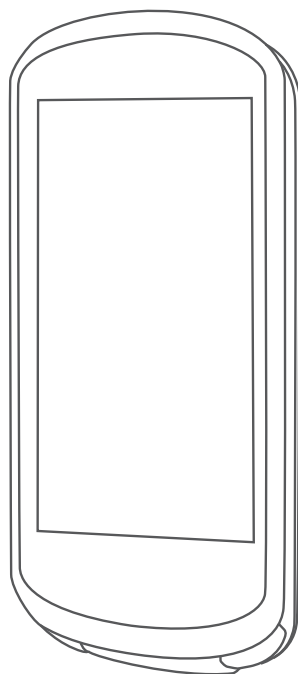


GARMIN®



EDGE® EXPLORE 2

Manual de utilizare

© 2022 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, VIRB® și Virtual Partner® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ și Vector™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este marcă comercială a Google Inc. Apple® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. Bosch® este o marcă comercială înregistrată a Robert Bosch GmbH. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Shimano® este o marcă comercială a Shimano, Inc. Windows® și Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation în Statele Unite și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați www.thisisant.com/directory pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

M/N: A04457, B04457

Cuprins

Introducere..... 1

Prezentare generală a dispozitivului.....	1
Prezentare generală a ecranului de început.....	3
Vizualizarea widgeturilor.....	3
Vizualizarea informațiilor rapide.....	4
Utilizarea ecranului tactil.....	4
Blocarea ecranului tactil.....	4
Obținerea semnalelor de la sateliți.....	5

Navigare..... 5

Plimbare cu bicicleta.....	5
Locații.....	6
Marcarea locației.....	6
Salvarea locațiilor de pe hartă.....	6
Navigarea către o locație.....	7
Revenirea la punctul de pornire.....	7
Începerea unei curse de la o locație partajată.....	8
Navigarea către o locație partajată în timpul unei curse.....	9
Oprirea navigării.....	9
Editarea locațiilor.....	9
Ștergerea unei locații.....	9
Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect..	10
Raportarea unui pericol.....	10
Trasee.....	11
Planificarea și parcurgerea unui traseu.....	11
Crearea și parcurgerea unui traseu dus-întors.....	12
Crearea unui traseu dintr-o tură recentă.....	12
Urmărirea unui traseu de la Garmin Connect.....	13
Sfaturi pentru parcurgerea unui traseu.....	13
Vizualizarea detaliilor traseului.....	13
Afișarea unui traseu pe hartă.....	13
Utilizarea ClimbPro.....	14
Categorii urcare.....	14
Opțiuni traseu.....	15
Schimbarea rutei unui traseu.....	15
Oprirea unui traseu.....	15

Ștergerea unui traseu.....	15
Setările hărții.....	15
Setările pentru aspectul hărții.....	15
Schimbarea orientării hărții.....	16
Temele hărților.....	16
Setări rută.....	16
Selectarea unei activități pentru calculul rutei.....	16

Caracteristici conectate..... 16

Asocierea telefonului.....	17
Caracteristici conectate Bluetooth.....	17
Funcții de siguranță și monitorizare.....	18
Detecție incidente.....	18
Asistență.....	19
Adăugare contacte de urgență.....	19
Vizualizarea contactelor dvs. de urgență.....	19
Solicitarea de asistență.....	19
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	19
Anularea unui mesaj automat.....	20
Trimiterea unei actualizări de stare după un incident.....	20
LiveTrack.....	20
Activare LiveTrack.....	20
Pornirea unei sesiuni GroupTrack.....	21
Partajarea în timp real a evenimentelor.....	22
Dezactivarea partajării în timp real a evenimentelor.....	22
GroupRide.....	22
Pornirea unei sesiuni GroupRide.....	22
Participarea la o sesiune GroupRide.....	24
Trimiterea unui mesaj GroupRide.....	24
Starea pe harta GroupRide.....	25
Părăsirea unei sesiuni GroupRide.....	25
Sfaturi pentru sesiunile GroupRide.....	25
Mesagerie spectator.....	25
Blocarea mesajelor spectatorilor.....	26

Setarea alarmei pentru bicicletă...	26	Obiective fitness.....	35
Redarea solicitărilor audio pe telefon.....	26	Antrenamentul cu un contor de putere.....	35
Ascultare muzică.....	26	Setarea zonelor de putere.....	35
Antrenament.....	27	Calibrarea contorului de putere.....	35
Antrenare în interior.....	27	Puterea pe baza pedalelor.....	36
Asocierea cu trainerul dvs. de interior.....	27	Actualizarea software-ului de sistem Rally utilizând computerul pentru ciclism Edge.....	36
Utilizarea unui trainer de interior.....	27	Conștientizare situațională.....	36
Setarea rezistenței.....	27	Utilizarea comenzilor pentru camera Varia.....	37
Setarea înclinației simulate.....	27	Activarea tonului pentru nivelul de amenințare verde.....	37
Setarea puterii țiță.....	28	Antrenamente eBike.....	37
Setarea unei țițe a antrenamentului...	28	Vizualizare detalii senzori eBike.....	38
Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară.....	28	Telecomandă inReach.....	38
Statisticile mele.....	28	Utilizarea telecomenzii inReach.....	38
Măsurătorile performanțelor.....	29	Istoric.....	38
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	29	Vizualizarea turei.....	38
Afișarea volumului VO2 max. estimat.....	30	Vizualizarea timpului în fiecare zonă de antrenament.....	39
Sfaturi pentru estimarea volumelor VO2 max. în activitățile de ciclism.....	30	Ștergerea unei ture.....	39
Durata de recuperare.....	31	Vizualizarea totalurilor de date.....	39
Vizualizarea timpului de recuperare.....	31	Ștergerea totalurilor de date.....	39
Dezactivarea notificărilor de performanță.....	31	Garmin Connect.....	40
Vizualizarea vârstei de fitness.....	31	Abonament Garmin Connect+.....	40
Vizualizarea minutelor de activitate intensă.....	31	Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect.....	40
Date personale.....	32	Înregistrarea datelor.....	41
Vizualizarea recordurilor personale.....	32	Gestionarea datelor.....	41
Reafișarea unui record personal.....	32	Conectarea dispozitivului la computer.....	41
Ștergerea unui record personal.....	32	Transferarea fișierelor pe dispozitiv.....	41
Zonele de antrenament.....	32	Ștergerea fișierelor.....	41
Setarea profilului de utilizator.....	32	Deconectarea cablului USB.....	42
Senzorii wireless.....	33	Personalizarea dispozitivului dvs....	42
Asocierea senzorilor wireless.....	34	Funcții descărcabile Connect IQ.....	42
Durata de viață a bateriei senzorului wireless.....	34	Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	42
Setarea zonelor de puls.....	34	Actualizarea profilului de activitate.....	43
Despre zonele de puls.....	34	Adăugarea unui ecran de date.....	44
		Adăugarea ecranului de date pentru controlul muzicii.....	44
		Editarea unui ecran de date.....	44

Reordonarea ecranelor de date.....	45	LED-ul de stare al suportului de montare Edge.....	57
Setări alerte și mesaje.....	45	Specificații.....	57
Setarea alertelor de interval.....	45	Actualizări ale produsului.....	58
Setarea alertelor repetitive.....	46	Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	58
Auto Lap®.....	46	Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	58
Marcarea turelor în funcție de poziție.....	46	Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	58
Marcarea turelor în funcție de distanță.....	46	Vizualizarea informațiilor despre reglementare și conformitate.....	58
Marcarea turelor în funcție de durată.....	47	Întreținerea dispozitivului.....	58
Personalizarea bannerului de tură.....	47	Curățarea dispozitivului.....	59
Utilizarea Auto Pause.....	47	Întreținerea dispozitivului cu suport cu alimentare Edge.....	59
Pornirea automată a timerului.....	48	Curățarea suportului cu alimentare Edge.....	59
Modificarea setării satelitului.....	48	Curățarea portului USB.....	59
Utilizarea inactivării automate.....	48	Depanare.....	59
Utilizarea derulării automate.....	48	Resetarea computerului pentru ciclism Edge.....	59
Setări telefon.....	49	Restabilirea setărilor implicite.....	59
Modul Vizitator.....	49	Ștergerea datelor și a setărilor utilizatorului.....	60
Activarea modului Invitat.....	49	Se iese din Modul Demo.....	60
Modul Vizitator.....	49	Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	60
Setări de sistem.....	49	Activarea modului de economisire a bateriei.....	60
Setările afișajului.....	50	Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv.....	60
Utilizarea iluminării de fundal.....	50	Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	61
Personalizarea Informațiilor rapide.....	50	Dispozitiv în limba greșită.....	61
Personalizarea buclei de widgeturi..	50	Calibrarea altimetrului barometric.....	61
Setări pentru înregistrarea datelor...	50	Setarea altitudinii.....	61
Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere.....	50	Valorile de temperatură.....	61
Schimbarea unităților de măsură.....	51	Garniturile O de schimb.....	61
Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului.....	51	Cum obțineți mai multe informații.....	61
Schimbarea limbii dispozitivului.....	51	Anexă.....	62
Fusurile orare.....	51	Câmpuri de date.....	62
Informații dispozitiv.....	51	Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	64
Încărcarea dispozitivului.....	51	Calculul zonelor de puls.....	64
Despre baterie.....	52	Dimensiunea și circumferința roții.....	65
Instalarea suportului standard.....	52		
Scoaterea dispozitivului Edge.....	53		
Atașarea unui șnur.....	53		
Prezentarea generală a suportului cu alimentare Edge.....	54		
Instalarea suportului de montare Edge.....	55		
Cabluri necesare.....	57		

Introducere

⚠ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Prezentare generală a dispozitivului



① 	Apăsați pentru a intra în modul inactiv și pentru a porni dispozitivul. Mențineți apăsat pentru a porni sau a opri dispozitivul și pentru a bloca ecranul tactil.
② 	Apăsați pentru a marca o nouă tură.
③ Port USB (sub capacul de protecție împotriva intemperiilor)	Ridicați capacul de protecție împotriva intemperiilor pentru a încărca dispozitivul sau a-l conecta la un computer. Fixați la loc capacul de protecție la intemperii pentru a preveni deteriorarea portului USB.
④ 	Apăsați pentru a porni și a opri timerul de activitate.
⑤ 	Selectați pentru a deschide meniul principal.
⑥ Informații rapide	Glisați în sus sau jos pe ecranul principal pentru a vizualiza informațiile rapide. Selectați pentru a deschide informația rapidă sau meniul.
⑦ Profil activitate	Glisați la stânga sau la dreapta pentru a schimba profilul de activitate. Selectați pentru a deschide profilul de activitate.
⑧ Widgeturi	Glisați în jos din partea de sus a ecranului pentru a vedea widgeturile, apoi glisați spre stânga sau dreapta pentru a vizualiza mai multe widgeturi.
⑨ Contacte electrice	Încărcați utilizând un accesoriu de alimentare extern. NOTĂ: nu este disponibilă pentru toate modelele.

NOTĂ: accesați buy.garmin.com pentru a achiziționa accesorii opționale.

Prezentare generală a ecranului de început

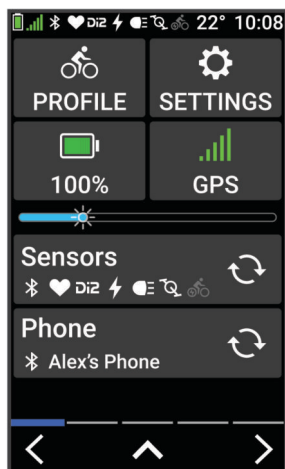
Ecranul de început vă oferă acces rapid la toate funcțiile computerului pentru ciclism Edge.

	Starea bateriei
	Putere semnal GPS
	Bluetooth® Stare
	Sincronizare în curs
	Selectați pentru a începe o plimbare cu bicicleta. Utilizați săgețile pentru a schimba profilul de ciclism.
Navigare	Selectați pentru navigarea pe hartă, marcarea unei locații, căutarea de locații, puncte de interes sau adrese.
Trasee	Selectați pentru a crea un traseu nou sau pentru a accesa un traseu salvat.
Istoric	Selectați pentru a accesa cursele și totalurile anterioare.
	Selectați pentru a accesa funcțiile conectate, recordurile personale, contactele și setările. Selectați pentru a accesa aplicațiile, widgeturile și câmpurile de date ale Connect IQ™.

Vizualizarea widgeturilor

Dispozitivul dvs. este livrat având preîncărcate diverse widgeturi; mai multe widgeturi sunt disponibile când sincronizați dispozitivul cu un telefon sau cu un alt dispozitiv compatibil.

1 Din ecranul de pornire sau în timpul unei ture, glisați în jos din partea superioară a ecranului.



Este afișat widgetul pentru stare. O pictogramă intermitentă indică faptul că dispozitivul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat. Puteți selecta orice pictogramă pentru a modifica setările.

2 Glisați spre stânga sau spre dreapta pentru a vedea mai multe widgeturi.

Când veți glisa din nou în jos pentru a vizualiza widgeturile, va apărea widgetul care a fost vizualizat ultimul.

Vizualizarea informațiilor rapide

Informațiile rapide oferă acces rapid la date despre starea de sănătate, despre activități, de la senzorii încorporați și multe altele.

- Din ecranul principal, glisați în sus.



Dispozitivul derulează informațiile rapide.

- Selecțați o informație rapidă ① pentru informații suplimentare.
- Selecțați ✎ pentru a personaliza informațiile rapide (*Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 50*).

Utilizarea ecranului tactil

- Atunci când cronometrul rulează, atingeți ecranul pentru a vizualiza suprapunerea cronometrului. Suprapunerea cronometrului vă permite să reveniți la ecranul principal în timpul unei ture.
- Selecțați 🏠 pentru a reveni la ecranul de pornire.
- Trageți cu degetul sau selecțați săgețile pentru derulare.
- Din ecranul de pornire, glisați în sus pentru a vedea informațiile rapide.
- Din ecranul de pornire sau din ecranul cursei, glisați în jos pentru a vizualiza widgeturile.
- Selecțați ⋮ pentru a deschide un meniu.
- Selecțați ⬅️ pentru a reveni la pagina anterioară.
- Selecțați ✓ pentru a salva modificările și a închide pagina.
- Selecțați ✕ pentru a închide pagina și a reveni la pagina anterioară.
- Selecțați 🔍 pentru a căuta lângă o locație.
- Selecțați 🗑️ pentru a șterge un element.
- Selecțați ⓘ pentru mai multe informații.

Blocarea ecranului tactil

Puteți bloca ecranul pentru a preveni atingerile accidentale ale ecranului.

- Mențineți apăsat 🖱️ și selecțați **Blocare ecran**.
- În timpul unei activități, selecțați 🖱️.

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a recepționa semnale de la sateliți. Ora și data sunt setate automat pe baza poziției GPS.

SUGESTIE: pentru mai multe informații despre GPS, vizitați www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Ieșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.

Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.

- 2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.

Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Navigare

Funcțiile și setările de navigare se aplică și traseelor navigate ([Trasee, pagina 11](#)).

- Locații și găsirea de puncte de interes ([Locații, pagina 6](#))
- Planificarea unui traseu ([Trasee, pagina 11](#))
- Setările rutei ([Setări rută, pagina 16](#))
- Setările pentru hartă ([Setările hărții, pagina 15](#))

Plimbare cu bicicleta

Dacă utilizați un senzor sau un accesoriu wireless, acesta poate fi asociat și activat în timpul configurării inițiale ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 34](#)).

- 1 Mențineți apăsat pe  pentru a porni dispozitivul.
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
Barele semnalului de la sateliți devin verzi când dispozitivul este gata.
- 3 Din ecranul principal, selectați  sau  pentru a schimba profilul de ciclism.
- 4 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

SPEED	AVG SPEED
21.2 ^m _h	17.8 ^m _h
DISTANCE	
26.29 ^m _i	
TIMER	
1:45:15	
CALORIES	↑ TTL ASCENT
1120	1563 ^f _t

NOTĂ: istoricul este înregistrat numai când timerul de activitate este pornit.

- 5 Glisați la stânga sau la dreapta pentru a vedea ecrane de date suplimentare.
Puteți glisa de sus în jos pe ecranele de date pentru a vizualiza widgeturile.
- 6 Dacă este necesar, atingeți ecranul pentru a vizualiza suprapunerea datelor despre stare (inclusiv autonomia bateriei) sau pentru a reveni la ecranul principal.
- 7 Apăsați pe  pentru a opri timerul activității.
- 8 Selectați **Salvare**.
- 9 Selectați .

Locații

Puteți înregistra și stoca locații pe dispozitiv.

Marcarea locației

Înainte de a putea marca o locație salvată, trebuie să localizați sateliți.

Dacă doriți să vă amintiți repere sau să reveniți la un anumit loc, puteți marca o locație.

- 1 Începeți o tură cu bicicleta.
- 2 Selectați **Navigare** >  > **Marcare locație** > .

Salvarea locațiilor de pe hartă

- 1 Selectați **Navigare** > **Căutare pe hartă**.
- 2 Navigați pe hartă pentru a găsi locația.
- 3 Selectați locația.
Informațiile despre locație apar în partea superioară a hărții.
- 4 Selectați informațiile despre locație.
- 5 Selectați  > **Salvare locație** > .

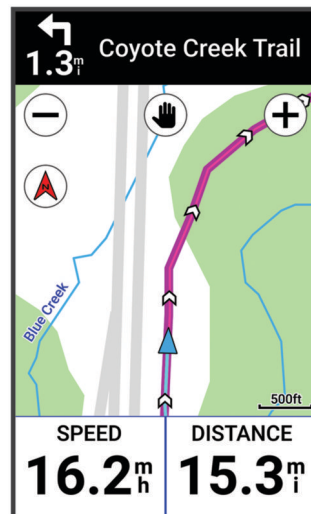
Navigarea către o locație

SUGESTIE: puteți utiliza setul de informații rapide CĂUTARE LOCAȚIE pentru a efectua o căutare rapidă din ecranul de pornire. Dacă este necesar, puteți să adăugați informația rapidă în bucla de informații rapide (*Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 50*).

- 1 Selectați **Navigare**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Căutare pe hartă** pentru a naviga către o locație de pe hartă.
 - Selectați **Trasee** pentru a naviga utilizând un traseu salvat (*Trasee, pagina 11*).
 - Selectați **Căutare** pentru a naviga către un punct de interes, oraș, adresă, intersecție sau coordonate cunoscute.

SUGESTIE: puteți selecta  pentru a introduce informații specifice pentru căutare.

- Selectați **Locații salvate** pentru a naviga către o locație salvată.
 - Selectați **Găsite recent** pentru a naviga către una din cele mai recente 50 de locații găsite.
 - Selectați **> Căutare în apropiere de:** pentru a restrânge zona de căutare.
- 3 Selectați o locație.
 - 4 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.
 - 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinație.



Revenirea la punctul de pornire

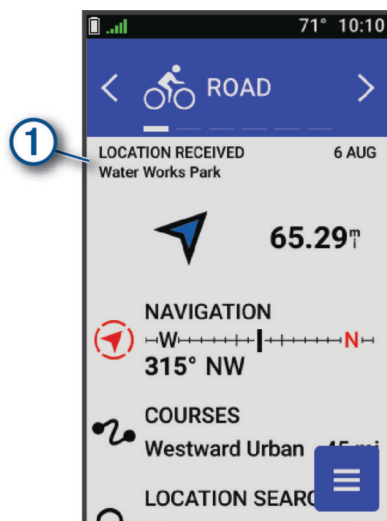
În orice moment al călătoriei dvs., puteți reveni la punctul de pornire.

- 1 Începeți o tură cu bicicleta.
- 2 În orice moment, glisați în jos din partea de sus a ecranului și, pe widgetul de comenzi, selectați **Înapoi la punctul de pornire**.
- 3 Selectați **Pe aceeași rută** sau **Cea mai directă rută**.
- 4 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.
Dispozitivul vă aduce înapoi la punctul de pornire al cursei.

Începerea unei curse de la o locație partajată

Puteți utiliza aplicația Garmin Connect™ pentru a partaja o locație din Hărțile Apple® pe computerul dvs. pentru ciclism Edge și pentru a naviga către acea locație ([Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 10](#)).

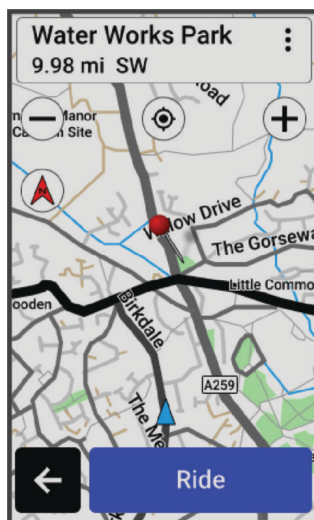
- 1 Selectați informațiile despre locația partajată din zona dinamică de pe ecranul principal ①.



Computerul dvs. pentru ciclism Edge afișează o hartă cu numele locației partajate și coordonatele acesteia.

SUGESTIE: locația este salvată în meniul **Navigare > Găsite recent**.

- 2 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.



- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinația dvs.

Navigarea către o locație partajată în timpul unei curse

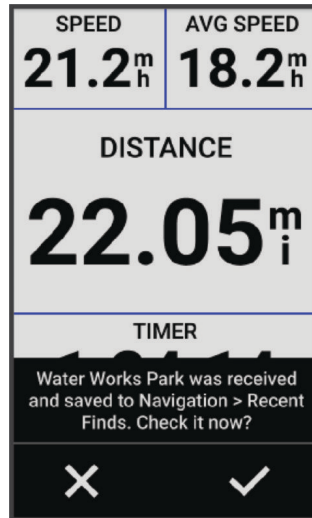
Această funcție a fost concepută pentru curse cu GPS. Dacă pedalați pentru un profil de activitate de Interior pentru care este dezactivată navigația, selectați ✓ pentru a elimina notificarea.

SUGESTIE: locația este salvată în meniul **Navigare > Găsite recent**.

Puteți primi locații partajate pe computerul dvs. pentru ciclism Edge și puteți naviga către aceste locații ([Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 10](#)).

1 Începeți o cursă ([Plimbare cu bicicleta, pagina 5](#)).

Computerul dvs. pentru ciclism Edge afișează o notificare care indică numele unei locații partajate.



2 Selectați ✓ pentru a naviga către locație partajată.

3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a ajunge la destinația dvs.

Oprirea navigării

1 Atingeți ecranul.

2 Selectați **Oprire navigare > ✓**.

Editarea locațiilor

1 Selectați **Navigare > Locații salvate**.

2 Selectați o locație.

3 Selectați bara de informații din partea de sus a ecranului.

4 Selectați ⋮.

5 Selectați un atribut.

De exemplu, selectați Schimbare altitudine pentru a introduce o altitudine cunoscută pentru locația respectivă.

6 Introduceți informațiile noi și selectați ✓.

Ștergerea unei locații

1 Selectați **Navigare > Locații salvate**.

2 Selectați o locație.

3 Selectați informațiile despre locație din partea superioară a ecranului.

4 Selectați ⋮ > **Ștergere locație > ✓**.

Partajarea unei locații de pe hartă utilizând aplicația Garmin Connect

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dumneavoastră să fiți prudent atunci când partajați informații despre locație cu alte persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cu ce persoană partajați informațiile despre locație și nu vă deranjează.

NOTĂ: această funcție este disponibilă dacă dispozitivul dvs. compatibil cu traseul Garmin® este conectat la un dispozitiv iPhone® utilizând tehnologia Bluetooth.

Puteți partaja informații și date despre locație din Hărțile Apple pe dispozitivul dvs. compatibil Garmin.

- 1 Din Hărțile Apple, selectați o locație.
- 2 Selectați  > .
- 3 Dacă este necesar, din aplicația Garmin Connect, selectați dispozitivul Garmin.

În aplicația Garmin Connect apare o notificare care arată că locația este acum disponibilă pe dispozitivul dvs. ([Începerea unei curse de la o locație partajată, pagina 8](#)).

Raportarea unui pericol

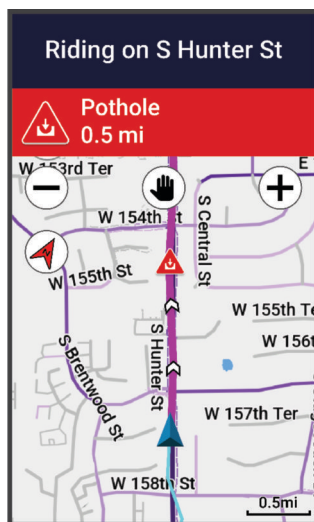
⚠️ AVERTISMENT

Această funcție permite utilizatorilor să trimită informații despre eventualele pericole din timpul turei. Garmin nu face declarații despre acuratețea, exhaustivitatea sau oportunitatea informațiilor trimise de utilizatori. Fiți conștient de mediul înconjurător și respectați toate indicațiile afișate în timpul turei. Dacă nu sunteți conștient de mediul înconjurător, puteți provoca daune materiale sau vătămări corporale.

În orice moment în timpul turei, puteți semnală un pericol care poate fi periculos pentru cicliști, cum ar fi gropi, câini fără stăpân sau copaci căzuți. Puteți, de asemenea, să confirmați un pericol pe computerul pentru ciclism Edge sau să raportați că un pericol nu mai este prezent. Pericolele expiră după ce nu mai sunt raportate o anumită perioadă de timp.

- 1 Începeți o tură cu bicicleta ([Plimbare cu bicicleta, pagina 5](#)).
- 2 Atingeți ecranul pentru a vizualiza suprapunerea cronometrului.
- 3 Selectați .
- 4 Selectați tipul de pericol.
- 5 Selectați **Raportare**.

Pericolul apare pe harta de navigație, iar computerul de ciclism Edge emite o alertă sonoră ([Setări alerte și mesaje, pagina 45](#)).



Trasee

Puteți trimite segmente din contul dvs. Garmin Connect pe dispozitiv. După salvarea în dispozitiv, puteți naviga pe traseul din dispozitiv. De asemenea, puteți crea și salva un traseu particularizat direct pe dispozitivul dvs. Puteți parcurge un traseu salvat pur și simplu deoarece este o rută bună. De exemplu, puteți salva și face naveta la serviciu pe un traseu foarte bun de parcurs cu bicicleta.

SUGESTIE: puteți trimite trasee către dispozitiv din aplicații terțe când vă asociați conturile sau utilizați o aplicație Connect IQ. Accesați apps.garmin.com pentru mai multe informații despre aplicațiile Connect IQ.

Planificarea și parcurgerea unui traseu

Puteți crea și merge pe un traseu personalizat. Un traseu este o secvență de puncte de trecere sau de locații care vă conduc la destinația finală.

SUGESTIE: puteți să creați un traseu personalizat în aplicația Garmin Connect și să-l trimiteți către dispozitiv (*Urmărirea unui traseu de la Garmin Connect, pagina 13*).

- 1 Selectați **Trasee** >  > **Creator de trasee**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a selecta locația dvs. actuală pe hartă, selectați **Locație curentă**.
 - Pentru a selecta o locație pe hartă, selectați **Utilizare hartă** și selectați o locație.
 - Pentru a selecta o locație salvată, selectați **Salvate și recente** > **Locații salvate** și selectați o locație.
 - Pentru a selecta o locație pe care ați căutat-o recent, selectați **Salvate și recente** > **Găsite recent** și selectați o locație.
 - Pentru a răsfoi și selecta un punct de interes, selectați **Puncte de interes**, apoi selectați un punct de interes din apropiere.
 - Pentru a selecta un oraș, selectați **Orașe** și selectați un oraș apropiat.
 - Pentru a selecta o adresă, selectați **Instrumente de căutare** > **Adrese**, apoi introduceți adresa.
 - Pentru a selecta o intersecție, selectați **Instrumente de căutare** > **Intersecții**, apoi introduceți numele străzilor.
 - Pentru a utiliza coordonate, selectați **Instrumente de căutare** > **Coordonate**, apoi introduceți coordonatele.
- 3 Dacă vi se solicită, selectați  pentru a adăuga locația la traseu.
Apare o hartă cu traseul.
- 4 De pe hartă, selectați o opțiune pentru a continua să adăugați locații:
 - Selectați  >  pentru a adăuga altă locație utilizând harta.
 - Selectați  pentru a căuta altă locație.
 - Selectați  pentru a anula locația adăugată anterior.
- 5 Repetați pașii de la 2 la 4 până când ați selectat toate locațiile pentru rută.
- 6 Dacă este necesar, glisați cu degetul pe ecran de jos în sus și selectați opțiunea:
 - Mențineți apăsat pe  într-o locație și trageți-l pentru a reordona lista.
 - Glisați la stânga și selectați  pentru a elimina locația.
- 7 Dacă este necesar, selectați o opțiune:
 - Pentru a calcula ruta pe același traseu pentru întoarcerea la locația de pornire, selectați  > **Dus-întors**.
 - Pentru a calcula ruta pe alt traseu pentru întoarcerea la locația de pornire, selectați  > **Salt la start**.
- 8 Selectați **Salvare**.
- 9 Introduceți un nume pentru traseu.
- 10 Selectați  > **Deplasare pe bicicletă**.

Crearea și parcurgerea unui traseu dus-întors

Dispozitivul poate crea un traseu dus-întors pe baza unei distanțe, locații de pornire și direcții de navigare specificate.

- 1 Selectați **Trasee** >  > **Traseu dus-întors**.
- 2 Selectați **Distanță** și introduceți distanța totală pentru traseu.
- 3 Selectați **Locație de pornire**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a selecta locația curentă, selectați **Locație curentă**.
 - Pentru a selecta o locație pe hartă, selectați **Utilizare hartă** și alegeți o locație.
 - Pentru a selecta o locație salvată, selectați **Locații salvate** și selectați o locație.
 - Pentru a selecta o locație pe care ați căutat-o recent, selectați **Găsite recent** și selectați o locație.
 - Pentru a răsfoi și selecta un punct de interes, selectați **Puncte de interes**, apoi selectați un punct de interes apropiat.
 - Pentru a selecta o adresă, selectați **Instrumente de căutare** > **Adrese** și introduceți adresa.
 - Pentru a selecta o intersecție, selectați **Instrumente de căutare** > **Intersecții** și introduceți numele străzilor.
 - Pentru a utiliza coordonatele, selectați **Instrumente de căutare** > **Coordonate** și introduceți coordonatele.
- 5 Selectați **Direcție de începere** și selectați o direcție de deplasare.
- 6 Selectați **Căutare**.

SUGESTIE: puteți selecta  pentru a căuta din nou.
- 7 Selectați un traseu pentru a-l vizualiza pe hartă.

SUGESTIE: puteți selecta  și  pentru a vedea alte trasee.
- 8 Selectați **Salvare** > **Deplasare pe bicicletă**.

Crearea unui traseu dintr-o tură recentă

Puteți crea un traseu nou dintr-o tură salvată pe acest dispozitiv Edge .

- 1 Selectați **Istoric** > **Deplasări pe bicicletă**.
- 2 Selectați o tură.
- 3 Selectați  > **Salvare tură ca traseu**.
- 4 Introduceți un nume pentru traseu și selectați .

Urmărirea unui traseu de la Garmin Connect

Înainte de a putea descărca un traseu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect](#), pagina 40).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Creați și salvați un traseu nou sau selectați un traseu existent.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Din aplicația Garmin Connect, selectați .
 - Pe site-ul web Garmin Connect, selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 4 Selectați computerul pentru ciclism Edge.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Sincronizați-vă dispozitivul cu aplicația Garmin Connect.
 - Sincronizați-vă dispozitivul utilizând aplicația Garmin Express™.

Pe dispozitivul dvs., traseul apare în zona dinamică a ecranului de pornire.
- 6 Selectați traseul.
NOTĂ: dacă este necesar, puteți selecta **Trasee** pentru a selecta un alt traseu.
- 7 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.

Sfaturi pentru parcurgerea unui traseu

- Utilizați indicațiile de virare ([Opțiuni traseu](#), pagina 15).
- Dacă includeți o încălzire, apăsați  pentru a începe traseul și încălziți-vă ca de obicei.
- Nu intrați pe traseu în timp ce vă încălziți.
Când sunteți gata să începeți, îndreptați-vă spre traseu. Când ați ajuns oriunde pe traseu, este afișat un mesaj.
- Derulați la hartă pentru a vizualiza harta traseului.
Dacă vă abateți de la traseu, este afișat un mesaj.

Vizualizarea detaliilor traseului

- 1 Selectați **Trasee**.
- 2 Selectați un traseu.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați traseul pentru a-l vizualiza pe hartă.
 - Selectați graficul de urcări pentru a vizualiza detalii și diagrame ale altitudinilor pentru fiecare urcare.
 - Selectați **Rezumat** pentru a vizualiza detalii despre traseu.

Afișarea unui traseu pe hartă

Pentru fiecare traseu salvat pe dispozitiv, puteți particulariza modul în care acesta va apărea pe hartă. De exemplu, puteți seta ca traseul de navetă să fie afișat întotdeauna pe hartă cu galben. Puteți avea un traseu alternativ afișat cu verde. Acest lucru vă permite să vedeți traseele în timp ce mergeți cu bicicleta, dar nu urmați sau parcurgeți un traseu anumit.

- 1 Selectați **Trasee**.
- 2 Selectați traseul.
- 3 Selectați .
- 4 Selectați **Afișare întotdeauna** pentru a face ca traseul să fie afișat pe hartă.
- 5 Selectați **Culoare** și selectați o culoare.
- 6 Selectați **Puncte de traseu** pentru a include puncte de pe traseu pe hartă.

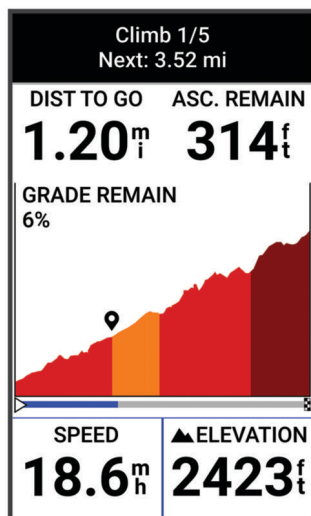
Când veți mai merge din nou cu bicicleta în apropierea traseului, acesta va apărea pe hartă.

Utilizarea ClimbPro

Funcția ClimbPro vă ajută să gestionați efortul pentru urcările care urmează pe un traseu. Puteți vizualiza detalii despre urcări, inclusiv momentul în care vor avea loc, gradientul mediu și ascensiunea totală. Categoriile de urcare, bazate pe lungime și gradient, sunt indicate cromatic ([Categoriile urcare, pagina 14](#)).

- 1 Activați funcția ClimbPro pentru profilul de activitate ([Actualizarea profilului de activitate, pagina 43](#)).
- 2 Revizuiți urcările și detaliile traseului pentru traseul ([Vizualizarea detaliilor traseului, pagina 13](#)).
- 3 Începeți să urmați un traseu salvat ([Trasee, pagina 11](#)).

La începutul unei urcări, ecranul ClimbPro apare automat.



După ce salvați cursa, puteți să vizualizați segmentele de urcare în istoricul curselor.

Categoriile urcare

Categoriile de urcare sunt determinate de scorul de urcare, care este calculat utilizând gradul de înclinare înmulțit cu lungimea urcării. O urcare trebuie să aibă o lungime de cel puțin 500 de metri și un grad de înclinare mediu de cel puțin 3% pentru a fi considerată o urcare.

Categoriile	Scor de urcare	Culoare
În afara categoriei (HC)	Mai mare de 80.000	
Categoria 1	Mai mare de 64.000	
Categoria 2	Mai mare de 32.000	
Categoria 3	Mai mare de 16.000	
Categoria 4	Mai mare de 8.000	
Neclasificat	Mai mare de 1.500	

Opțiuni traseu

Selectați **Trasee** > .

Indicații de virare: activează sau dezactivează afișarea indicațiilor despre viraje.

Avertismente deviere: vă alertează dacă vă abateți de la traseu.

Căutare: vă permite să căutați trasee salvate, după nume.

Sortare: vă permite să sortați traseele salvate după nume, distanță sau dată.

Ștergere: vă permite să ștergeți toate traseele sau mai multe trasee salvate de pe dispozitiv.

Schimbarea rutei unui traseu

Puteți alege modul în care dispozitivul recalculează ruta atunci când ieșiți de pe traseu.

Atunci când ieșiți de pe traseu, selectați o opțiune:

- Pentru a întrerupe navigația până când intrați din nou pe traseu, selectați **Întrerupere navigație**.
- Pentru a alege din sugestiile de schimbare a rutei, selectați **Restabilire traseu**.

NOTĂ: prima opțiune de schimbare a rutei este cea mai scurtă rută până la traseu și începe automat după 10 secunde.

Oprirea unui traseu

- 1 Defilați până la hartă.
- 2 Glisați în jos din partea de sus a ecranului și derulați până la widgetul cu comenzi.
- 3 Selectați **Oprire traseu** > .

Ștergerea unui traseu

- 1 Selectați **Navigare** > **Trasee**.
- 2 Glisați la stânga pe un traseu.
- 3 Selectați .

Setările hărții

Selectați  > **Profiluri de activitate**, selectați un profil, apoi selectați **Navigare** > **Hartă**.

Orientare: setează modul în care harta este afișată pe pagină.

Zoom automat: selectează automat un nivel de zoom pentru hartă. Când este selectat Dezactivat, trebuie să măriți sau să micșorați manual.

Text de ghidare: setează momentul în care mesajele de navigare detaliate sunt afișate (este nevoie de hărți rutabile).

Aspect: personalizează setările pentru aspectul hărții ([Setările pentru aspectul hărții, pagina 15](#)).

Informații hartă: activează sau dezactivează hărțile încărcate în momentul respectiv pe dispozitiv.

Setările pentru aspectul hărții

Selectați  > **Profiluri de activitate**, selectați un profil și apoi **Navigare** > **Hartă** > **Aspect**.

Temă hartă: modifică aspectul hărții în funcție de tipul cursei. ([Temele hărților, pagina 16](#))

Harta popularității: evidențiază drumurile sau traseele populare pentru tipul cursei. Cu cât drumul sau traseul este mai întunecat, cu atât acesta este mai popular.

Detalii hartă: setează nivelul de detalii al hărții.

Culoare linie istoric: vă permite să schimbați culoarea liniei traseului pe care l-ați parcurs.

Avansat: vă permite să setați nivelurile de zoom și dimensiunea textului și activează relieful umbrit și contururile.

Resetare hartă la setările implicite: readuce aspectul hărții la setările implicite.

Schimbarea orientării hărții

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Navigare > Hartă > Orientare**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Nord-Sus** pentru a afișa nordul în partea de sus a paginii.
 - Selectați **Direcție în sus** pentru a afișa direcția dvs. curentă de deplasare în partea de sus a paginii.

Temele hărților

Puteți schimba tema hărții pentru a modifica aspectul hărții în funcție de tipul cursei.

Selectați  > **Profiluri de activitate**, selectați un profil și apoi **Navigare > Hartă > Aspect > Temă hartă**.

Clasică: utilizează schema cromatică clasică Edge pentru hărți, fără a aplica o altă temă.

Contrast ridicat: setează un contrast mai puternic de afișare a datelor hărții, pentru o vizibilitate mai bună în medii dificile.

Ciclism montan: setează harta pentru a optimiza datele despre traseu în modul ciclism montan.

Setări rută

Selectați  > **Profiluri de activitate**, selectați un profil și apoi **Navigare > Planificare rută**.

Rutare pe baza popularității: calculează rutele pe baza celor mai populare curse din Garmin Connect.

Mod de stabilire a traseului: setează metoda de transport pentru a vă optimiza ruta.

Metodă de calcul: setează metoda utilizată pentru a vă calcula ruta.

Rutare pe drum: fixează pictograma de poziție care reprezintă poziția dvs. pe hartă, pe drumul cel mai apropiat.

Configurare rute ocolitoare: setează tipurile de drum pe care să le evitați în timpul navigării.

Recalculare traseu: recalculează automat ruta atunci când deviați de la aceasta.

Recalculare rută: recalculează automat ruta atunci când deviați de la aceasta.

Selectarea unei activități pentru calculul rutei

Puteți seta dispozitivul să calculeze ruta pe baza tipului de activitate.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Navigare > Planificare rută > Mod de stabilire a traseului**.
- 4 Selectați o opțiune pentru calcularea rutei.

De exemplu, puteți selecta Ciclism rutier pentru navigare pe șosea sau Ciclism montan pentru navigare pe drumuri neasfaltate.

Caracteristici conectate

AVERTISMENT

În timpul ciclismului, nu interacționați cu afișajul pentru a introduce informații sau pentru a citi sau a răspunde la mesaje, deoarece acest lucru poate cauza distragerea atenției, ceea ce poate duce la un accident care poate cauza vătămări corporale grave sau deces.

Funcțiile conectate sunt disponibile pentru computerul dvs. pentru ciclism Edge când conectați computerul pentru ciclism la un telefon compatibil, utilizând tehnologia Bluetooth.

Asocierea telefonului

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale computerul pentru ciclism Edge, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect, nu din setările Bluetooth de pe telefon.

- 1 Țineți apăsat pe  pentru a porni dispozitivul.
- 2 Dacă aceasta este prima dată când porniți dispozitivul, selectați o limbă pentru dispozitiv.
Următorul ecran vă va solicita să asociați telefonul.
- 3 Scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea și procesul de configurare.
- 4 Dacă este necesar, pentru a intra manual în modul de asociere, glisați în jos de pe ecranul principal pentru a vedea widgetul de stare și selectați **Telefon > Asociere smartphone** (*Vizualizarea widgeturilor, pagina 3*).
NOTĂ: dacă asociați un telefon nou, selectați numele telefonului asociat anterior și selectați  pentru a elimina telefonul. Opțiunea **Asociere smartphone** este afișată după ce ați eliminat telefonul asociat anterior.

După ce asocierea se realizează cu succes, apare un mesaj și computerul pentru ciclism se sincronizează automat cu telefonul.

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Edge dispune de mai multe funcții conectate Bluetooth pentru telefonul dvs. compatibil utilizând aplicația Garmin Connect și aplicațiile Connect IQ. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/apps.

Încărcări de activități pe Garmin Connect: transmite automat datele privind activitatea la Garmin Connect, imediat ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Solicitări audio: permite aplicației Garmin Connect să redea anunțuri de stare pe telefonul dvs. în timpul unei curse.

Alarmă pentru bicicletă: vă permite să activați o alarmă care este declanșată sonor pe dispozitiv și trimite o alertă către telefonul dvs. atunci când dispozitivul detectează mișcare.

funcții descărcabile Connect IQ: vă permite să descărcați funcțiile Connect IQ din aplicația Connect IQ.

Descărcări de trasee de pe Garmin Connect: vă permite să căutați trasee în Garmin Connect utilizând telefonul și să le trimiteți pe dispozitivul dvs.

Căutare Edge: localizează dispozitivul Edge pierdut asociat cu telefonul și aflat în raza de acoperire.

Mesaje: vă permite să răspundeți la un apel sau mesaj text primit cu un mesaj text presetat. Această caracteristică este disponibilă cu telefoanele Android™ compatibile.

Comenzi pentru muzică: vă permite să vă utilizați dispozitivul pentru a controla redarea muzicii pe telefon.

Notificări: afișează notificări prin telefon și mesaje pe dispozitivul dvs.

Funcții de siguranță și monitorizare: (*Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 18*)

Interacțiuni în rețelele de socializare: vă permite să postați o actualizare pe site-ul web al mediului de socializare favorit când încărcați o activitate în Garmin Connect.

Actualizări meteo: trimite condiții meteo și alerte în timp real către dispozitivul dvs.

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza aceste funcții, dispozitivul Edge Explore 2 trebuie să aibă GPS-ul activat și să fie conectat la aplicația Garmin Connect utilizând tehnologia Bluetooth. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Dispozitivul Edge Explore 2 are funcții de siguranță și monitorizare care trebuie configurate cu aplicația Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați www.garmin.com/safety.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

Detectie incidente: când dispozitivul Edge Explore 2 detectează un incident în timpul anumitor activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină web.

Live Event Sharing: vă permite să trimiteți mesaje către prieteni și familie în timpul unui eveniment, oferind actualizări în timp real.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă dispozitivul dvs. este conectat la un telefon Android compatibil.

GroupRide: vă permite să creați și să accesați trasee partajate, mesaje de grup și date privind locația în timp real cu alți cicliști.

GroupTrack: vă permite să urmăriți activitatea contactelor cu ajutorul LiveTrack direct pe ecran și în timp real.

Detectie incidente

⚠ ATENȚIE

Detectia incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a activa funcția de detectare a incidentelor pe dispozitivul dvs., trebuie să configurați mai întâi datele contactelor de urgență în aplicația Garmin Connect. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

Atunci când un incident este detectat de către dispozitivul dvs. Edge cu GPS activat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un email cu numele dvs. și locația GPS dacă este disponibilă către contactele de urgență.

Pe dispozitivul dvs. apare un mesaj și telefonul asociat care indică contactele dvs. va fi notificat după 30 de secunde. Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat de urgență.

Asistență

⚠ ATENȚIE

Asistența este o caracteristică suplimentară și nu trebuie considerată ca o metodă principală de a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Pentru a activa funcția de asistență pe dispozitivul dvs., trebuie să configurați mai întâi datele contactelor de urgență în aplicația Garmin Connect. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

Când dispozitivul dvs. Edge cu GPS activat este conectat la aplicația Garmin Connect, puteți trimite un mesaj text automat cu numele dvs. și locația GPS dacă este disponibilă, către contactele dvs. de urgență.

Pe dispozitivul dvs. apare un mesaj și contactele dvs. vor fi notificate după expirarea timerului. Dacă nu este nevoie de asistență, puteți anula mesajul.

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Contactele dvs. de urgență primesc o notificare atunci când le adăugați ca persoană de contact de urgență și pot accepta sau refuza solicitarea dvs. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de urgență.

Vizualizarea contactelor dvs. de urgență

Înainte de a putea vizualiza contactele dvs. de urgență pe dispozitivul dvs., trebuie să vă configurați informațiile ca biciclist și contactele de urgență din aplicația Garmin Connect.

Selectați  > **Siguranță și monitorizare > Contacte de urgență**.

Apar numele și numerele de telefon ale contactelor dvs. de urgență.

Solicitarea de asistență

ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să activați funcția GPS pe dispozitivul dvs. Edge și să configurați mai întâi datele contactelor de urgență în aplicația Garmin Connect. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Mențineți apăsat  timp de cinci secunde pentru a activa funcția de asistență.
Dispozitivul emite un sunet și trimite mesajul după finalizarea numărării de cinci secunde.
SUGESTIE: puteți selecta  înainte de finalizarea numărării inverse, pentru a anula mesajul.
- 2 Dacă este necesar, selectați **Trimitere** pentru a trimite imediat mesajul.

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

- 1 Selectați  > **Siguranță și monitorizare > Detecție incidente**.
- 2 Selectați profilul de activitate pentru a activa detectarea incidentelor.

NOTĂ: detecția incidentelor este activată în mod implicit pentru anumite activități în aer liber. În funcție de teren sau de stilul în care mergeți cu bicicleta, pot apărea rezultate fals pozitive.

Anularea unui mesaj automat

Atunci când un incident este detectat de dispozitivul dvs., puteți anula mesajul automat de urgență de pe dispozitivul dvs. sau telefonul asociat înainte de a fi trimis contactelor dvs. de urgență.

Înainte de numărătoarea inversă de 30 de secunde, țineți apăsat pe **Țineți apăsat pentru a anula..**

Trimiterea unei actualizări de stare după un incident

Înainte de a putea trimite o actualizare de stare către contactele dvs. de urgență, dispozitivul dvs. trebuie să detecteze un incident și să trimită un mesaj automat de urgență către contactele dvs. de urgență.

Puteți trimite o actualizare de stare către contactele dvs. de urgență prin care le informați despre faptul că nu aveți nevoie de ajutor.

1 Glisați în jos din partea de sus a ecranului și glisați spre stânga sau spre dreapta pentru a vizualiza widget-ul cu comenzi.

2 Selectați **Incident detectat > Sunt bine.**

Un mesaj este trimis către toate contactele de urgență.

LiveTrack

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dumneavoastră să fiți prudent atunci când partajați informații despre locație cu alte persoane. Asigurați-vă întotdeauna că știți cu ce ciclist partajați informațiile despre locație și nu vă deranjează.

Funcția LiveTrack vă permite să vă partajați activitățile de ciclism cu contactele de pe telefon și din conturile de pe rețelele de socializare. În timp ce partajați, cei care vă urmăresc vă pot monitoriza în timp real locația curentă și vă pot vedea datele în timp real pe o pagină web.

Pentru a utiliza această funcție, dispozitivul Edge Explore 2 trebuie să aibă GPS-ul activat și să fie conectat la aplicația Garmin Connect utilizând tehnologia Bluetooth.

Activare LiveTrack

Înainte de a putea începe prima dvs. sesiune LiveTrack, trebuie să configurați contactele în aplicația Garmin Connect.

1 Selectați  > **Siguranță și monitorizare > LiveTrack.**

2 Selectați o opțiune:

- Selectați **Pornire automată** pentru a iniția o sesiune LiveTrack de fiecare dată când începeți acest tip de activitate.
- Selectați **Nume LiveTrack** pentru a actualiza numele sesiunii LiveTrack. Data curentă este numele implicit.
- Selectați **Destinatari** pentru a vizualiza destinatarii.
- Selectați **Partajare traseu** dacă doriți să permiteți destinatarilor să vizualizeze traseul dvs.
- Selectați **Mesagerie spectator** dacă doriți să permiteți destinatarilor să vă trimită mesaje text în timpul activității de ciclism ([Mesagerie spectator, pagina 25](#)).
- Selectați **Extindere LiveTrack** pentru a prelungi vizualizarea sesiunii LiveTrack cu 24 de ore.

3 Selectați **Începere LiveTrack.**

Destinatarii pot vizualiza datele dvs. în timp real, pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

Pornirea unei sesiuni GroupTrack

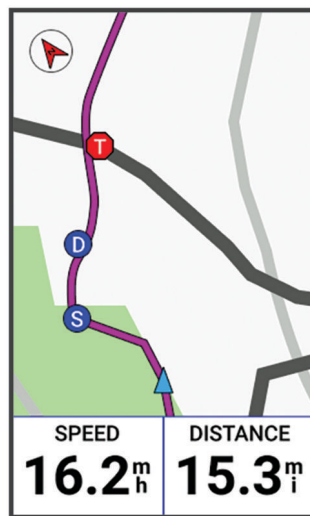
Înainte de a putea începe o sesiune GroupTrack, trebuie să aveți un telefon cu aplicația Garmin Connect asociată cu dispozitivul dvs. ([Asocierea telefonului, pagina 17](#)).

NOTĂ: această caracteristică este necesară pentru cursele în grup cu computerele pentru ciclism Edge Explore și modelele anterioare.

Pentru computerele pentru ciclism Edge 1040, 840, 540 și modelele ulterioare, utilizați funcția GroupRide ([Pornirea unei sesiuni GroupRide, pagina 22](#)).

În timpul unei curse, îi puteți vedea pe ceilalți cicliști din sesiunea GroupTrack.

- 1 Pe computerul pentru ciclism Edge selectați  > **Siguranță și monitorizare** > **LiveTrack** > **GroupTrack** pentru a activa afișarea conexiunilor pe ecranul hărții și notificările pentru mesaje.
- 2 În aplicația Garmin Connect selectați  > **Siguranță și monitorizare** > **LiveTrack** > **Setări** > **GroupTrack** > **Toate conexiunile**.
- 3 Selectați **Începere LiveTrack**.
- 4 Pe computerul pentru ciclism Edge selectați  și începeți o cursă.
- 5 Derulați pe hartă pentru a vă vizualiza contactele.



Puteți atinge o pictogramă de pe hartă pentru a vedea locația și direcția de mers a celorlalți cicliști participanți la sesiunea GroupTrack.

- 6 Derulați până la lista GroupTrack.
Puteți selecta un ciclist din listă, iar acesta va fi afișat în centrul hărții.

Sfaturi pentru sesiunile GroupTrack

Caracteristica GroupTrack vă permite să urmăriți activitatea celorlalți cicliști utilizând LiveTrack direct pe ecran. Toți cicliștii din grup trebuie să fie conexiuni în contul dvs. Garmin Connect.

- Pedalați în aer liber folosind GPS-ul.
- Asociați computerul pentru ciclism Edge Explore 2 cu telefonul utilizând tehnologia Bluetooth .
- Din aplicația Garmin Connect, selectați  > **Conexiuni** și selectați actualizarea listei de cicliști pentru sesiunea dvs. GroupTrack.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. și-au asociat telefoanele și au inițiat o sesiune LiveTrack în cadrul aplicației Garmin Connect.
- Asigurați-vă că toate contactele dvs. sunt în aria de acoperire (40 km sau 25 mi).
- Pe durata unei sesiuni GroupTrack, derulați la hartă pentru a vă vizualiza conexiunile.
- Opriți-vă din cursă înainte de a încerca să vizualizați locația și direcția de mers a celorlalți cicliști participanți la sesiunea GroupTrack.

Partajarea în timp real a evenimentelor

Partajarea în timp real a evenimentelor vă permite să trimiteți mesaje către prieteni și familie în timpul unui eveniment, oferind actualizări în timp real, inclusiv timpul cumulat și timpul ultimei ture. Înainte de eveniment, puteți personaliza lista destinatarilor și conținutul mesajului în aplicația Garmin Connect.

Dezactivarea partajării în timp real a evenimentelor

Înainte de a putea utiliza partajarea în timp real a evenimentelor trebuie să configurați funcția LiveTrack din aplicația Garmin Connect.

NOTĂ: funcțiile LiveTrack sunt disponibile atunci când dispozitivul dvs. este conectat la aplicația Garmin Connect prin tehnologia Bluetooth, cu un telefon Android compatibil.

- 1 Porniți computerul pentru ciclism Edge.
- 2 În aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Siguranță și monitorizare > Partajarea în timp real a evenimentelor**.
- 3 Selectați **Dispozitive**, apoi selectați computerul pentru ciclism Edge.
- 4 Selectați comutatorul pentru a activa **Partajarea în timp real a evenimentelor**.
- 5 Selectați **Finalizare**.
- 6 Selectați **Destinatari** pentru a adăuga persoane din contactele dvs.
- 7 Selectați **Opțiuni pentru mesaje** pentru a personaliza declanșatoarele și opțiunile mesajelor.
- 8 Ieșiți afară și selectați un profil de ciclism cu GPS pe computerul pentru ciclism Edge Explore 2.

Partajarea în timp real a evenimentelor este activată pentru 24 de ore.

GroupRide

AVERTISMENT

În timp ce mergeți pe bicicletă, fiți permanent atent la ceea ce vă înconjoară și manevrați bicicleta într-o manieră sigură. În caz contrar, poate apărea vătămarea gravă sau moartea.

ATENȚIONARE

Este responsabilitatea dumneavoastră să fiți prudent atunci când partajați informații despre locație cu alți cicliști. Asigurați-vă întotdeauna că știți cu ce cicliști partajați informațiile despre locație și nu vă deranjează.

Cu funcția GroupRide de pe computerul pentru ciclism Edge, puteți crea și accesa trasee partajate, mesaje de grup și date privind locația în timp real cu alți cicliști cu dispozitive compatibile.

Pornirea unei sesiuni GroupRide

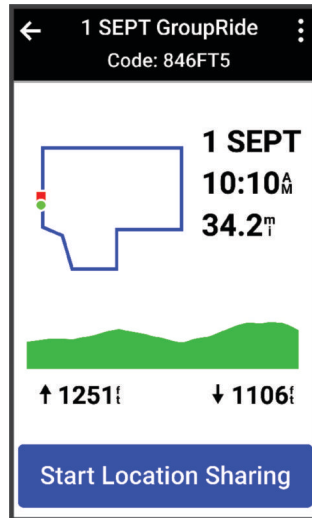
Înainte de a putea începe o sesiune GroupRide, trebuie să aveți un telefon cu aplicația Garmin Connect asociată cu dispozitivul dvs. ([Asocierea telefonului, pagina 17](#)).

- 1 Derulați la informațiile rapide **GroupRide**.
- 2 Selectați  pentru a accepta să vă partajați locația în timp real cu alți cicliști.
- 3 Selectați **Creare GroupRide**.
- 4 Selectați **Nume, Data sau Oră de începere** pentru a edita informațiile (opțional).
- 5 Selectați **Adăugare itinerariu** pentru a partaja un traseu cu alți cicliști.

Puteți selecta din traseele salvate sau puteți selecta  pentru a crea un traseu nou ([Trasee, pagina 11](#)).

6 Selectați **Generare cod**.

Computerul pentru ciclism Edge generează un cod pe care îl puteți trimite altor cicliști.



7 Selectați **> Distribuire cod > ✓**.

8 Deschideți aplicația Garmin Connect și selectați **Vizualizare cod > Partajare**.

9 Selectați metoda prin care doriți să trimiteți codul altor cicliști.

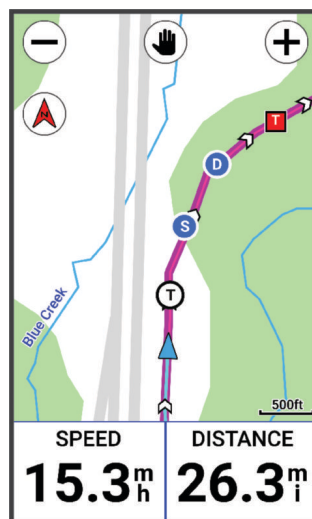
Aplicația Garmin Connect trimite codul GroupRide contactelor dvs.

10 Pe computerul pentru ciclism Edge, selectați **Începere partajare locație**.

11 Apăsați pe **▶** și începeți o cursă.

Ecranul de date GroupRide este adăugat ecranelor cu date ale profilului activ.

12 Selectați un ciclist din ecranul de date **GroupRide** pentru a vedea poziția pe hartă sau derulați la hartă pentru a-i vedea pe toți cicliștii (*Starea pe harta GroupRide, pagina 25*).



Puteți atinge o pictogramă de pe hartă pentru a vedea informații privind locația, direcția de mers și starea celorlalți cicliști în timpul sesiunii GroupRide.

Participarea la o sesiune GroupRide

Vă puteți alăuta unei sesiuni GroupRide de pe computerul pentru ciclism Edge atunci când vă este trimis codul GroupRide. Puteți introduce codul înainte de începerea cursei.

1 Derulați la informațiile rapide **GroupRide**.

SUGESTIE: puteți să adăugați informațiile rapide GroupRide în bucla de informații rapide ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 50](#)).

2 Selectați **Introduceți codul**.

3 Introduceți codul din 6 cifre și selectați ✓.

Computerul pentru ciclism Edge descarcă automat traseul.

4 În ziua cursei, selectați **Începere partajare locație**.

5 Apăsați pe ► și începeți cursa.

Trimiterea unui mesaj GroupRide

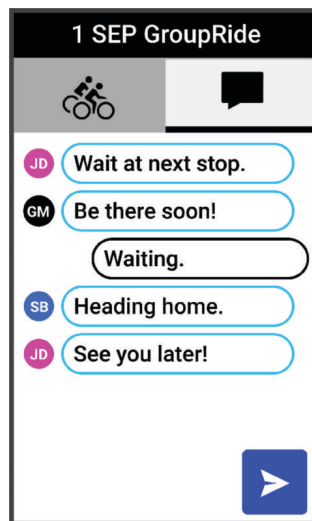
Puteți trimite un mesaj altor cicliști în timpul unei sesiuni GroupRide.

1 Din ecranul de date **GroupRide** de pe computerul pentru ciclism Edge, selectați ► > ►.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați un mesaj din lista de răspunsuri text presetate.
- Selectați **Introduceți mesajul** pentru a trimite un mesaj personalizat.

NOTĂ: puteți personaliza răspunsurile text presetate în setările dispozitivului din aplicația Garmin Connect. După personalizarea setărilor, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările computerului pentru ciclism Edge.



NOTĂ: puteți derula până în partea de sus a ecranului de mesaje pentru a vedea mesajele mai vechi, inclusiv mesajele trimise înainte de a vă fi alăturat sesiunii GroupRide ([Participarea la o sesiune GroupRide, pagina 24](#)).

Starea pe harta GroupRide

În timpul unei curse, îi puteți vedea pe hartă pe ceilalți cicliști din sesiunea GroupRide.

SUGESTIE: litera din interiorul pictogramelor de pe hartă corespunde inițialei prenumelui ciclistului.

Pictogramă	Formă	Culoare	Se deplasează	Conectat la aplicația Garmin Connect
	Cerc	Alb	Da	Nu
	Cerc	Albastru	Da	Da
	Pătrat	Alb	Nu	Nu
	Pătrat	Roșu	Nu	Da
	Cerc	Gri	Necunoscut	Necunoscut

NOTĂ: pentru a personaliza setările hărții, de pe pagina GroupRide, selectați  .

Părăsirea unei sesiuni GroupRide

Pentru a permite computerului pentru ciclism Edge să vă elimine din hărțile și listele celorlalți cicliști, trebuie să aveți o conexiune activă la internet.

Puteți părăsi oricând o sesiune GroupRide.

Selectați o opțiune:

- În timpul cursei, glisați în jos pentru a vedea widgetul cu comenzi și selectați **Părăsire GroupRide**.
- De pe pagina **GroupRide**, selectați **Părăsire GroupRide**.
- Apăsați pe  > **Salvare** pentru a opri timpul de activitate și a finaliza activitatea.

SUGESTIE: computerul pentru ciclism Edge elimină automat sesiunea GroupRide atunci când expiră (*Sfaturi pentru sesiunile GroupRide, pagina 25*).

Sfaturi pentru sesiunile GroupRide

- Pedalați în aer liber folosind GPS-ul.
- Asociați computerul pentru ciclism Edge compatibil cu telefonul utilizând tehnologia Bluetooth.
- Cicliștii în grup pot adăuga oricând o sesiune GroupRide pe dispozitivul lor, apoi se pot alătura sesiunii respective în ziua cursei. Sesiunile expiră în 24 de ore de la ora de începere.
- Pentru a partaja codul GroupRide în timpul cursei, selectați  din ecranul de date **GroupRide** de pe computerul pentru ciclism Edge.
- Când primiți un mesaj GroupRide, puteți selecta  pentru a dezactiva sunetul tuturor solicitărilor de mesaje pentru sesiunea GroupRide respectivă.
- Lista de cicliști se reîmprospătează la fiecare 15 secunde și afișează detalii pentru cei mai apropiați 25 de cicliști de pe o rază de 40 km (25 mi). Pentru a vedea și alți cicliști din afara razei de 40 km (25 mi), selectați **Mai mult**.
- În timpul cursei, glisați în jos pentru a vedea widgetul cu comenzi pentru mai multe opțiuni.
- Opriti-vă din cursă înainte de a încerca să vizualizați locația și direcția de mers a celorlalți cicliști participanți la sesiunea GroupRide (*Starea pe harta GroupRide, pagina 25*).

Mesagerie spectator

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Mesageria spectator este o funcție care permite următorilor dvs. LiveTrack să trimită mesaje text în timpul activității dvs. de ciclism. Puteți configura această funcție din LiveTrack setările aplicației Garmin Connect.

Blocarea mesajelor spectatorilor

Dacă doriți să blocați mesajele spectatorilor, Garmin recomandă oprirea acestora înainte de începerea activității.

Selectați  > **Siguranță și monitorizare** > **LiveTrack** > **Mesagerie spectator**.

Setarea alarmei pentru bicicletă

Puteți activa alarma pentru bicicletă atunci când sunteți plecat de lângă bicicletă, cum ar fi în cazul unei opriri din timpul unei curse lungi. Puteți controla alarma pentru bicicletă de pe dispozitiv sau din setările dispozitivului din aplicația Garmin Connect.

1 Selectați  > **Siguranță și monitorizare** > **Alarmă bicicl..**

2 Creați sau actualizați codul dvs. de acces.

Când dezactivați alarma pentru bicicletă de pe dispozitivul dvs. Edge , vi se solicită să introduceți codul de acces.

3 Glisați în jos din partea de sus a ecranului și, de pe widgetul de comenzi, selectați **Set. alarmă pt. bicicletă**.

Dacă dispozitivul detectează mișcare, acesta declanșează o alarmă și trimite o alertă către telefonul dvs. conectat.

Redarea solicitărilor audio pe telefon

Înainte de a putea configura solicitările audio, trebuie să aveți un telefon cu aplicația Garmin Connect asociat cu computerul dvs. pentru ciclism Edge .

Puteți seta aplicația Garmin Connect astfel încât să redea anunțuri de stare motivaționale pe telefon în timpul unei curse sau al altui tip de activitate. Solicitățile audio includ numărul turei și durata turei, navigația, puterea, ritmul sau viteza și date despre puls. În timpul unei solicitări sonore, aplicația Garmin Connect dezactivează sunetele principale ale telefonului pentru a reda anunțul. Puteți personaliza nivelurile de volum din aplicația Garmin Connect.

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați ●●●.

2 Selectați **Dispozitive Garmin**.

3 Selectați dispozitivul dvs.

4 Selectați **Solicitări audio**.

Ascultare muzică

AVERTISMENT

Nu ascultați muzică atunci când pedalați pe drumuri publice, deoarece vă distrage atenția cauzând un accident care poate provoca vătămări corporale sau moartea. Este responsabilitatea utilizatorului să cunoască și să înțeleagă legile și reglementările locale privind utilizarea căștilor în timpul mersului pe bicicletă.

Puteți controla redarea muzicii pe telefon de pe computerul pentru ciclism Edge .

1 Pe telefonul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.

2 Selectați o opțiune:

- Glisați în jos din partea de sus a computerului pentru ciclism Edge pentru a vizualiza widgeturile și apoi glisați la stânga sau la dreapta pentru a vizualiza widgetul cu comenzi pentru muzică.

NOTĂ: puteți adăuga opțiuni la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 50](#)).

- Glisați la stânga sau la dreapta pentru a vizualiza ecranul de date cu comenzi pentru muzică ([Adăugarea ecranului de date pentru controlul muzicii, pagina 44](#)).

3 Începeți să ascultați muzică de pe telefonul asociat.

Puteți controla redarea muzicii pe telefon de pe computerul pentru ciclism Edge .

Antrenament

Antrenare în interior

Dispozitivul include un profil pentru activități de interior în timpul cărora funcția GPS este dezactivată. Când funcția GPS este dezactivată, viteza și distanța nu sunt disponibile decât dacă aveți un senzor sau o funcție de antrenament în interior compatibile care trimit date despre viteză și distanță către dispozitiv.

Asocierea cu trainerul dvs. de interior

- 1 Aduceți computerul pentru ciclism Edge la 3 m (10 ft.) trainerul de interior .
- 2 Selectați profilul de ciclism în interior.
- 3 Pe trainerul de interior, începeți să pedalați sau apăsați butonul de asociere.
Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare al trainerului de interior.

- 4 Pe computerul pentru ciclism Edge , apare un mesaj.

NOTĂ: dacă nu vedeți un mesaj, selectați  > **Senzori** > **Adăugare senzor**.

- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Când trainerul de interior este asociat cu computerul pentru ciclism Edge utilizând tehnologia ANT+®, trainerul de interior apare ca un senzor conectat. Puteți particulariza câmpurile de date să afișeze datele de la senzor.

Utilizarea unui trainer de interior

Pentru a putea utiliza un trainer de interior compatibil, trebuie să asociați trainerul cu dispozitivul utilizând tehnologia ANT+ ([Asocierea cu trainerul dvs. de interior, pagina 27](#)).

Nu toate funcțiile și setările sunt disponibile pentru fiecare trainer de interior. Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare al trainerului.

Puteți utiliza dispozitivul cu un trainer de interior pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau o activitate. În timp de utilizați un trainer de interior, funcția GPS este dezactivată automat.

- 1 Selectați  > **Antrenament** > **Trainer de interior**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tură liberă pe bicicletă** pentru a regla manual nivelul de rezistență.
 - Selectați **Parcursere traseu** pentru a parcurge un traseu salvat ([Trasee, pagina 11](#)).
 - Selectați **Parcursere activitate** pentru a parcurge o tură salvată ([Plimbare cu bicicleta, pagina 5](#)).
 - Dacă opțiunile sunt disponibile, selectați **Setare gradient**, **Setare rezistență** sau **Setare putere țintă** pentru a vă personaliza cursa.

NOTĂ: rezistența trainerului se modifică în funcție de traseu sau de informațiile cursei.

- 3 Selectați un traseu sau o activitate.
- 4 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.
- 5 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.

Setarea rezistenței

- 1 Selectați  > **Antrenament** > **Trainer de interior** > **Setare rezistență**.
- 2 Selectați  sau  pentru a seta forța de rezistență aplicată de trainer.
- 3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
- 4 Dacă este necesar, selectați  sau  pentru a regla rezistența în timpul activității.

Setarea înclinației simulate

- 1 Selectați  > **Antrenament** > **Trainer de interior** > **Setare gradient**.
- 2 Selectați  sau  pentru a seta înclinația simulată, aplicată de trainer.
- 3 Apăsați pe  pentru a porni timerul activității.
- 4 Dacă este necesar, selectați  sau  pentru a regla înclinația simulată în timpul activității.

Setarea puterii țintă

1 Selectați  > **Antrenament** > **Trainer de interior** > **Setare putere țintă**.

2 Setati valoarea puterii țintă.

3 Apăsati pe  pentru a porni timerul activității.

Forța de rezistență aplicată de antrenor este ajustată pentru a menține o putere produsă constantă în funcție de viteză.

4 Dacă este necesar, selectați  sau  pentru a ajusta puterea țintă produsă în timpul activității.

Setarea unei ținte a antrenamentului

1 Selectați **Antrenament** > **Setați o țintă**.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați **Numai distanță** pentru a selecta o distanță presetată sau introduce o distanță personalizată.
- Selectați **Distanță și timp** pentru a selecta ca țintă o distanță și o durată.
- Selectați **Distanță și viteză** pentru a selecta ca țintă o distanță și o viteză.

Este afișat ecranul cu ținta antrenamentului, indicând durata de finalizare estimată. Durata de finalizare estimată este stabilită pe baza performanței curente și a duratei rămase.

3 Selectați .

4 Apăsati pe  pentru a porni timerul activității.

5 După ce finalizați activitatea dvs., apăsați  și selectați **Salvare**.

Reiterarea unei curse dintr-o activitate anterioară

Puteti reitera o activitate înregistrată sau un traseu salvat anterior.

1 Selectați  > **Antrenament** > **Participați la o competiție**.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați **Participați la o competiție**.
- Selectați **Trasee salvate**.

3 Selectați activitatea sau traseul.

4 Selectați **Deplasare pe bicicletă**.

5 Apăsati pe  pentru a porni timerul activității.

Statisticile mele

Computerul pentru ciclism Edge Explore 2 poate să monitorizeze statisticile dvs. personale și să calculeze măsurătorile de performanță. Măsurătorile de performanță necesită un monitor cardiac, un contor de putere sau un trainer inteligent compatibil.

Măsurătorile performanțelor

Măsurătorile performanțelor sunt estimări care vă pot ajuta să monitorizați și să vă înțelegeți activitățile de antrenament și performanțele înregistrate în timpul curselor. Aceste măsurători necesită câteva activități care folosesc pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Măsurătorile performanțelor de ciclism necesită un monitor cardiac și un contor de putere.

Aceste valori estimate sunt furnizate și susținute de Firstbeat Analytics™. Pentru informații suplimentare, accesați www.garmin.com/performance-data.

NOTĂ: este posibil ca prima dată estimările să pară inexacte. Dispozitivul vă solicită să efectuați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

VO2 max.: VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Dispozitivul dvs. afișează valorile VO2 max. corectate în funcție de căldură și altitudine, cum ar fi atunci când vă aclimatizați la mediile cu temperaturi ridicate sau la altitudini mari.

Durata de recuperare: ecranul pentru recuperare afișează timpul rămas până când vă recuperați complet și sunteți pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Estimarea volumelor VO2 max. este oferită și susținută de Firstbeat. Puteți utiliza dispozitivul Garmin asociat cu un monitor de frecvență cardiacă și un contor de putere compatibile pentru a afișa estimarea volumului dvs. VO2 max. pentru ciclism.

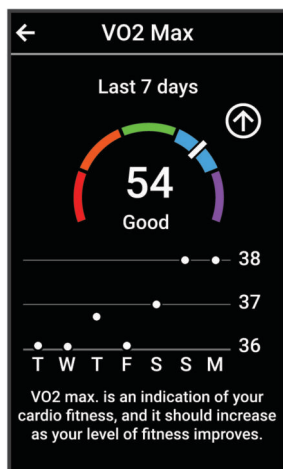
Afișarea volumului VO2 max. estimat

Înainte de a putea vizualiza estimarea volumului VO2, trebuie să vă puneți monitorul de frecvență cardiacă, să instalați contorul de putere și să le asociați cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 34](#)). Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 32](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 34](#)).

NOTĂ: este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Dispozitivul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

- 1 Pedalați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute.
- 2 La încheierea traseului, selectați **Salvare**.
- 3 Selectați  > **Statisticile mele** > **VO2 max..**

Estimarea volumului VO2 max. este afișată sub forma unui număr și ca poziție pe indicatorul color.



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. și analiza acestuia sunt furnizate cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 64](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

Sfaturi pentru estimarea volumelor VO2 max. în activitățile de ciclism

Succesul și acuratețea calculării volumelor VO2 max. se îmbunătățesc când rulați depunând un efort susținut și moderat, iar frecvența cardiacă și puterea nu variază puternic.

- Înaintea turei, verificați ca dispozitivul, monitorul de frecvență cardiacă și contorul de putere să funcționeze corect, să fie asociate și să aibă baterii cu durată de viață suficientă.
- Pe durata turei de 20 de minute, mențineți-vă frecvența cardiacă la peste 70% din frecvența cardiacă maximă.
- Pe durata turei de 20 de minute, mențineți un nivel oarecum constant al puterii produse.
- Evitați terenurile în pantă.
- Evitați să mergeți în grup, deoarece se stă mult „în plasă”.

Durata de recuperare

Puteți utiliza dispozitivul Garmin cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa durata rămasă până vă veți recupera complet și veți fi pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

NOTĂ: timpul de recuperare recomandat utilizează valorile estimate de VO2 max. și poate inițial să pară incorect. Dispozitivul vă solicită să efectuați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

Durata de recuperare este afișată imediat după o activitate. Timpul este contorizat prin numărătoare inversă până în momentul optim pentru a încerca un alt exercițiu solicitant. Dispozitivul vă actualizează timpul de recuperare pe parcursul zilei în funcție de modificările legate de somn, stres, relaxare și activitatea fizică.

Vizualizarea timpului de recuperare

Pentru a putea utiliza funcția perioadei de recuperare, trebuie să aveți un dispozitiv Garmin cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil cu dispozitivul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 34](#)). Dacă dispozitivul dvs. livrat împreună cu un monitor cardiac, dispozitivul și senzorul sunt deja asociate. Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 32](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 34](#)).

1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Recuperare** >  > **Activare**.

2 Începeți o tură cu bicicleta.

3 La încheierea traseului, selectați **Salvare**.

Este afișată durata recuperării. Durata maximă este de 4 zile, iar durata minimă este de 6 ore.

Dezactivarea notificărilor de performanță

Notificările de performanță sunt activate în mod implicit. Anumite notificări de performanță sunt alerte care apar la finalul activității. Anumite notificări de performanță sunt alerte care apar în timpul unei activități sau când atingeți o nouă măsurare a performanței, precum estimarea valorii VO2 max.

1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Notificări performanță**.

2 Selectați o opțiune.

Vizualizarea vârstei de fitness

Înainte ca dispozitivul să poată calcula o vârstă precisă a condiției fizice, trebuie să finalizați configurarea profilului de utilizator în aplicația Garmin Connect.

Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu cea a unei persoane de același sex. Dispozitivul dvs. folosește informații, precum vârsta, indicele de masă corporală (IMC), date despre puls în repaus și istoricul activităților de intensitate ridicată pentru a vă furniza vârsta de fitness. Dacă aveți un cântar Index™, dispozitivul dvs. va folosi procentajul de grăsime corporală în locul indicelui de masă corporală pentru a stabili vârsta dvs. de fitness. Mișcarea și stilul de viață pot influența vârsta dvs. de fitness.

Selectați  > **Statisticile mele** > **Vârsta de fitness**.

Vizualizarea minutelor de activitate intensă

Înainte ca dispozitivul să poată calcula minutele dvs. de activitate intensă, trebuie să îl asociați și să efectuați o cursă cu un monitor cardiac compatibil ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 34](#)).

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână. Atunci când este asociat cu un monitor cardiac, computerul pentru ciclism Edge vă monitorizează timpul petrecut efectuând activități de intensitate moderată și ridicată, obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă și progresul spre îndeplinirea obiectivului.

Selectați  > **Statisticile mele** > **Minute de activități intense**.

Date personale

Când finalizați o tură, dispozitivul afișează orice record personal nou pe care l-ați obținut în timpul turei respective. Recordurile personale includ timpul dvs. cel mai bun pe o distanță standard, tura cea mai lungă și ascensiunea cea mai mare din timpul unei ture. Când este asociat cu un contor de putere compatibil, dispozitivul afișează valoarea maximă a puterii citite, înregistrată pe o perioadă de 20 de minute.

Vizualizarea recordurilor personale

Selectați  > **Statisticile mele** > **Recorduri personale**.

Reafișarea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Recorduri personale**.
- 2 Selectați o înregistrare de afișat din nou
- 3 Selectați **Record anterior** > .

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

- 1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Recorduri personale**.
- 2 Selectați un record personal.
- 3 Selectați  > .

Zonele de antrenament

- Zone de frecvență cardiacă ([Setarea zonelor de puls, pagina 34](#))
- Zone de putere ([Setarea zonelor de putere, pagina 35](#))

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza setările pentru sex, vârstă, greutate și înălțime. Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula datele precise ale turei.

- 1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Profil de utilizator**.
- 2 Selectați o opțiune.

Senzorii wireless

Computerul pentru ciclism Edge poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless folosind ANT+ sau tehnologia Bluetooth ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 34](#)). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți să personalizați câmpurile de date opționale ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 44](#)). Dacă dispozitivul a fost echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

Pentru informații despre compatibilitatea cu un anumit senzor Garmin, despre cumpărarea acestuia sau pentru a consulta manualul de utilizare, accesați buy.garmin.com pentru senzorul respectiv.

Tip de senzor	Descriere
eBike	Puteți utiliza dispozitivul cu eBike-ul și puteți vedea date despre aceasta, precum informațiile despre baterie și schimbarea vitezelor, în timpul turelor (Vizualizare detalii senzori eBike, pagina 38).
Telecomandă Edge	Vă puteți controla computerul pentru ciclism Edge cu telecomanda Edge, inclusiv pornirea cronometrului de activitate, marcarea turelor și derularea ecranelor de date.
Puls	Puteți utiliza un senzor extern, cum ar fi monitorul cardiac din seria HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ sau HRM-Pro™ pentru a vedea datele privind pulsul în timpul activităților dvs.
inReach la distanță	Funcția de telecomandă inReach® vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând computerul pentru ciclism Edge (Utilizarea telecomenzii inReach, pagina 38).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia™ pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Cu o cameră cu far Varia, puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei curse (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 37).
Putere	Puteți utiliza pedalele de bicicletă cu contor de putere Rally™ sau Vector™ pentru a vedea date despre putere pe dispozitiv. Puteți să ajustați zonele de putere pentru a corespunde obiectivelor și abilităților dvs. (Setarea zonelor de putere, pagina 35) sau puteți să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată (Setarea alertelor de interval, pagina 45).
Radar	Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie. Cu o lumină de poziție cu cameră de radar Varia puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 37).
Shimano E-Bike	Puteți utiliza computerul pentru ciclism cu eBike-ul Shimano® și puteți vedea date despre aceasta, precum informațiile despre baterie și schimbarea vitezelor, în timpul curselor (Vizualizare detalii senzori eBike, pagina 38).
Trainer inteligent	Puteți utiliza computerul pentru ciclism cu un trainer de interior cu bicicletă inteligentă pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă (Utilizarea unui trainer de interior, pagina 27).
Viteză/ Cadență	Puteți atașa senzori de viteză sau cadență bicicletei dvs. și vizualiza datele pe computerul pentru ciclism în timpul cursei. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții (Dimensiunea și circumferința roții, pagina 65).
Tempe	Puteți atașa senzorul de temperatură tempe™ pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât să asigure o sursă constantă de date precise despre temperatură.
VIRB	Funcția de control la distanță VIRB® vă permite să controlați camera VIRB utilizând computerul pentru ciclism.

Asocierea senzorilor wireless

Prima dată când conectați un senzor wireless la dispozitivul dvs. utilizând tehnologia ANT+ sau Bluetooth, trebuie să asociați dispozitivul cu senzorul. După asociere, computerul pentru ciclism Edge se conectează la senzori automat atunci când începeți o activitate, iar senzorul este activ și în raza de acoperire. Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați www.garmin.com/hrm_connection_types.

NOTĂ: dacă dispozitivul a fost echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac, instalați senzorul sau apăsați butonul pentru a activa senzorul.

NOTĂ: consultați manualul de utilizare a senzorului wireless pentru informații despre asociere.

- 2 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de senzor.

NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de senzorii altor cicliști în timpul asocierii.

- 3 Selectați  > **Senzori** > **Adăugare senzor**.

- 4 Selectați o opțiune:

- Selectați un tip de senzor.
- Selectați **Căutare în toate** pentru a căuta toți senzorii din apropiere.

Este afișată o listă cu senzorii disponibili.

- 5 Selectați unul sau mai mulți senzori de asociat cu dispozitivul.

- 6 Selectați **Adăugare**.

Când senzorul este asociat cu dispozitivul, starea senzorului este Conectat. Puteți particulariza un câmp de date să afișeze datele de la senzor.

Durata de viață a bateriei senzorului wireless

După o tură cu bicicleta, apar duratele de viață ale senzorilor wireless care au fost conectați în timpul activității. Lista este sortată după nivelul bateriei.

Setarea zonelor de puls

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele de puls. Puteți ajusta manual zonele de frecvență cardiacă în funcție de obiectivele de fitness (*Obiective fitness, pagina 35*). Pentru date de cea mai mare precizie despre consumul de calorii în timpul activității, trebuie să setați frecvența cardiacă maximă, frecvența cardiacă de repaus și zonele de frecvență cardiacă.

- 1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Zone de antrenament** > **Zone de puls**.

- 2 Introduceți valorile pentru frecvența cardiacă maximă și de repaus.

Valorile zonelor se actualizează automat, dar puteți, de asemenea, să editați fiecare valoare manual.

- 3 Selectați **Bazat pe:**.

- 4 Selectați o opțiune:

- Selectați **BPM** pentru a vizualiza și pentru a edita zonele în bătăi pe minut.
- Selectați **% maxim** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din pulsul dvs. maxim.
- Selectați **% RPuls** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din frecvența cardiacă de rezervă (frecvența cardiacă maximă minus frecvența cardiacă în repaus).

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 64](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Antrenamentul cu un contor de putere

- Accesați www.garmin.com/cycling pentru a consulta o listă cu contoare de putere care sunt compatibile cu computerul pentru ciclism Edge (de exemplu, Rally și sistemele Vector).
- Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare a contorului de putere.
- Ajustați zonele dvs. de putere pentru a se potrivi cu obiectivele stabilite și cu abilitățile dvs. ([Setarea zonelor de putere, pagina 35](#)).
- Utilizați alerte pentru intervale pentru a fi notificat când atingeți o zonă de putere specificată ([Setarea alertelor de interval, pagina 45](#)).
- Personalizați câmpurile datelor despre putere ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 44](#)).

Setarea zonelor de putere

Valorile pentru zone sunt valori implicite și este posibil să nu se potrivească abilităților dvs. Puteți ajusta zonele manual pe dispozitiv sau utilizând Garmin Connect. Dacă vă cunoașteți valoarea puterii de prag funcționale (FTP), puteți introduce această valoare, lăsând software-ul să vă calculeze automat zonele de putere.

- 1 Selectați  > **Statisticile mele** > **Zone de antrenament** > **Zone de putere**.
- 2 Introduceți valoarea FTP.
- 3 Selectați **Bazat pe:**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **wați** pentru a vizualiza și a edita zonele în wați.
 - Selectați **% FTP** pentru a vizualiza și a edita zonele ca procent din puterea de prag funcțională.
 - Selectați **Configurare** pentru a edita numărul de zone de putere.

Calibrarea contorului de putere

Pentru a vă putea calibra contorul de energie, trebuie să îl instalați, să îl asociați cu dispozitivul și să vă asigurați că acesta transmite în mod activ date.

Pentru instrucțiuni de calibrare specifice contorului dvs. de putere, a se vedea instrucțiunile producătorului.

- 1 Selectați  > **Senzori**.
- 2 Selectați contorul de putere.
- 3 Selectați **Calibrare**.

SUGESTIE: mențineți contorul de putere activ până când este afișat mesajul.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Puterea pe baza pedalelor

Rally măsoară puterea bazată pe pedale.

Rally măsoară forța pe care o aplicați, de câteva sute de ori pe secundă. Rally măsoară, de asemenea, cadența sau viteza unghiulară de pedalare. Măsurând forța, direcția forței, rotația brațului pedalier și timpul, Rally poate determina puterea (wați). Deoarece Rally măsoară independent puterea pentru piciorul stâng și pentru piciorul drept, acesta raportează echilibrul stânga-dreapta al puterii.

NOTĂ: sistemul Rally cu un singur senzor nu indică echilibrul stânga-dreapta al puterii.

Actualizarea software-ului de sistem Rally utilizând computerul pentru ciclism Edge

Înainte de a putea actualiza software-ul, trebuie să asociați computerul pentru ciclism Edge cu sistemul Rally.

- 1 Trimiteți datele despre tură în contul dvs. Garmin Connect ([Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect, pagina 40](#)).

Garmin Connect caută automat actualizări de software și le trimite la computerul dvs. pentru ciclism Edge .

- 2 Aduceți computerul pentru ciclism Edge în raza de acțiune (3 m) a contoarelor de putere.
- 3 Rotiți de câteva ori brațul pedalier. Computerul pentru ciclism Edge vă solicită să instalați toate actualizările de software aflate în așteptare.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Conștientizare situațională

AVERTISMENT

Linia Varia de produse pentru informarea cicliștilor pot îmbunătăți conștientizarea situațională. Acestea nu înlocuiesc atenția și discernământul sănătos ale ciclistului. Întotdeauna fiți atenți la ceea ce vă înconjoară și conduceți bicicleta într-o manieră sigură. În caz contrar, poate apărea vătămarea gravă sau moartea.

Computerul pentru ciclism Edge poate fi utilizat cu linia Varia de produse pentru informarea cicliștilor ([Senzorii wireless, pagina 33](#)). Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare al accesoriului.

Utilizarea comenzilor pentru camera Varia

ATENȚIONARE

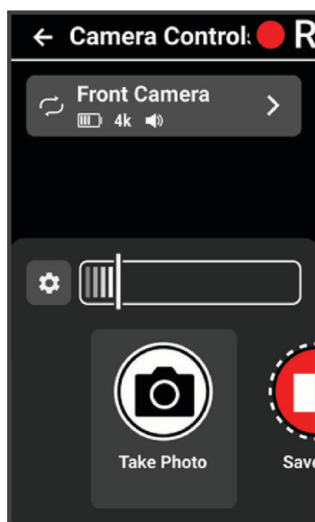
Este posibil ca în unele jurisdicții să fie interzisă înregistrarea video, audio sau fotografierea, sau ar putea fi necesar ca toate părțile să fie înștiințate cu privire la înregistrare și să își dea consimțământul. Este responsabilitatea dvs. să cunoașteți și să respectați toate legile, regulamentele și alte restricții din jurisdicțiile în care plănuți să utilizați acest dispozitiv.

Înainte de a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu computerul pentru ciclism ([Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 34).

- 1 Atingeți ecranul pentru a vedea suprapunerea timerului și selectați ➤.

SUGESTIE: de asemenea, puteți controla camera utilizând butoanele de acțiune rapidă de pe suprapunerea timerului.

Computerul pentru ciclism afișează comenzile camerei, precum și modul de înregistrare, starea bateriei, rezoluția video și starea audio a tuturor camerelor conectate.



- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Cameră faruri** sau **Cameră radar** pentru a adapta setările camerei.
 - Selectați ⚙️ pentru a personaliza butoanele de acțiune rapidă care apar pe suprapunerea timerului.
 - Selectați **Realizare fotografie**, **Salvare clip** sau **Filmare cursă**.

Activarea tonului pentru nivelul de amenințare verde

Înainte de a putea activa tonul pentru nivelul de amenințare verde, trebuie să asociați dispozitivul cu un dispozitiv radar retrovizor Varia compatibil și să activați tonurile.

Puteți activa un ton care să fie redat când radarul trece la nivelul de amenințare verde.

- 1 Selectați ≡ > **Senzori**.
- 2 Selectați dispozitivul radar.
- 3 Selectați **Detalii senzor** > **Setări pentru alerte**.
- 4 Selectați comutatorul basculant pentru **Tonul nivel verde de amenințare**.

Antrenamente eBike

Înainte de a putea utiliza un eBike compatibil, cum ar fi un sistem eBike Shimano, trebuie să îl asociați cu dispozitivul dvs. Edge ([Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 34). Puteți personaliza ecranul de date și câmpurile de date opționale pentru eBike ([Adăugarea unui ecran de date](#), pagina 44).

Vizualizare detalii senzori eBike

- 1 Selectați  > **Senzori**.
 - 2 Selectare eBike.
 - 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza detaliile eBike, cum ar fi odometrul sau distanța de deplasare, selectați **Detalii senzor** > **Detalii eBike**.
 - Pentru a vizualiza mesajele de eroare eBike, selectați .
- Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare eBike.

Telecomandă inReach

Funcția de telecomandă inReach vă permite să controlați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach utilizând computerul pentru ciclism Edge . Pentru mai multe informații despre dispozitivele compatibile, accesați buy.garmin.com.

Utilizarea telecomenzii inReach

- 1 Porniți dispozitivul de comunicare prin satelit inReach.
 - 2 Pe computerul pentru ciclism Edge , selectați  > **Senzori** > **Adăugare senzor** > **inReach**.
 - 3 Selectați dispozitivul de comunicare prin satelit inReach, apoi selectați **Adăugare**.
 - 4 Din ecranul de pornire, glisați în jos și apoi spre stânga sau spre dreapta pentru a vizualiza widgetul inReach la distanță.
 - 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a trimite un mesaj presetat, selectați  > **Trimitere presetat**, apoi selectați un mesaj din listă.
 - Pentru a trimite un mesaj text, selectați  > **Începere conversație**, apoi selectați contactele pentru mesaj și introduceți textul mesajului sau selectați o opțiune de text rapid.
 - Pentru a vedea timerul și distanța parcursă în timpul unei sesiuni de monitorizare, selectați  > **Start monitorizare**.
 - Pentru a trimite un mesaj SOS, selectați **SOS**.
- NOTĂ:** funcția SOS trebuie utilizată doar într-o situație de urgență reală.

Istoric

Informațiile rapide cu istoricul de pe computerul pentru ciclism Edge Explore 2 includ timpul, distanța, kaloriile, viteza, date despre ture, altitudinea și informații opționale despre senzori utilizând tehnologia ANT+.

NOTĂ: istoricul nu este înregistrat cât timp cronometrul de activitate este oprit sau întrerupt.

Când memoria dispozitivului este plină, este afișat un mesaj. Dispozitivul nu șterge și nu suprascrive automat istoricul. Încărcați cu regularitate istoricul în contul Garmin Connect pentru a ține evidența datelor tuturor turelor.

Vizualizarea turei

- 1 Din ecranul de pornire, glisați în sus sau în jos pentru a vedea informațiile rapide cu istoricul.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide pe ecranul de pornire (*Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 50*).
- 2 Selectați informațiile rapide cu istoricul.
- 3 Selectați **Deplasări pe bicicletă**.
- 4 Selectați o tură.
- 5 Selectați o opțiune.

Vizualizarea timpului în fiecare zonă de antrenament

Înainte de a vă putea vizualiza timpii din fiecare zonă de antrenament, trebuie să asociați dispozitivul cu un monitor de frecvență cardiacă sau cu un contor de putere compatibile, să finalizați o activitate și să salvați activitatea.

Vizualizarea timpilor pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă și fiecare zonă de putere vă poate ajuta să ajustați intensitatea antrenamentelor. Puteți ajusta zonele de putere ([Setarea zonelor de putere, pagina 35](#)) și zonele de frecvență cardiacă ([Setarea zonelor de puls, pagina 34](#)) pentru a se potrivi cu obiectivele și abilitățile dvs. Puteți particulariza un câmp de date pentru a afișa timpii din zonele de antrenament în timpul turei ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 44](#)).

- 1 Din ecranul de pornire, glisați în sus sau în jos pentru a vedea informațiile rapide cu istoricul.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide pe ecranul de pornire ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 50](#)).
- 2 Selectați informațiile rapide cu istoricul.
- 3 Selectați **Deplasări pe bicicletă**.
- 4 Selectați o tură.
- 5 Selectați **Rezumat**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Zone puls**.
 - Selectați **Zone de putere**.

Ștergerea unei ture

- 1 Din ecranul de pornire, glisați în sus sau în jos pentru a vedea informațiile rapide cu istoricul.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide pe ecranul de pornire ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 50](#)).
- 2 Selectați informațiile rapide cu istoricul.
- 3 Selectați **Deplasări pe bicicletă**.
- 4 Glisați o tură spre stânga și selectați .

Vizualizarea totalurilor de date

Puteți vizualiza datele acumulate pe care le-ați salvat pe dispozitiv, inclusiv numărul de ture, timpul, distanța și kaloriile.

- 1 Din ecranul de pornire, glisați în sus sau în jos pentru a vedea informațiile rapide cu istoricul.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide pe ecranul de pornire ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 50](#)).
- 2 Selectați informațiile rapide cu istoricul.
- 3 Selectați **Totaluri**.

Ștergerea totalurilor de date

- 1 Din ecranul de pornire, glisați în sus sau în jos pentru a vedea informațiile rapide cu istoricul.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aceste informații rapide pe ecranul de pornire ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 50](#)).
- 2 Selectați informațiile rapide cu istoricul.
- 3 Selectați **Totaluri**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a șterge toate totalurile pentru date din istoric.
 - Selectați un profil de activitate pentru a șterge totalurile de date acumulate pentru un singur profil.**NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.
- 5 Selectați .

Garmin Connect

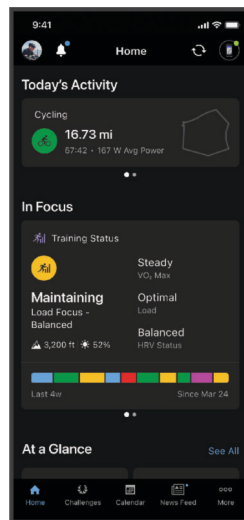
Vă puteți conecta cu prietenii dvs. pe Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, de exemplu curse, alergări, plimbări, înot, excursii, sesiuni de triatlon etc.

Vă puteți crea un cont Garmin Connect gratuit când vă asociați dispozitivul cu telefonul utilizând aplicația Garmin Connect sau puteți accesa connect.garmin.com.

Stocați-vă activitățile în memorie: după finalizarea și salvarea unei activități cu dispozitivul dvs., puteți încărca activitatea respectivă pe Garmin Connect și o puteți păstra oricât timp doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs., inclusiv durata, distanța, altitudinea, frecvența cardiacă, numărul de calorii arse, cadență, o vedere de sus de tip hartă, diagrame de ritm și de viteză, precum și rapoarte care pot fi particularizate.

NOTĂ: unele date necesită un accesoriu opțional, precum un monitor cardiac.



Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prietenii pentru a urmări activitățile celuilalt sau pentru a vă partaja activitățile.

Gestionați-vă setările: vă puteți particulariza setările computerului pentru ciclism și setările de utilizator în contul Garmin Connect.

Abonament Garmin Connect+

Puteți îmbunătăți datele, conexiunile și antrenamentele disponibile pe contul dvs. Garmin Connect cu un abonament Garmin Connect+. Pentru a vă înscrie, puteți descărca aplicația Garmin Connect din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs. sau accesați connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): primiți informații AI despre datele și activitățile dvs.

LiveTrack+: trimiteți mesaje text LiveTrack primiți o pagină de profil personalizată și vizualizați sesiunile LiveTrack anterioare.

Panou de bord pentru performanță: vizualizați datele despre antrenamente în stilul dorit, cu grafice și diagrame personalizate.

Funcții sociale: obțineți acces la ecusoane exclusive, competiții cu ecusoane și puncte duble pentru competiții. Vă puteți actualiza avatarul profilului cu rame personalizabile.

Trimiterea informațiilor despre tură către Garmin Connect

- Sincronizați computerul pentru ciclism Edge cu aplicația Garmin Connect de pe telefon.
- Utilizați cablul USB care a însoțit computerul pentru ciclism Edge la achiziționare pentru a trimite date despre tură către contul dvs. Garmin Connect de pe computer.

Înregistrarea datelor

Dispozitivul înregistrează puncte la fiecare secundă. Înregistrarea punctelor la fiecare secundă vă pune la dispoziție un parcurs extrem de detaliat și utilizează mai mult din memoria disponibilă.

Pentru informații despre stabilirea mediei datelor pentru cadență și putere, consultați [Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere, pagina 50](#).

Gestionarea datelor

Conectarea dispozitivului la computer

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine portul USB, capacul de intemperii, precum și zona învecinată, înainte de a încărca sau conecta dispozitivul la un computer.

- 1 Ridicați capacul de protecție împotriva intemperiei de pe portul USB.
- 2 Introduceți celălalt capăt al cablului în portul USB de pe dispozitiv.
- 3 Introduceți celălalt capăt al cablului într-un port USB al computerului.
Dispozitivul dvs. apare ca o unitate amovibilă în Acest PC pe computerele Windows® și ca disc disponibile pe computerele Mac®.

Transferarea fișierelor pe dispozitiv

- 1 Conectați dispozitivul la computer.
În funcție de sistemul de operare al computerului dvs., dispozitivul apare fie ca dispozitiv portabil, unitate amovibilă sau volum amovibil.
NOTĂ: sistemele de operare Mac nu detectează dispozitivul în mod implicit. Trebuie să utilizați software Garmin Express pentru a interacționa cu fișierele de pe dispozitivul dvs.
- 2 Pe computer, deschideți browserul de fișiere.
- 3 Selectați un fișier.
- 4 Selectați **Editare > Copiere**.
- 5 Deschideți dispozitivul portabil, unitatea sau volumul corespunzător dispozitivului.
- 6 Navigați la un folder.
NOTĂ: majoritatea tipurilor de fișiere au un folder dedicat în folderul Garmin.
- 7 Selectați **Editare > Lipire**.
Fișierul va apărea în lista de fișiere din memoria dispozitivului.

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

Dacă nu cunoașteți rolul unui fișier, nu îl ștergeți. Memoria dispozitivului dvs. conține fișiere importante de sistem, care nu trebuie șterse.

- 1 Deschideți unitatea sau volumul **Garmin**.
- 2 Dacă este necesar, deschideți un folder sau volum.
- 3 Selectați un fișier.
- 4 Apăsăți tasta **Ștergere** de pe tastatură.
NOTĂ: dacă utilizați un computer Apple, trebuie să goliți folderul Coș de gunoi pentru a elimina complet fișierele.

Deconectarea cablului USB

Dacă dispozitivul dvs. este conectat la computer ca unitate sau volum amovibil, trebuie să îl deconectați în siguranță de la computer pentru a evita pierderea datelor. Dacă dispozitivul este conectat la computerul dvs. Windows ca dispozitiv portabil, nu este necesară deconectarea în siguranță.

- 1 Realizați o acțiune:
 - În cazul computerelor Windows, selectați pictograma **Deconectarea în siguranță a unui dispozitiv hardware** din bara de sistem și apoi selectați dispozitivul dvs.
 - Pentru Apple computere, selectați dispozitivul și selectați **Fișier > Deconectare**.
- 2 Deconectați cablul de la computer.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Funcții descărcabile Connect IQ

Puteți adăuga funcții Connect IQ la dispozitivul dvs. de la Garmin și de la alți furnizori, utilizând aplicația Connect IQ.

Câmpuri de date: permit descărcarea de câmpuri noi de date, care prezintă datele senzorului, de activitate și de istoric în moduri noi. Puteți adăuga câmpuri de date Connect IQ la caracteristicile și paginile integrate.

Widgeturi: furnizează informații imediate, inclusiv date de senzor și notificări.

Aplicații: adăugați caracteristici interactive la dispozitivul dvs., precum noi activități în mediul exterior și de tip fitness.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Accesați apps.garmin.com și conectați-vă.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizarea profilului de activitate

Puteți personaliza trei profiluri de activitate. Puteți particulariza setările și câmpurile de date pentru o anumită activitate sau pentru o anumită călătorie.

SUGESTIE: puteți personaliza profilurile de activitate și din setările dispozitivului, în aplicația Garmin Connect.

1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.

2 Selectați un profil.

3 Dacă este necesar, selectați  pentru a edita numele și culoarea pentru profil.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Ecrane de date** pentru a personaliza ecranele de date și câmpurile de date ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 44](#)).
- Selectați **Urcări** > **ClimbPro** pentru a activează caracteristica ClimbPro ([Utilizarea ClimbPro, pagina 14](#)).
- Selectați **Urcări** > **Detectare urcare** pentru a personaliza care tipuri de urcări detectează dispozitivul.
- Selectați **Alerte și informări** pentru a personaliza alertele privind activitatea ([Setări alerte și mesaje, pagina 45](#)).
- Selectați **Alerte și informări** > **Avertismente curbe strânse** pentru a activa mesajele de avertizare din navigație pentru virajele dificile.
- Selectați **Alerte și informări** > **Avertismente drum cu trafic intens** pentru a activa mesajele de avertizare pentru drumurile cu trafic intens.
- Selectați **Alerte și informări** > **Tură** pentru a seta modul de declanșare a turelor ([Marcarea turelor în funcție de poziție, pagina 46](#)).
- Selectați **Timer** > **Auto Pause** pentru a schimba durata după care timerul de activitate se întrerupe automat ([Utilizarea Auto Pause, pagina 47](#)).
- Selectați **Timer** > **Mod pornire timer** pentru a particulariza modul în care dispozitivul detectează începerea unei ture și pornește automat timerul de activitate ([Pornirea automată a timerului, pagina 48](#)).
- Selectați **Navigare** > **Hartă** pentru a particulariza setările pentru hartă ([Setările hărții, pagina 15](#)).
- Selectați **Navigare** > **Planificare rută** pentru a particulariza setările pentru stabilirea rutei ([Setări rută, pagina 16](#)).
- Selectați **Navigare** > **Instrucțiuni de navigare** pentru a vedea indicații de navigare viraj cu viraj, afișate ca mesaje text sau ca indicații pe hartă.
- Selectați **Sisteme de sateliți** pentru a dezactiva funcția GPS ([Antrenare în interior, pagina 27](#)) sau pentru a schimba setarea pentru sateliți ([Modificarea setării satelitului, pagina 48](#)).
- Selectați **Inactivare automată** pentru a intra automat în modul de inactivitate după cinci minute de inactivitate ([Utilizarea inactivării automate, pagina 48](#)).

Toate schimbările sunt salvate în profilul de activitate.

Adăugarea unui ecran de date

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date** > **Adăugare nou** > **Ecran de date**.
- 4 Selectați o categorie, apoi selectați unul sau mai multe câmpuri de date.
SUGESTIE: pentru o listă cu toate câmpurile de date disponibile, consultați [Câmpuri de date, pagina 62](#).
- 5 Selectați .
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați o altă categorie pentru a selecta mai multe de câmpuri de date.
 - Selectați .
- 7 Selectați  sau  pentru a schimba aspectul.
- 8 Selectați .
- 9 Selectați o opțiune:
 - Atingeți un câmp de date și apoi atingeți un alt câmp de date pentru a le reordona.
 - Atingeți de două ori un câmp de date pentru a-l modifica.
- 10 Selectați .

Adăugarea ecranului de date pentru controlul muzicii

Puteți personaliza un ecran de date pentru a afișa comenzile pentru muzică și datele în timp real, cum ar fi timpul de tură sau urcarea totală ([Ascultare muzică, pagina 26](#)).

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date** > **Adăugare nou** > **Comenzi pentru muzică**.
- 4 Mențineți apăsat pe  și trageți ecranul de date în sus sau în jos pentru a modifica locația ecranului de date din buclă (opțional).
- 5 Selectați  > **Comenzi pentru muzică** > **Aspect și câmpuri de date**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Atingeți un câmp de date și apoi atingeți un alt câmp de date pentru a le reordona.
 - Atingeți de două ori un câmp de date pentru a-l modifica.
- 7 Selectați .

Ecranul de date pentru muzică adăugat apare în lista de ecrane de date pentru profil ([Reordonarea ecranelor de date, pagina 45](#)).

Editarea unui ecran de date

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date**.
- 4 Selectați un ecran de date.
- 5 Selectați **Aspect și câmpuri de date**.
- 6 Selectați  sau  pentru a schimba aspectul.
- 7 Selectați .
- 8 Selectați o opțiune:
 - Atingeți un câmp de date și apoi atingeți un alt câmp de date pentru a le reordona.
 - Atingeți de două ori un câmp de date pentru a-l modifica.
- 9 Selectați .

Reordonarea ecranelor de date

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date** >  > **Reordonare**.
- 4 Apăsați continuu  pe un ecran de date și trageți-l într-o locație nouă.
- 5 Selectați .

Setări alerte și mesaje

Puteți utiliza alerte pentru a vă antrena stabilind anumite obiective pentru durată, distanță, calorii, cadență, puls și putere. De asemenea, puteți configura alerte de navigare. Setările alertelor sunt salvate împreună cu profilul de activitate.

Selectați  > **Profiluri de activitate**, selectați un profil și selectați **Alerte și informări**.

Avertismente curbe strânse: activează alertele pentru for viraje dificile.

Avertismente drum cu trafic intens: activează alertele pentru zone cu trafic intens.

Avertismente de pericol pe drum: activează alerte pentru pericole pe șosele, cum ar fi gropi sau obstacole.

Avertismente pentru drumuri neasfaltate: activează alerte pentru drumuri neasfaltate, cum ar fi cele cu pământ și pietriș.

Tură: setează modul de declanșare a curselor ([Marcarea turelor în funcție de poziție, pagina 46](#)).

Alertă de timp: setează o alertă pentru o anumită oră ([Setarea alertelor repetitive, pagina 46](#)).

Alertă de distanță: setează o alertă pentru o anumită distanță ([Setarea alertelor repetitive, pagina 46](#)).

Alertă calorii: setează o alertă atunci când ați ars un anumit număr de calorii.

Alertă puls: setează dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pulsul este peste sau sub o zonă țintă ([Setarea alertelor de interval, pagina 45](#)).

Alertă cadență: setează dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă cadența este peste sau sub o zonă de repetiții pe minut ([Setarea alertelor de interval, pagina 45](#)).

Alertă putere: setează dispozitivul astfel încât să vă alerteze dacă pragul de putere este peste sau sub o zonă țintă ([Setarea alertelor de interval, pagina 45](#)).

Alertă întoarcere: setează o alertă care să indice când trebuie să vă întoarceți în timpul călătoriei.

Alertă pentru consum de alimente: setează o alertă pentru a vă notifica să mâncați la o anumită oră sau după o anumită distanță.

Alertă pentru consum de lichide: setează o alertă pentru a vă notifica să consumați lichide la o anumită oră sau după o anumită distanță.

Alerte Connect IQ: activează alertele care au fost configurate în aplicațiile Connect IQ.

Setarea alertelor de interval

Dacă aveți un monitor cardiac opțional, un senzor de cadență opțional sau un contor de putere opțional, puteți configura alerte de interval. O alertă de interval vă notifică atunci când dispozitivul măsoară valori mai mari sau mai mici față de un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze când aveți cadența mai mică de 40 RPM și mai mare de 90 RPM. De asemenea, puteți utiliza o zonă de antrenament pentru alerta de interval ([Zonele de antrenament, pagina 32](#)).

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte și informări**.
- 4 Selectați **Alertă puls**, **Alertă cadență** sau **Alertă putere**.
- 5 Selectați valorile minime și maxime sau selectați zonele.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub intervalul specificat, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor dacă tonurile sonore sunt activate ([Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 51](#)).

Setarea alertelor repetitive

O alertă repetitivă vă notifică de fiecare dată când dispozitivul înregistrează o anumită valoare sau un anumit interval. De exemplu, puteți seta ca dispozitivul să vă alerteze la fiecare 30 de minute.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte și informări**.
- 4 Selectați un tip de alertă.
- 5 Activați alerta.
- 6 Introduceți o valoare.
- 7 Selectați .

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor dacă tonurile sonore sunt activate ([Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 51](#)).

Auto Lap®

Marcarea turelor în funcție de poziție

Puteți utiliza funcția Auto Lap pentru a marca automat tura la o anumită poziție. Această funcție este utilă pentru a vă compara performanțele pe diferitele porțiuni ale turei (de exemplu, o cățărare lungă sau sprinturi de antrenament). Pe trasee, puteți utiliza opțiunea După poziție pentru a declanșa ture la toate pozițiile de tură salvate în traseu.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte și informări** > **Tură**.
- 4 Activați alerta **Auto Lap**.
- 5 Selectați **Declanșator Auto Lap** > **După poziție**.
- 6 Selectați **Tură la**.
- 7 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tură numai la apăsare** pentru a declanșa contorul de ture de fiecare dată când apăsați pe  și de fiecare dată când treceți din nou pe lângă oricare dintre locațiile respective.
 - Selectați **Start și tură** pentru a declanșa contorul de ture în locația GPS în care apăsați  și în oricare locație de pe parcurs în care apăsați .
 - Selectați **Marcaj și tură** pentru a declanșa contorul de ture într-o anumită locație GPS marcată înainte de a porni în tură și în oricare locație de pe parcurs în care apăsați .
- 8 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date despre ture ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 44](#)).

Marcarea turelor în funcție de distanță

Puteți utiliza funcția Auto Lap pentru a marca tura automat la parcurgerea unei anumite distanțe. Această funcție este utilă pentru a vă compara performanțele pe diferitele segmente ale unui parcurs (de exemplu la fiecare 10 mile sau la fiecare 40 de kilometri).

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte și informări** > **Tură**.
- 4 Activați alerta **Auto Lap**.
- 5 Selectați **Declanșator Auto Lap** > **După distanță**.
- 6 Selectați **Tură la**.
- 7 Introduceți o valoare.
- 8 Selectați .
- 9 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date despre ture ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 44](#)).

Marcarea turelor în funcție de durată

Puteți utiliza funcția Auto Lap pentru a marca tura automat la o anumită oră. Această funcție este utilă pentru a vă compara performanțele pe diferitele segmente ale unui traseu (de exemplu la fiecare 20 de minute).

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte și informări** > **Tură**.
- 4 Activați alerta **Auto Lap**.
- 5 Selectați **Declanșator Auto Lap** > **După oră**.
- 6 Selectați **Tură la**.
- 7 Selectați valoarea pentru ore, minute sau secunde.
- 8 Selectați  sau  pentru a introduce o valoare.
- 9 Selectați .
- 10 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date despre ture ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 44](#)).

Personalizarea bannerului de tură

Puteți personaliza câmpurile de date care apar în bannerul de tură.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Alerte și informări** > **Tură**.
- 4 Activați alerta **Auto Lap**.
- 5 Selectați **Banner tură personalizat**.
- 6 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

Utilizarea Auto Pause

Puteți utiliza funcția Auto Pause® pentru a întrerupe automat timerul atunci când vă opriți din mișcare sau atunci când viteza scade sub o valoare specificată. Această funcție este utilă când tura include semafoare sau alte locații în care trebuie să încetiniți sau să vă opriți.

NOTĂ: istoricul nu este înregistrat cât timp cronometrul de activitate este oprit sau întrerupt.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Timer** > **Auto Pause**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **În repaus** pentru a întrerupe automat timerul atunci când vă opriți din mișcare.
 - Selectați **Personalizare** pentru a opri automat timerul atunci când viteza dvs. scade sub o valoare specificată.
- 5 Dacă este necesar, particularizați câmpurile de date opționale despre durate ([Adăugarea unui ecran de date, pagina 44](#)).

Pornirea automată a timerului

Această funcție detectează automat momentul în care dispozitivul recepționează sateliți și este în mișcare. Pornește timerul de activitate sau vă reamintește să îl reporniți astfel încât să puteți înregistra date în timpul turei.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Timer** > **Mod pornire timer**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Manual** și apoi  pentru a porni timerul activității.
 - Selectați **Cu solicitare** pentru a afișa un memento vizual atunci când atingeți viteza de atenționare start.
 - Selectați **Automat** pentru a porni automat timerul de activitate atunci când atingeți viteza de start.

Modificarea setării satelitului

Pentru creșterea performanțelor în medii dificile și pentru localizarea mai rapidă a poziției GPS, puteți activa Multi-GNSS. Utilizarea GPS și a unui alt satelit reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Sisteme de sateliți**.
- 4 Selectați o opțiune.

Utilizarea inactivării automate

Puteți utiliza funcția Inactivare automată pentru a intra automat în modul inactiv după 5 minute de inactivitate. În modul inactiv, ecranul este oprit, iar senzorii, tehnologia Bluetooth și funcția GPS sunt dezactivate.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Inactivare automată**.

Utilizarea derulării automate

Puteți utiliza funcția Derulare automată pentru a parcurge ciclic toate ecranele cu date de antrenament în timp ce timerul funcționează.

- 1 Selectați  > **Profiluri de activitate**.
- 2 Selectați un profil.
- 3 Selectați **Ecrane de date** >  > **Derulare automată**.
- 4 Selectați o setare pentru afișaj.

Setări telefon

Selectați  > **Telefon**.

Activare: activează Bluetooth.

NOTĂ: alte setări Bluetooth apar numai atunci când activați Bluetooth.

Nume intuitiv: vă permite să introduceți un nume intuitiv care identifică dispozitivele dvs. cu Bluetooth.

Asociere smartphone: conectează dispozitivul dvs. cu un telefon compatibil cu Bluetooth activată. Această setare vă permite să utilizați funcții conectate prin Bluetooth, inclusiv LiveTrack și încărcări de activități în Garmin Connect.

Sincronizare acum: vă permite să sincronizați dispozitivul cu un telefon compatibil.

Notificări inteligente: permite activarea notificărilor telefonice de la telefonul dvs. compatibil.

Notificări ratate: afișează notificările telefonului despre apelurile ratate de pe telefonul compatibil.

Semnătură în răspuns text: permite includerea unei semnături în răspunsurile dvs. la mesajele text. Această caracteristică este disponibilă cu telefoanele Android compatibile.

Modul Vizitator

Funcția mod Vizitator vă permite să limitați funcțiile și setările care vor fi disponibile, înainte de a oferi dispozitivul dvs. unui alt utilizator.

Activarea modului Invitat

1 Selectați  > **Modul Vizitator** > **Activare**.

2 Selectați o opțiune:

- Pentru a activa modul Invitat și a solicita un cod de dezactivare a acestuia, selectați , introduceți un cod format din 4 cifre și selectați .
- Pentru a activa modul Vizitator fără a solicita un cod, selectați .

Dispozitivul limitează setările care sunt disponibile pentru a putea fi particularizate.

Modul Vizitator

1 Selectați  > **Modul Vizitator** > **Activare**.

2 Dacă este necesar, introduceți codul format din 4 cifre, apoi selectați .

NOTĂ: după trei încercări nereușite, vi se solicită să introduceți codul de deblocare universal: Garmin.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a restabili setările dispozitivului utilizate înainte de activarea modului Vizitator.
- Selectați  pentru a menține setările dispozitivului, utilizate cât timp a fost activat modul Vizitator.

Setări de sistem

Selectați  > **Sistem**.

- Setări de afișare ([Setările afișajului, pagina 50](#))
- Setările pentru widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 50](#))
- Setări pentru înregistrarea datelor ([Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 50](#))
- Setări unitate ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 51](#))
- Setări pentru tonuri ([Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului, pagina 51](#))
- Setări pentru limbă ([Schimbarea limbii dispozitivului, pagina 51](#))

Setările afișajului

Selectați  > **Sistem** > **Afișare**.

Luminozitate: setează luminozitatea iluminării de fundal.

Expirare iluminare de fundal: setează intervalul de timp după care iluminarea de fundal se dezactivează.

Mod culoare: setează dispozitivul pentru a afișa culori pentru zi sau noapte. Puteți selecta opțiunea Automat pentru a permite dispozitivului să seteze automat culorile pentru zi sau pentru noapte în funcție de oră.

Captură de ecran: vă permite să salvați imaginea pe ecranul dispozitivului când apăsați .

Utilizarea iluminării de fundal

Puteți atinge ecranul tactil pentru a activa iluminarea de fundal.

NOTĂ: puteți ajusta durata de iluminare a luminii de fundal ([Setările afișajului, pagina 50](#)).

- 1 Din ecranul de început sau ecranul cu date, trageți în jos din partea superioară a ecranului.
- 2 Selectați  și utilizați bara glisoare pentru a regla luminozitatea manual.

Personalizarea Informațiilor rapide

- 1 Derulați spre partea de jos a ecranului principal.
- 2 Selectați .
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a adăuga o informație rapidă în bucla de informații rapide.
 - Selectați  pentru a trage informația rapidă în sus sau în jos pentru a schimba locația acesteia în bucla de informații rapide.
 - Glisați la stânga pe o informație rapidă, și selectați  pentru a o îndepărta din bucla de informații rapide.

Personalizarea buclei de widgeturi

Puteți schimba ordinea widgeturilor din bucla de widgeturi, elimina widgeturi și adăuga widgeturi noi.

- 1 Selectați  > **Sistem** > **Widgeturi**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a adăuga un widget în bucla de widgeturi.
 - Selectați  pentru a trage widgetul în sus sau în jos pentru a schimba locația acestuia în bucla de widgeturi.
 - Glisați la stânga pe un widget și selectați  pentru a-l îndepărta din bucla de widgeturi.

Setări pentru înregistrarea datelor

Selectați  > **Sistem** > **Înregistrare date**.

Cadență medie: controlează dacă dispozitivul include valorile zero ale cadenței, înregistrate când nu pedalați ([Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere, pagina 50](#)).

Putere medie: controlează dacă dispozitivul include valorile zero ale puterii, înregistrate când nu pedalați ([Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere, pagina 50](#)).

HRV jurnal: setează dispozitivul pentru a înregistra variația pulsului pe durata unei activități.

Stabilirea mediei datelor despre cadență sau putere

Setarea pentru stabilirea mediei datelor diferite de zero este disponibilă dacă vă antrenați cu un senzor de cadență sau cu un contor de putere opțional. Setarea implicită exclude valorile zero care apar când nu pedalați. Puteți schimba valoarea acestei setări ([Setări pentru înregistrarea datelor, pagina 50](#)).

Schimbarea unităților de măsură

Puteți particulariza unitățile de măsură pentru distanță și viteză, altitudine, temperatură, greutate, formatul poziției și formatul orei.

- 1 Selectați  > **Sistem** > **Unități**.
- 2 Selectați un tip de măsurare.
- 3 Selectați o unitate de măsură pentru setare.

Activarea și dezactivarea tonurilor dispozitivului

Selectați  > **Sistem** > **Tonuri**.

Schimbarea limbii dispozitivului

Selectați  > **Sistem** > **Limbă text**.

Fusurile orare

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați date de la sateliți sau vă sincronizați cu telefonul, dispozitivul detectează automat fusul orar și ora curentă.

Informații dispozitiv

Încărcarea dispozitivului

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine portul USB, capacul de intemperii, precum și zona învecinată, înainte de a încărca sau conecta dispozitivul la un computer.

Dispozitivul este alimentat de o baterie litiu-ion încorporată pe care o puteți încărca utilizând o priză de perete standard sau un port USB de pe computer.

NOTĂ: dispozitivul nu se încarcă dacă este în afara intervalului de temperatură aprobat (*Specificații, pagina 57*).

- 1 Ridicați capacul de protecție împotriva intemperiilor ① de pe portul USB ②.



- 2 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul USB al dispozitivului.
- 3 Introduceți conectorul mare al cablului USB într-un adaptor de c.a. sau într-un port USB al computerului.
- 4 Conectați adaptorul de c.a. la o priză de perete standard.
Când conectați dispozitivul la o sursă de energie, dispozitivul pornește.
- 5 Încărcați complet dispozitivul.

După ce încărcați dispozitivul, închideți capacul de protecție împotriva intemperiilor.

Despre baterie

⚠️ AVERTISMENT

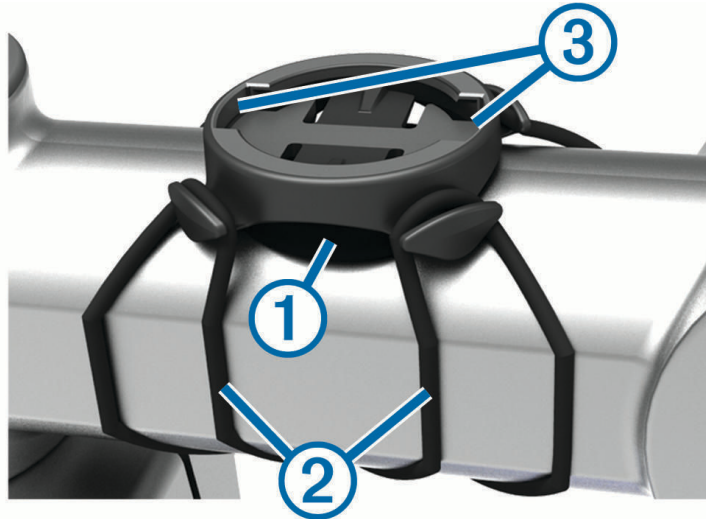
Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Instalarea suportului standard

Pentru o recepție GPS și o vizibilitate a ecranului de nivel optim, poziționați suportul pentru bicicletă astfel încât dispozitivul să stea orizontal pe sol și partea frontală a dispozitivului să fie orientată spre cer. Puteți instala suportul pentru bicicletă pe pipă sau pe ghidon.

NOTĂ: dacă nu aveți acest suport, puteți omite această sarcină.

- 1 Selectați un loc sigur pentru a monta dispozitivul, unde să nu incomodeze operarea în siguranță a bicicletei.
- 2 Puneți discul de cauciuc ① pe fața posterioară a suportului pentru bicicletă.
Sunt incluse două discuri de cauciuc și puteți selecta discul care se potrivește cel mai bine bicicletei dvs. Marginile cauciucului se aliniază cu fața posterioară a suportului pentru bicicletă, astfel încât să stea fix.



- 3 Puneți suportul pentru bicicletă pe pipa bicicletei.
- 4 Atașați suportul pentru bicicletă astfel încât să fie fixat în siguranță, utilizând cele două benzi ②.
- 5 Aliniați proeminențele de pe fața posterioară a dispozitivului în fantele suportului pentru bicicletă ③.
- 6 Apăsăți ușor în jos și rotiți dispozitivul în sensul acelor de ceas până când se fixează în poziție.



Scoaterea dispozitivului Edge

- 1 Rotiți dispozitivul Edge în sensul acelor de ceas pentru a-l debloca.
- 2 Ridicați dispozitivul Edge din suport.

Atașarea unui șnur

Puteți utiliza șnurul opțional pentru a fixa dispozitivul Edge pe ghidonul bicicletei.

- 1 Ridicați capacul de protecție împotriva intemperiei de pe portul USB.
- 2 Începând din partea din spate a dispozitivului, introduceți bucla șnurului ① prin slotul din dispozitiv.



- 3 Treceți celălalt capăt al șnurului ② prin buclă și trageți bine de el.
- 4 Închideți capacul de protecție la intemperii, asigurându-vă că dispozitivul de fixare este aliniat cu orificiul.

Prezentarea generală a suportului cu alimentare Edge



①	Suport față
②	Capac de protecție împotriva intemperiilor
③	Inel de blocare
④	LED de stare
⑤	Dispozitiv de alimentare
⑥	Cablu dispozitiv de alimentare

Instalarea suportului de montare Edge

Puteți utiliza suportul de montare pentru a instala dispozitivul Edge și a-l conecta la eBike. Garmin recomandă reglarea suportului de montare pentru un unghi de vizualizare Edge optim înainte de a conecta cablul la eBike.

NOTĂ: dacă nu aveți acest suport, puteți omite această sarcină.

- 1 Selectați un loc sigur pentru a monta dispozitivul Edge, unde să nu incomodeze operarea în siguranță a eBike.
- 2 Utilizați cheia hexagonală de 2,5 mm pentru a scoate șurubul ① din conectorul ghidonului ②.



- 3 Puneți un pad de cauciuc în jurul ghidonului:

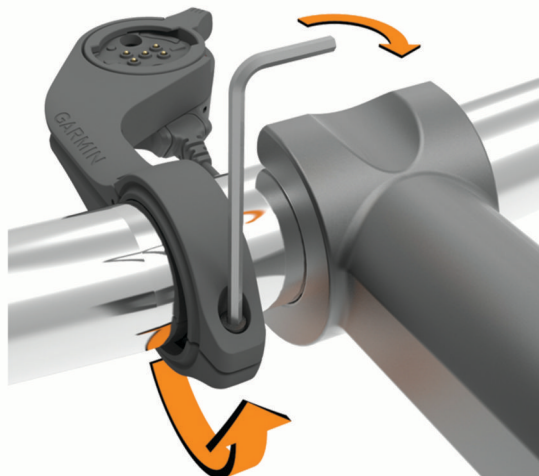
- Dacă diametrul ghidonului este de 25,4 mm, utilizați padul mai gros.
- Dacă diametrul ghidonului este de 31,8 mm, utilizați padul mai subțire.
- Dacă diametrul ghidonului este de 35 mm, nu utilizați padul din cauciuc.

- 4 Puneți conectorul ghidonului în jurul padului de cauciuc.

NOTĂ: trebuie să aliniați contururile padului de cauciuc cu canelurile de pe partea interioară a conectorului ghidonului.

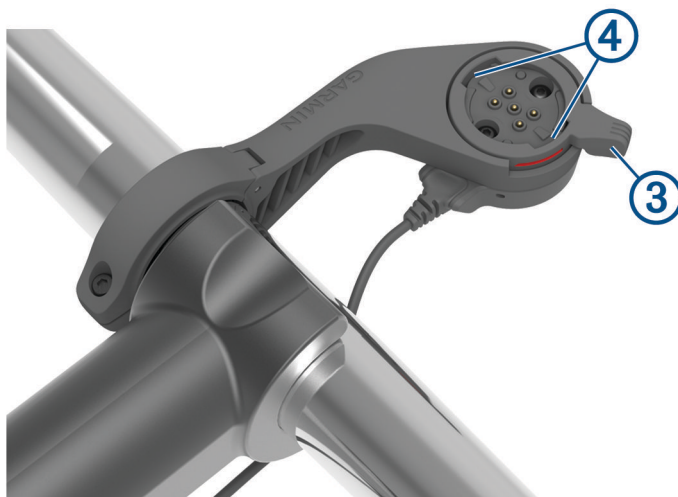
- 5 Repoziționați șurubul și utilizați cheia hexagonală de 2,5 mm pentru a-l strânge până când suportul de montare este fixat în poziție.

NOTĂ: trebuie să verificați periodic șurubul, pentru a vă asigura că este bine strâns.



- 6 Deschideți inelul de blocare ③.

NOTĂ: inelul de blocare este în poziție deschisă atunci când linia roșie este vizibilă pe laterala suportului de montare.



- 7 Aliniați proeminențele de pe spatele dispozitivului Edge cu fantele suportului de montare pentru eBike ④.

- 8 Apăsați ușor și închideți maneta pentru a bloca dispozitivul Edge în suportul de montare.

- 9 Conectați cablul dispozitivului de alimentare ⑤ la cablul de alimentare compatibil de pe eBike (*Cabluri necesare, pagina 57*).



Cabluri necesare

Pentru a finaliza instalarea, trebuie să achiziționați unul dintre aceste cabluri compatibile:

- Cablu accesoriu suport de montare Bosch®
- Cablu accesoriu suport de montare Shimano

NOTĂ: Garmin recomandă tăierea cablului Shimano compatibil la lungimea corectă de un tehnician specialist în biciclete.

Culoare cablu	Funcție cablu
Roșu	Pornire
Galben	Pornire
Albastru	Masă
Negru	Masă

- Cablu accesoriu suport de montare USB-A

NOTĂ: dacă aveți probleme la instalarea și cablarea suportului, Garmin vă recomandăm să vizitați un magazin cu service pentru biciclete, pentru asistență.

LED-ul de stare al suportului de montare Edge

Activitate LED	Stare
Verde continuu	Suportul este conectat la sursa de alimentare, dar nu este conectat la un dispozitiv Edge.
Verde intermitent	Suportul cu alimentare este conectat la dispozitivul Edge și se încarcă.
Roșu intermitent	A apărut o eroare. Deconectați suportul și îndepărtați dispozitivul Edge. Reconectați suportul și instalați dispozitivul Edge. Dacă problema persistă, contactați Serviciul de asistență pentru produse.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 16 ore
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60°C (de la -4° la 140°F) NOTĂ: autonomia bateriei poate fi redusă atunci când funcționează între -20° și 0°C.
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45°C (de la 32° la 113°F)
Frecvență wireless	2,4 GHz la 20 dBm maxim
Rezistență la apă	IEC 60529 IPX7 ¹

¹ Dispozitivul este rezistent la expunerea accidentală la apă de până la 1 m adâncime timp de maxim 30 min. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

Actualizări ale produsului

Dispozitivul caută automat actualizări când este asociat cu un telefon folosind tehnologia Bluetooth. Puteți căuta manual actualizări accesând setările de sistem ([Setări de sistem, pagina 49](#)). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software
- Actualizări hartă
NOTĂ: actualizările hărților sunt disponibile prin intermediul Garmin Express.
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Înainte de a actualiza software-ul dispozitivului dvs. utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 17](#)).

Sincronizați-vă dispozitivul dvs. cu aplicația Garmin Connect .

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către dispozitivul dvs.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a putea să actualizați software-ul dispozitivului, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să descărcați aplicația Garmin Express.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza informații despre dispozitiv, precum ID-ul aparatului, versiunea de software și acordul de licență.

Selectați  > **Sistem** > **Despre** > **Informații despre drepturi de autor**.

Vizualizarea informațiilor despre reglementare și conformitate

Eticheta pentru acest dispozitiv este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcajele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 Selectați .
- 2 Selectați **Sistem** > **Informații despre reglementări**.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Nu atingeți niciodată ecranul tactil cu un obiect dur sau ascuțit; în caz contrar, ecranul poate fi deteriorat.

Evitați agenții chimici de curățare, protecția solară, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Fixați bine capacul de protecție la intemperii pentru a preveni deteriorarea portului USB.

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Curățarea dispozitivului

ATENȚIONARE

Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

- 1 Ștergeți dispozitivul utilizând o lavetă umezită cu o soluție de detergent slab.
- 2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

Întreținerea dispozitivului cu suport cu alimentare Edge

ATENȚIONARE

Fixați bine capacul de protecție la interperii pentru a preveni deteriorarea contactelor expuse.

Mentineți componentele curate și fără reziduuri.

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Evitați agenții chimici de curățare, protecția solară, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Înlocuiți componentele exclusiv cu piese Garmin. Consultați dealerul Garmin sau site-ul Web Garmin.

Contactați centrul local de reciclare a deșeurilor pentru a elimina suportul de montare în conformitate cu legile și reglementările locale în vigoare.

Curățarea suportului cu alimentare Edge

- Curățați noroiul și murdăria din zona capacului de protecție și a contactelor expuse.
- Cu capacul de protecție montat, țineți dispozitivul sub jetul de apă.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

Curățarea portului USB

- 1 Opriti dispozitivul și deconectați-l de la sursa de alimentare.
- 2 Curățați portul USB utilizând o lavetă moale, curată, care nu lasă scame sau un bețișor de urechi.
NOTĂ: dacă este necesar, puteți umezi ușor laveta sau bețișorul de urechi cu alcool izopropilic.
- 3 Lăsați dispozitivul să se usuce complet înainte de a-l conecta la sursa de alimentare.

Depanare

Resetarea computerului pentru ciclism Edge

Dacă computerul pentru ciclism nu mai răspunde la comenzi, este recomandată resetarea acestuia. Aceste operații nu șterg datele sau setările dvs.

Mentineți apăsat  timp de 12 secunde.

Computerul pentru ciclism se resetează și pornește.

Restabilirea setărilor implicite

Puteți restabili setările de configurare implicite și profilurile de activitate. Aceasta nu va elimina istoricul sau datele dvs. despre activități, cum ar fi curse și trasee.

Selectați  > **Sistem** > **Resetare dispozitiv** > **Resetare setări implicite** > .

Ștergerea datelor și a setărilor utilizatorului

Puteți să ștergeți toate datele de utilizator și să restabiliți dispozitivul la configurarea inițială. Aceasta elimină istoricul și datele dvs., precum turele și traseele și resetează setările dispozitivului și profilurile de activitate. Aceasta nu va elimina niciun fișier pe care l-ați adăugat pe dispozitiv de pe computer.

Selectați  > **Sistem** > **Resetare dispozitiv** > **Ștergere date și resetare setări** > .

Se iese din Modul Demo

Modul Demo afișează o previzualizare a funcțiilor pe computerul dvs. de ciclism Edge.

1 Apăsați pe  de 8 ori.

2 Selectați .

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Porniți modul **Economisire baterie** (*Activarea modului de economisire a bateriei, pagina 60*).
- Reduceți luminozitatea iluminării de fundal (*Utilizarea iluminării de fundal, pagina 50*) sau micșorați durata de temporizare pentru iluminarea de fundal (*Setările afișajului, pagina 50*).
- Activați funcția **Inactivare automată** (*Utilizarea inactivării automate, pagina 48*).
- Dezactivați funcția wireless **Telefon** (*Setări telefon, pagina 49*).
- Selectați setarea **GPS** (*Modificarea setării satelitului, pagina 48*).
- Eliminați senzorii wireless pe care nu-i mai utilizați.

Activarea modului de economisire a bateriei

Modul de economisire a bateriei vă permite să ajustați setările pentru a prelungi durata de viață a bateriei pentru ture mai lungi.

1 Selectați  > **Economisire baterie** > **Activare**.

2 Selectați o opțiune:

- Selectați **Reducere iluminare de fundal** pentru a reduce luminozitatea iluminării de fundal.
- Selectați **Ascundere hartă** pentru a ascunde ecranul Hartă.
NOTĂ: când această opțiune este activată, tot apar indicațiile pentru viraje la navigare.
- Selectați **Sisteme de sateliți** pentru a schimba setarea sateliților.

Durata de viață a bateriei estimată rămasă apare în partea de sus a ecranului.

După cursă, trebuie să vă încărcați dispozitivul și să dezactivați modul de economisire a bateriei pentru a utiliza toate funcțiile dispozitivului.

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

Dacă telefonul nu se va conecta la dispozitiv, puteți încerca aceste sfaturi.

- Opriți telefonul și dispozitivul și porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe telefon.
- Actualizați aplicația Garmin Connect la cea mai recentă versiune.
- Eliminați dispozitivul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe telefon pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un telefon nou, ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect de pe telefonul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați telefonul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- Pe telefon, deschideți aplicația Garmin Connect, selectați **•••** și selectați **Dispozitive Garmin** > **Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- Glisați în jos pe ecranul principal pentru a vizualiza widgetul de stare și selectați **Telefon** > **Asociere smartphone** pentru a intra manual în modul asociere.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect utilizând telefonul cu funcția Bluetooth activată.
- În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.
- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
- Rămâneți pe loc câteva minute.

Dispozitiv în limba greșită

- 1 Selectați .
- 2 Derulați la penultimul element din listă și selectați-l.
- 3 Derulați la al optulea element din listă și selectați-l.
- 4 Selectați limba.

Calibrarea altimetrului barometric

Dispozitivul dvs. a fost deja calibrat în fabrică, iar dispozitivul utilizează implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual altimetrul barometric dacă știți altitudinea corectă.

- 1 Selectați  > **Sistem** > **Altimetru**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Calibrare automată**.
 - Pentru a introduce manual altitudinea curentă, selectați **Calibrare** > **Introducere manuală**.
 - Pentru a introduce altitudinea curentă pe baza modelului digital al altitudinii (DEM), selectați **Calibrare** > **Utilizare DEM**.
 - Pentru a introduce altitudinea curentă pe baza punctului de plecare înregistrat prin GPS, selectați **Calibrare** > **Utilizare GPS**.

Setarea altitudinii

Dacă aveți date exacte despre elevațiile locației în care vă aflați, puteți calibra manual altimetrul de pe dispozitiv.

- 1 Selectați **Navigare** >  > **Setare altitudine**.
- 2 Introduceți altitudinea și selectați .

Valorile de temperatură

Dispozitivul poate afișa valori ale temperaturii mai mari decât temperatura reală a aerului, dacă dispozitivul este plasat în lumina directă a soarelui, dacă ținut în mână sau dacă este în curs de încărcare utilizând un acumulator extern. De asemenea, dispozitivului îi va fi necesar un anumit interval de timp pentru a se acomoda schimbărilor semnificative de temperatură.

Garniturile O de schimb

Benzile de schimb (garniturile O) sunt disponibile pentru montaj.

NOTĂ: utilizați numai benzi de schimb din etilen-propilen-dien-monomer (EPDM). Accesați <http://buy.garmin.com> sau contactați dealerul dvs. Garmin.

Cum obțineți mai multe informații

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.

Anexă

Câmpuri de date

Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+ sau Bluetooth pentru afișarea datelor. Unele câmpuri de date apar în mai multe categorii pe dispozitiv.

SUGESTIE: puteți personaliza câmpurile de date și din setările dispozitivului, în aplicația Garmin Connect.

% puls maxim: procentul din pulsul maxim.

Altitudine: altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.

Apus: ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Ascensiune totală: distanța totală ca diferență de nivel urcată de la ultima resetare.

Baterie eBike: nivelul rămas al bateriei unei biciclete electrice eBike.

Cadență: ciclism. Numărul de rotații ale brațului pedalier. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu pentru cadență.

Cadență medie: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență tură: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Calorii: numărul total de calorii arse.

Coborâre totală: distanța totală ca diferență de nivel coborâtă de la ultima resetare.

Comenzi trainer: în timpul unui antrenament, forța de rezistență aplicată de un trainer de interior.

Cronometru: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

Direcție: direcția în care vă deplasați.

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curentă.

Distanță de urcare rămasă: pe un traseu, distanța de urcare rămasă când ați stabilit ca țintă o elevație.

Distanță până la destinație: distanța rămasă până la destinația finală. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Distanță până la punct: distanța rămasă până la următorul punct.

Distanță până la următorul: distanța rămasă până la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Distanță punct traseu: distanța rămasă până la următorul punct al traseului.

Distanță tură: distanța parcursă pentru tura curentă.

Grafic de altitudine: un grafic cu linii care afișează altitudinea curentă, ascensiunea totală și coborârea totală pentru activitatea curentă.

Grafic de cadență: un grafic cu linii care afișează valorile de cadență a ciclismului pentru activitatea curentă.

Grafic de puls: un grafic cu linii care afișează valorile de puls curent, mediu și maxim pentru activitatea curentă.

Grafic de putere: un grafic cu linii care afișează valorile curente, medii și maxime ale randamentului de putere pentru activitatea curentă.

Grafic de viteză: un grafic cu linii care afișează viteza dvs. pentru activitatea curentă.

Interval de deplasare: distanța estimată pe care o puteți parcurge pe baza setărilor eBike curente și a nivelului rămas al bateriei.

Interval de deplasare inteligent: distanța rămasă estimată pe parcursul căreia eBike-ul va oferi asistență, luând în considerare terenul local.

Kilojouli: lucrul mecanic acumulat efectuat (puterea produsă), în kilojouli.

Locație de destinație: poziția destinației dvs. finale.

Lumini conectate: numărul de lumini conectate.

Mod asistență: modul de asistență curent pentru bicicleta electrică.

Modul lumini: modul de configurare a rețelei de lumini.

Momentul zilei: ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

Nivel baterie: energia rămasă a bateriei.

Odometru: un calcul din mers al distanței parcurse pentru toate călătoriile. Acest total nu se șterge când resetați datele călătoriei.

OES la destinație: ora estimată la care veți ajunge la destinația finală (ajustată conform orei locale din locul de destinație). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

OES la următorul: ora estimată la care veți ajunge la următorul punct de pe traseu (ajustată conform orei locale din punctul de pe traseu). Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Pantă: calculul ascensiunii (altitudine) comparativ cu rulajul (distanță). De exemplu, dacă pentru fiecare 3 m (10 ft.) urcați parcurgeți 60 m (200 ft.), înclinația este 5%.

Puls: pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

Puls mediu: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Puls tură: pulsul mediu pentru tura curentă.

Putere: putere curentă generată în wați.

Putere 3 s: media puterii de mișcare produse timp de 3 de secunde.

Putere maximă: puterea cea mai mare produsă pentru activitatea curentă.

Putere medie: puterea medie produsă pentru activitatea curentă.

Putere semnal GPS: puterea semnalului satelitului GPS.

Putere tură: puterea medie produsă pentru tura curentă.

Răsărit: ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Sfaturi pentru schimbarea treptelor: recomandarea de a schimba treptele de viteză la o treaptă superioară sau inferioară, pe baza efortului dvs. curent. Bicicleta dvs. electrică, eBike, trebuie să fie în modul de schimbare manuală a treptelor.

Starea bateriei: energia rămasă a bateriei unui accesoriu luminos al bicicletei.

Starea unghiului fasciculului: modul fasciculului de far.

Temperatură: temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură.

Temperatură maximă 24 de ore: temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Temperatură minimă 24 de ore: temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Timp mediu tură: timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.

Timp până la destinație: durata estimată rămasă până ajungeți la destinație. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Timp până la punct: timpul rămas până la următorul punct.

Timp până la următorul: durata estimată rămasă până ajungeți la următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Timp scurs: timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți timerul și pedalați 10 minute, opriți timerul 5 minute, apoi porniți timerul și pedalați 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.

Timp tură: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Tură coborâre: distanța de coborâre verticală parcursă pentru tura curentă.

Tură urcare: distanța de ascensiune verticală parcursă pentru tura curentă.

Ture: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Urcare la următorul punct al traseului: distanța de urcare rămasă până la următorul punct al traseului.

Următorul punct intermediar: următorul punct de pe traseu. Pentru ca aceste date să fie afișate, trebuie să vă deplasați.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

Viteză maximă: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Viteză medie: viteza medie pentru activitatea curentă.

Viteză tură: viteza medie pentru tura curentă.

Zonă de putere: intervalul curent de putere produsă (de la 1 la 7), în funcție de FTP sau de setările particularizate.

Zonă puls: intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bun	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Suficient	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femei	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bun	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Suficient	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50-60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Dimensiunea și circumferința roții

Când este utilizat pentru ciclism, senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului pentru ciclism este marcată pe ambele părți ale pneului. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

