dostosowanie ustawień ekranu ([Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 46](#)).

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 46](#)).

Czas: Umożliwia ustawienie czasu ([Ustawienia czasu, strona 45](#))

Jednostki: Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w zegarku ([Zmienianie jednostek miary, strona 46](#)).

Kod dostępu: Ustawia czterocyfrowy kod zabezpieczający dane osobowe ([Ustawianie kodu dostępu zegarka, strona 46](#)).

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 47](#)).

UWAGA: Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, przywrócenie ustawień domyślnych spowoduje również usunięcie portfela z urządzenia.

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 47](#)).

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 50](#)).
 - 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 określonego czasu snu.

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.

Zmienianie 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.

Ustawianie kodu dostępu zegarka

NOTYFIKACJA

W przypadku trzykrotnego wpisania nieprawidłowego kodu dostępu zegarek tymczasowo zostanie zablokowany. Po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu zegarek zablokuje się, aż do zresetowania kodu dostępu w aplikacji Garmin Connect. Jeśli nie sparowano zegarka z telefonem, zegarek skasuje dane i zresetuje się do ustawień fabrycznych po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu.

Możesz ustawić kod dostępu zegarka w celu zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy urządzenie nie znajduje się na nadgarstku. Jeśli korzystasz z funkcji Garmin Pay, zegarek wykorzystuje ten sam czterocyfrowy kod dostępu, który jest wymagany do otworzenia portfela ([Garmin Pay™, strona 15](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Kod dostępu > Ustaw kod dostępu**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Zmiana kodu dostępu zegarka

Do zmiany kodu dostępu zegarka wymagana jest znajomość bieżącego kodu. Jeśli zapomnisz kodu dostępu lub zbyt wiele razy wpiszesz nieprawidłowy kod dostępu, musisz zresetować kod w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Ustawienia > System > Kod dostępu > Zmień kod dostępu**.
- 3 Wpisz bieżący czterocyfrowy kod dostępu.
- 4 Wpisz nowy czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

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**.
- UWAGA:** Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, ta opcja spowoduje również usunięcie portfela z zegarka. Jeśli muzyka jest przechowywana na zegarku, ta opcja spowoduje również usunięcie muzyki zapisanej w zegarku.

Ustawienia zaawansowane

Przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zaawansowane**.

Zapis danych: Umożliwia określenie sposobu 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.

Kalibruj kompas: Pozwala na ręczną kalibrację kompasu, gdy ten działa niewłaściwie. Na przykład po przebyciu dużego dystansu lub przez nagłe zmiany temperatur.

Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+® lub Bluetooth (*Czujniki bezprzewodowe, strona 48*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 41*). Jeśli do zegarka dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

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

Typ czujnika	Opis
e-Bike	Podczas jazdy na rowerze elektrycznym możesz korzystać z zegarka i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i potencjalnym zasięgu.
Zewnętrzny czujnik tętna	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ lub czujnik tętna z serii HRM-Pro™, aby wyświetlać dane dotyczące tętna.
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
Słuchawki	Można użyć słuchawek Bluetooth, aby słuchać muzyki z zegarka (<i>Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 36</i>).
Dalmierz	Możesz korzystać z kompatybilnego dalmierza laserowego do sprawdzenia odległości do chorągiewki podczas gry w golf.
Prędkość/rytm	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (<i>Rozmiar i obwód kół, strona 58</i>).
Tempe	Czujnik temperatury tempe™ można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Jeśli czujnik jest wyposażony zarówno w technologię ANT+, jak i Bluetooth, firma Garmin zaleca parowanie przy użyciu technologii ANT+. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Oddal się na co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników bezprzewodowych.
- 2 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go.
Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz **Ustawienia > Akcesoria**.
- 5 Wybierz **Dodaj nowy**.
- 6 Wybierz typ czujnika.
- 7 Umieść zegarek w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od czujnika tętna i poczekaj, aż zegarek zostanie sparowany z czujnikiem.
Po połączeniu zegarka z czujnikiem w górnej części ekranu zostanie wyświetlona ikona.

Akcesoria do śledzenia kijów golfowych

Zegarek jest kompatybilny z akcesoriami do śledzenia kijów golfowych Approach. Możesz korzystać ze sparowanych akcesoriów do śledzenia kijów golfowych, aby automatycznie śledzić swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija. Więcej informacji możesz znaleźć w podręczniku użytkownika akcesoriów do śledzenia kijów golfowych.

Akcesorium do pomiaru tętna – tempo i dystans biegu

Akcesoria z serii HRM 600, HRM-Fit i HRM-Pro obliczają tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+ lub bezpiecznej technologii Bluetooth możesz wyświetlić tempo i dystans biegu na kompatybilnym zegarku Approach. Możesz także wyświetlić je w kompatybilnych aplikacjach treningowych innych firm.

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

Automatyczna kalibracja: Domyślnym ustawieniem zegarka jest **Autokalibracja**. Akcesorium do pomiaru tętna kalibruje się za każdym razem, gdy biegasz na świeżym powietrzu z nim połączonym z kompatybilnym zegarkiem Approach.

UWAGA: Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu ([Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu, strona 49](#)).

Kalibracja ręczna: Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium do pomiaru tętna możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 28](#)).

Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka Approach ([Aktualizacje produktów, strona 2](#)).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit lub HRM-Pro. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono zgodny czujnik na nogę za pomocą technologii ANT+, ustaw stan czujnika na **Wyłączono** lub usuń go z listy podłączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 28](#)).
- Jeśli automatyczna i ręczna kalibracja wydaje się niedokładna, przejdź do ustawień czujnika i wybierz kolejno **Tempo i dystans HRM > Zeruj dane kalibracji**.

UWAGA: Możesz spróbować wyłączyć **Autokalibracja**, a następnie ponownie przeprowadzić kalibrację ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 28](#)).

Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania

Zgodne rowerowe czujniki prędkości lub rytmu pedałowania mogą przysyłać dane do posiadanego zegarka.

- Sparuj czujnik z zegarkiem ([Czujniki bezprzewodowe, strona 48](#)).
- Ustaw rozmiar kół ([Rozmiar i obwód kół, strona 58](#)).
- Idź pojeździć ([Rozpoczynanie aktywności, strona 27](#)).

tempe

Urządzenie współpracuje z czujnikiem temperatury tempe. Czujnik można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze. Aby wyświetlać dane temperatury z urządzenia, należy sparować czujnik tempe z posiadanym urządzeniem. Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi czujnika tempe, aby uzyskać więcej informacji (garmin.com/manuals/tempe).

Informacje o urządzeniu

Informacje o wyświetlaczu AMOLED

Domyślnie ustawienia zegarka są zoptymalizowane pod kątem czasu pracy i wydajności baterii ([Maksymalizowanie czasu działania baterii, strona 53](#)).

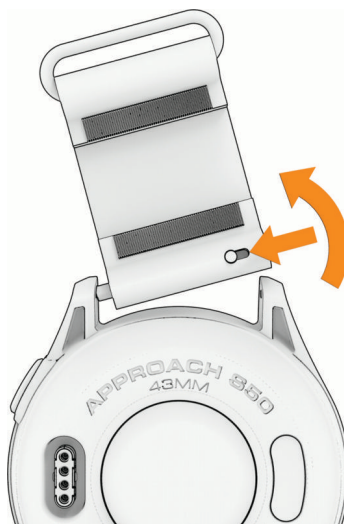
Utrwalenie obrazu lub wypalenie pikseli jest normalnym zjawiskiem w przypadku urządzeń AMOLED. Aby wydłużyć czas pracy wyświetlacza, należy unikać wyświetlania obrazów statycznych o wysokim poziomie jasności przez długi czas. Aby zminimalizować wypalenie pikseli, wyświetlacz zegarka z serii Approach S50 wyłącza się po upływie ustawionego limitu czasu ([Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 46](#)). Możesz obrócić nadgarstek w kierunku ciała, dotknąć ekranu dotykowego lub nacisnąć przycisk, aby wybudzić zegarek.

Wymiana pasków

Możesz wymienić pasek na nowy pasek Approach S50. Aby kupić zapasowe paski, odwiedź stronę buy.garmin.com.

UWAGA: Do zegarka nie pasują paski innych producentów.

1 Przesuń szpilkę zwalniającą na teleskopie, aby zdjąć pasek.



2 Włóż jedną stronę teleskopu z nowym paskiem do mocowania w zegarku.

3 Przesuń szpilkę zwalniającą i dopasuj teleskop do drugiego mocowania w zegarku.

4 Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.

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 przy 19,5 dBm (maks.) 13,56 MHz przy 70 dBuV/m
Wartości SAR w UE	0,31 W/kg – kończyzna

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

Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w zegarku funkcji, np. pomiaru tętna na nadgarstku, powiadomień z telefonu, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników.

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 nadgarstku.

NOTYFIKACJA

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

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

- 1 Opłucz wodą lub użyj wilgotnej, 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.

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**.

Zarządzanie danymi

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

Jeśli nie wiesz, do czego służy plik, nie usuwaj go. W pamięci urządzenia znajdują się ważne pliki systemowe, których nie należy usuwać.

- 1 Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**.
- 2 W razie potrzeby otwórz folder lub wolumin.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

UWAGA: Systemy operacyjne Mac® zapewniają ograniczone wsparcie trybu przesyłu plików MTP. Otwórz dysk Garmin w systemie operacyjnym Windows. Do usunięcia plików muzycznych z urządzenia należy użyć aplikacji Garmin Express.

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.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/ataccuracy w celu uzyskania informacji na temat dokładności funkcji. Produkt nie jest urządzeniem medycznym.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Włącz **Oszczędzanie baterii** (*Ustawienia zarządzania baterią, strona 46*).
- Przestań używać opcji podświetlania wyświetlacza **Ciągle włączone** i wybierz krótszy czas podświetlania ekranu (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 46*).
- Zmniejsz jasność wyświetlacza (*Konfigurowanie ustawień wyświetlania, strona 46*).
- Przełącz się z tarczy zegara na żywo na tarczę zegara ze statycznym tłem (*Zmiana tarczy zegarka, strona 38*).
- Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth, strona 12*).
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Ustawienia śledzenia aktywności, strona 33*).
- Ogranicz typ powiadomień z telefonu (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 11*).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin, strona 25*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 25*).
- Wyłącz automatyczne odczyty pulsometru (*Zmiana trybu monitorowania SpO2, strona 27*).

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 14*).
- 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 S50 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 > Łączność > 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 szóstej pozycji na liście i wybierz ją.
- 5 Wybierz język.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowe jednostki miar

- Sprawdź, czy na urządzeniu wybrane są prawidłowe jednostki miar (*Zmienianie jednostek miary, strona 46*).
- 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.
 - Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Golf, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.
 - Połącz zegarek z kontem Garmin, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.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 14](#)).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji na smartfona, strona 14](#)).

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.

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

Wskaźnik minut intensywnej aktywności zaczyna migać po przekroczeniu progu intensywności zaliczającego aktywność jako minuty intensywnej aktywności.

Załącznik

Pola danych

Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+.

% maksymalnego tętna: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

% maksymalnego tętna okrążenia: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

% maksymalnego tętna ostatniego okrążenia: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.

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

Aktywne kalorie: Kalorie spalone podczas aktywności.

BATERIA E-ROWERU: Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-roweru.

Body Battery: Gry. Ilość zapasu energii pozostałego na resztę dnia.

Czas aktywności: Całkowity czas ruchu dla bieżącej aktywności.

Czas interwału: Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czasomierz serii: Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

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

Czas ostatniej pozycji: Czas stopera w ramach ostatniej ukończonej pozycji.

Czas pozycji: Czas stopera w ramach bieżącej pozycji.

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

Czas w strefie: Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.

Częstotliwość oddechu: Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).

Dyst./ruch okrążenia: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

Dyst./ruch ost. okrążenia: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans interwału: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

Dystans na ruch: Dystans pokonany podczas ruchu.

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.

Główne: Gry. Główny ekran danych treningowych.

Kadencja: Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.

Kadencja: Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).

Kadencja okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Kadencja okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Kadencja ostatniego okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Kadencja ostatniego okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kroki: Liczba kroków w ramach bieżącej aktywności.

Kroki na okrążenie: Liczba kroków w ramach bieżącego okrążenia.

Kurs kompasowy: Kierunek przemieszczania się.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna z 24 godzin: Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Minimalna z 24 godzin: Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Minuty bardzo intensywnej aktywności: Liczba minut intensywnej aktywności fizycznej.

Minuty umiarkowanej aktywności: Liczba minut umiarkowanej aktywności fizycznej.

Moc do gry: Gry. Szacowana moc pozostała podczas bieżącej aktywności.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Powtórzenia: Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu na siłowni.

Powtórzenia ostatniej rundy: Liczba powtórzeń w ostatniej rundzie 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.

Rundy: Liczba grup ćwiczeń wykonywanych podczas aktywności, takiej jak skakanie na skakance.

ŚR. T. 500 M: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.

Średni % maksymalnego tętna: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

Średnia kadencja: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średnia kadencja: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

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

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

Średni dystans/ruch: Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno 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 29](#)).

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Stoper: Bieżący czas minutnika aktywności.

Strefa tętna: Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).

Stres: Poziom stresu.

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

Styl ruchu interwału: Bieżący styl ruchu dla interwału.

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.

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do czujnika tempe.

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo na 500 m: Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.

TEMPO NA 500 M OKRĄŻENIA: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo na 500 m ostatniego okrążenia: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Urządzenie musi mieć funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna lub zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno ostatniego okrążenia: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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.

Wsch. słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

ZAS. E-ROW.: Szacowany dystans, który możesz pokonać, obliczany na podstawie bieżących ustawień e-roweru i pozostałej energii baterii.

Łącznie intensywnych minut: Całkowita liczba minut aktywności fizycznej.

Rozmiar i obwód kół

W przypadku używania czujnika prędkości podczas jazdy na rowerze wykryje on automatycznie rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół rowerowych oznaczony jest po obu stronach opony. W celu obliczenia obwodu koła można użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

