

GARMIN®



DESCENT™ G2

Korisnički priručnik

© 2025 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® i Xero® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ i Vector™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ je zaštitni znak tvrtke Google LLC. iPhone® je zaštitni znak tvrtke Apple Inc. i registriran je u SAD-u i ostalim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. kojeg pod licencom upotrebljava tvrtka Apple Inc. Iridium® registrirani je trgovački znak tvrtke Iridium Satellite LLC. Overwolf™ trgovački je znak tvrtke Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) i Normalized Power™ (NP) trgovački su znakovi tvrtke Peakware, LLC. Wi-Fi® registrirani je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu www.thisisant.com/directory.

Broj modela: A04952

Sadržaj

Uvod.....	1
Početak rada.....	1
Pregled uređaja.....	1
Omogućavanje i onemogućavanje dodirnog zaslona.....	2
Ronjenje.....	3
Upozorenja za ronjenje.....	3
Načini rada za ronjenje.....	4
Upotreba načina za ronjenje u bazenu.....	4
Postavljanje ronjenja.....	5
Napredne postavke načina rada za ronjenje.....	6
Postavljanje plinova za udisanje.....	6
Prilagođena upozorenja za ronjenje.....	7
Postavljanje prilagođenog upozorenja za ronjenje.....	8
Postavljanje upozorenja za ronjenje u apneji u bazenu.....	8
Postavljanje praga za PO2.....	9
Postavljanje ciljne vrijednosti zatvorenog kruga disanja (CCR).....	9
Vrijeme zabrane leta.....	10
Zasloni s podacima o ronjenju.....	10
Zasloni s podacima o ronjenju s jednom vrstom plina, mješavinom plinova i uređajem zatvorenog kruga disanja (CCR).....	11
Zasloni s podacima mjerača.....	12
Zasloni s podacima o ronjenju u apneji i podvodnom ribolovu u apneji.....	12
Zasloni s podacima o ronjenju u apneji u bazenu.....	13
Prilagođavanje zaslona s podacima o ronjenju.....	13
Ronjenje.....	14
Navigacija pomoću ronilačkog kompasa.....	15
Upotreba štoperice za ronjenje s mjeračem.....	15
Upotreba osnovne ronilačke štoperice.....	16
Promjena plina tijekom ronjenja.....	16

Prebacivanje između ronjenja s otvorenim (OC) i zatvorenim (CC) krugom disanja dok izvodite postupak netaktilnog povlačenja.....	16
Izvođenje sigurnosnog zastanka.....	17
Izvođenje dekompresijskog zastanka.....	18
Pokretanje aktivnosti ronjenja u apneji u bazenu.....	19
Izrada prilagođene vježbe ronjenja u apneji u bazenu.....	19
Uređivanje prilagođene vježbe ronjenja u apneji u bazenu.....	20
Postavljanje ronjenja u apneji u bazenu.....	20
Brzi pregled widgeta površinskog intervala.....	21
Brzi pregled widgeta zapisnika ronjenja.....	22
Spremnost na ronjenje.....	22
Planiranje ronjenja.....	23
Izračun NDL vremena.....	23
Izračunavanje plina za disanje.....	23
Izrada dekompresijskog plana.....	24
Upotreba dekompresijskih planova.....	24
Ronjenje na većim nadmorskim visinama.....	24
Savjeti za nošenje sata uz ronilačko odijelo.....	24
Upozorenja za ronjenje.....	25
Terminologija ronjenja.....	27
Aktivnosti i aplikacije.....	27
Popis aktivnosti i aplikacija.....	28
Započinjanje aktivnosti.....	28
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	29
GPS status i ikone statusa.....	29
Zaustavljanje aktivnosti.....	30
Procjena aktivnosti.....	30
Aktivnosti na otvorenom.....	31
Golf.....	31
Igranje golfa.....	31
Pregled opasnosti.....	31
Izbornik za golf.....	32
Premještanje zastavice.....	32
Pregled izmjerenih udaraca.....	32
Ručno mjerenje udarca.....	33

Praćenje rezultata	33	Podaci o snazi u cross-country skijanju	45
Bilježenje statistike	33	Sportovi na vodi	45
Postavke praćenja rezultata	33	Surfanje	45
O praćenju rezultata za Stableford igru	34	Pregled dionica za sportove na vodi	45
Način velikih brojeva	34	Druge aktivnosti i aplikacije	46
Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama	34	Vodič skoka	46
Početak ekspedicije	35	Vrste skokova	46
Ručno bilježenje točke traga	35	Unos podataka o skoku	46
Pregledavanje točaka traga	35	Unos informacija o vjetru za skokove HAHO i HALO	47
Odlazak u ribolov	35	Ponovno postavljanje informacija o vjetru	47
Lov	36	Unos informacija o vjetru za statični skok	47
Trčanje	36	Postavke konstante	47
Trčanje na stazi	36	Igranje	48
Savjeti za bilježenje trčanja na stazi	36	Upotreba aplikacije Garmin GameOn™	48
Virtualno trčanje	37	Bilježenje igranja s ručnim unosom	48
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje	37	Pregled informacija o morskim mijenama	49
Bilježenje aktivnosti za utrivanje s preprekama	37	Postavljanje upozorenja o morskim mijenama	49
PacePro™ treniranje	37	Vježbanje	50
Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect	38	Početak vježbanja	50
Pokretanje PacePro plana	39	Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect	50
Biciklizam	40	Izvođenje preporučenog vježbanja dana	51
Korištenje dvoranskog trenažera	40	Početak intervalnog vježbanja	51
Plivanje	40	Prilagođavanje intervalnog vježbanja	51
Terminologija za plivanje	40	Korištenje funkcije Virtual Partner®	52
Vrste zaveslaja	40	Postavljanje cilja treniranja	52
Savjeti za plivačke aktivnosti	41	Utrkivanje s prethodnom aktivnošću	52
Automatski odmor i ručni odmor	41	O kalendaru treninga	53
Treniranje uz bilježenje drill vježbi	41	Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect	53
Multisport	42	Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija	53
Treniranje za triatlon	42	Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti	53
Stvaranje multisport aktivnosti	42	Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija	53
Aktivnosti u dvorani	42		
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage	43		
Bilježenje HIIT aktivnosti	43		
Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja	44		
Zimski sportovi	44		
Pregledavanje skijaških spustova	44		
Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja ili snowboarda	45		

Prilagođavanje zaslona s podacima.....	54	Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	69
Dodavanje karte aktivnosti.....	54	Mjerenje performansi.....	70
Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	54	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	71
Postavke aplikacija i aktivnosti.....	55	Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje.....	72
Upozorenja za aktivnosti.....	57	Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam.....	72
Postavljanje upozorenja.....	58	Prikaz predviđenih vremena utrke.....	72
Omogućivanje automatskog uspona.....	58	Status varijabilnosti pulsa.....	72
Postavke satelita.....	59	Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	73
Satovi.....	59	Stanje performansi.....	73
Postavljanje alarma.....	59	Pregledavanje stanja performansi.....	73
Uređivanje alarma.....	59	Dobivanje procjene FTP-a.....	74
Pokretanje mjerača odbrojavanja.....	60	Laktatni prag.....	74
Brisanje mjerača vremena.....	60	Status treniranja.....	75
Korištenje štoperice.....	61	Razine statusa treniranja.....	75
Dodavanje alternativnih vremenskih zona.....	61	Savjeti za dobivanje statusa treniranja.....	76
Uređivanje alternativne vremenske zone.....	62	Akutno opterećenje.....	76
Povijest.....	62	Fokus opterećenja treniranja....	76
Korištenje funkcije Povijest.....	62	Omjer opterećenja.....	76
Povijest multisport aktivnosti.....	62	O efektu vježbanja.....	77
Brisanje povijesti.....	62	Vrijeme oporavka.....	78
Osobni rekordi.....	63	Puls oporavka.....	78
Pregledavanje osobnih rekorda.....	63	Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu.....	78
Vraćanje osobnog rekorda.....	63	Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja.....	78
Brisanje osobnih rekorda.....	63	Spremnost za treniranje.....	79
Pregledavanje ukupnih podataka.....	63	Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja.....	79
Korištenje brojača kilometara.....	63	Planiranje puta u aplikaciji Garmin Connect.....	79
Postavke obavijesti i upozorenja....	64	Kontrole.....	80
Izgled.....	64	Prilagođavanje izbornika kontrola....	83
Postavke izgleda sata.....	64	Upotreba zaslona svjetla.....	83
Prilagođavanje izgleda sata.....	64	Garmin Pay.....	83
Brzi pregledi widgeta.....	65	Postavljanje Garmin Pay novčanika.....	83
Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta.....	68	Plaćanje pomoću sata.....	84
Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta.....	69		
Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta.....	69		
Body Battery.....	69		

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika	84
Upravljanje Garmin Pay karticama	84
Promjena lozinke za Garmin Pay	84
Jutarnje izvješće	85
Prilagodba jutarnjeg izvješća	85

Senzori i dodaci..... 85

Puls na zapešću	85
Nošenje sata	85
Savjeti za čudne podatke o pulsu	86
Postavke senzora pulsa na zapešću	86
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls	86
Odašiljanje podataka o pulsu	87
Pulsni oksimetar	87
Očitavanje pulsni oksimetrom	88
Postavljanje načina rada pulsni oksimetra	88
Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra	89
Kompas	89
Postavljanje smjera kompasa	89
Postavke kompasa	89
Ručna kalibracija kompasa	89
Postavljanje referentnog sjevera ..	90
Visinomjer i barometar	90
Postavke visinomjera	90
Kalibracija barometarskog visinomjera	90
Postavke barometra	91
Kalibracija barometra	91
Postavljanje upozorenja na oluju	91
Bežični senzori	92
Uparivanje bežičnih senzora	94
Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja	94
Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja	94
Dinamika trčanja	95
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja	95
Snaga trčanja	96
Postavke snage trčanja	96

inReach daljinski upravljač	96
Upotreba daljinskog upravljača inReach	96
VIRB daljinski upravljač	96
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom	97
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti	97
Postavke Xero laserske lokacije	98

Karta..... 98

Pomicanje i zumiranje na karti	98
Postavke karte	98

Povezivanje..... 98

Funkcije povezivanja telefona	98
Uparivanje telefona	99
Omogućavanje Bluetooth obavijesti	99
Prikaz obavijesti	99
Odgovaranje na dolazni telefonski poziv	99
Odgovaranje na tekstualnu poruku	100
Upravljanje obavijestima	100
Isključivanje Bluetooth veze s telefonom	100
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom	100
Telefonske i računalne aplikacije	100
Garmin Connect	101
Upotreba aplikacije Garmin Connect	101
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect	101
Objedinjeni status treniranja ..	102
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu	102
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	102
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect	102
Pretplata Garmin Connect+	103
Connect IQ funkcije	103
Preuzimanje Connect IQ funkcija	103
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala	103

Aplikacija Garmin Dive.....	104	Pregled i uređivanje spremljenih lokacija.....	113
Garmin Explore™	104	Postavljanje referentne točke.....	113
Aplikacija Garmin Messenger.....	104	Navigacija prema odredištu.....	113
Upotreba funkcije Messenger....	105	Navigacija do početne točke spremljene aktivnosti.....	114
Aplikacija Garmin Golf™	105	Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti.....	114
Garmin Share.....	105	Navigacija s funkcijom Sight 'N Go	114
Dijeljenje podataka s Garmin Share.....	106	Zaustavljanje navigacije.....	114
Primanje podataka s Garmin Share.....	106	Staze.....	115
Postavke za Garmin Share.....	106	Stvaranje i praćenje staze na uređaju.....	115
Korisnički profil.....	106	Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect.....	115
Postavljanje korisničkog profila.....	106	Slanje staze na uređaj.....	115
Postavke spola.....	107	Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi.....	116
Prikaz kondicijske dobi.....	107	Projekcija točke.....	116
O zonama pulsa.....	107	Postavke navigacije.....	116
Ciljevi vježbanja.....	107	Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima.....	116
Postavljanje zona pulsa.....	108	Postavke smjera.....	117
Prepuštanje satu da odredi zone pulsa.....	108	Postavljanje indikatora smjera.....	117
Izračuni zona pulsa.....	108	Postavljanje navigacijskih rješenja	117
Postavljanje zona snage.....	109		
Automatsko otkrivanje mjerenja performansi.....	109		
Funkcije za sigurnost i praćenje....	109	Postavke upravitelja napajanja.....	117
Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	110	Prilagodba funkcije štednje baterije..	118
Dodavanje kontakata.....	110	Promjena načina napajanja.....	118
Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	110	Prilagodba načina napajanja.....	118
Traženje pomoći.....	111	Vraćanje načina napajanja.....	118
Postavke za zdravlje i wellness.....	111	Postavke sustava.....	119
Automatski cilj.....	111	Postavke vremena.....	120
Korištenje upozorenja za kretanje....	111	Postavljanje upozorenja za vrijeme.....	120
Minute intenzivnog vježbanja.....	112	Sinkronizacija vremena.....	120
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	112	Promjena postavki zaslona.....	121
Praćenje spavanja.....	112	Prilagođavanje načina rada za spavanje.....	121
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	112	Prilagođavanje tipki prečaca.....	121
Varijacije disanja.....	112	Postavljanje pristupne šifre sata.....	122
Navigacija.....	113	Promjena pristupne šifre vašeg sata.....	122
		Mijenjanje mjernih jedinica.....	122
		Postavke za sigurnosnu kopiju i vraćanje.....	122

Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect.....	123
Prikaz informacija o uređaju.....	123
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	123

Informacije o uređaju..... 123

O AMOLED zaslonu.....	123
Punjenje sata.....	124
Specifikacije.....	124
Informacije o trajanju baterije.....	125
Postupanje s uređajem.....	125
Čišćenje sata.....	125
Promjena QuickFit® remena.....	126

Rješavanje problema..... 126

Nadogradnja proizvoda.....	126
Dodatne informacije.....	126
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik.....	126
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	127
Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva.....	127
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?.....	127
Ponovno pokretanje sata.....	127
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....	128
Ronjenje.....	128
Ponovno postavljanje opterećenja tkiva.....	128
Ponovno postavljanje tlaka na površini.....	128
Savjeti za produljenje trajanja baterije.....	129
Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?.....	129
Primanje satelitskih signala.....	129
Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	129
Puls na satu nije točan.....	129
Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna.....	130
Zatvaranje demonstracijskog načina rada.....	130
Praćenje aktivnosti.....	130

Izgleda kako mjerac koraka nije precizan.....	130
Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	130
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....	130

Dodatak..... 131

Podatkovna polja.....	131
Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	147
Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	147
Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije.....	148
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	148
FTP ocjene.....	149
Ocjena rezultata izdržljivosti.....	150
Veličina i opseg kotača.....	151

Uvod

⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Početak rada

Kada prvi put upotrebljavate sat, trebate izvršiti ove zadatke kako biste ga postavili i upoznali se s njegovim osnovnim funkcijama.

- 1 Držite **LIGHT** da biste uključili sat ([Pregled uređaja, stranica 1](#)).
- 2 Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.
Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon sa satom kako biste primali obavijesti, sinkronizirali aktivnosti i još mnogo toga ([Uparivanje telefona, stranica 99](#)). Ako nadograđujete s kompatibilnog sata, možete migrirati postavke sata, spremljene staze i još mnogo toga kada uparite svoj novi sat Descent G2 s telefonom.
- 3 Napunite sat ([Punjenje sata, stranica 124](#)).
- 4 Provjerite ima li dostupnih nadogradnji softvera ([Postavke sustava, stranica 119](#)).
Softver sata treba biti nadograđen kako biste uživali u najboljem iskustvu upotrebe. Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.
- 5 Pokrenite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 28](#)).

Pregled uređaja



① LIGHT	• Držite tipku kako biste uključili uređaj. • Pritisnite za uključivanje zaslona. • Brzo pritisnite dvaput kako biste uključili ili isključili svjetiljku (<i>Upotreba zaslona svjetla, stranica 83</i>). • Držite dvije sekunde za prikaz izbornika kontrola (<i>Kontrole, stranica 80</i>). • Držite pet sekundi za traženje pomoći (<i>Traženje pomoći, stranica 111</i>).
② MENU·UP	• Pritisnite za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta i izbornike. • Na zaslonu sata držite za pristup glavnom izborniku. • Držite za pristup kontekstualnom izborniku, ako je dostupan u tom dijelu korisničkog sučelja.
③ DOWN	• Pritisnite za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta i izbornike (<i>Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 68</i>). • Tijekom aktivnosti pritisnite za listanje kroz zaslone s podacima. • Držite za prikaz zaslona s visinomjerom, barometrom i kompasom (ABC).
④ START·STOP	• Pritisnite za odabir opcije u izborniku. • Na zaslonu sata pritisnite kako biste otvorili izbornik s aplikacijama i aktivnostima (<i>Aktivnosti i aplikacije, stranica 27</i>). • Pritisnite za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti (<i>Započinjanje aktivnosti, stranica 28</i>).
⑤ BACK	• Pritisnite za povratak na prethodni zaslon. • Tijekom aktivnosti pritisnite za bilježenje dionice, odmor te prelazak na sljedeći korak vježbanja. • Držite za prikaz popisa nedavno korištenih aplikacija.
⑥ Zaslon osjetljiv na dodir	• Dodirnite za odabir opcije u izborniku. • Držite podatke na zaslonu sata kako biste otvorili brz pregled widgeta ili funkciju. NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna u svim zaslonima sata. • Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta i izbornike. • Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon. • Dlanom prekrijte zaslon kako biste se vratili na zaslon sata i smanjili svjetlinu zaslona.

Omogućavanje i onemogućavanje dodirnog zaslona

- Držite **DOWN** i **START**.
- Držite **LIGHT** i odaberite .
- Držite **MENU**, odaberite **Sustav > Dodirni zaslon** i odaberite opciju.

Ronjenje

Upozorenja za ronjenje

UPOZORENJE

- Funkcije za ronjenje na ovom uređaju namijenjene su samo za certificirane roniocce. Ovaj se uređaj ne smije upotrebljavati kao jedino računalo za ronjenje. Unos pogrešnih podataka o ronjenju u uređaj može dovesti do ozbiljnih tjelesnih ozljeda ili smrti.
- Nemojte prekoračiti maksimalnu razinu dubine ronjenja za uređaj ([Specifikacije, stranica 124](#)).
- Pobrinite se da u potpunosti razumijete način upotrebe, prikaze i ograničenja uređaja. Ako imate pitanja o ovom priručniku ili uređaju, obavezno razriješite nedosljednosti ili nedoumice prije ronjenja s uređajem. Imajte na umu da ste sami odgovorni za vlastitu sigurnost.
- Rizik od dekompresijske bolesti (DCI) uvijek postoji za bilo koji profil ronjenja čak i ako slijedite plan ronjenja iz ronilačke tablice ili ronilačkog uređaja. Niti jedan postupak, ronilački uređaj ili ronilačka tablica neće eliminirati mogućnost dekompresijske bolesti ili toksičnosti kisika. Fiziološka konstitucija pojedinca može se razlikovati iz dana u dan. Uređaj ne može uračunati te razlike. Izričito vam savjetujemo da ostanete dobro unutar granica koje navede uređaj kako biste umanjili rizik od dekompresijske bolesti. Prije ronjenja se trebate posavjetovati s liječnikom u vezi s vašom kondicijom.
- Uvijek upotrebljavajte pomoćne instrumente, uključujući mjerač dubine, podvodni mjerač tlaka i brojač vremena ili sat. Trebali biste imati pristup dekompresijskim tablicama prilikom ronjenja s ovim uređajem.
- Provedite sigurnosne provjere prije ronjenja, poput provjere ispravnosti rada i postavki uređaja, provjere rada zaslona, napunjenosti baterije, pritiska u spremniku i provjere mjehurića radi provjere ima li curenja u cijevima i njihovim spojevima.
- Više korisnika ne smije dijeliti ovaj uređaj u svrhu ronjenja. Profili ronioca specifični su za korisnika te upotreba profila drugog ronioca može dovesti do pružanja krivih informacija koje mogu uzrokovati ozljedu ili smrt.
- Iz sigurnosnih razlika nikad ne biste smjeli roniti sami. Ronite s partnerom, čak i ako netko drugi prati vaš zaron iznad površine. Također trebate ostati s drugim ljudima duže vrijeme nakon ronjenja jer aktivnosti na površini mogu odgoditi ili izazvati potencijalni početak dekompresijske bolesti (DCI).
- Ronjenje u apneji zahtijeva odgovarajuću obuku. Ronjenje u apneji u bazenu podrazumijeva mnoge iste rizike kao i ronjenje u apneji u otvorenim vodama. Nikada ne ronite sami.
- Ovaj uređaj nije namijenjen za komercijalne ili profesionalne aktivnosti ronjenja. Služi samo u rekreacijske svrhe. Komercijalne ili profesionalne aktivnosti ronjenja mogu izložiti korisnika izrazitim dubinama ili uvjetima koji povećavaju rizik od dekompresijske bolesti.
- Nemojte roniti s plinom ako niste osobno provjerili njegov sastav i unijeli analiziranu vrijednost u uređaj. Ako ne provjerite sastav spremnika i ne unesete odgovarajuće vrijednosti plina u uređaj, to će dovesti do netočnih informacija o planu ronjenja i može uzrokovati ozbiljnu ozljedu ili smrt.
- Ronjenje s više od jedne mješavine plina predstavlja puno veći rizik od ronjenja s jednom mješavinom plina. Pogreške povezane s upotrebom više mješavina plina mogu uzrokovati ozbiljnu ozljedu ili smrt.
- Uvijek osigurajte sigurno izronjavanje. Brzo izronjavanje povećava rizik od dekompresijske bolesti.
- Onemogućavanje funkcije dekompresijske blokade na uređaju može dovesti do povećanog rizika od dekompresijske bolesti, što može uzrokovati tjelesnu ozljedu ili smrt. Funkciju onemogućite na vlastitu odgovornost.
- Kršenje potrebnog dekompresijskog zastanka može dovesti do ozbiljne ozljede ili smrti. Nikad se nemojte uspeti iznad prikazane dubine za dekompresijski zastanak.
- Uvijek provedite sigurnosno zaustavljanje između 3 i 5 metara (9,8 i 16,4 stopa) u trajanju od 3 minute, čak i ako nije potreban dekompresijski zastanak.
- Za uređaje koji podržavaju funkciju spremnosti za ronjenje funkcija izračunava rezultate spremnosti za ronjenje na temelju ograničenog skupa čimbenika i ne mjeri je li ronjenje sigurno. Ronilac je odgovoran za procjenu spremnosti za ronjenje te sigurno planiranje i ronjenje. U suprotnom može doći do nesreće koja uzrokuje oštećenje imovine, teške tjelesne ozljede ili smrt.

Načini rada za ronjenje

Descent G2 uređaj podržava sedam načina rada za ronjenje. Svaki način rada za ronjenje ima četiri faze: provjera prije ronjenja, površinski prikaz, tijekom ronjenja i poslije ronjenja. Postavljanje ronjenja možete potvrditi prije početka ronjenja tijekom provjere prije ronjenja (*Postavljanje ronjenja, stranica 5*). Površinski prikaz prikazuje zaslone s podacima za način rada za ronjenje (*Zasloni s podacima o ronjenju, stranica 10*). U fazi zarona prikazuju se podaci o zaronu u tijeku, a ostale funkcije sata, poput GPS-a, onemogućene su (*Ronjenje, stranica 14*). Tijekom pregledavanja poslije ronjenja možete vidjeti sažetak završenog ronjenja (*Brzi pregled widgeta zapisnika ronjenja, stranica 22*).

Jedna vrsta plina: Ovaj način rada omogućuje ronjenje s jednom vrstom mješavine plina. Do 11 dodatnih plinova možete postaviti kao rezervne plinove.

Više vrsta plina: Ovaj način rada omogućuje konfiguraciju više vrsta mješavine plinova i promjenu plina tijekom ronjenja. Možete postaviti udio kisika tako da iznosi od 5 do 100 %. Ovaj način rada podržava jednu vrstu plina za dno i do 11 dodatnih vrsta plina za dekompresiju ili rezervu.

NAPOMENA: Rezervni plinovi ne upotrebljavaju se za dekompresijske izračune ograničenog vremena bez dekompresije (NDL) i vremena potrebnog za izranjanje na površinu (TTS) dok ih ne aktivirate tijekom ronjenja.

CCR: Ovaj način rada za ronjenje s uređajem zatvorenog kruga disanja (CCR) omogućuje konfiguraciju dvije ciljne vrijednosti parcijalnog tlaka kisika (PO2), plinova za razrjeđivanje za ronjenje sa zatvorenim krugom disanja (CC), te dekompresijskih i rezervnih plinova za ronjenje s otvorenim krugom disanja (OC).

Mjerač: Ovaj način rada omogućuje ronjenje s osnovnim funkcijama mjerača vremena na dnu.

NAPOMENA: Nakon ronjenja u načinu rada mjerača uređaj se 24 sata može upotrebljavati isključivo u načinu rada mjerača ili načinu rada za ronjenje u apneji.

Apneja: Ovaj način rada omogućuje ronjenje na dah s podacima prilagođenima ronjenju u apneji. Ovaj način rada ima veću brzinu osvježavanja podataka.

Apnejički ribolov: Sličan načinu rada za ronjenje u Apneja, ali posebno prilagođen za podvodni ribolov. U ovom načinu rada onemogućeni su zvukovi pokretanja i zaustavljanja.

Apneja ronjenje u bazenu: Ovaj način rada omogućuje izvođenje dinamičnog ili statičnog ronjenja u apneji u bazenu s podacima specifičnim za ronjenje.

Upotreba načina za ronjenje u bazenu

Kada je uređaj u načinu rada za ronjenje u bazenu, funkcije opterećenja tkiva i dekompresijske blokade rade normalno, ali ronjenje se ne sprema u zapisnik ronjenja.

1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.

2 Odaberite .

Način rada za ronjenje u bazenu automatski se isključuje u ponoć.

Postavljanje ronjenja

Možete prilagoditi postavke ronjenja ovisno o svojim potrebama. Sve postavke nisu primjenjive na sve načine rada za ronjenje. Postavke možete urediti i prije početka ronjenja.

Držite **MENU** i odaberite **Post. ronj.**.

Plinovi: Postavlja mješavine plinova koji se upotrebljavaju u načinima rada za ronjenje s plinom ([Postavljanje plinova za udisanje, stranica 6](#)). U svakom načinu ronjenja možete imati do 12 vrsta plina.

Konzervativno: Postavlja razinu konzervativizma za dekompresijske izračune. Viša razina konzervativizma osigurava kraće vrijeme na dnu i dulje vrijeme izrona. Opcija Prilagođeno postavlja prilagodljivi faktor gradijenta.

NAPOMENA: Prije unošenja prilagođene razine konzervativizma budite sigurni da ste dobro upućeni u faktore gradijenta.

Automatsko ronjenje: Postavlja vrstu aktivnosti ronjenja koja se automatski pokreće na početku zarona.

Opcijom Odgoda možete privremeno onemogućiti ovu funkciju.

Vrsta vode: Postavljanje vrste vode.

PO2: Postavlja vrijednost parcijalnog tlaka kisika (PO2) u barima za maksimalnu radnu dubinu (MOD), dekompresiju, upozorenja i kritična upozorenja ([Postavljanje praga za PO2, stranica 9](#)).

Ronilačka upozorenja: Postavlja prilagođene alarme za ronjenja s plinom ([Prilagođena upozorenja za ronjenje, stranica 7](#)).

Upozorenja za apneju: Postavlja prilagođene alarme za ronjenja s apnejom ([Prilagođena upozorenja za ronjenje, stranica 7](#)).

Preference prikaza: Prilagođavanje zaslona s podacima za svaki način rada za ronjenje ([Zasloni s podacima o ronjenju, stranica 10](#)).

Sig. zast.: Promjena trajanja sigurnosnog zastanka.

Zadnji dekompresijski zastanak: Postavljanje dubine zadnjeg dekompresijskog zastanka.

Disciplina apneje: Postavlja vrstu discipline za apneja ronjenje.

Odgoda završetka ronjenja: Postavlja vrijeme koje će proteći prije nego što uređaj nakon izrona završi i spremi ronjenje.

Podešene razine zatvorenog kruga disanja (CCR): Postavljanje visoke i niske ciljne razine za PO2 za ronjenje s uređajem zatvorenog kruga disanja (CCR) ([Postavljanje ciljne vrijednosti zatvorenog kruga disanja \(CCR\), stranica 9](#)).

Prečaci za ronjenje: Dodjeljuje prečace gumbu za upotrebu tijekom ronjenja.

Napredne postavke: Prilagodba naprednih postavki načina rada za ronjenje ([Napredne postavke načina rada za ronjenje, stranica 6](#)).

Napredne postavke načina rada za ronjenje

Držite **MENU** i odaberite **Post. ronj. > Napredne postavke**.

Dvostruki dodir za promjenu: Omogućuje listanje zaslona s podacima o ronjenju s dva dodira. Ako primijetite slučajno kretanje po zaslonu, s pomoću opcije Osjetljivost možete prilagoditi osjetljivost zaslona.

Tipka UP: Onemogućuje gumb UP tijekom aktivnosti ronjenja radi sprječavanja nenamjernog pritiskanja gumba.

Tiho ronjenje: Onemogućavanje svih tonova i vibracija za upozorenja tijekom aktivnosti ronjenja.

Puls: Omogućuje senzor pulsa za ronjenje. Opcija Spremljeni podaci s trake omogućuje uključivanje senzora pulsa na prsima, poput uređaja iz serije HRM-Pro™ koji pohranjuje podatke o pulsu pri ronjenju. Možete pregledati podatke senzora pulsa na prsima u aplikaciji Garmin Dive™ nakon ronjenja.

Kompas: Kalibriranje i postavljanje referentnog sjevera za ronilački kompas ([Ručna kalibracija kompasa, stranica 89](#)).

Vrijeme zabrane leta: Postavljanje mjerača odobravanja vremena zabrane leta ([Vrijeme zabrane leta, stranica 10](#)).

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji se rabi za lociranje zarona i izrona u svim načinima ronjenja ([Postavke satelita, stranica 59](#)).

Jedinice: Postavlja mjerne jedinice za udaljenost, dubinu, temperaturu i tlak u spremniku kod ronjenja.

Dekompresijska blokada: Onemogućuje funkciju dekompresijske blokade. Ovom se funkcijom sprječava ronjenje s jednom vrstom plina, mješavinom plinova i s uređajima zatvorenog kruga disanja tijekom 24 sata ako prekoračite gornju granicu dekompresije dulje od tri minute.

NAPOMENA: Ako prekoračite gornju granicu dekompresije, i dalje možete isključiti funkciju dekompresijske blokade.

Postavljanje plinova za udisanje

U svakom načinu ronjenja možete unijeti do 12 vrsta plina. Izračuni dekompresije obuhvaćaju dekompresijske plinove, ali ne obuhvaćaju rezervne plinove.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Post. ronj. > Plinovi**.

3 Odaberite način rada za ronjenje.

4 Odaberite prvi plin na popisu.

U načinu rada za ronjenje s jednom vrstom plina ili mješavinom plinova ovo je plin za dno. U načinu rada za ronjenje s uređajem zatvorenog kruga disanja (CCR) ovo je plin za razrjeđivanje.

5 Odaberite **Kisik** i unesite postotak kisika u mješavini plinova.

6 Odaberite **Helij** i unesite postotak helija u mješavini plinova.

Uređaj izračunava preostali postotak kao udio dušika.

7 Pritisnite **BACK**.

8 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve načine rada za ronjenje.

- Odaberite **Dodaj pomoćni plin** i unesite postotak kisika i helija u rezervnom plinu.
- Odaberite **Dodaj novo**, unesite postotak kisika i helija i odaberite **Način rada** kako biste postavili namjenu za taj plin, primjerice je li plin namijenjen za dekompresiju ili kao rezervni plin.

NAPOMENA: U načinu rada za ronjenje s mješavinom plina možete odabrati **Postavi kao plin za uron** kako biste dekompresijski plin postavili kao namjenski plin za zaron.

Prilagođena upozorenja za ronjenje

Možete postaviti prilagođena upozorenja za ronjenje kao pomoć u treniranju za postizanje određenog cilja ili za povećanje svijesti o vašem okruženju.

Naziv upozorenja	Način rada za ronjenje	Opis
Udahnite	Ronjenje u apneji u bazenu	Upozorenje se prikazuje po isteku odabranog vremenskog intervala tijekom udaha za apneju.
Dubina	Ronjenje s jednom vrstom plina, mješavinom plina, ronjenje sa zatvorenim krugom disanja (CCR), ronjenje s mjeračem, apneja ili podvodni ribolov u apneji	Upozorenje se pojavljuje kada dostignete odabranu dubinu.
Zaronite	Ronjenje u apneji u bazenu	Upozorenje se prikazuje po isteku vremenskog intervala tijekom dinamičnog ronjenja u apneji.
Velika brzina	Apneja ronjenje ili apneja podvodni ribolov	Upozorenje se pojavljuje kada vaša vertikalna brzina prekorači odabranu brzinu.
Mala brzina	Apneja ronjenje ili apneja podvodni ribolov	Upozorenje se pojavljuje kada vaša vertikalna brzina padne ispod odabrane brzinu.
Neutralna plovnost	Apneja ronjenje ili apneja podvodni ribolov	Upozorenje se pojavljuje kada dostignete odabranu dubinu.
Odmor	Ronjenje u apneji u bazenu	Upozorenje se prikazuje po isteku odabranog vremenskog intervala tijekom odmora.
STA	Ronjenje u apneji u bazenu	Upozorenje se prikazuje po isteku vremenskog intervala tijekom statičnog ronjenja u apneji.
Pokreni/zaustavi	Apneja ronjenje ili apneja podvodni ribolov	Upozorenje će se prikazati kada započnete ili prekinete ronjenje.
Mjerač vremena na površini	Apneja ronjenje ili apneja podvodni ribolov	Upozorenje se pojavljuje po isteku odabranog vremenskog intervala.
Ciljna dubina	Apneja ronjenje ili apneja podvodni ribolov	Upozorenje se pojavljuje kada dostignete odabranu dubinu.
Vrijeme	Ronjenje s jednom vrstom plina, mješavinom plina, ronjenje sa zatvorenim krugom disanja (CCR), ronjenje s mjeračem, apneja ili podvodni ribolov u apneji	Upozorenje se pojavljuje po isteku odabranog vremenskog intervala.
Variometar	Apneja ronjenje ili apneja podvodni ribolov	Upozorenje se pojavljuje pri svakom dostizanju odabranog dubinskog intervala.

Postavljanje prilagođenog upozorenja za ronjenje

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Post. ronj.**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Ronilačka upozorenja**.
 - Odaberite **Upozorenja za apneju**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj upozorenje** za dodavanje novog upozorenja.
 - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
- 5 Ako je potrebno, omogućite upozorenje.
- 6 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Sve opcije nisu dostupne za sve vrste upozorenja.

- Odaberite **Dubina** i definirajte dubinu koja treba aktivirati upozorenje.
- Odaberite **Vrijeme** i definirajte vremenski interval koji treba aktivirati upozorenje.
- Odaberite **Brzina** i definirajte prag vertikalne brzine koji treba aktivirati upozorenje.

NAPOMENA: Za upozorenje možete odabrati da se aktivira nakon što vaša vertikalna brzina prekorači odabranu brzinu ili padne ispod nje.

- Odaberite **Interval** kako biste odredili pokreće li se upozorenje jednom ili ponavlja u intervalu.
- Odaberite **Smjer** kako biste omogućili alarm za izron, zaron ili oboje.
- Odaberite **Vrste ronjenja** kako biste odredili u kojima načinima rada za ronjenje je dopušteno pokretanje upozorenja.
- Odaberite **Zvuk i vibriranje** kako biste postavili ton upozorenja, vibriranje upozorenja ili nijedno.
- Odaberite **Skočni tekst** kako biste omogućili skočne obavijesti za upozorenje.
- Odaberite **Pregled upozorenja** kako biste provjerili kako upozorenje izgleda i zvuči tijekom ronjenja.

Postavljanje upozorenja za ronjenje u apneji u bazenu

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Apneja ronjenje u bazenu**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** kako biste pokrenuli vježbu bez strukture.
 - Odaberite postojeću vježbu pa odaberite **Započni trening**.
- 4 Pritisnite **MENU**.
- 5 Odaberite **Upozorenja**.
- 6 Odaberite kategoriju upozorenja.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj upozorenje** za dodavanje novog upozorenja.
 - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.

- 8 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Sve opcije nisu dostupne za sve vrste upozorenja.

- Odaberite **Vrijeme** kako biste odredili ukupno vrijeme skupa pripremnih udaha.
- Odaberite **Na %1.** kako biste postavili vrijeme u koje se pokreće upozorenje nakon vremena početka koraka vježbe.
- Odaberite **Svaki %1** kako biste postavili vremenski interval za pokretanje upozorenja.
- Odaberite **Udaljenost posljednje dionice: %1** kako biste postavili vrijeme u koje se pokreće upozorenje prije vremena završetka koraka vježbe.
- Odaberite **Odbrojavanje %1** kako biste postavili broj sekundi preostalih za odbrojavanje prije vremena isteka koraka vježbe.

Postavljanje praga za PO2

Poruke upozorenja za parcijalni tlak kisika (PO2) u barima moguće je konfigurirati.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Post. ronj. > PO2**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **MOD / dekompresijski PO2** to za postavljanje maksimalne radne dubine (MOD) i praga za dekompresijski PO2 za planirani plin za dno prije nego što počnete s izronom i prijeđete na dekompresijski plan s najvišim postotkom kisika.

NAPOMENA: Ronilačko računalo ne mijenja vrstu plina automatski. Plin morate odabrati sami.

- Odaberite **PO2 upozorenje** kako biste postavili prag za najvišu razinu koncentracije kisika koju smatrate da možete dosegnuti bez problema.
- Odaberite **PO2 kritični** kako biste postavili prag za najvišu razinu koncentracije kisika koju biste trebali moći dosegnuti.

4 Unesite vrijednost.

Ako tijekom ronjenja dosegnete vrijednost praga PO2 kritični, na ronilačkom računalu prikazat će se poruka upozorenja ([Upozorenja za ronjenje, stranica 25](#)).

Postavljanje ciljne vrijednosti zatvorenog kruga disanja (CCR)

Za ronjenja s uređajem zatvorenog kruga disanja (CCR) možete konfigurirati ciljnu vrijednost visokog i niskog parcijalnog tlaka kisika (PO2).

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Post. ronj. > Podešene razine zatvorenog kruga disanja (CCR)**.

3 Odaberite opciju:

- Za konfiguraciju niže ciljne vrijednosti za PO2 odaberite **Niska podešena razina**.
- Za konfiguraciju više ciljne vrijednosti za PO2 odaberite **Visoka podešena razina**.

4 Odaberite **Način rada**.

5 Odaberite opciju:

- Za automatsku promjenu ciljne vrijednosti na temelju trenutačne dubine odaberite **Automatski**.

NAPOMENA: Primjerice, ako zaranjate kroz najveću dubinu ciljne razine ili izranjate kroz najnižu dubinu ciljne razine, prag za PO2 prebacuje se na visoku, odnosno nisku ciljnu razinu. Automatske dubine ciljne razine moraju imati najmanje 6,1 m (20 ft) međusobnog razmaka.

- Za ručnu promjenu ciljne vrijednosti tijekom ronjenja odaberite **Ručno**.

NAPOMENA: Ako ručno promijenite ciljne razine unutar 1,8 m (6 ft) od dubine za automatsko prebacivanje ciljne razine, automatsko prebacivanje ciljne razine onemogućuje se dok se ne nađete više od 1,8 m (6 ft) iznad ili ispod dubine za automatsko prebacivanje. Time se sprečava nenamjerno prebacivanje ciljnih razina.

6 Odaberite **PO2** i unesite vrijednost.

7 Po potrebi odaberite **Dubina** i unesite vrijednost dubine za automatsku promjenu ciljne vrijednosti.

Vrijeme zabrane leta

Nakon ronjenja možda ćete morati pričekati nekoliko sati prije nego što sigurno možete letjeti zrakoplovom. Da biste vidjeli preostalo vrijeme zabrane leta, na zadanom izgledu sata pojavit će se ✈, kao i procijenjeno vrijeme zabrane leta izraženo u satima. Više detalja možete vidjeti na brzom pregledu widgeta površinskog intervala ([Brzi pregled widgeta površinskog intervala, stranica 21](#)).

SAVJET: Prilagođenom izgledu sata možete dodati indikator vremena zabrane leta ([Prilagođavanje izgleda sata, stranica 64](#)).

Držite **MENU** i odaberite **Post. ronj.** > **Napredne postavke** > **Vrijeme zabrane leta**.

Način rada Vrijeme zabrane leta	Vrsta ronjenja	Vrijeme zabrane leta
Standardno ili 24 sata	Trajanje ronjenja od 3 minute ili manje ili dubina od 5 m (15 ft) ili manja.	0 sati
Standardno	Ronjenje bez dekompresije više od 48 sati od prethodnog ronjenja.	12 sati
Standardno	Više ronjenja bez dekompresije unutar 48 sati.	18 sati
Standardno	Ronjenje s dovršenim dekompresijskim zastankom.	24-satni
24 sata	Ronjenje bez mjerača koje nije prekršilo dekompresijski plan.	24-satni
Standardno ili 24 sata	Ronjenje s mjeračem ili ronjenje koje je prekršilo dekompresijski plan.	48 sati

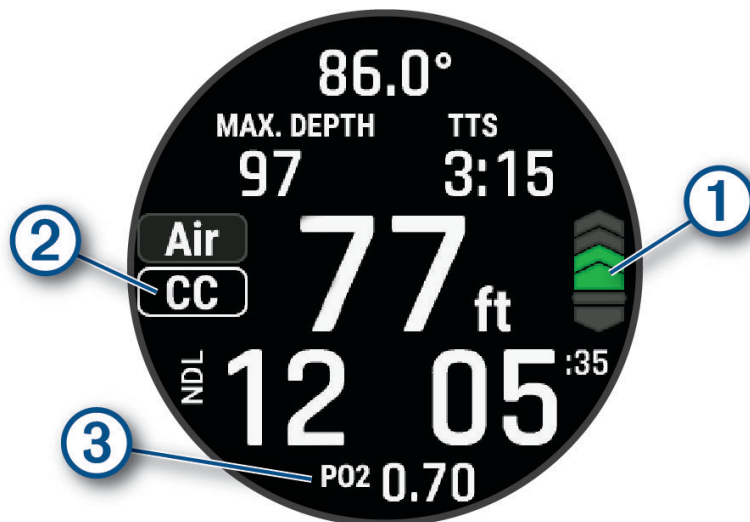
Zaslone s podacima o ronjenju

Dvostrukim dodirom uređaja ili pritiskom na gumb **DOWN** možete se kretati zaslonima s podacima.

U postavkama aktivnosti možete promijeniti raspored zadanih zaslona s podacima, dodati ronilačku štopericu i dodati zaslon s prilagođenim podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 54](#)). Podatkovna polja na nekim zaslonima s podacima možete prilagoditi.

Zaslone s podacima o ronjenju s jednom vrstom plina, mješavinom plinova i uređajem zatvorenog kruga disanja (CCR)

Na zaslonu s primarnim podacima o ronjenju s jednom vrstom plina, više vrsta plina i CCR-u prikazuju se glavni podaci o ronjenju, uključujući vaš plin za disanje, brzinu zarona ili izrona, maksimalnu dubinu i vrijeme do površine (TTS). Možete pritisnuti **DOWN** za listanje kroz dodatne podatke prikaz ronilačkog kompasa (*Navigacija pomoću ronilačkog kompasa, stranica 15*).



1	Brzina izrona.  Zelena: dobro. Brzina izrona manja je od 7,9 m (26 ft) po minuti.  Žuta: umjereno visoko. Brzina izrona je između 7,9 i 10,1 m (26 i 33 ft) po minuti.  Crvena: previsoko. Brzina izrona veća je od 10,1 m (33 ft) po minuti.
2	Označava je li na uređaju zatvorenog kruga disanja (CCR) aktivno ronjenje sa zatvorenim krugom disanja (CC) ili otvorenim krugom disanja (OC).
3	Vaša razina parcijalnog tlaka kisika (PO2). NAPOMENA: Ako u načinu rada za ronjenje s jednom vrstom plina kao plin za disanje upotrebljavate zrak, ovo se polje ne prikazuje.

Zasloni s podacima mjerača

Zaslon s primarnim podacima u načinu rada za ronjenje s mjeračem prikazuje podatke trenutačnog ronjenja, uključujući trenutačnu, maksimalnu i prosječnu dubinu i štopericu (*Upotreba štoperice za ronjenje s mjeračem, stranica 15*). Možete pritisnuti **DOWN** za kretanje kroz dodatne podatke, uključujući doba dana i puls te pregledati ronilački kompas (*Navigacija pomoću ronilačkog kompasa, stranica 15*).



Zasloni s podacima o ronjenju u apneji i podvodnom ribolovu u apneji

Zaslon tijekom ronjenja za načine rada za apneju i podvodni ribolov u apneji prikazuje informacije o trenutačnom ronjenju, uključujući proteklo vrijeme, trenutačnu maksimalnu dubinu te brzinu zarona ili izrona. Tijekom površinskih intervala možete pritisnuti **DOWN** za kretanje kroz dodatne podatke, uključujući dubinu i vrijeme zadnjeg ronjenja, pregledati zaslon s kartom i upotrijebiti štopericu (*Upotreba osnovne ronilačke štoperice, stranica 16*).



Zasloni s podacima o ronjenju u apneji u bazenu

Na zaslonu zarona za način rada za ronjenje u apneji u bazenu prikazuju se informacije o trenutnom ronjenju, uključujući trenutni puls, udaljenost od cilja, set treninga, proteklo vrijeme i prikaz sljedećeg koraka aktivnosti treniranja. Tijekom intervala na površini možete pritisnuti **DOWN** kako biste prikazali informacije o posljednjem ronjenju. Možete pritisnuti **START** za zaustavljanje, promjenu ili prikaz trenutne aktivnosti treninga ili pristupiti postavkama aktivnosti.



Prilagođavanje zaslona s podacima o ronjenju

Moguće je promijeniti redoslijed zadanih zaslona s podacima, prilagoditi neke od zadanih podatkovnih polja i dodati prilagođene zaslone s podacima.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Post. ronj. > Preference prikaza**.
- 3 Odaberite način rada za ronjenje.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za načine ronjenja s plinom odaberite **Zasloni s podacima**.
 - Za načine ronjenja s apnejom odaberite **Zasloni za ronjenje** ili **Zasloni za površnu**.
- 5 Prelistajte na zaslon i pritisnite **START**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
 - Odaberite **Podatkovna polja** i odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.
SAVJET: Za popis svih dostupnih podatkovnih polja pogledajte [Podatkovna polja, stranica 131](#). Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti.
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve načine rada za ronjenje.
- 7 Ako je potrebno, za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj**.
Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Ronjenje

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite način rada za ronjenje ([Načini rada za ronjenje, stranica 4](#)).
- 3 Po potrebi odaberite **UP** za uređivanje postavki ronjenja poput plinova, vrste vode i upozorenja ([Postavljanje ronjenja, stranica 5](#)).
- 4 Držite zapešće izvan vode i pričekajte da sat primi GPS signale te da se traka statusa napuni (opcionally).
Satu su potrebni GPS signali kako bi spremio lokaciju zarona.
- 5 Pritisnite **START** dok se ne pojavi primarni zaslon s podacima o ronjenju.
- 6 Zaronite kako biste pokrenuli ronjenje.
Mjerač vremena aktivnosti pokreće se automatski pri postizanju dubine od 1,2 m (4 ft).
NAPOMENA: Ako pokrenete ronjenje bez odabira načina rada za ronjenje, sat će primijeniti zadnji primijenjeni način rada za ronjenje i postavke, a lokacija zarona neće se spremi.
- 7 Odaberite opciju:
 - Pritisnite **DOWN** za kretanje kroz zaslone s podacima i ronilački kompas.
SAVJET: Dvostrukim dodirom sata možete se kretati između zaslona s podacima. Za **Apneja** ili **Apnejički ribolov** možete se kretati kroz zaslone s podacima samo tijekom površinskog intervala.
 - Pritisnite **START** za pregled izbornika tijekom ronjenja.
- 8 Kada ste spremni dovršiti ronjenje, izronite na površinu.
- 9 Držite zapešće izvan vode kako bi sat mogao primiti GPS signale i spremi lokaciju izrona (nije obavezno).
- 10 Odaberite opciju:
 - Za ronjenje uz opcije **Jedna vrsta plina**, **Više vrsta plina**, **CCR** ili **Mjerač** pričekajte da brojač **KR. RONJ** odbroji do kraja.
NAPOMENA: Kada izronite na dubinu od 1 m (3,3 ft), mjerač **KR. RONJ** počinje odbrojavati ([Postavljanje ronjenja, stranica 5](#)). Možete pritisnuti **START** i odabrati **Zaustavi ronjenje** da biste spremili ronjenje prije isteka vremena.
 - Za ronjenje uz opcije **Apneja** ili **Apnejički ribolov** pritisnite **BACK** i odaberite **Spremi**.
Sat će spremi aktivnost ronjenja.
SAVJET: Zapisnik ronjenja možete pregledati u brzom pregledu zapisnika ronjenja ([Brzi pregled widgeta zapisnika ronjenja, stranica 22](#)).

Navigacija pomoću ronilačkog kompasa

- 1 Tijekom ronjenja uz opcije **Jedna vrsta plina**, **Više vrsta plina**, **CCR** ili **Mjerač** pomakni te se na ronilački kompas.



- Kompas prikazuje vaš smjer kretanja ①.
- 2 Pritisnite **START** za postavljanje smjera.
Kompas prikazuje odstupanja ② od zadanog smjera ③.
- SAVJET:** Smjer možete postaviti s bilo kojeg zaslona s podacima o ronjenju tako da držite **START** i **DOWN**.
- 3 Pritisnite **START** i odaberite opciju:
 - Za ponovno postavljanje smjera odaberite **Ponovno postavi smjer**.
 - Za promjenu smjera za 180 stupnjeva odaberite **Post.recipr.smjer**.

NAPOMENA: Na kompasu se reciprocitetni smjer prikazuje crvenom oznakom.

 - Za postavljanje smjera od 90 stupnjeva ulijevo ili udesno odaberite **Postavi na 90L** ili **Postavi na 90D**.
 - Za brisanje smjera odaberite **Obriši smjer**.

Upotreba štoperice za ronjenje s mjeračem

- 1 Pokrenite **Mjerač**.
- 2 Pritisnite **START** i odaberite **Pon.post.pr.dub.** kako biste postavili prosječnu dubinu za svoju trenutačnu dubinu.
- 3 Pritisnite **START** i odaberite **Pokreni štop..**
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prestanak upotrebe štoperice pritisnite **START** i odaberite **Zaustavi štop..**
 - Pritisnite **START** i odaberite **Pon.post.štop.** kako biste ponovo postavili štopericu.

Upotreba osnovne ronilačke štoperice

- 1 Odaberite opciju:
 - Zaslon s podacima **Mjerač vremena štoperice** dodajte načinima ronjenja **Jedna vrsta plina, Više vrsta plina, CCR** ili **Mjerač**.
 - Omogućite zaslon s podacima na površini **Štoperica** za načine ronjenja **Apneja** ili **Apnejički ribolov**.
- 2 Tijekom intervala na površini za ronjenje s plinom ili u apneji pomaknite se do zaslona sa štopericom.
SAVJET: Tijekom intervala na površini za ronjenje u apneji možete pritisnuti i zadržati **START** da biste otvorili štopericu i pokrenuli mjerač vremena, čak i ako zaslon nije omogućen.
- 3 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Pritisnite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena.
- 5 Pritisnite **BACK** za ponovno postavljanje mjerača vremena.

Promjena plina tijekom ronjenja

- 1 Započnite ronjenje s jednom vrstom plina, mješavinom plinova ili s uređajem zatvorenog kruga disanja (CCR).
- 2 Odaberite opciju:
 - Pritisnite **START**, odaberite **Plin** i odaberite rezervni ili dekompresijski plin.
NAPOMENA: Po potrebi možete odabrati opciju **Dodaj novo** i unijeti novi plin.
 - Ronite dok ne dosegnete prag za **MOD / dekompresijski PO2** ([Postavljanje praga za PO2, stranica 9](#)).
Uređaj će od vas zatražiti da prijeđete na plin s najvišim postotkom kisika.
NAPOMENA: Uređaj ne mijenja vrstu plina automatski. Plin morate odabrati sami.

Prebacivanje između ronjenja s otvorenim (OC) i zatvorenim (CC) krugom disanja dok izvodite postupak netaktilnog povlačenja

Tijekom ronjenja s uređajem zatvorenog kruga disanja (CCR) možete se prebacivati između ronjenja s otvorenim (OC) i zatvorenim (CC) krugom disanja dok izvodite postupak netaktilnog povlačenja.

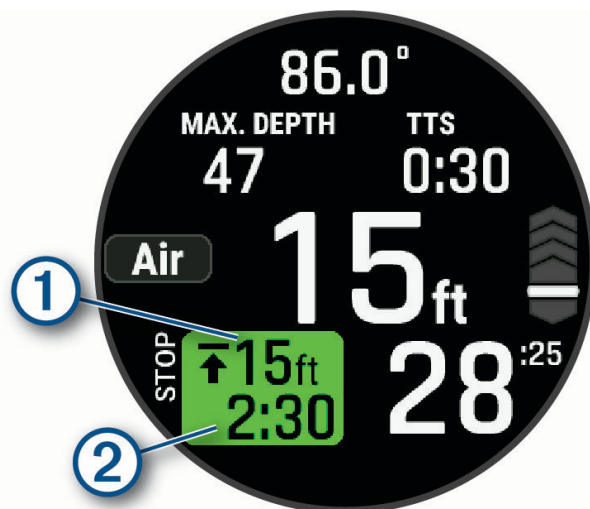
- 1 Pokrenite ronjenje s uređajem zatvorenog kruga disanja (CCR).
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Odaberite **Prebacivanje na otvoreni krug disanja**.
Linije koje dijele zaslone s podacima postaju crvene, a uređaj prebacuje aktivan plin za udisanje na dekompresijski plin za ronjenje s otvorenim krugom disanja.
NAPOMENA: Ako niste postavili dekompresijski plin za ronjenje s otvorenim krugom disanja, uređaj se prebacuje na plin za razrjeđivanje.
- 4 Po potrebi pritisnite **START** i odaberite **Plin** kako biste se ručno prebacili na rezervni plin.
- 5 Pritisnite **START** i odaberite **Prebacivanje na zatvoreni krug disanja** kako biste se ponovo prebacili na ronjenje sa zatvorenim krugom disanja.

Izvođenje sigurnosnog zastanka

Tijekom svakog ronjenja uvijek biste trebali izvesti sigurnosni zastanak kako bi se smanjio rizik od dekompresijske bolesti.

- 1 Nakon što zaronite na barem 11 m (35 ft), popnite se na 5 m (15 ft).

Informacije o sigurnosnom zastanku pojavljuju se na zaslonu s podacima.



①	Gornja granica dubine sigurnosnog zastanka.
②	Mjerač vremena za sigurnosni zastanak. Kada se nalazite unutar 1 m (5 ft) od gornje granice dubine, mjerač počinje odbrojavati.

- 2 Ostanite unutar 2 m (8 ft) od gornje granice dubine sigurnosnog zastanka dok mjerač vremena za sigurnosni zastanak ne odbroji do nule.

NAPOMENA: Ako se popnete više od 3 m (8 ft) iznad gornje granice dubine sigurnosnog zastanka, mjerač vremena za sigurnosni zastanak pauzira se i uređaj vas upozorava da zaronite ispod gornje granice dubine. Ako zaronite ispod 11 m (35 ft) dubine, mjerač vremena za sigurnosni zastanak vraća se na nulu.

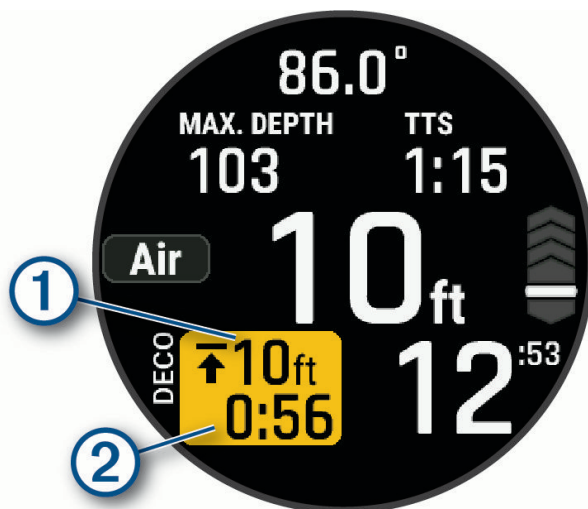
- 3 Nastavite izranjati.

Izvođenje dekompresijskog zastanka

Tijekom ronjenja biste uvijek trebali izvesti sve potrebne dekompresijske zastanke kako bi se smanjio rizik od dekompresijske bolesti. Propuštanje dekompresijskog zastanka predstavlja značajan rizik.

- 1 Kada prekoračite ograničeno vrijeme bez dekompresije (NDL), započnite izron.

Informacije o dekompresijskom zastanku pojavljuju se na zaslonu s podacima.



①	Gornja granica dubine dekompresijskog zastanka.
②	Mjerač vremena za dekompresijski zastanak.

- 2 Ostanite unutar 0,6 m (2 ft) od gornje granice dubine dekompresijskog zastanka dok mjerač vremena za dekompresijski zastanak ne odbroji do nule.

NAPOMENA: Ako se popnete više od 0,6 m (2 ft) iznad gornje granice dubine dekompresijskog zastanka, mjerač vremena za dekompresijski zastanak pauzira se i uređaj vas upozorava da zaronite ispod gornje granice dubine. Dubina i gornja granica dubine trepere crveno dok se ne nađete na sigurnoj dubini.

- 3 Nastavite izranjati do površine ili do sljedećeg dekompresijskog zastanka.

Pokretanje aktivnosti ronjenja u apneji u bazenu

UPOZORENJE

Ronjenje u apneji zahtijeva odgovarajuću obuku. Ronjenje u apneji u bazenu podrazumijeva mnoge iste rizike kao i ronjenje u apneji u otvorenim vodama. Nikada ne ronite sami.

NAPOMENA: Značajka automatskog ronjenja aktivnost ronjenja u apneji u bazenu ne pokreće automatski.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Apneja ronjenje u bazenu**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** kako biste pokrenuli vježbu bez strukture.
 - Odaberite postojeću vježbu pa odaberite **Započni trening**.
 - Odaberite **Stvori** da biste izradili novu vježbu ([Izrada prilagođene vježbe ronjenja u apneji u bazenu, stranica 19](#)).
- 4 Ako je potrebno, pritisnite **MENU** za uređivanje postavki ronjenja, primjerice veličine bazena ili dubine automatskog pokretanja ([Postavljanje ronjenja u apneji u bazenu, stranica 20](#)).
- 5 Pritisnite **START**.
- 6 Ako je potrebno, odaberite disciplinu apneje.
- 7 Ako je potrebno, pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena za udisanje.
- 8 Zaronite kako biste pokrenuli ronjenje.

Mjerač vremena ronjenja automatski se pokreće kada dođete do Početna dubina postavke Automatsko pokretanje ([Postavljanje ronjenja u apneji u bazenu, stranica 20](#)).
- 9 Kada ste spremni dovršiti trenutačno ronjenje, izronite na površinu.

Mjerač vremena ronjenja zaustavlja se automatski kada dođete do Krajnja dubina postavke Automatsko pokretanje ([Postavljanje ronjenja u apneji u bazenu, stranica 20](#)).
- 10 Ako je potrebno, unesite udaljenost plivanja i pritisnite **START**.
- 11 Odaberite opciju:
 - Pritisnite **START** za pregled izbornika tijekom ronjenja.
 - Pritisnite **DOWN** da biste listali do mjerača vremena statičnog ronjenja u apneji tijekom **Slobodno** vježbanja.
 - Tijekom intervala na površini pritisnite **DOWN** kako biste prikazali informacije o posljednjem ronjenju te preostale pojedinosti o vježbi.
- 12 Za završetak aktivnosti ronjenja pritisnite **START** i odaberite **Zaustavi treniranje > Spremi**.

SAVJET: Zapisnik ronjenja možete pregledati u brzom pregledu zapisnika ronjenja ([Brzi pregled widgeta zapisnika ronjenja, stranica 22](#)).

Izrada prilagođene vježbe ronjenja u apneji u bazenu

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Apneja ronjenje u bazenu > Stvori**.
- 3 Unesite naziv prilagođene vježbe.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Ukupno setova** kako biste uredili broj setova.
 - Odaberite **Apneja** da biste postavili disciplinu vrstu i promjenu intervala apneje.
 - Odaberite **Odmor** da biste postavili vrstu odmora i promjenu intervala.
 - Odaberite **Pregled** da biste prikazali trenutačne pojedinosti prilagođene vježbe.
- 5 Odaberite **Primijeni** da biste spremili prilagođenu vježbu.

Uređivanje prilagođene vježbe ronjenja u apneji u bazenu

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Apneja ronjenje u bazenu**.
- 3 Odaberite vježbanje s popisa.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Uredi** da biste uredili pojedinosti vježbe (*Izrada prilagođene vježbe ronjenja u apneji u bazenu, stranica 19*).
 - Odaberite **Kopiraj** da biste izradili kopiju ove vježbe radi izrade nove vježbe.
 - Odaberite **Preimenuj** da biste preimenovali vježbu.
 - Odaberite **Izbrisi** kako biste izbrisali vježbu.

Postavljanje ronjenja u apneji u bazenu

Na zaslonu sata pritisnite **START**, odaberite **Apneja ronjenje u bazenu**, odaberite vježbu i pritisnite **MENU**.

SAVJET: Tijekom ronjenja pritisnite **START** i odaberite **Postavke** za pristup tim postavkama.

Veličina bazena: Postavlja duljinu bazena za dinamične vježbe s apnejom.

Automatsko pokretanje: Postavlja dubinu na kojoj se pokreće i zaustavlja mjerač vremena ronjenja za ronjenje.

Biblioteka treninga: Prikazuje popis dostupnih vježbi za ronjenje u bazenu s apnejom. Možete izraditi i urediti prilagođene vježbe (*Izrada prilagođene vježbe ronjenja u apneji u bazenu, stranica 19*).

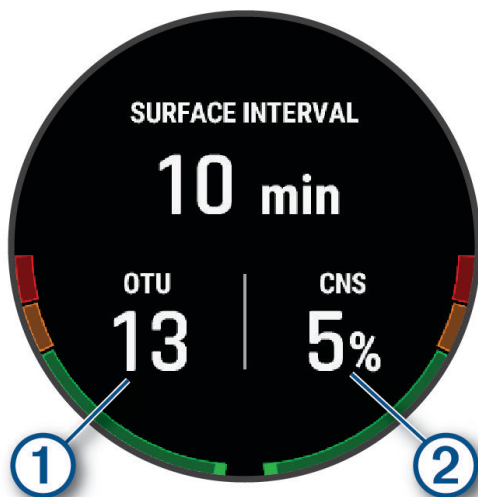
Upozorenja: Postavlja upozorenja za zaron i odmor za ronjenje u apneji u bazenu (*Postavljanje upozorenja za ronjenje u apneji u bazenu, stranica 8*).

Puls: Omogućuje senzor pulsa za ronjenje. Opcija Spremljeni podaci s trake omogućuje uključivanje senzora pulsa na prsima, poput uređaja iz serije HRM-Pro koji pohranjuje podatke o puls u pri ronjenju. Možete pregledati podatke senzora pulsa na prsima u aplikaciji Garmin Dive nakon ronjenja.

Brzi pregled widgeta površinskog intervala

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta površinskog intervala.
- 2 Pritisnite **START** za prikaz trenutačnih jedinica toksičnosti kisika (OTU) i postotka izloženosti središnjeg živčanog sustava (SŽS-a).

NAPOMENA: OTU jedinice akumulirane tijekom ronjenja istječu nakon 24 sata.



①		Zelena: 0 do 249 OTU.
		Žuta: 250 do 299 OTU.
		Crvena: 300 ili više OTU.
②		Zelena: izloženost SŽS-a toksičnosti kisika od 0 do 79 %.
		Žuta: izloženost SŽS-a toksičnosti kisika od 80 do 99 %.
		Crvena: izloženost SŽS-a toksičnosti kisika od 100 % ili više.

- 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz opterećenja tkiva.
- 4 Pritisnite **DOWN** za prikaz preostalog vremena zabrane leta i doba dana kada vrijeme zabrane leta završava.

Brzi pregled widgeta zapisnika ronjenja

U brzom pregledu widgeta prikazuje se kratak sažetak zadnjih zabilježenih ronjenja.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta zapisnika ronjenja.
- 2 Pritisnite **START** za prikaz zadnjeg ronjenja.
- 3 Pritisnite **DOWN > START** za prikaz drugog ronjenja (opcionalno).
- 4 Pritisnite **START** i odaberite opciju:
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Svi stat.pod..**
 - Za prikaz dodatnih informacija o jednom ili nekoliko ronjenja u apneji u aktivnosti odaberite **Ronjenja** i zatim odaberite ronjenje.
 - Za prikaz vremena odmora između ronjenja na apneju u bazenu odaberite **Odmor**.
 - Za spremanje lokacije zarona i izrona odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Za prikaz grafikona dubine aktivnosti odaberite **Dubina**.
 - Za prikaz grafikona temperature aktivnosti odaberite **Temperatura**.
 - Za prikaz grafikona brzine pojedinog ronjenja na apneju odaberite **Brzina**.
 - Za prikaz korištenih plinova odaberite **Zamjena plina**.

NAPOMENA: Ova se opcija prikazuje samo ako su plinovi zamijenjeni tijekom ronjenja.

- Za uklanjanje aktivnosti sa sata odaberite **Izbriši**.

NAPOMENA: Brisanje aktivnosti iz brzog pregleda zapisnika ronjenja ne utječe na izračune opterećenja tkiva.

Spremnost na ronjenje

⚠ UPOZORENJE

Funkcija spremnosti za ronjenje izračunava rezultate spremnosti za ronjenje na temelju ograničenog skupa čimbenika i ne mjeri je li sigurno roniti. Odgovornost je ronioca da prosudi svoju spremnost za ronjenje te da isplanira i provede ronjenje na siguran način. U suprotnom može doći do nesreće koja uzrokuje teške tjelesne ozljede ili smrt.

Spremnost na ronjenje rezultat je i kratka poruka koja pomaže utvrditi jeste li spremni za ronjenje. Ocjena se kroz dan neprestano izračunava i ažurira s pomoću sljedećih čimbenika:

- Ocjena spavanja (posljednja noć)
- Vrijeme oporavka
- Body Battery
- Umor od letenja
- Prethodna ronjenja
- Povijest spavanja (posljednje 3 noći)
- Status treniranja

Zona boje	Rezultat	Opis
 Zelena	75 do 100	Dobro Spreman za zaron
 Žuta	50 do 74	Umjeren Ostanite fokusirani
 Narančasta	25 do 49	Nizak Budite oprezni
 Crvena	1 do 24	Loš Odmorite prije zarona

Prikaz trendova spremnosti za ronjenje kroz vrijeme potražite u aplikaciji Garmin Dive.

Planiranje ronjenja

Možete planirati buduća ronjenja pomoću svojeg sata, npr. Izračunavanjem plina za disanje ili ograničenog vremena bez dekompresije (NDL). Pri planiranju ronjenja sat se za potrebe izračuna koristi preostalim opterećenjem tkiva iz nedavnih ronjenja.

Izračun NDL vremena

Možete izračunati ograničeno vrijeme bez dekompresije (NDL) ili maksimalnu dubinu za sljedeće ronjenje. Ti se izračuni ne spremaju niti se primjenjuju na sljedeće ronjenje.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Plan. ronj.** > **Izračunaj NDL**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste izračunali NDL na temelju trenutnog opterećenja tkiva, odaberite **Ronjenje u tijeku**.
 - Kako biste izračunali NDL na temelju opterećenja tkiva u nekom budućem trenutku, odaberite **Unesite interval na površini** i unesite vrijeme intervala na površini.
- 4 Unesite postotak kisika.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za računanje NDL vremena odaberite **Unesite dubinu** i unesite planiranu dubinu ronjenja.
 - Za računanje maksimalne dubine odaberite **Unesite vrijeme** i unesite planirano vrijeme ronjenja.

Prikazuju se sat za odbrojanje NDL-a, dubina i maksimalna radna dubina (MOD).

NAPOMENA: Ako planirana dubina prekorači maksimalnu radnu dubinu (MOD) ronilačkog računala ili plina za disanje, prikazuje se poruka upozorenja, a MOD se prikazuje crvenom bojom.
- 6 Pritisnite **DOWN**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za izlazak odaberite **Gotovo**.
 - Za dodavanje intervala ronjenju odaberite **Dodaj ponov.ronj.** i slijedite upute na zaslonu.

Izračunavanje plina za disanje

Vrijednost PO₂, postotak kisika ili maksimalnu dubinu ronjenja možete izračunati podešavanjem dviju od tri vrijednosti. Na ove izračune utječe postavka vrste vode u izborniku Post. ronj. ([Postavljanje ronjenja, stranica 5](#)).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Plan. ronj.** > **Izračunavanje plinova**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** i odaberite opciju za izračun:
 - Odaberite **PO₂**.
 - Odaberite **O₂%**.
 - Odaberite **Dubina**.
- 4 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za uređivanje prve vrijednosti.
- 5 Pritisnite **START**, zatim pritisnite **UP** ili **DOWN** za uređivanje druge vrijednosti.

Nakon što uredite vrijednosti uređaj će izračunati prilagođenu vrijednost označene opcije.
- 6 Po potrebi pritisnite **BACK** da biste izračunali vrijednost neke druge opcije.

Izrada dekompresijskog plana

Možete izraditi dekompresijske planove za ronjenje s uređajem otvorenog kruga disanja i spremi ih za sljedeća ronjenja.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Plan. ronj. > Dekompresijski planovi > Dodaj novo**.
- 3 Unesite naziv dekompresijskog plana.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za unos maksimalnog parcijalnog tlaka kisika u barima odaberite **PO2**.
NAPOMENA: Uređaj upotrebljava vrijednost PO2 za promjenu plina.
 - Za unos razine konzervatizma za dekompresijske izračune odaberite **Konzervativno**.
 - Za unos mješavina plina odaberite **Plinovi**.
 - Za unos dubine zadnjeg dekompresijskog zastanka odaberite **Zadnji dekompresijski zastanak**.
 - Za unos maksimalne dubine ronjenja odaberite **Dubina dna**.
 - Za unos vremena na dubini na kojoj se nalazi dno odaberite **Vrijeme na dnu**.
- 5 Odaberite **Spremi**.

Upotreba dekompresijskih planova

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Plan. ronj. > Dekompresijski planovi**.
- 3 Odaberite dekompresijski plan.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prikaz dekompresijskog plana odaberite **Pregled**.
 - Za primjenu postavki dekompresijskog plana na način ronjenja odaberite **Primijeni**.
 - Za promjenu pojedinosti o dekompresijskom planu, odaberite **Uredi**.
 - Odaberite **Preimenuj** za uređivanje naziva dekompresijskog plana.
 - Za uklanjanje dekompresijskog plana odaberite **Izbriši > ✓**.

Ronjenje na većim nadmorskim visinama

Na većim nadmorskim visinama atmosferski je tlak niži i vaše tijelo sadrži veću količinu dušika nego što bi sadržavalo na početku ronjenja na razini mora. Uređaj automatski uračunava promjenu nadmorske visine s pomoću senzora barometarskog tlaka. Na vrijednost apsolutnog tlaka koja se upotrebljava u dekompresijskom modelu ne utječe nadmorska visina ili tlak mjerača koji se prikazuje na satu.

Savjeti za nošenje sata uz ronilačko odijelo

- Upotrijebite produženi silikonski ronilački remen kako biste sat mogli nositi uz deblje ronilačko odijelo.
- Za produljenje trajanja baterije isključite senzor pulsa na zapešću (*Napredne postavke načina rada za ronjenje, stranica 6*).

Upozorenja za ronjenje

Poruka upozorenja	Uzrok	Radnja na satu
Ništa	Dovršili ste dekompresijski zastanak.	Dubina i trajanje dekompresijskog zastanka bljeskaju plavom bojom pet sekundi.
Ništa	Vrijednost parcijalnog tlaka kisika (PO2) viša je od vrijednosti koja aktivira upozorenje.	Vrijednost PO2 bljeska žutom bojom.
OTU jedinice: %1. Odmah izronite.	Jedinice toksičnosti kisika su iznad sigurnosne granice. Tijekom ronjenja, "%1" se zamjenjuje brojem akumuliranih jedinica.	Upozorenje se javlja svake dvije minute najviše tri puta.
Akumulirane OTU jedinice: 250.	Jedinice toksičnosti kisika (OTU) iznose 250 i približavate se sigurnosnoj granici od 300 jedinica.	Ništa
Približavanje dekompresijskom zastanku	Nalazite se unutar intervala jednog zastanka (3 m ili 9,8 ft) od dubine za dekompresijski zastanak.	Ništa
Prilaz NDL-u.	Preostalo vam je 10 minuta na ograničenog vremena bez dekompresije (NDL).	Upozorenje će se ponovno prikazati kada vam preostane 5 minuta ograničenog vremena bez dekompresije (NDL).
Prebrzo izronjavanje. Usporite izronjavanje.	Izranjate brže od 9,1 m/min (30 ft/min) dulje od 5 sekundi.	Ništa
Razina napunjenosti baterije kritično niska. Odmah završite ronjenje.	Razina baterije manja je od 10 %.	Upozorenje se prikazuje kada je razina baterije sata manja od 10 % i na zaslonu s provjerama prije vašeg sljedećeg ronjenja.
Slaba baterija.	Razina baterije manja je od 20 %.	Upozorenje se prikazuje kada je razina baterije sata manja od 20 % i na zaslonu s provjerama prije vašeg sljedećeg ronjenja.
Nastavi s plinom %1. Prebacite se bilo kad.	Na upit za prebacivanje na plin s višim udjelom kisika odabrali ste Ne sad ili ste zanemarili upit.	Sat će plin označiti kao rezervni i u skladu s tim ažurirati smjernice za dekompresiju.
Toksičnost SŽS-a na %1 %. Odmah završite ronjenje.	Izloženost središnjeg živčanog sustava (SŽS) toksičnosti kisika je previsoka. Tijekom ronjenja, "%1" se zamjenjuje vašim trenutnim postotkom izloženosti SŽS.	Upozorenje se javlja svake dvije minute najviše tri puta.
Toksičnost SŽS-a na 80 %.	Razina izloženosti središnjeg živčanog sustava (SŽS) toksičnosti kisika je na 80 % sigurnosne granice.	Upozorenje se prikazuje tijekom ronjenja i na zaslonu s provjerama prije sljedećeg ronjenja.
Dekompresija završena	Dovršili ste sve dekompresijske zastanke.	Ništa

Poruka upozorenja	Uzrok	Radnja na satu
Spustite se ispod dekompre-sijske granice.	Nalazite se više od 0,6 m (2 ft) iznad dekompresijske granice.	Trenutna dubina i dubina zastanka bljeskaju crvenom bojom. Ako ostanete iznad dekompresijske granice više od tri minute, aktivira se funkcija dekompresijske blokade.
Zaronite do potpunog sigurn.zaustav.	Nalazite se više od 2 m (8 ft) iznad gornje granice sigurnosnog zastanka.	Trenutačna dubina i dubina zastanka bljeskaju žutom bojom.
PO2 pl.razrj.nizak. Punj.pl.može biti opasno.	PO2 plina za razrjeđivanje je prenizak i punjenje kruga za disanje uređaja zatvorenog kruga disanja plinom za razrjeđivanje može biti opasno.	Ništa
Ronjenje završava za %1 sekundi.	Sat automatski završava i sprema ronjenje. Tijekom ronjenja "%1" se zamjenjuje brojem sekundi.	Ništa
Nemojte roniti. Očitavanje senzora dubine nije uspjelo.	Prije početka aktivnosti ronjenja sat ima neispravne podatke senzora dubine ili ti podaci nedostaju.	Nemojte započeti ronjenje. Nazovite službu za korisničku podršku tvrtke Garmin®.
Očitavanje senzora dubine nije uspjelo. Odmah završite ronjenje.	Nakon početka aktivnosti ronjenja sat ima neispravne podatke senzora dubine ili ti podaci nedostaju.	Upotrijebite pomoćno ronilačko računalo ili ronilački plan i završite s ronjenjem. Nazovite službu za korisničku podršku tvrtke Garmin.
NDL prekoračen. Potrebna je dekompresija.	Prekoračili ste ograničeno vrijeme bez dekompresije (NDL).	Sat započinje prikazivati smjernice za dekompresijski zastanak.
Nećemo više slati upoz. o promjeni plina.	Na upit za prebacivanje na plin s višim udjelom kisika odabrali ste Nikad.	Sat će plin označiti kao rezervni i u skladu s tim ažurirati smjernice za dekompresiju. Više nećete dobivati upite za prebacivanje plina.
PO2 je visok. Izranjajte ili se prebacite na plin s nižom razinom O2.	Vrijednost PO2 viša je od kritične vrijednosti.	Vrijednost PO2 bljeska crvenom bojom. Upozorenje se prikazuje svakih 30 sekundi najviše tri puta dok izranjajući ne dospijete do sigurne razine ili dok ne prebacite plinove.
PO2 je nizak. Zaranjajte ili se prebacite na plin s višom razinom O2.	Vrijednost PO2 je niža od 0,18 bara.	Ako ronite manje od dvije minute, vrijednost PO2 bljeska žutom bojom. U suprotnom, vrijednost PO2 bljeska crvenom bojom. Upozorenje se prikazuje svakih 30 sekundi najviše tri puta dok zaranjajući ne dospijete do sigurne razine ili dok ne prebacite plinove.
Sigurnosno zaustavljanje prijeđeno	Dovršili ste sigurnosni zastanak.	Ništa
Sigurnosno zaustavljanje pokrenuto	Popeli ste se iznad 6 m (20 stopa) bez drugih smjernica za dekompresiju.	Ako je konfiguriran, pokrenut će se mjerac odbrojavanja za sigurnosni zastanak.

Poruka upozorenja	Uzrok	Radnja na satu
Sigurno je prebaciti se na %1. Želite li se prebaciti?	Ako ronite s mješavinom plinova, sada možete bez problema udisati plin s višim udjelom kisika. Tijekom ronjenja, "%1" se zamjenjuje nazivom plina.	Sada možete prebaciti plinove ili pričekati i prebaciti plinove kasnije tijekom ronjenja. Pojavljuje se poruka potvrde za vaš odabir.
Prebacivanje na visoku ciljnu razinu.	Sat se automatski prebacuje na visoku podešenu razinu za ronjenje s uređajem zatvorenog kruga disanja.	Ništa
Prebacivanje na nisku ciljnu razinu.	Sat se automatski prebacuje na nisku podešenu razinu za ronjenje s uređajem zatvorenog kruga disanja.	Ništa
Zaron u bazen neće biti zab. u zap. ronj.	Sat je u načinu rada za ronjenje u bazenu.	Sat neće spremiti trenutačno ronjenje u zapisnik ronjenja.
Sat se ponovno pokrenuo. Procijenite uvjete ronjenja.	Sat se ponovno pokrenuo tijekom ronjenja.	Sat simulira ronjenje za vrijeme ponovnog pokretanja. Budući da možda nisu pokrenuta druga upozorenja, procijenite trenutačnu dubinu i uvjete ronjenja.

Terminologija ronjenja

Središnji živčani sustav (SŽS): Mjera toksičnosti kisika u središnjem živčanom sustavu uzrokovane izlaganjem povećanom parcijalnom tlaku kisika (PO₂) tijekom ronjenja.

Uređaj zatvorenog kruga disanja (CCR): Način rada za ronjenje s uređajem zatvorenog kruga disanja koji recirkulira izdahnuti plin i iz njega uklanja ugljični dioksid.

Maksimalna radna dubina (MOD): Najveća dubina na kojoj se plin za udisanje može upotrebljavati prije nego što parcijalni tlak kisika (PO₂) prekorači sigurnosnu granicu.

Ograničeno vrijeme bez dekompresije (NDL): Ronjenje u kojem nije potrebno provesti vrijeme u dekompresiji prilikom izrona.

Jedinice toksičnosti kisika (OTU): Mjera toksičnosti kisika u plućima uzrokovane izlaganjem povećanom parcijalnom tlaku kisika (PO₂) tijekom ronjenja. Jedinica toksičnosti kisika istovjetna je udisanju 100 %-tnog kisika na 1 ATM u trajanju od 1 minute.

Parcijalni tlak kisika (PO₂): Tlak kisika u plinu za udisanje na temelju dubine i postotka kisika.

Interval na površini (SI): Količina vremena protekla nakon dovršetka prethodnog ronjenja.

Vrijeme do površine (TTS): Procijenjeno vrijeme potrebno za izron, uključujući dekompresijske zastanke.

Aktivnosti i aplikacije

Sat možete rabiti za aktivnosti u zatvorenom, na otvorenom, atletiku i kondiciju ([Popis aktivnosti i aplikacija, stranica 28](#)). Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora. Na temelju zadanih aktivnosti možete stvoriti prilagođene aktivnosti ili nove aktivnosti ([Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 54](#)). Kada završite aktivnosti, možete ih spremiti i podijeliti s Garmin Connect™ zajednicom.

Svom satu možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 103](#)).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Popis aktivnosti i aplikacija

Na zaslonu sata pritisnite **START** i pritisnite **DOWN** kako biste listali kroz popis aktivnosti i aplikacija. Popis vaših omiljenih aktivnosti prikazuje se na vrhu popisa (*Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti, stranica 53*).

NAPOMENA: Neke aktivnosti prikazivat će se u više od jedne kategorije.

Kategorija	Aktivnosti
Ronjenje	Apneja, Apnejički ribolov, CCR, Mjerač, Više vrsta plina, Apneja ronjenje u bazenu, Jedna vrsta plina
Na otvorenom	Avantur. utrka, Jahanje, Penj. po stijeni, Disc golf, Ekspedicija, Ribarski, Golf, Planinarenje, Jahanje, Lov, Rolanje, Planinarenje, Hodanje
Trčanje	Staza za trčanje, Utrke s preprekama, Trčanje, Trčanje na stazi, Terensko trč., Traka za trčanje, Virtual. trčanje, Hodanje unatrag
Biciklizam	Biciklizam, Bicikl. do posla, Sobni bicikl, Bic. na dug. st., BMX, Ciklo-kros, Bicikl. po šljuni, eBike, eMTB, MTB bicikl, Cest. bicikliz.
Plivanje	Otvorena voda, Pliv. u bazenu, Plivanje/trčanje, Triatlon
Teretana	Boks, Kardio, Dvoran. penj., Orbitrek, Penj. na kat., HIIT, Presk. vijače, Miješane borilačke vještine, Pilates, Ergometar, Penj. stepenice, Trening snage, Joga
Zimski sportovi	Alpsko skijanje, Alpski snowboarding, Klizanje, Skijanje, Dask. na snij., Krplje, Kl. cross-co., Cross-co. trč.
Sportovi na vodi	Plovilo, Kajak, Kiteboard, Veslanje, Disalica za ronjenje, Usp. ves. das., Surfanje, Tube, Wakeboard, Skijanje na vodi, Kajak na div. vodi, Jedrenje na dasci
Timski sportovi	Američki nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Ultimativni disk, Odbojka
Sportovi s reketom	Badminton, Padel, Pickleball, Platforma za tenis, Reketbol, Skvoš, Stolni tenis, Tenis
Motosportovi	ATV, Motocross, Motocikl, Overland, Motorne saonice
Drugo	Disanje, Gaming, Garmin Share, Vodič skoka, Navigiraj, Takt. trenir., Prati me
Aplikacije	ABC, Odašiljanje pulsa, Kalendar, Satovi, Povijest, Messenger, Mjesečeva mijena, Upravljanje glazbom, Health Snapshot™, Obavijesti, Plan. ronj., Projekcija točke, Pulsni oksimetar, Referentna točka, Postavke, IZL. I ZALAZ. SUNC., Morske mijene, Novčanik, Vrijeme, Vježbanje

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
 - Odaberite   i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.
- 3 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.

Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
- 4 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat ([Punjenje sata, stranica 124](#)).
- Pritisnite **BACK** za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima povucite prstom prema gore ili dolje.
- Držite **MENU** i odaberite **Način napajanja** kako biste s pomoću načina napajanja produljili trajanje baterije ([Prilagodba načina napajanja, stranica 118](#)).

GPS status i ikone statusa

Za aktivnosti na otvorenom traka statusa postat će zelena kada je GPS spreman. Bljeskajuća ikona označava da sat traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

GPS	GPS status
	Status baterije
	Status veze s telefonom
	LiveTrack status
	Status pulsa
	Running Dynamics Pod status
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status svjetala za bicikle
	Status biciklističkog radara
	Status načina rada na proširenom zaslonu
	Status pametnog trenažera
	Status mjerača snage
	Status tempe™ senzora
	Status VIRB® kamere

Zaustavljanje aktivnosti

1 Pritisnite **STOP**.

2 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
- Za spremanje aktivnosti i prikaz detalja odaberite **Spremi**, pritisnite **START** i odaberite opciju.

NAPOMENA: Nakon spremanja aktivnosti možete unijeti podatke za samoprocjenu ([Procjena aktivnosti, stranica 30](#)).

- Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.

Možete odabrati  za odbacivanje dionice za određene aktivnosti ([Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 129](#)).

- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak > TracBack**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak > Pravocrtno**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls tijekom oporav**, i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme.
- Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci**.

NAPOMENA: Nakon zaustavljanja aktivnosti sat je automatski sprema nakon 30 minuta.

Procjena aktivnosti

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Možete prilagoditi postavku samoprocjene za određene aktivnosti ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 55](#)).

1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 30](#)).

2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

NAPOMENA: Možete odabrati  kako biste preskočili samoprocjenu.

3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Aktivnosti na otvorenom

Golf

Igranje golfa

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti iz aplikacije Garmin Connect ([Garmin Connect, stranica 101](#)). Tereni preuzeti iz aplikacije Garmin Connect nadograđuju se automatski.

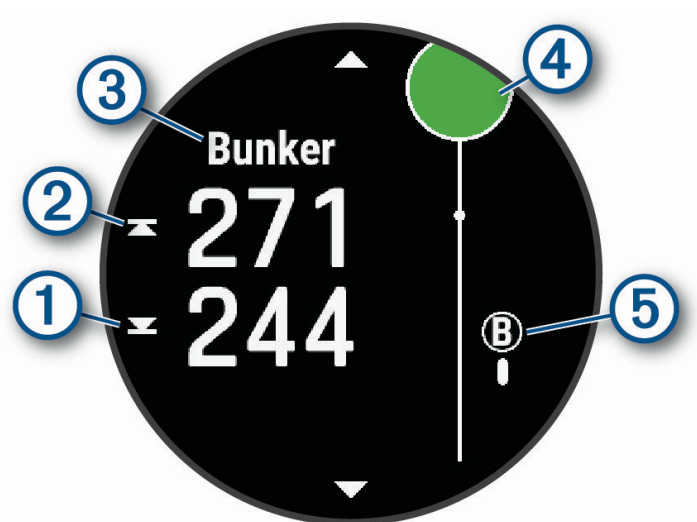
Napunite uređaj prije nego što počnete igrati golf ([Punjenje sata, stranica 124](#)).

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Golf**.
- 3 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 4 S popisa dostupnih terena odaberite teren.
- 5 Odaberite ✓ za čuvanje rezultata.
- 6 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.
- 7 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz rupe.
Uređaj se automatski prebacuje kada prijedete na sljedeću rupu.
- 8 Kada završite rundu, pritisnite **START** i odaberite **Kraj runde**.

Pregled opasnosti

Možete pregledavati udaljenosti do opasnosti duž fairwaya za par 4 i 5 rupe. Opasnosti koje utječu na odabir udarca prikazuju se pojedinačno ili u skupinama kako biste mogli odrediti udaljenost do layupa ili udaljenost potrebnu za prelet preko opasnosti.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Opasnosti**.



- Na zaslonu se prikazuju udaljenosti do prednjeg ① i stražnjeg ② dijela najbliže opasnosti.
 - Na vrhu zaslona nalazi se vrsta opasnosti ③.
 - Green se prikazuje kao polukrug ④ u gornjem dijelu zaslona. Linija ispod greena predstavlja središte fairwaya.
 - Opasnosti ⑤ su označene slovom koje ukazuje na redoslijed opasnosti za rupu i prikazuju se ispod zelenom bojom na približnim lokacijama u odnosu na fairway.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli druge opasnosti za tu rupu.

Izbornik za golf

Tijekom runde možete pritisnuti **START** kako biste pristupili dodatnim funkcijama u izborniku za golf.

Kraj runde: Završava trenutačnu rundu.

Prikaži green: Omogućuje premještanje zastavice za preciznije mjerenje udaljenosti (*Premještanje zastavice, stranica 32*).

Opasnosti: Prikazuje opasnosti za trenutačnu rupu (*Pregled opasnosti, stranica 31*).

Mjerenje udarca: Prikazuje udaljenost prethodnog udarca zabilježenog s pomoću funkcije Garmin AutoShot™ (*Pregled izmjerenih udaraca, stranica 32*). Udarac možete snimiti i ručno (*Ručno mjerenje udarca, stranica 33*).

Layupovi: Prikazuje layupove za trenutačnu rupu.

Kartica s rezultat: Otvara karticu s rezultatima za rundu (*Praćenje rezultata, stranica 33*).

Brojač kilometara: Prikazuje zabilježeno vrijeme, udaljenosti i prijeđene korake. Automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite rundu.

Statistika za palice: Prikazuje statističke podatke kao što su udaljenost i preciznost za svaku palicu za golf. Prikazuje se kada uparite kompatibilne Approach® senzore za praćenje palice ili omogućite postavku Upit za palice.

IZL.I ZALAZ.SUNC.: Prikazuje vrijeme izlaska i zalaska sunca te vrijeme sumraka za trenutni dan.

Postavke: Prilagođava postavke aktivnosti golfa (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 55*).

Premještanje zastavice

Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Prikaži green**.
- 3 Za premještanje zastavice na novu lokaciju pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **BACK**.

Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i prikazuju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Pregled izmjerenih udaraca

Kako bi uređaj mogao automatski prepoznati i mjeriti udarce, morate omogućiti praćenje rezultata.

Vaš uređaj sadrži funkcije za automatsko prepoznavanje i bilježenje udaraca. Svaki put kada duž fairwaya odigrate udarac, uređaj bilježi udaljenost udarca kako biste je kasnije mogli vidjeti.

SAVJET: Automatsko prepoznavanje udaraca najbolje funkcionira kada nosite uređaj na zapešću ruke kojom udarate i kada ostvarite dobar kontakt s lopticom. Puttovi se ne prepoznaju.

- 1 Tijekom igranja golfa pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Mjerenje udarca**.

Prikazuje se udaljenost zadnjeg udarca.

NAPOMENA: Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada ponovno udarite loptu, putt na greenu ili kada se pomaknete na sljedeću rupu.

- 3 Pritisnite **DOWN**.
- 4 Odaberite **Prethodni udarci** da biste vidjeli sve zabilježene udaljenosti udaraca.

Ručno mjerenje udarca

Možete ručno dodati udarac ako ga sat nije otkrio. Morate dodati udarac s lokacije propuštenog udarca.

- 1 Izvedite udarac i gledajte gdje će pasti loptica.
- 2 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START**.
- 3 Odaberite **Mjerenje udarca**.
- 4 Pritisnite **DOWN**.
- 5 Odaberite **Dodaj udarac > ✓**.
- 6 Ako je potrebno, unesite palicu s kojom ste izveli udarac.
- 7 Prošećite ili se odvezite do svoje loptice.

Kada sljedeći put udarite lopticu, sat automatski bilježi udaljenost zadnjeg udarca. Ako je potrebno, možete ručno dodati udarac.

Praćenje rezultata

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Kartica s rezultat..**
Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz rupe.
- 4 Za odabir rupe pritisnite **START**.
- 5 Za postavljanje rezultata pritisnite **UP** ili **DOWN**.
Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

Bilježenje statistike

Da biste mogli bilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 55](#)).

- 1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.
- 2 Unesite ukupni broj izvedenih udaraca, uključujući puttove, i pritisnite **START**.
- 3 Postavite broj odigranih puttova i pritisnite **START**.
NAPOMENA: Broj odigranih puttova upotrebljava se samo za praćenje statistike i ne povećava rezultat.
- 4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
NAPOMENA: Ako se nalazite na par 3 rupi, neće se prikazati podaci o fairwayu.
 - Ako loptica pogodi fairway, odaberite **U fairwayu**.
 - Ako je loptica promašila fairway, odaberite **Promašeno udesno** ili **Promašeno ulijevo**.
- 5 Ako je potrebno, unesite broj kaznenih udaraca.

Postavke praćenja rezultata

Tijekom runde pritisnite **START** i odaberite **Postavke > Praćenje rezultata**.

Metoda praćenja rezultata: Promjena metode koju uređaj koristi za praćenje rezultata.

Praćenje hendikepa: Omogućuje praćenje hendikepa.

Postavljanje hendikepa: Postavlja hendikep kada je omogućeno praćenje hendikepa.

Pokaži rezultat: Prikazuje ukupan rezultat za rundu na vrhu kartice s rezultatima ([Praćenje rezultata, stranica 33](#)).

Praćenje statistike: Omogućuje praćenje statistike za broj puttova, broj udaraca na green u zadanom okviru i pogotke na fairwayu dok igrate golf.

Kazne: Omogućuje praćenje kaznenih udaraca tijekom igranja golfa ([Bilježenje statistike, stranica 33](#)).

Odzivnik: Omogućuje da se na početku runde postavi upit želite li bilježiti rezultat.

O praćenju rezultata za Stableford igru

Kada odaberete način praćenja rezultata za Stableford igru (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 55*), bodovi se dodjeljuju na temelju broja udaraca u odnosu na par. Na kraju runde pobjeđuje osoba s najvećim rezultatom. Uređaj dodjeljuje bodove na način koji propisuje udruga United States Golf Association.

Rezultat igre koja se boduje po Stableford pravilima prikazuje se u bodovima umjesto u udarcima.

Točke	Udarci u odnosu na par
0	2 ili više iznad
1	1 iznad
2	Par
3	1 ispod
4	2 ispod
5	3 ispod

Način velikih brojeva

Možete promijeniti veličine brojeva na zaslonu s podacima o rupama.

- 1 Rijekom runde pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Postavke > Veliki brojevi**.
Udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena prikazuju se velikim fontom na zaslonu s informacijama o rupi.
- 3 Press **START** to view additional data and settings.

Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama

Tijekom aktivnosti penjanja po manjim stijenama možete bilježiti rute. Ruta je put penjanja na manjoj stijeni ili manjoj formaciji stijena.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Penj.po stijen..**
- 3 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.
NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti penjanja po manjim stijenama sat će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati MENU, odabrati postavke aktivnosti te odabrati **Sustav ocjenjivanja** za promjenu sustava.
- 4 Odaberite razinu teškoće ove rute.
- 5 Pritisnite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena rute.
- 6 Započnite prvu rutu.
- 7 Pritisnite **BACK** za dovršetak rute.
- 8 Odaberite opciju:
 - Za spremanje uspješne rute odaberite **Dovršeno**.
 - Za spremanje neuspješne rute odaberite **Pokušaj uspona**.
 - Za brisanje rute odaberite **Odbaci**.
- 9 Nakon odmora pritisnite **BACK** za pokretanje sljedeće rute.
- 10 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.
- 11 Nakon zadnje rute pritisnite **STOP** kako biste zaustavili mjerač vremena rute.
- 12 Odaberite **Spremi**.

Početak ekspedicije

Uz pomoć aktivnosti **Ekspedicija** produljite trajanje baterije dok bilježite aktivnost koja traje više dana.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Ekspedicija**.
- 3 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Uređaj prelazi u način rada sa smanjenom potrošnjom energije i prikuplja GPS točaka traga jednom u sat vremena. Kako bi se trajanje baterije maksimalno produljilo, uređaj isključuje sve senzore i dodatke, uključujući i vezu s vašim pametnim telefonom.

Ručno bilježenje točke traga

Tijekom ekspedicije, točke traga bilježe se automatski ovisno o odabranom intervalu bilježenja. U bilo kojem trenutku možete ručno zabilježiti točku traga.

- 1 Tijekom ekspedicije pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Dodavanje točke**.

Pregledavanje točaka traga

- 1 Tijekom ekspedicije pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Prikaz točaka**.
- 3 Odaberite točku traga s popisa.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za pokretanje navigacije do točke traga odaberite **Idi na**.
 - Kako biste vidjeli detaljne informacije o točki traga, odaberite **Pojedinosti**.

Odlazak u ribolov

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Ribarski**.
- 3 Pritisnite **START**.
- 4 Pritisnite **START** i odaberite opciju:
 - Kako bi se vaš ulov dodao broju ulovljenih riba i kako bi se spremila lokacija ulova, odaberite **Bilježenje ulova**.
 - Za spremanje trenutčne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Za postavljanje mjerača vremena intervala, vremena završetka ili podsjetnik vremena završetka te aktivnosti, odaberite **Mjerači za ribolov**.
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
 - Za prikaz spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
 - Za navigiranje do odredišta odaberite **Navigacija** i odaberite opciju.
 - Za uređivanje postavki aktivnosti odaberite **Postavke** pa odaberite opciju (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 55*).
- 5 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Završi ribolov**.

Lov

Možete spremići lokacije relevantne za lov i vidjeti kartu spremljenih lokacija. Tijekom aktivnosti lova uređaj koristi GNSS način rada koji šćedi bateriju.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Lov**.
- 3 Pritisnite **START** i odaberite **Zapoćni lov**.
- 4 Pritisnite **START** i odaberite opciju:
 - Za navigiranje natrag do početne toćke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
 - Za spremanje trenutane lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Za prikaz lokacija spremljenih tijekom aktivnosti lova odaberite **Lokacije za lov**.
 - Za prikaz svih prethodno spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
 - Za navigiranje do odredišta odaberite **Navigacija** i odaberite opciju.
- 5 Nakon dovršetka lova pritisnite **STOP** i odaberite **Završi lov**.

Trćanje

Trćanje na stazi

Prije trćanja na stazi provjerite trćite li na atletskoj stazi standardnog oblika, duljine 400 m.

U sklopu aktivnosti trćanja na stazi možete bilježiti podatke o trćanju na atletskoj stazi, uključujući udaljenost u metrima i dionice kruga.

- 1 Stanite na atletsku stazu.
- 2 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 3 Odaberite **Trćanje na stazi**.
- 4 Prićekajte da sat pronaće satelite.
- 5 Ako trćite u prvoj stazi, preskoćite na 11. korak.
- 6 Pritisnite **MENU**.
- 7 Odaberite postavke aktivnosti.
- 8 Odaberite **Broj staze**.
- 9 Odaberite broj staze.
- 10 Dvapi put pritisnite **BACK** za povratak na mjeraić vremena aktivnosti.
- 11 Pritisnite **START**.
- 12 Trćite po stazi.
- 13 Kada završite aktivnost, pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

Savjeti za bilježenje trćanja na stazi

- Prije nego što započnete s trćanjem na stazi prićekajte da sat primi satelitske signale.
- Tijekom prvog trćanja na nepoznatoj stazi trćite četiri kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze. Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne toćke.
- Svaki krug trćite u istoj stazi.
NAPOMENA: Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trćite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

Virtualno trčanje

Svoj sat možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, pulsu ili kadenci.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Virtual.trčanje**.
- 3 Na tabletu, prijenosnom računalu ili telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
- 4 Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
- 5 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Kada završite aktivnost, pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 2,4 km (1,5 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Počnite trčati na traci (*Započinjanje aktivnosti, stranica 28*).
- 2 Trčite na traci sve dok sat ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
 - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi** > .
- 5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u sat.

Bilježenje aktivnosti za utrivanje s preprekama

Ako sudjelujete u utrci na stazi s preprekama, uz pomoć aktivnosti Utrke s preprekama možete zabilježiti vrijeme na svakoj prepreci i vrijeme trčanja između prepreka.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Utrke s preprekama**.
- 3 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Pritisnite **BACK** za ručno označavanje početka i kraja svake prepreke.

NAPOMENA: Postavku **Praćenje prepreka** možete konfigurirati za spremanje lokacija prepreka iz prve petlje staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja.
- 5 Kada završite aktivnost, pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

PacePro™ treniranje

Mnogi trkači vole nositi narukvicu s tempom tijekom utrke koja im pomaže u dostizanju cilja utrke. Funkcija PacePro omogućuje vam stvaranje prilagođene narukvice s tempom na temelju udaljenosti i tempa ili udaljenosti i vremena. Možete stvoriti i narukvicu s tempom za poznatu stazu kako biste optimizirali tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan pomoću aplikacije Garmin Connect. Možete pregledati podjele i grafikon nadmorske visine prije trčanja stazom.

Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

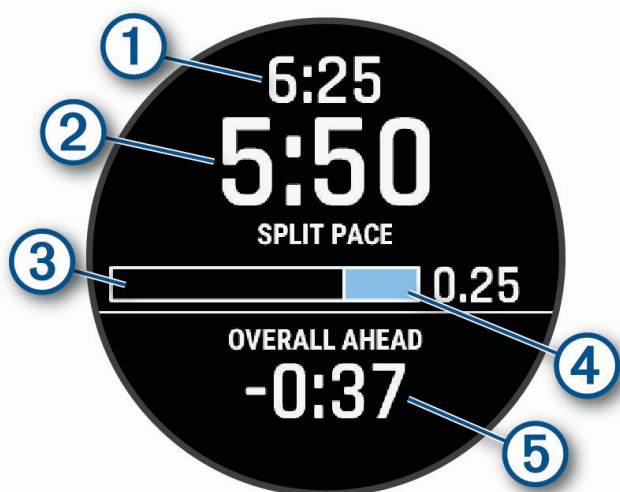
Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 101](#)).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite •••.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > PacePro strategije za tempo.**
- 3 Slijedite upute na zaslonu da biste stvorili i spremili PacePro plan.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj.**

Pokretanje PacePro plana

Prije pokretanja PacePro plana morate preuzeti plan sa svojeg Garmin Connect računa.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
 - 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
 - 3 Držite **MENU**.
 - 4 Odaberite **Trening > PacePro planovi**.
 - 5 Odaberite pretplatu.
 - 6 Pritisnite **START**.
- SAVJET:** Prije nego što prihvatite PacePro plan, možete pregledati prolazna vremena, grafikon nadmorske visine i kartu.
- 7 Odaberite **Prihvati plan** za pokretanje plana.
 - 8 Po potrebi odaberite ☒ kako biste omogućili navigaciju stazom.
 - 9 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.



①	Ciljni tempo na prolazu
②	Trenutačni tempo na prolazu
③	Napredak dovršetka prolaza
④	Preostala udaljenost prolaza
⑤	Ukupno vrijeme ispred ili iza ciljnog vremena

SAVJET: Možete držati MENU i zatim odabrati **Zaustavi PacePro > ☒** da biste zaustavili PacePro plan. Mjerač vremena aktivnosti i dalje radi.

Biciklizam

Korištenje dvoranskog trenažera

Da biste mogli upotrebljavati kompatibilni dvoranski trenažer, najprije morate upariti trenažer i sat putem ANT+® tehnologije ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 94](#)).

S pomoću sata i dvoranskog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu. Kada u zatvorenom prostoru koristite trenažer, GPS se automatski isključuje.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Sobni bicikl**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Opcije pametnog trenažera**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodna vožnja** za odlazak na vožnju.
 - Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje ([Vježbanje, stranica 50](#)).
 - Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu ([Staze, stranica 115](#)).
 - Odaberite **Postavljanje snage** kako biste postavili vrijednost ciljane snage.
 - Odaberite **Postavljanje nagiba** kako biste postavili vrijednost simuliranog nagiba.
 - Odaberite **Postavljanje otpora** kako biste postavili otpor koji pruža trenažer.
- 6 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Trenažer povećava ili smanjuje otpor na temelju informacija o nadmorskoj visini za stazu ili vožnju.

Plivanje

NAPOMENA: Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je sat dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Za plivanje na otvorenim vodama swolf se računa za 25 metara. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 54](#)).

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Koristi se s bilježenjem drill vježbi (Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 41)

Savjeti za plivačke aktivnosti

- Pritisnite **BACK** kako biste zabilježili interval tijekom plivanja na otvorenim vodama.
- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.

Sat mjeri i bilježi udaljenost prema prijeđenim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost. Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti sat će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati **MENU**, odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati **Veličina bazena** za promjenu veličine.

- Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu bazena i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena aktivnosti dok se odmarate.
- Pritisnite **BACK** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu (*Automatski odmor i ručni odmor, stranica 41*).

Sat automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.

- Kako biste pomogli da sat broji prijeđene duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.
- Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena aktivnosti ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi (*Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 41*).

Automatski odmor i ručni odmor

NAPOMENA: Podaci o plivanju ne bilježe se za vrijeme odmora. Za prikaz drugih zaslona s podacima možete pritisnuti UP ili DOWN.

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš sat automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, sat automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, sat automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 55*).

SAVJET: Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora.

Tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ili na otvorenim vodama interval odmora možete ručno označiti pritiskom na **BACK**.

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

Funkcija bilježenja drill vježbi dostupna je samo za plivanje u bazenu. Pomoću funkcije bilježenja drill vježbi možete ručno bilježiti setove udaraca, plivanje jednom rukom ili bilo koju vrstu zaveslaja koja nije jedna od četiri osnovne tehnike.

- 1 Za vrijeme plivanja u bazenu pomaknite se prema gore ili dolje za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- 2 Pritisnite **BACK** kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.

- 3 Kada dovršite interval drill vježbi, pritisnite **BACK**.

Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.

- 4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.

Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.

- 5 Odaberite opciju:

- Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, pritisnite **BACK**.
- Kako biste započeli interval plivanja, prijedite prstom prema gore ili dolje za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

- 6 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti pritisnite **BACK**.
- Za završetak aktivnosti pritisnite **START**.

Multisport

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti aktivnosti za kombinirane sportove, kao što su Triatlon ili Plivanje/trčanje. Tijekom multisport aktivnosti možete prelaziti s jedne aktivnosti na drugu te istovremeno pregledavati ukupno vrijeme. Na primjer, možete prijeći s biciklizma na trčanje te istovremeno putem multisport aktivnosti pregledavati svoje ukupno vrijeme za biciklizam i trčanje.

Multisport aktivnosti možete prilagoditi ili možete koristiti zadanu aktivnost za triatlon postavljenu za standardni triatlon.

Treniranje za triatlon

Ako se natječete u triatlonu, pomoću aktivnosti za triatlon brzo možete prelaziti iz jednog segmenta sporta u drugi, mjeriti vrijeme za svaki segment i spremati aktivnosti.

1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Triatlon**.

3 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

NAPOMENA: Automatska promjena sporta zadana je postavka za multisport aktivnosti ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 55](#)).

4 Po potrebi pritisnite **BACK** na početku i kraju svakog prijelaza ([Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 129](#)).

Značajka prijelaza zadano je uključena, a vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti. Funkcija prijelaza može se uključiti ili isključiti u postavkama aktivnosti triatlon. Ako su prijelazi isključeni, pritisnite **BACK** za promjenu sporta.

5 Kada završite aktivnost, pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

Stvaranje multisport aktivnosti

1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Dodaj > Multisport**.

3 Odaberite vrstu multisport aktivnosti ili unesite prilagođeno ime.

Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj. Primjerice, Triatlon(2).

4 Odaberite dvije ili više aktivnosti.

5 Odaberite opciju:

- Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Na primjer, možete odabrati želite li uključiti prijelaze.
- Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje multisport aktivnosti.

6 Odaberite  kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Aktivnosti u dvorani

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 55](#)).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u satu. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji satu šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Trening snage**.
- 3 Odaberite vježbanje.
- 4 Pritisnite **DOWN** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionally).
SAVJET: Dok pregledavate korake vježbanja, možete pritisnuti **START**, a zatim **DOWN** za prikaz animacije odabrane vježbe, ako je dostupna.
- 5 Kada završite s pregledavanjem koraka vježbanja, pritisnite **START** i odaberite **Započni vježbanje**.
- 6 Pritisnite **START** i odaberite **ZAPOČNI VJEŽB..**
- 7 Započnite prvi set.
Sat broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.
SAVJET: Sat može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.
- 8 Pritisnite **BACK** za dovršetak seta i prelazak na sljedeću vježbu, ako je dostupna.
Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu.
- 9 Po potrebi pritisnite **UP** ili **DOWN** za uređivanje broja ponavljanja.
SAVJET: Možete dodati i težinu koju ste upotrijebili u setu.
- 10 Po potrebi, nakon odmora pritisnite **BACK** za pokretanje sljedećeg seta.
- 11 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
- 12 Nakon posljednjeg seta pritisnite **START** i odaberite **Zaustavi vježbanje**.
- 13 Odaberite **Spremi**.

Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **HIIT**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > EMOM** za bilježenje postavljenog broja vježbi svake minute na minutu.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja vježbi i broja rundi.
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 4 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite **START** za pokretanje svoje prve runde.
Sat prikazuje mjerač odbrojavanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite **BACK** za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite **Spremi**.

Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja

Tijekom aktivnosti dvoranskog penjanja možete bilježiti rute. Ruta je put penjanja na umjetnoj stijeni.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Dvoran.penj.**
- 3 Odaberite ✓ kako biste zabilježili statistiku rute.
- 4 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti dvoranskog penjanja uređaj će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati MENU, odabrati postavke aktivnosti te odabrati **Sustav ocjenjivanja** za promjenu sustava.

- 5 Odaberite razinu teškoće ove rute.
- 6 Pritisnite **START**.
- 7 Započnite prvu rutu.

NAPOMENA: Kada je pokrenut mjerač vremena rute, uređaj automatski zaključava gumbe kako bi spriječio slučajno pritiskanje gumba. Držite bilo koji gumb kako biste otključali sat.

- 8 Kada završite rutu, spustite se na tlo.

Mjerač vremena odmora automatski se pokreće kada stanete na tlo.

NAPOMENA: Ako je potrebno, možete pritisnuti BACK kako biste završili rutu.

- 9 Odaberite opciju:
 - Za spremanje uspješne rute odaberite **Dovršeno**.
 - Za spremanje neuspješne rute odaberite **Pokušaj uspona**.
 - Za brisanje rute odaberite **Odbaci**.

- 10 Unesite broj padova na ruti.
- 11 Nakon odmora pritisnite **BACK** i započnite sljedeću rutu.
- 12 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.
- 13 Pritisnite **STOP**.
- 14 Odaberite **Spremi**.

Zimski sportovi

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš sat bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i daskanje na snijegu. Automatski snima nove skijaške spustove kada se počnete kretati nizbrdo.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Prikaz lafova**.
- 4 Za prikaz detalja o zadnjem pustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima pritisnite **UP** i **DOWN**.

Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Bilježanje aktivnosti slobodnog skijanja ili snowboarda

Aktivnost slobodnog skijanja ili snowboarda omogućuje vam prebacivanje između načina praćenja za penjanje i spuštanje, tako da možete precizno pratiti svoju statistiku. Postavku Praćenje načina možete prilagoditi tako da automatski ili ručno promijenite načine rada praćenja (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 55*).

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Alpsko skijanje**.
 - Odaberite **Alpski snowboarding**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Ako počinjete aktivnost na usponu, odaberite **Penjanje**.
 - Ako počinjete aktivnost kretanjem nizbrdo, odaberite **Spuštanje**.
- 4 Pritisnite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 5 Ako je potrebno, pritisnite **BACK** za zamjenu načina praćenja za penjanje i spuštanje.
- 6 Kada završite aktivnost, pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

Podaci o snazi u cross-country skijanju

NAPOMENA: Dodatak iz serije HRM-Pro mora se upariti sa satom Descent putem ANT+ tehnologije.

Za povratne informacije o performansama cross-country skijanja možete upotrijebiti kompatibilan sat Descent uparen s dodatkom iz serije HRM-Pro. Izlazna snaga mjeri se u vatima. Faktori koji utječu na snagu uključuju brzinu, promjenu nadmorske visine, vjetar i snijeg. S pomoću izlazne snage možete mjeriti i poboljšati svoje skijaške performanse.

NAPOMENA: Vrijednosti snage u skijanju općenito su manje od vrijednosti snage u biciklizmu. To je normalno i događa se jer su ljudi manje učinkoviti u skijanju nego u vožnji bicikla. Uobičajeno je da vrijednosti snage u skijanju budu 30 do 40 posto niže od vrijednosti snage u biciklizmu pri istom intenzitetu treniranja.

Sportovi na vodi

Surfanje

U sklopu aktivnosti surfanja možete zabilježiti sesije surfanja. Nakon sesije možete vidjeti broj valova, najduži val i maksimalnu brzinu.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Surfanje**.
- 3 Čekajte na plaži dok sat ne primi GPS signale.
- 4 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Odaberite **Spremi** za pregled sažetka vaše sesije surfanja.

Pregled dionica za sportove na vodi

Vaš sat bilježi detalje svake dionice za sportove na vodi zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja dionica. Ta funkcija automatski snima nove dionice na temelju vašeg kretanja. Mjerač vremena aktivnosti zaustavlja se kada se prestanete kretati. Mjerač vremena aktivnosti automatski se pokreće kada se poveća brzina kretanja. Detalje spusta možete pregledati na zaustavljenom zaslonu ili tijekom rada mjerača vremena aktivnosti.

NAPOMENA: Ova značajka nije dostupna za sve vrste aktivnosti vodenih sportova.

- 1 Započnite aktivnost sporta na vodi.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Prikaz lafova**.
- 4 Za prikaz detalja o zadnjem pustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima pritisnite **UP** i **DOWN**.
Na zaslonima dionice prikazuje se vrijeme, prijedena udaljenost, maksimalna brzina i prosječna brzina.

Druge aktivnosti i aplikacije

Vodič skoka

UPOZORENJE

Funkcija vodiča skoka namijenjena je isključivo iskusnim skakačima padobranom. Funkcija vodiča skoka ne smije se koristiti kao primarni visinomjer za skakanje. Unos pogrešnih podataka u vezi sa skokom može dovesti do ozbiljnih tjelesnih ozljeda ili smrti.

Funkcija vodiča skoka slijedi vojne smjernice za izračun točke otpuštanja na velikim visinama (HARP, high altitude release point). Sat automatski prepoznaje kada ste skočili kako bi započeo navigaciju prema željenoj točki djelovanja (DIP, desired impact point).

Vrste skokova

Značajka vodiča skoka omogućuje postavljanje vrste skoka na jednu od tri vrste: HAHO, HALO ili Statični. Odabrana vrsta skoka određuje koje su dodatne informacije za postavljanje potrebne. Za sve vrste skokova visina za skok i otvaranje mjere se u stopama nad razinom tla (AGL).

HAHO: Velika visina, visoko otvaranje Vodič skoka skače s vrlo velike visine i otvara padobran na velikoj visini. Potrebno je postaviti DIP i visinu za skok od najmanje 1.000 stopa. Pretpostavlja se da je visina za skok ista kao visina za otvaranje. Uobičajene vrijednosti visine za skok kreću se od 12.000 do 24.000 stopa nad razinom tla.

HALO: Velika visina, nisko otvaranje Vodič skoka skače s vrlo velike visine i otvara padobran na maloj visini. Potrebni podaci isti su kao za vrstu skoka HAHO uz dodatnu visinu za otvaranje. Visina za otvaranje ne smije biti veća od visine za skok. Uobičajene vrijednosti za visinu za otvaranje kreću se od 2.000 do 6.000 stopa nad razinom tla.

Statično: Pretpostavlja se da su brzina i smjer vjetrova stalni za vrijeme skoka. Visina za skok mora biti najmanje 1.000 stopa.

Unos podataka o skoku

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite vrstu skoka ([Vrste skokova, stranica 46](#)).
- 4 Dovršite jednu ili više akcija za unos podataka o skoku:
 - Odaberite **DIP** za postavljanje točke za željeno mjesto prizemljenja.
 - Odaberite **Visina za skok** za postavljanje visine za skok nad razinom tla (u stopama) kada vodič skoka izađe iz zrakoplova.
 - Odaberite **Visina za otvaranje** za postavljanje visine za otvaranje nad razinom tla (u stopama) kada vodič skoka otvara padobran.
 - Odaberite **Let prema naprijed** za postavljanje vodoravne prijedene udaljenosti (u metrima) zbog brzine zrakoplova.
 - Odaberite **Staza do HARP** za postavljanje prijedene smjera (u stupnjevima) zbog brzine zrakoplova.
 - Odaberite **Vjetar** za postavljanje brzine vjetrova (u čvorovima) i smjera (u stupnjevima).
 - Odaberite **Konstanta** za fino podešavanje nekih informacija za planirani skok. Ovisno o vrsti skoka, odaberite **Postotak maksimalnog**, **Faktor sigurnosti**, **K-otvaranje**, **K-slobodni pad** ili **K-statično** i unesite dodatne informacije ([Postavke konstante, stranica 47](#)).
 - Odaberite **Automatski na DIP** za omogućivanje automatske navigacije do točke DIP nakon skoka.
 - Odaberite **Idi na HARP** kako biste pokrenuli navigaciju prema točki HARP.

Unos informacija o vjetru za skokove HAHO i HALO

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite vrstu skoka (*Vrste skokova, stranica 46*).
- 4 Odaberite **Vjetar > Dodaj**.
- 5 Odaberite visinu.
- 6 Unesite brzinu vjetra u čvorovima i odaberite **Gotovo**.
- 7 Unesite smjer vjetra u stupnjevima i odaberite **Gotovo**.
Vrijednost vjetra dodaje se na popis. U izračunima se koriste samo vrijednosti vjetra s popisa.
- 8 Ponovite korake 5 do 7 za svaku dostupnu visinu.

Ponovno postavljanje informacija o vjetru

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite **HAHO** ili **HALO**.
- 4 Odaberite **Vjetar > Ponovno postavljanje**.

Sve su vrijednosti vjetra izbrisane s popisa.

Unos informacija o vjetru za statični skok

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka > Statično > Vjetar**.
- 3 Unesite brzinu vjetra u čvorovima i odaberite **Gotovo**.
- 4 Unesite smjer vjetra u stupnjevima i odaberite **Gotovo**.

Postavke konstante

Odaberite Vodič skoka, odaberite vrstu skoka, a zatim odaberite Konstanta.

Postotak maksimalnog: Postavljanje raspona skoka za sve vrste skokova. Postavka manja od 100% smanjuje udaljenost odmaka do točke DIP, a postavka veća od 100% povećava udaljenost odmaka. Iskusniji vodiči skoka možda žele koristiti manje brojeve, a manje iskusni skakači možda žele koristiti veće brojeve.

Faktor sigurnosti: Postavljanje margine pogreške za skok (samo HAHO). Sigurnosni faktor obično je cijeli broj 2 ili veći, a određuje ga vodič skoka na temelju specifikacija za skok.

K-slobodni pad: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za padobran tijekom slobodnog pada na temelju procjene kupole padobrana (samo HALO). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

K-otvaranje: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za otvoreni padobran na temelju procjene kupole padobrana (HAHO i HALO). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

K-statično: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za padobran tijekom statičnog skoka na temelju procjene kupole padobrana (samo Statično). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

Igranje

Upotreba aplikacije Garmin GameOn™

Kad uparite sat s računalom, možete zabilježiti aktivnost igranja na satu i pregledavati podatke o performansama u stvarnom vremenu na računalu.

- 1 Na računalu idite na web-mjesto www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn i preuzmite aplikaciju Garmin GameOn.
- 2 Za dovršetak instalacije slijedite upute na zaslonu.
- 3 Pokrenite aplikaciju Garmin GameOn.
- 4 Kada aplikacija Garmin GameOn zatraži uparivanje sa satom, pritisnite **START** i na satu odaberite **Gaming**.
NAPOMENA: Dok je sat povezan s aplikacijom Garmin GameOn, na satu su onemogućene obavijesti i druge Bluetooth® funkcije.

- 5 Odaberite **Upari odmah**.

- 6 Odaberite svoj sat na popisu i slijedite upute na zaslonu.

SAVJET: Možete pritisnuti  > **Postavke** kako biste prilagodili postavke, ponovo pročitali upute ili uklonili sat. Aplikacija Garmin GameOn pamti vaš sat i postavke kad sljedeći put otvorite aplikaciju. Po potrebi možete upariti sat s drugim računalom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 94*).

- 7 Odaberite opciju:

- Na računalu pokrenite podržanu igru kako biste automatski pokrenuli aktivnost igranja.
- Na satu ručno pokrenite aktivnost igranja (*Bilježenje igranja s ručnim unosom, stranica 48*).

Aplikacija Garmin GameOn pokazuje podatke o vašim performansama u stvarnom vremenu. Kada dovršite svoju aktivnost, aplikacija Garmin GameOn prikazuje sažetak aktivnosti igranja i informacije o meču.

Bilježenje igranja s ručnim unosom

Na satu možete zabilježiti aktivnost igranja i ručno unijeti statistiku za svaki meč.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Gaming**.
- 3 Pritisnite **DOWN** i odaberite vrstu igre.
- 4 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Na kraju meča pritisnite **BACK** kako biste zabilježili rezultat ili plasman u meču.
- 6 Pritisnite **BACK** kako biste pokrenuli novi meč.
- 7 Kada završite aktivnost, pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

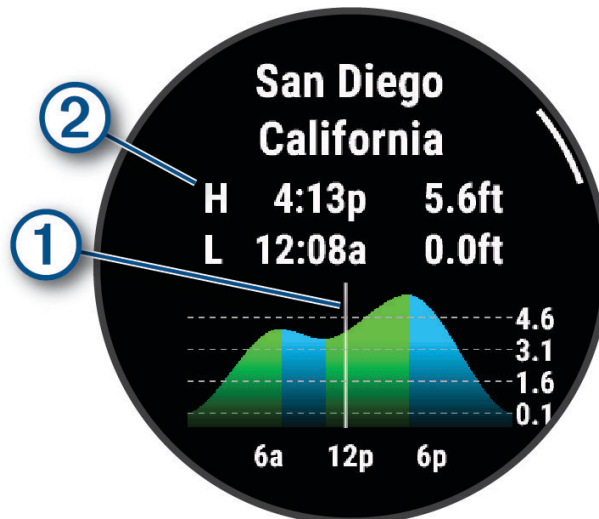
Pregled informacija o morskim mijenama

⚠ UPOZORENJE

Informacije o morskim mijenama služe samo u informativne svrhe. Snosite odgovornost za praćenje svih objavljenih smjernica o vodi, za svjesnost o svojem okruženju i za primjenu pravila sigurne plovidbe u svakom trenutku. Nepridržavanjem ovog upozorenja može doći do teške ozljede ili smrti.

Kada uparite sat s kompatibilnim telefonom, možete pregledati informacije o stanici za predviđanje morskih mijena, uključujući visinu morske mijene i vrijeme sljedeće plime i oseke.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Morske mijene**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite omiljenu ili nedavno korištenu stanicu za predviđanje morskih mijena.
 - Kako biste upotrijebili trenutnu lokaciju u blizini stanice za predviđanje morskih mijena odaberite **Dodaj > Trenutna lokacija**.
 - Kako biste odabrali spremljenu lokaciju, odaberite **Dodaj > Spremljeno**.
 - Kako biste unijeli koordinate lokacije, odaberite **Dodaj > Koordinate**.Prikazat će se 24-satna karta morskih mijena za trenutni datum s trenutnom visinom morske razine ① i informacijama o sljedećim mijenama ②.



- 4 Pritisnite **DOWN** kako biste vidjeli informacije o morskim mijenama za naredne dane.
- 5 Pritisnite **START** i odaberite **Postavljanje za favorita** kako biste ovu lokaciju postavili kao omiljenu stanicu za predviđanje morskih mijena.

Vaša omiljena stanica za predviđanje morskih mijena prikazuje se na vrhu popisa u aplikaciji i u brzom pregledu widgeta.

Postavljanje upozorenja o morskim mijenama

- 1 U aplikaciji **Morske mijene** odaberite spremljene stanice za predviđanje morskih mijena.
- 2 Pritisnite **START** i odaberite **Postavljanje upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste alarm postavili da se oglasi prije plime, odaberite **Do plime**.
 - Kako biste alarm postavili da se oglasi prije oseke, odaberite **Do oseke**.

Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Tijekom aktivnosti možete pregledavati zaslone s podacima specifičnima za vježbanje koji obuhvaćaju informacije o koraku vježbanja kao što je primjerice udaljenost koraka vježbanja ili trenutačno tempo koraka.

Na satu: Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aktivnosti kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat (*Aktivnosti i aplikacije, stranica 27*).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.

U aplikaciji: Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 50*).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

Početak vježbanja

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU** i odaberite **Trening**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za odabir intervalnog vježbanja ili vježbanja s ciljem treniranja odaberite **Brzo vježbanje** (*Početak intervalnog vježbanja, stranica 51, Postavljanje cilja treniranja, stranica 52*).
 - Za pokretanje prethodno učitanih ili spremljenih vježbanja odaberite **Biblioteka vježbanja** (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 50*).
 - Za pokretanje zakazanog vježbanja iz kalendara treninga Garmin Connect odaberite **Kalendar treninga** (*O kalendaru treninga, stranica 53*).

NAPOMENA: Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

- 5 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

- 6 Ako je potrebno, odaberite **Započni vježbanje**.
- 7 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutačne podatke o vježbanju. Za aktivnosti snage, joge, kardio vježbi ili pilatesa pojavljuje se animacija s uputama.

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 101*).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ●●●.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Vježbanje**.
- 3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam sat može preporučiti vježbanje dana, morate odrediti status treniranja i procjenu svog maksimalnog VO2 (*Status treniranja, stranica 75*).

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
Pojavljuje se preporučeno vježbanje dana.
- 3 Odaberite **START** i odaberite opciju:
 - Za izvođenje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
 - Za odbacivanje vježbanja odaberite **Odbaci**.
 - Za pregled koraka vježbanja odaberite **Koraci**.
 - Za ažuriranje postavke cilja vježbanja odaberite **Vrsta cilja**.
 - Za isključivanje budućih obavijesti o vježbanju odaberite **Onemogućiti upit**.

Preporučeno vježbanje automatski se ažurira u skladu s promjenama u navikama treniranja, vremenom oporavka i maksimalnim VO2.

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Brzo vježbanje > Intervali**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nedefinirani broj ponavljanja** kako biste ručno označili intervale i razdoblja odmora pritiskom na gumb **BACK**.
 - Odaberite **Strukturirana ponavljanja > Započni vježbanje** kako biste izveli intervalno vježbanje na temelju udaljenosti ili vremena.
- 6 Po potrebi odaberite  kako biste se prije vježbanja zagrijali.
- 7 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite **BACK**.
- 9 Slijedite upute na zaslonu.
- 10 U bilo kojem trenutku pritisnite **BACK** kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora (nije obavezno).

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Prilagođavanje intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Pritisnite **DOWN**.
- 4 Odaberite **Trening > Brzo vježbanje > Intervali > Strukturirana ponavljanja**.
- 5 Pritisnite **START** i odaberite **Uredi**.
- 6 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje trajanja i vrste intervala odaberite **Interval**.
 - Za postavljanje trajanja i vrste odmora odaberite **Odmor**.
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
- 7 Pritisnite **BACK**.

Sat sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

Korištenje funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Možete postaviti tempo za funkciju Virtual Partner i utrživati se s njim.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj > Virtual Partner**.
- 6 Unesite tempo ili brzinu.
- 7 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za promjenu lokacije Virtual Partner zaslona (opcionally).
- 8 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 28](#)).
- 9 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje do zaslona Virtual Partner kako biste vidjeli tko je u vodstvu.

Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja radi zajedno s funkcijom Virtual Partner pa treningom možete pokušati dostići postavljenu udaljenost, udaljenost i vrijeme, udaljenost i tempo ili udaljenost i brzinu. Za vrijeme treninga sat vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
 - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
 - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.

Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.

- 6 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

SAVJET: Možete držati **MENU** i zatim odabrati **Otkazi cilj > ✓** kako biste otkazali cilj treniranja.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrživati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću. Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner pa za vrijeme aktivnosti možete vidjeti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računa.
- 6 Odaberite aktivnost.

Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Kada završite aktivnost, pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

O kalendaru treninga

Kalendar treninga na satu proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite u Garmin Connect računu. Nakon što ste u kalendar na usluzi Garmin Connect dodali nekoliko vježbanja, možete ih poslati na uređaj. Sva zakazana vježbanja koja ste poslali na uređaj možete vidjeti u brzom pregledu widgeta kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na satu neovisno o tome jeste li ga dovršili ili preskočili. Kada s usluge Garmin Connect pošaljete zakazane treninge, oni će prebrisati postojeći kalendar treninga.

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i upotrebljavati planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 101](#)) i morate upariti sat Descent s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Garmin trener – planovi**.
- 3 Odaberite i zakažite plan treniranja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija

Popis aplikacija, zaslone s podacima, podatkovna polja i ostale postavke možete prilagoditi.

Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti

Popis omiljenih aktivnosti prikazuje se kada na zaslonu sata pritisnete tipku **START** i omogućuje vam brz pristup aktivnostima koje najčešće upotrebljavate. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Postavljanje za favorita**.
 - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Uklanjanje iz favorita**.

Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Promijeni redoslijed**.
- 5 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste prilagodili položaj aktivnosti u popisu aplikacija.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Možete prikazati, sakriti i promijeniti izgled i sadržaj zaslona s podacima za većinu aktivnosti.

NAPOMENA: Za aktivnosti ronjenja zaslone s podacima možete prilagoditi u **Post. ronj.** izborniku (*Prilagođavanje zaslona s podacima o ronjenju, stranica 13*).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
 - Odaberite **Podatkovna polja** i odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.
SAVJET: Za popis svih dostupnih podatkovnih polja pogledajte *Podatkovna polja, stranica 131*. Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti.
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.
- 8 Ako je potrebno, za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj**.
Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj > Karta**.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Dodaj**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Kopiranje aktivnosti** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
 - Odaberite **Drugo > Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.
- 4 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
- 5 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima ili automatske značajke.
 - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.
- 7 Odaberite  kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Postavke aplikacija i aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije za aktivnosti prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

Na zaslonu sata držite **MENU**, odaberite **Aktivnosti i aplikacije**. **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti.

3D udaljenost: Izračunava udaljenost uz pomoć promjene u nadmorskoj visini kao i vodoravnog kretanja tlom.

3D brzina: Izračunava brzinu uz pomoć promjene u nadmorskoj visini, kao i vodoravnog kretanja tlom.

Istaknuta boja: Postavlja boju isticanja za ikonu aktivnosti.

Dodaj aktivnost: Dodaje vrstu aktivnosti u multisport aktivnost.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 57](#)).

Automatski uspon: Otkriva promjene nadmorske visine uz pomoć ugrađenog visinomjera i automatski prikazuje mjerodavne podatke o usponu ([Omogućivanje automatskog uspona, stranica 58](#)).

Auto Lap: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap za automatsko označavanje dionica. Opcija Udaljenost automatske dionice označava dionice na određenoj udaljenosti. Opcija Aut.dionica (položaj) označava dionice na lokaciji na kojoj ste prethodno pritisnuli BACK. Kada dovršite dionicu, prikazat će se prilagodljiva poruka upozorenja za dionicu. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

Auto Pause: Postavlja opcije za funkciju Auto Pause® na zaustavljanje bilježenja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

Automatski odmor: Automatski stvara interval za odmor kada se prestanete kretati tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ([Automatski odmor i ručni odmor, stranica 41](#)).

Autom. izračun dionica: Uz pomoć ugrađenog mjeača ubrzanja automatski prepoznaje skijaške spustove ili jedrenja na dasci. Za aktivnost jedrenja na dasci možete postaviti pragove brzine i udaljenosti za automatsko pokretanje.

Automatski setovi: Automatski pokreće i zaustavlja setove vježbi tijekom aktivnosti vježbi snage.

Autom. pomicanje: Automatski se kreće kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen mjerач vremena aktivnosti.

Automatska promjena sporta: Automatski prepoznaje prijelaze na sljedeći sport u multisport aktivnosti kao što je triatlon.

Automatsko pokretanje: Automatski pokreće motocross ili BMX aktivnost kada se počnete kretati.

Veliki brojevi: Mijenja veličinu brojeva na zaslonu s podacima o aktivnosti.

Slanje pulsa: Automatski odašilje podatke o puls u sa sata na uparene uređaje kada započnete aktivnost ([Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 87](#)).

Slanje senzora na GameOn: Automatski odašilje biometrijske podatke u aplikaciju Garmin GameOn kada započnete aktivnost igranja ([Upotreba aplikacije Garmin GameOn™, stranica 48](#)).

Upit za palice: Postavlja upit za unos palice za golf koju ste upotrebljavali nakon svakog prepoznatog udarca za bilježenje statistike o palicama ([Bilježenje statistike, stranica 33](#)).

Pokretanje odbrojanja: Omogućuje mjerач odbrojanja za intervale plivanja u bazenu.

Zaslone s podacima: Prilagođava zaslone s podacima i dodaje nove zaslone s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 54](#)).

Udaljenost za driver palicu: Postavlja prosječnu udaljenost koju loptica tijekom igranja golfa prelazi od okvira za izvođenje početnog udarca pri udarcu drive.

Uredi težinu: Traži dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.

Udaljenost u golfu: Postavlja mjerne jedinice udaljenosti koje se primjenjuju pri igranju golfa.

Sustav ocjenjivanja: Postavlja sustav ocjenjivanja nagiba za ocjenjivanje teškoće rute za aktivnost penjanja po stijenama.

Način rada za preskakivanje: Postavlja cilj aktivnosti preskakanja vijače na zadano vrijeme, broj ponavljanja ili otvoreni interval.

Broj staze: Postavlja broj staze za trčanje na atletskoj stazi.

Tipka Dionica: Omogućuje gumb BACK za bilježenje dionice, seta ili odmora tijekom aktivnosti.

Zaključaj uređaj: Zaključava dodirni zaslon i gumbе tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo nehotično pritiskanje gumba i povlačenje prstima po dodirnom zaslonu.

Metronom: Reproducira tonove ili vibrira ujednačenim ritmom kako biste mogli poboljšati svoje performanse tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu. Možete postaviti udarce u minuti (bpm) kadence koju želite održati, frekvenciju udaraca i postavke zvuka.

Praćenje načina: Način praćenja uspona i spusta postavlja na automatski ili ručni za slobodno skijanje i snowboarding.

Praćenje prepreka: Sprema lokacije prepreka iz prvog kruga staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja (*Bilježenje aktivnosti za utrkivanje s preprekama, stranica 37*).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Prosjeck za snagu: Određuje se uključuje li sat u podatke za snagu vrijednosti s nulom koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale.

Način napajanja: Postavlja zadani način napajanja za aktivnost.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja ograničenje isteka vremena za ostajanje sata u načinu rada za aktivnosti dok čeka da pokrenete aktivnost, na primjer kada čekate na početak utrke. Opcija Normalno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti. Opcija Produljeno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Bilježenje aktivnosti: Omogućuje bilježenje golferskih aktivnosti u obliku FIT datoteke. Podaci o fitnessu bilježe se u datoteke FIT u obliku prilagođenom za web-mjesto i aplikaciju Garmin Connect.

Bilježenje nakon zalaska sunca: Postavlja sat za bilježenje točaka traga nakon zalaska sunca tijekom ekspedicije.

Zabilježi temperaturu: Tijekom određenih aktivnosti bilježi temperaturu okoline oko sata.

Bilježenje maks.VO2: Omogućuje bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog trčanja.

Interval: Postavlja frekvenciju za bilježenje točaka traga tijekom ekspedicije. Po zadanim postavkama, GPS točke traga bilježe se jednom u sat vremena i ne snimaju se nakon zalaska sunca. Rjeđe bilježenje točaka traga produljuje vijek trajanja baterije.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Praćenje ponavljanja: Omogućuje bilježenje broja ponavljanja tijekom vježbanja. Opcija Samo vježbanja omogućuje praćenje brojanja ponavljanja samo tijekom vođenog vježbanja.

Ponavljanje: Omogućuje opciju Ponavljanje za multisport aktivnosti. Primjerice, ovu opciju možete koristiti za aktivnosti koje uključuju više prijelaza kao što je plivanje/trčanje.

Vraćanje zadanih postavki: Ponovno postavlja postavke aktivnosti.

Statistika rute: Omogućuje praćenje statistike rute za aktivnosti dvoranskog penjanja.

Snaga trčanja: Bilježi podatke o snazi trčanja i prilagođava postavke (*Postavke snage trčanja, stranica 96*).

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (*Postavke satelita, stranica 59*).

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost (*Procjena aktivnosti, stranica 30*).

Praćenje rezultata: Postavlja preference za golf rezultate, praćenje statistike i unos hendikepa (*Postavke praćenja rezultata, stranica 33*).

SpeedPro: Omogućuje napredno mjerenje brzine za jedrenje na dasci.

Praćenje statistike: Omogućuje praćenje statistike za broj puttova, broj udaraca na green u zadanom okviru i pogotke na fairwayu dok igrate golf (*Bilježenje statistike, stranica 33*).

Prepoznavanje zaveslaja: Automatski otkriva vrstu zamaha pri plivanju u bazenu.

Dodirni zaslon: Omogućuje dodirni zaslon tijekom aktivnosti.

Prijelazi: Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

Jedinice: Postavlja mjerne jedinice za aktivnost.

Upozorenja vibracijom: Obavještava vas da udahnete ili izdahnete tijekom aktivnosti disanja.

Videozapisi za vježbanje: Reproducira instruktivne animacije s vježbama za aktivnost snage, kardio aktivnost, aktivnost joge ili pilatesa. Animacije su dostupne za prethodno instalirana vježbanja i vježbanja preuzeta s Garmin Connect računa.

Upozorenja za aktivnosti

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u vježbanju prema određenim ciljevima, u poboljšanju informiranosti u okolini i navigaciji prema odredištu. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost.

Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je sat iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

Ponavljajuće upozorenje: Ponavljajući alarm vas obavještava svaki put kad sat zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti sat tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadenca	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Udaljenost	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa, stranica 107 i Izračuni zona pulsa, stranica 108 .
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Napajanje	Domet	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radijus možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Snaga trčanja	Događaj, udaljenost	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost zone snage.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

Postavljanje upozorenja

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Upozorenja**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
 - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
- 7 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
- 8 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
- 9 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Omogućivanje automatskog uspona

Funkciju automatskog uspona možete koristiti za automatsko otkrivanje promjene nadmorske visine. Tu funkciju možete koristiti tijekom aktivnosti poput penjanja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Automatski uspon > Status**.
- 6 Odaberite **Uvijek** ili **Kad se ne navigira**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
 - Odaberite **Zaslon za penjanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom penjanja.
 - Odaberite **Zamjena boja** kako bi se prilikom promjene načina rada mijenjale boje zaslona.
 - Odaberite **Vertikalna brzina** za postavljanje brzine uspona kroz određeno vrijeme.
 - Odaberite **Preb.izm.nač.rad** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

NAPOMENA: Opcija Trenutni zaslon omogućava vam automatsko prebacivanje na posljednji zaslon koji ste gledali prije prelaska na automatski uspon.

Postavke satelita

Za svaku aktivnost možete promijeniti postavke satelita da biste prilagodili satelitske sustave koji se upotrebljavaju. Dodatne informacije o satelitskim sustavima potražite na web-mjestu garmin.com/aboutGPS.

Držite **MENU**, odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, odaberite postavke aktivnosti, a zatim odaberite **Sateliti**.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Isključiti: Onemogućuje satelitske sustave za aktivnost.

Koristi zadano: Omogućuje satu upotrebu zadanih postavki sustava za satelite (*Postavke sustava, stranica 119*).

Samo GPS: Omogućuje GPS satelitski sustav.

Svi sustavi: Omogućuje više satelitskih sustava. Istovremena upotreba više satelitskih sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više satelitskih sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

UltraTrac: Rjeđe bilježi točke traga i podatke senzora. Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.

Satovi

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi > Dodaj alarm**.
- 3 Unesite naziv alarma.

Uređivanje alarma

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi > Uredi**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje alarma odaberite **Status**.
 - Za promjenu vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
 - Kako biste postavili alarm koji se redovito ponavlja, odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
 - Za odabir vrste obavijesti za alarme odaberite **Zvuk i vibriranje**.
 - Za odabir opisa alarma odaberite **Oznaka**.
 - Za brisanje alarma odaberite **Izbriši**.

Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo postavljanje i spremanje mjerača odbrojavanja unesite vrijeme, pritisnite **MENU** i odaberite **Spremanje mjerača vremena**.
 - Za postavljanje i spremanje dodatnih mjerača odbrojavanja odaberite **Dodaj mjerač vrem.** i unesite vrijeme.
 - Za postavljanje mjerača odbrojavanja bez njegovog spremanja odaberite **Brzi mjerač** i unesite vrijeme.
- 4 Ako je potrebno, pritisnite **MENU** i odaberite opciju:
 - Odaberite **Vrijeme** kako biste promijenili vrijeme.
 - Odaberite **Ponovo pokreni > Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
 - Odaberite **Zvuk i vibriranje** i odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Pritisnite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

Brisanje mjerača vremena

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > Mjerači vremena > Uredi**.
- 3 Odaberite mjerač vremena.
- 4 Odaberite **Izbriši**.

Korištenje štoperice

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > Štoperica**.
- 3 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Pritisnite **BACK** kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača pritisnite **STOP**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za ponovno postavljanje oba mjerača vremena pritisnite **DOWN**.
 - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti pritisnite **MENU** i odaberite **Spremi aktivnost**.
 - Pritisnite **MENU** i odaberite **Gotovo** kako biste ponovo postavili mjerače vremena i zatvorili štopericu.
 - Za pregled mjerača vremena dionice pritisnite **MENU** i odaberite **Pregledaj**.
NAPOMENA: Opcija **Pregledaj** prikazuje se samo ako je bilo više dionica.
 - Za povratak na zaslon sata bez ponovnog postavljanja mjerača vremena pritisnite **MENU** i odaberite **Idi na zaslon sata**.
 - Kako biste omogućili ili onemogućili bilježenje dionice, pritisnite **MENU** i odaberite **Tipka Dionica**.

Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.

NAPOMENA: Alternativne vremenske zone možete pregledati u slijedu brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 69](#)).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > Altern. vremenske zone > Dod.alter.vrem.zona**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za označavanje regije i pritisnite **START** za odabir.
- 4 Odaberite vremensku zonu.
- 5 Ako je potrebno, promijenite naziv zone.

Uređivanje alternativne vremenske zone

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Satovi > Altern. vremenske zone**.
- 3 Odaberite vremensku zonu.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje vremenske zone tako da se prikazuje u slijedu brzih pregleda widgeta odaberite **Postavljanje za favorita**.
 - Za unos prilagođenog naziva vremenske zone odaberite **Preimenuj**.
 - Za unos prilagođene kratice vremenske zone odaberite **Kratice**.
 - Za promjenu vremenske zone odaberite **Prom.vrem.z.**
 - Za brisanje vremenske zone odaberite **Izbriši**.

Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i informacije s opcionalnog senzora.

NAPOMENA: Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži spremljene podatke o aktivnostima, rekordima i ukupnim vrijednostima.

Na satu se nalazi povijest brzog pregleda widgeta koja vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 65](#)).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste prikazali svoju povijest aktivnosti, pritisnite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
 - Za prikaz osobnih rekorda za pojedini sport odaberite **Rekordi** ([Osobni rekordi, stranica 63](#)).
 - Za prikaz trenutnih ili mjesečnih ukupnih vrijednosti odaberite **Ukupno** ([Pregledavanje ukupnih podataka, stranica 63](#)).
 - Za brisanje povijesnih podataka odaberite **Opcije** ([Brisanje povijesti, stranica 62](#)).

Povijest multisport aktivnosti

Uređaj sprema sažetak multisport aktivnosti, uključujući prijedenu udaljenost, vrijeme, kalorije i podatke o dodatnom priboru. Uređaj odvaja podatke o aktivnosti po sportskim segmentima i prijelazima pa možete uspoređivati slične treninge i pratiti brzinu prijelaza. Povijest prijelaza uključuje udaljenost, vrijeme, prosječnu brzinu i kalorije.

Brisanje povijesti

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Opcije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izbriši sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, sat prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka, najveću težinu podignutu u sklopu glavnih pokreta u vježbama snage te najduže trčanje, vožnju ili plivanje.

NAPOMENA: Osobni rekordi za vožnju bicikla uključuju i najveću uzbrdicu i najbolju snagu (potreban je mjerač snage).

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord.
- 5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na izgledu satu držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > ✓**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za brisanje jednog rekorda odaberite rekord i zatim odaberite **Izbriši rekord > ✓**.
 - Za brisanje svih rekorda u određenom sportu odaberite **Izbriši sve rekorde > ✓**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Pregledavanje ukupnih podataka

Možete pregledati akumulirane podatke o udaljenosti i vremenu koji su spremljeni na satu.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Korištenje brojača kilometara

Brojač kilometara automatski snima ukupnu prijeđenu udaljenost, nadmorsku visinu i vrijeme u aktivnostima.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno > Brojač kilometara**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli ukupne vrijednosti izmjerene s pomoću brojača kilometara.

Postavke obavijesti i upozorenja

Na izgledu sata držite **MENU** i odaberite Obavijesti i upozorenja.

Pametne obavijesti: Prilagodba pametnih obavijesti koje se pojavljuju na vašem satu ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 99](#)).

Upozorenja sustava: Postavlja vrijeme ([Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 120](#)), barometar ([Postavljanje upozorenja na oluju, stranica 91](#)), telefonsku vezu ([Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom, stranica 100](#)), zdravlje i wellness ([Postavke za zdravlje i wellness, stranica 111](#)), neuobičajeni puls ([Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 86](#)) i upozorenja za bateriju ([Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 118](#)).

Izgled

Možete prilagoditi izgled sata i funkcije brzog pristupa u slijedu brzih pregleda widgeta i izborniku kontrola.

Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izgled sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.

Prilagođavanje izgleda sata

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najprije morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 103](#)).

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani Connect IQ izgled sata.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Odaberite **Dodaj novo** za stvaranje prilagođenog digitalnog ili analognog izgleda sata.
- 5 Pritisnite **START**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
 - Za promjenu stila znamenki analognog izgleda sata odaberite **Pozadina**.
 - Za promjenu stila kazaljki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
 - Za promjenu stila znamenki digitalnog izgleda sata odaberite **Izgled**.
 - Za promjenu stila sekundi digitalnog izgleda sata odaberite **Sekunde**.
 - Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
 - Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
 - Kako biste omogućili način rada s niskom razinom svjetline zaslona sata u tamnim okruženjima, odaberite **Lumen**.
 - Za promjenu boje podataka koji se pojavljuju na izgledu sata odaberite **Boja podataka**.
 - Za uklanjanje izgleda sata odaberite **Izbriši**.

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka ([Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 68](#)). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u popis brzih pregleda ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 69](#)).

Naziv	Opis
ABC	Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama (<i>Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 61</i>).
Aklimatizacija na veće nadmorske visine	Na visinama iznad 800 m (2625 ft) prikazuje grafikon na kojem se prikazuju vrijednosti prosječnog očitavanja pulsne oksimetrije, broja udisaja i pulsa u mirovanju u zadnjih sedam dana korigirane na temelju nadmorske visine.
Visinomjer	Prikazuje približnu nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka.
Barometar	Prikazuje podatke o tlaku u okolini na temelju nadmorske visine.
Body Battery™	Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati (<i>Body Battery, stranica 69</i>).
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.
Upotreba uređaja	Prikazuje trenutnu verziju softvera i statistiku o upotrebi uređaja.
Zapisnik ronjenja	Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog ronjenja (<i>Brzi pregled widgeta zapisnika ronjenja, stranica 22</i>).
Spremnost na ronjenje	Prikazuje rezultate i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za ronjenje (<i>Spremnost na ronjenje, stranica 22</i>).
Praćenje psa	Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste sa satom Descent uparili kompatibilni uređaj za praćenje pasa.
Broj katova na koje ste se popeli	Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.
Garmin trener	Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu. Plan se prilagođava vašoj trenutnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Golf	Prikazuje rezultate i statistiku golfa za zadnju rundu.
Health Snapshot	Pokreće Health Snapshot sesiju na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot.
Puls	Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Povijest	Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (<i>Status varijabilnosti pulsa, stranica 72</i>).
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
inReach® kontrole	Omogućuje slanje poruka na uparenom inReach uređaju (<i>Upotreba daljinskog upravljača inReach, stranica 96</i>).

Naziv	Opis
Savjetnik za oporavak od umora od letenja	Prikazuje vaš unutarnji sat tijekom putovanja i pruža smjernice koje će vam pomoći da se prilagodite vremenskoj zoni odredišta (<i>Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja, stranica 79</i>).
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnja vožnja Zadnje trčanje Zadnje plivanje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.
Messenger	Prikazuje vaše Garmin Messenger™ razgovore u aplikaciji i omogućuje vam odgovor na poruke sa sata (<i>Aplikacija Garmin Messenger, stranica 104</i>).
Mjesečeva mijena	Prikazivanje vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Glazba	Kontrole playera glazbe vašeg telefona.
Drijemanja	Prikazuje ukupno trajanje drijemanja i povećanje energije Body Battery. Možete pokrenuti mjerac za drijemanje i postaviti alarm koji će vas probuditi (<i>Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 121</i>).
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (<i>Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 99</i>).
Performanse	Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama (<i>Mjerenje performansi, stranica 70</i>).
Primarna utrka	Prikazuje utrku koju smatrate primarnom na kalendaru usluge Garmin Connect (<i>O kalendaru treninga, stranica 53</i>).
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra (<i>Očitavanje pulsnim oksimetrom, stranica 88</i>). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsnog oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Kalendar utrka	Prikazuje predstojeće utrke postavljene na kalendaru Garmin Connect (<i>O kalendaru treninga, stranica 53</i>).
Oporavak	Prikazuje vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je četiri dana.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Rezultat spavanja	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć.
Trener za spavanje	Pruž preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja.
Koraci	Prati dnevni broj prijedjenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.
Stres	Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti.
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.

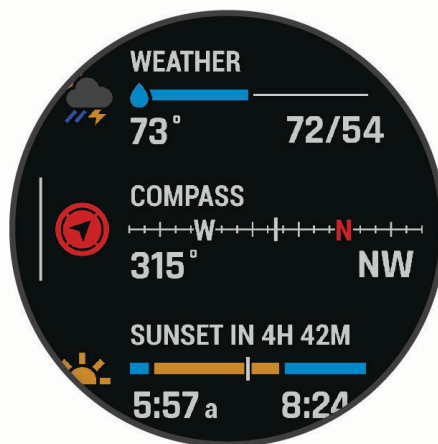
Naziv	Opis
Interval na površini	Prikazuje vrijeme intervala na površini, jedinice toksičnosti kisika (OTU), opterećenje tkiva i postotak izloženosti središnjeg živčanog sustava (SŽS-a) toksičnosti kisika, opterećenje tkiva i vrijeme zabrane leta nakon ronjenja (<i>Brzi pregled widgeta površinskog intervala, stranica 21</i>).
Temperatura	Prikazuje podatke o temperaturi iz unutarnjeg senzora temperature.
Plime	Prikazuje informacije o stanici za predviđanje morskih mijena, kao što je visina morske razine i vrijeme pojavljivanja sljedeće plime i oseke (<i>Pregled informacija o morskim mijenama, stranica 49</i>).
Spremnost za treniranje	Prikazuje rezultate i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje (<i>Spremnost za treniranje, stranica 79</i>).
Status treniranja	Prikazuje vaš trenutni status treniranja i opterećenje treniranja koji vam pokazuju kako treniranje utječe na vašu razinu kondicije i rezultate (<i>Status treniranja, stranica 75</i>).
VIRB kontrole	Osigurava kontrolu kamere kada ste VIRB uređaj uparili s vašim Descent satom (<i>VIRB daljinski upravljač, stranica 96</i>).
Vrijeme	Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.
Xero® uređaj	Prikazuje informacije o lokaciji lasera kada je kompatibilni uređaj Xero uparen s vašim satom Descent (<i>Postavke Xero laserske lokacije, stranica 98</i>).

Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta

Brzi pregledi widgeta omogućuju brz pristup zdravstvenim podacima, informacijama o aktivnostima, ugrađenim senzorima i još mnogo toga. Kada uparite sat, možete pregledavati podatke s telefona kao što su obavijesti, vremenska prognoza i kalendarski događaji.

1 Pritisnite **UP** ili **DOWN**.

Sat se kreće kroz neprekidni slijed brzih pregleda widgeta i prikazuje sažetak podataka za svaki brzi pregled widgeta.



SAVJET: Možete i povući prstom za kretanje ili dodirnuti za odabir opcija.

2 Pritisnite **START** za prikaz dodatnih informacija.

3 Odaberite opciju:

- Pritisnite **DOWN** za prikaz pojedinosti o brzom pregledu widgeta.
- Pritisnite **START** za prikaz dodatnih opcija i funkcija brzog pregleda widgeta.

Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Izgled > Brz.preg.widg.**

3 Odaberite opciju:

- Za promjenu mjesta brzog pregleda widgeta u slijedu odaberite **UP** ili **DOWN**.
- Za uklanjanje brzog pregleda widgeta iz slijeda, odaberite brzi pregled widgeta i odaberite .
- Za dodavanje brzog pregleda widgeta u slijed odaberite **Dodaj** i odaberite brzi pregled widgeta.

SAVJET: Možete odabrati **Stvori mapu** kako biste stvorili mape koje mogu sadržavati više brzih pregleda widgeta ([Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta, stranica 69](#)).

Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta

Slijed brzih pregleda widgeta možete prilagoditi i stvoriti mape za srodne brze preglede widgeta.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Izgled > Brz.preg.widg > Dodaj > Stvori mapu**.

3 Odaberite brze preglede widgeta koje želite staviti u mapu i odaberite **Gotovo**.

NAPOMENA: Ako se brzi pregledi widgeta već nalaze u slijedu, možete ih premjestiti ili kopirati u mapu.

4 Odaberite ili unesite naziv mape.

5 Odaberite ikonu mape.

6 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:

- Za uređivanje mape pomaknite se do mape u slijedu brzih pregleda widgeta i držite **MENU**.
- Za uređivanje brzih pregleda widgeta u mapi otvorite mapu i odaberite **Uredi** ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 69](#)).

Body Battery

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 69](#)).

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Mjerenje performansi

Mjerenja performansi predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama. Za ova je mjerenja potrebno nekoliko aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics™. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vaše performanse.

Funkcionalni prag snage (FTP): Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli pri početnom postavljanju (*Dobivanje procjene FTP-a, stranica 74*).

Status varijabilnosti pulsa: Sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi na temelju vaših osobnih, dugoročnih prosječnih vrijednosti varijabilnosti pulsa utvrdio vašu varijabilnost pulsa (*Status varijabilnosti pulsa, stranica 72*).

Laktatni prag: Laktatni prag je točka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš sat mjeri laktatni prag s pomoću podataka o puls i tempa (*Laktatni prag, stranica 74*).

Predviđeno vrijeme utrke: Sat upotrebljava procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vaše trenutačne kondicije (*Prikaz predviđenih vremena utrke, stranica 72*).

Stanje performansi: Stanje performansi je procjena u stvarnom vremenu koja se izračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao podatkovno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom dijelu aktivnosti. Uspoređuje vašu trenutačnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom (*Stanje performansi, stranica 73*).

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 71*).

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za uređaj Descent G2 potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2. Uređaj ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Kako biste dobili preciznu procjenu maksimalnog VO2, morate nekoliko minuta na umjerenoj razini intenziteta trčati na otvorenom uz GPS ili voziti bicikl s kompatibilnim mjerачem snage.

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, npr. kakav je u usporedbi s drugima vaše dobi i spola, možete vidjeti na Garmin Connect računu.



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Loša

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 148*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 94](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 106](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 108](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 55](#)).

- 1 Započnite aktivnost trčanja.
- 2 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- 3 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerač snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerač snage mora biti uparen sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 94](#)). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 106](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 108](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Započnite biciklističku aktivnost.
- 2 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 3 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 106](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 108](#)).

Vaš sat koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 71](#)). Sat analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta performansi.
- 2 Pritisnite **START** za prikaz pojedinosti u brzom pregledu widgeta.
- 3 Za prikaz predviđenog vremena utrke pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **START** za prikaz predviđanja za druge udaljenosti.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

Status varijabilnosti pulsa

Vaš sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi utvrdio varijabilnost vašeg pulsa. Treniranje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i zdrave navike utječu na varijabilnost pulsa. Vrijednosti varijabilnosti pulsa mogu se uvelike razlikovati ovisno o spolu, dobi i razini kondicije. Uravnoteženi status varijabilnosti pulsa može ukazivati na pozitivne aspekte zdravlja kao što su dobra ravnoteža između treniranja i oporavka, veća kardiovaskularna kondicija i otpornost na stres. Neuravnotežen ili loš status može biti znak umora, većih potreba za oporavkom ili povećanog stresa. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate. Da bi sat mogao prikazati status varijabilnosti pulsa, potrebna su tri tjedna dosljednog bilježenja podataka o spavanju.

Zona boje	Status	Opis
 Zelena	Srednje	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi se unutar vašeg osnovnog raspona.
 Narančasta	Neuravnoteženo	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi manji je ili veći od vašeg osnovnog raspona.
 Crvena	Nizak	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.
Bez boje	Loš Nema statusa	Prosječne vrijednosti vaše varijabilnosti pulsa izrazito su manje od raspona normalnog za vašu dob. Ako nema statusa, to znači da nema dovoljno podataka za generiranje sedmodnevnog prosjeka.

Sat možete sinkronizirati s Garmin Connect računom da biste vidjeli trenutačni status varijabilnosti pulsa, trendove i dodatne povratne informacije.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

Razina stresa rezultat je trominutnog testa koji se izvodi tako da Descent analizira oscilacije vašeg pulsa dok mirno stojite kako bi utvrdio ukupnu razinu stresa kojoj ste izloženi. Treniranje, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na vaše trčanje. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 1 do 100, gdje 1 predstavlja vrlo nisku, a 100 vrlo visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, možete odrediti je li vrijeme za naporno vježbanje ili jogu.

Stanje performansi

Dok dovršavate aktivnost kao što su trčanje ili vožnja biciklom, funkcija stanja performansi analizira vaš tempo, puls i oscilacije pulsa i u stvarnom vremenu daje procjenu stanja vaših performansi u usporedbi s vašom prosječnom kondicijom. To je vrijednost koja je približna stvarnom odstupanju od procjene osnovnog maksimalnog VO2 izražena u postocima.

Vrijednosti stanja performansi kreću se od -20 do +20. Nakon prvih 6 do 20 minuta aktivnosti, na zaslonu uređaja prikazat će se vaše stanje performansi. Primjerice, rezultat veći od 5 znači da ste odmorni, svježi i spremni za dobro trčanje ili vožnju. Stanje performansi možete dodati kao podatkovno polje na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti. Stanje performansi također može biti i pokazatelj razine umora, posebno na kraju dugog trčanja ili vožnje.

NAPOMENA: Kako bi procjene maksimalnog VO2 i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 71](#)).

Pregledavanje stanja performansi

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima.

- 1 Dodajte **Stanje performansi** na zaslon s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 54](#)).
- 2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.
Nakon 6 do 20 minuta pojaviti će se podatak o stanju performansi.
- 3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najprije sa satom morate upariti mjerac snage sa svojim satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 94](#)) i morate procijeniti maksimalni VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 72](#)).

Za procjenu funkcionalnog praga snage (FTP) sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO2. Sat će automatski odrediti vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom ujednačenih vožnji visokog intenziteta s pomoću mjeraca snage. Za najbolje rezultate također trebate voziti sa senzorom pulsa.

1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli brzi pregled widgeta performansi.

2 Pritisnite **START**.

3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste prikazali procjenu vašeg FTP-a.

Vaš se procijenjeni FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.

 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Početak

Informacije potražite u dodatku ([FTP ocjene, stranica 149](#)).

Laktatni prag

Laktatni prag je razina intenziteta vježbanja na kojoj se laktati (mliječna kiselina) počinju nakupljati u krvi. Za trčanje se ta razina intenziteta procjenjuje u smislu tempa, pulsa ili snage. Kada trkač prijeđe taj prag, počinje se brže umarati. Za iskusne trkače to se obično događa na otprilike 90 % maksimalnog pulsa pri tempu trčanja u rasponu između utrke od 10 km i polumaratona. Za prosječne trkače laktatni prag često se dostigne prilično ispod 90 % maksimalnog pulsa. Ako znate svoj laktatni prag, možete odrediti koliko intenzivno trenirati ili kada ubrzati za vrijeme utrke.

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila ([Postavljanje zona pulsa, stranica 108](#)). Uključivanjem funkcije **Automatsko prepoznavanje** moći ćete automatski bilježiti laktatni prag tijekom aktivnosti.

Status treniranja

Ova mjerenja predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge. Za ova je mjerenja potrebno u dva tjedna dovršiti aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage. Mjerenja se isprva mogu činiti netočnima kada sat još uvijek uči o vašoj izvedbi.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Status treniranja: Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na kondiciju i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama maksimalnog VO2, akutnog opterećenja i statusa varijabilnosti pulsa u duljem vremenskom razdoblju.

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 71*). Kada se prilagođavate na okruženje visoke temperature ili velike nadmorske visine, sat prikazuje vrijednosti maksimalnog VO2 koje su korigirane na temelju temperature i nadmorske visine (*Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu, stranica 78*).

Varijabilnost pulsa: Varijabilnost pulsa je status varijabilnosti pulsa u proteklih sedam dana (*Status varijabilnosti pulsa, stranica 72*).

Akutno opterećenje: Akutno opterećenje ponderirani je zbroj vaših nedavnih opterećenja vježbanja koje uključuje trajanje vježbanja i intenzitet. (*Akutno opterećenje, stranica 76*).

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje (*Vrijeme oporavka, stranica 78*).

Razine statusa treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama maksimalnog VO2, akutnog opterećenja i statusa varijabilnosti pulsa u duljem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoju razinu kondicije.

Nema statusa: Za utvrđivanje statusa treniranja na satu morate u dva tjedna zabilježiti više aktivnosti s mjerenjem maksimalnog VO2 tijekom trčanja ili bicikliranja.

Smanjenje kondicije zbog nevjježbanja: Na tjedan ili dulje prekinuli ste svoju rutinu treniranja ili trenirate puno manje nego inače. Nevježbanje znači da ne možete održavati svoju razinu kondicije. Ako želite poboljšanje, povećajte opterećenje treniranja.

Oporavak: Lagano opterećenje treniranja omogućuje oporavak vašeg tijela i neophodno je tijekom dugih razdoblja napornog treniranja. Kada budete spremni, ponovno se možete vratiti na treniranje s većim opterećenjem.

Održavanje: Trenutno opterećenje treniranja dovoljno je za održavanje razine kondicije. Ako želite poboljšanje, neka vam vježbe budu raznolikije ili povećajte volumen treniranja.

Produktivno: Uz trenutno opterećenje treniranja vaša se razina kondicije i performanse kreću u pravom smjeru. Za održavanje razine kondicije trebali biste u treniranje uključiti planirana razdoblja za oporavak.

Pri vrhuncu: Nalazite se na razini idealnoj za utrkivanje. Nedavno smanjenje opterećenja treniranja omogućuje vašem tijelu da se oporavi i potpuno nadoknadi prethodno treniranje. Stanje pri vrhuncu može se održati samo kratko vrijeme pa planirajte unaprijed.

Prenaporna aktivnost: Vaše je opterećenje treniranja vrlo visoko i kontraproduktivno. Vašem je tijelu potreban odmor. Dajte si vremena za oporavak i u raspored uključite vrijeme s lakšim opterećenjem treniranja.

Neproduktivno: Opterećenje treniranja je na dobroj razini, no vaša se kondicija smanjuje. Fokusirajte se na odmaranje, prehranu i načine na koje se nosite sa stresom.

Pod opterećenjem: Opterećenje treniranja i oporavak nisu u ravnoteži. Ovo je normalna posljedica napornog treniranja ili važnih događaja. Vaše se tijelo možda pokušava oporaviti pa obratite pozornost na svoje ukupno zdravlje.

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje jedno mjerenje maksimalnog VO2 tjedno (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 71*). Aktivnosti trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO2 radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 55*).

Kako biste u potpunosti iskoristili funkciju statusa treniranja, isprobajte ove savjete.

- Najmanje jednom tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerač snage i dosegnite puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.

Status treniranja bit će dostupan nakon što sat koristite jedan ili dva tjedna.

- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na primarnom uređaju za treniranje kako bi vaš sat učio vašim performansama (*Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 102*).
- Sat nosite dosljedno tijekom spavanja kako biste nastavili izrađivati ažurirani status varijabilnosti pulsa. Valjani status varijabilnosti pulsa pomaže u održavanju statusa treniranja kada nemate mnogo aktivnosti s mjerenjima maksimalnog VO2.

Akutno opterećenje

Akutno opterećenje treniranja ponderirani je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih nekoliko dana. Mjerač pokazuje je li vaše trenutačno opterećenje nisko, optimalno, visoko ili previsoko. Optimalni se raspon temelji na vašoj individualnoj razini kondicije i povijesti treniranja. Raspon se podešava kako se povećavaju ili smanjuju vrijeme treniranja i intenzitet.

Fokus opterećenja treniranja

Da bi se postigli maksimalni rezultati i napredak kondicije, trening bi trebao biti podijeljen u tri kategorije: aerobne aktivnosti niskog intenziteta, aerobne aktivnosti visokog intenziteta i anaerobne aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja pokazuje koliko je svaka kategorija trenutačno zastupljena u vašem treningu i prikazuje ciljeve treniranja. Potrebno je najmanje 7 dana treniranja kako bi fokus opterećenja treniranja odredio je li vaše opterećenje treniranja nisko, optimalno ili visoko. Nakon 4 tjedna treniranja procjena opterećenja treniranja sadržavat će detaljnije informacije o cilju kako biste uravnotežili svoje treninge.

Ispod ciljeva: Vaše je opterećenje treniranja niže od optimalnog u svim kategorijama intenziteta. Pokušajte povećati trajanje ili učestalost vježbanja.

Manjak aerobnih aktivnosti niskog intenziteta: Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti niskog intenziteta kako biste osigurali oporavak i ravnotežu za aktivnosti višeg intenziteta.

Manjak aerobnih aktivnosti visokog intenziteta: Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti visokog intenziteta kako biste s vremenom povišili laktatni prag i maksimalni VO2.

Manjak anaerobnih aktivnosti: Pokušajte dodati više intenzivnih anaerobnih aktivnosti kako biste s vremenom povećali brzinu i anaerobni kapacitet.

Srednje: Vaše je opterećenje treniranja uravnoteženo i osigurava sve aspekte kondicije tijekom treninga.

Fokus – aerobne aktivnosti niskog intenziteta: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti niskog intenziteta. One osiguravaju solidan temelj i pripremaju vas za dodavanje intenzivnijih vježbi.

Fokus – aerobne aktivnosti visokog intenziteta: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti visokog intenziteta. Te aktivnosti pomažu povišiti laktatni prag, maksimalni VO2 i izdržljivost.

Fokus – anaerobne aktivnosti: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aktivnosti visokog intenziteta. One dovode do brzog napretka kondicije, ali ih treba nadopuniti aerobnim aktivnostima niskog intenziteta.

Iznad ciljeva: Vaše je opterećenje treniranja više od optimalnog i trebali biste razmisliti o skraćivanju vježbanja i smanjenju učestalosti vježbanja.

Omjer opterećenja

Omjer opterećenja je omjer vašeg akutnog (kratkoročnog) opterećenja treniranja i vašeg kroničnog (dugoročnog) opterećenja treniranja. Koristan je za praćenje promjena opterećenja treniranja.

Status	Vrijednost	Opis
Nema statusa	Ništa	Omjer opterećenja vidjet će se nakon 2 tjedna treniranja.
Nizak	Manji od 0,8	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja manje je od dugoročnog opterećenja treniranja.
Optimalan 	0,8 do 1,4	Uravnoteženo je i kratkoročno i dugoročno opterećenje treniranja. Optimalni se raspon temelji na vašoj individualnoj razini kondicije i povijesti treniranja.
Visok	1,5 do 1,9	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja veće je od dugoročnog opterećenja treniranja.
Vrlo visok	2,0 ili više	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja znatno je veće od dugoročnog opterećenja treniranja.

O efektu vježbanja

Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Vrijednost efekta vježbanja povećava se napretkom aktivnosti. Efekt vježbanja određuje se prema podacima i povijesti treniranja iz korisničkog profila, pulsu, trajanju i intenzitetu aktivnosti. Primarnu korist aktivnosti opisuje sedam različitih oznaka efekta vježbanja. Svaka je oznaka istaknuta bojom i odgovara fokusu opterećenja treniranja (*Fokus opterećenja treniranja, stranica 76*). Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izrazit utjecaj na maksimalni VO2", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect.

Efekt aerobnog vježbanja pomoću vašeg pulsa mjeri kako ukupni intenzitet vježbanja utječe na aerobni fitness i utvrđuje je li vježbanje imalo efekt održavanja ili poboljšavanja razine kondicije. Povećanje potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) prikupljeno tijekom vježbanja raspoređuje se u raspone vrijednosti koji pokazuju vašu razinu kondicije i navike prilikom treniranja. Ujednačeno vježbanje uz umjereni napor ili vježbanje koje uključuje dulje intervale (> 180 sekundi) ima pozitivan utjecaj na vaš aerobni metabolizam i poboljšava efekt aerobnog vježbanja.

Efekt anaerobnog vježbanja pomoću pulsa i brzine (ili snage) određuje kako vježbanje utječe na performanse pri vrlo visokom intenzitetu. Primit ćete vrijednost temeljenu na doprinosu anaerobnog vježbanja EPOC-u i vrstu aktivnosti. Opetovani intervali visokog intenziteta u trajanju od 10 do 120 sekundi imaju naročito koristan utjecaj na vašu anaerobnu sposobnost i stoga kao rezultat imaju poboljšanje efekta anaerobnog vježbanja.

Efekt aerobnog vježbanja i Efekt anaer. vježbanja možete dodati kao podatkovna polja na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

Efekt vježbanja	Aerobna korist	Anaerobna korist
Od 0,0 do 0,9	Nema koristi.	Nema koristi.
Od 1,0 do 1,9	Minimalna korist.	Minimalna korist.
Od 2,0 do 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.	Održava vašu anaerobnu kondiciju.
Od 3,0 do 3,9	Utječe na aerobnu kondiciju.	Utječe na anaerobnu kondiciju.
Od 4,0 do 4,9	Izrazito utječe na aerobnu kondiciju.	Izrazito utječe na anaerobnu kondiciju.
5,0	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.

Tehnologiju efekta vježbanja pruža i omogućuje Firstbeat Analytics. Dodatne informacije potražite na web-mjestu firstbeat.com.

Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji sa senzorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim senzorom pulsa na prsima za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje.

NAPOMENA: Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO2 i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

Vrijeme oporavka prikazuje se odmah nakon aktivnosti. Vrijeme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vježbanje. Uređaj ažurira vaše vrijeme oporavka tijekom dana na temelju promjena u spavanju, stresa, opuštanja i fizičke aktivnosti.

Puls oporavka

Ako trenirate s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima, nakon svake aktivnosti možete provjeriti vrijednost pulsa za vrijeme oporavka. Puls za vrijeme oporavka izračunava se kao razlika između trenutnog pulsa i pulsa izmjerenog dvije minute nakon završetka vježbanja. Na primjer, zaustavili ste mjerač nakon tipične runde trčanja. Vaš puls iznosi 140 otk./min. Nakon dvije minute bez aktivnosti ili hlađenja, vaš puls je 90 otk./min. Vaš puls za vrijeme oporavka iznosi 50 otk./min (140 manje 90). Neka istraživanja povezuju puls za vrijeme oporavka i zdravlje kardiološkog sustava. Veće vrijednosti u pravilu znače zdravije srce.

SAVJET: Za najbolje rezultate dvije minute koje su potrebne uređaju da izračuna vaš puls za vrijeme oporavka trebali biste mirovati.

NAPOMENA: Puls za vrijeme oporavka ne računa se za aktivnosti nižeg intenziteta kao što je joga.

Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu

Čimbenici iz okoliša poput visoke temperature i velike visine utječu na vaše treniranje i rezultate. Primjerice, treniranje na velikim nadmorskim visinama može pozitivno utjecati na vašu formu, no zbog boravka na velikim nadmorskim visinama možda ćete primijetiti privremeno smanjenje maksimalnog VO2. Vaš sat Descent G2 šalje obavijesti o aklimatizaciji i korigiranu procjenu maksimalnog VO2 i statusa treniranja pri temperaturama višima od 22 °C (72 °F) i pri visinama većima od 800 m (2625 ft.). Aklimatizaciju na više temperature i veće nadmorske visine možete pratiti na brzom pregledu widgeta statusa treniranja.

NAPOMENA: Funkcija aklimatizacije na više temperature dostupna je samo za GPS aktivnosti i zahtijeva meteorološke podatke s povezanog telefona.

Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja

Ako ste ozlijeđeni ili bolesni, možete pauzirati svoj status treniranja. Možete nastaviti bilježiti fitness aktivnosti, ali vaš će se status treniranja, fokus opterećenja treniranja, povratne informacije o oporavku i preporučena vježbanja privremeno onemogućiti.

Status treniranja možete nastaviti kada ste spremni za ponovno treniranje. Za najbolje rezultate svaki vam je tjedan potrebno barem jedno mjerenje maksimalne vrijednosti VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 71](#)).

1 Ako želite pauzirati status treniranja, odaberite opciju:

- U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite **MENU** i odaberite **Opcije > Pauziraj status treniranja**.
- U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans. > Status treniranja > ⋮ > Pauziraj status treniranja**.

2 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.

3 Ako želite nastaviti status treniranja, odaberite opciju:

- U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite **MENU** i odaberite **Opcije > Nastavi status treniranja**.
- U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans. > Status treniranja > ⋮ > Nastavi status treniranja**.

4 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.

Spremnost za treniranje

Spremnost za treniranje sastoji se od ocjene i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje. Ocjena se kroz dan neprestano izračunava i ažurira s pomoću sljedećih čimbenika:

- Ocjena spavanja (posljednja noć)
- Vrijeme oporavka
- Status varijabilnosti pulsa
- Akutno opterećenje
- Povijest spavanja (posljednje 3 noći)
- Povijest stresa (posljednja tri dana)

Zona boje	Rezultat	Opis
 Ljubičasta	95 do 100	Potpuno ste spremni Najbolje moguće
 Plava	75 do 94	Visok Spremni za izazove
 Zelena	50 do 74	Umjeren Spremni za rad
 Narančasta	25 do 49	Nizak Vrijeme je da usporite
 Crvena	1 do 24	Loš Omogućite tijelu da se oporavi

Prikaz trendova treninga kroz vrijeme potražite na računu Garmin Connect.

Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja

Prije upotrebe brzog pregleda widgeta Savjet.opor.umor.let. morate isplanirati put u aplikaciji Garmin Connect ([Planiranje puta u aplikaciji Garmin Connect, stranica 79](#)).

Dok putujete možete upotrijebiti brzi pregled widgeta Savjet.opor.umor.let. kako biste vidjeli kakav je vaš interni sat u usporedbi s lokalnim vremenom i kako biste primali savjete o tome kako smanjiti posljedice umora od letenja.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta **Savjet.opor.umor.let.**.
- 2 Pritisnite **START** kako biste vidjeli kakav je vaš interni sat u usporedbi s lokalnim vremenom i ukupnom razinom umora od letenja.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prikaz informativne poruke o trenutnoj razini umora od letenja pritisnite **START**.
 - Kako biste vidjeli vremenski slijed za preporučene radnje koje pomažu u smanjenju simptoma umora od letenja, pritisnite **DOWN**.

Planiranje puta u aplikaciji Garmin Connect

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Savjetnik za oporavak od umora od letenja > Dodavanje pojedinosti o putovanju**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Kontrole

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 83](#)).

Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.



Ikona	Naziv	Opis
	ABC	Odaberite kako biste otvorili aplikaciju za visinomjer, barometar i kompas.
	Nač. rada u zrakopl.	Odaberite kako biste omogućili način rada u zrakoplovu da biste isključili sve bežične komunikacije.
	Alarm sata	Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma (Postavljanje alarma, stranica 59).
	Visinomjer	Odaberite za otvaranje zaslona visinomjera.
	Altern. vremenske zone	Odaberite za prikaz trenutnog vremena u dodatnim vremenskim zonama (Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 61).
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (Traženje pomoći, stranica 111).
	Automatsko ronjenje	Odaberite za postavljanje vrsta aktivnosti ronjenja koja se automatski pokreće na početku zarona. Opcijom Odgoda možete privremeno onemogućiti ovu funkciju.
	Barometar	Odaberite za otvaranje zaslona barometra.
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje funkcije uštede baterije (Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 118).
	Svjetlina	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (Promjena postavki zaslona, stranica 121).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 87).
	Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
	Satovi	Odaberite za otvaranje aplikacije Satovi i postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice ili prikaza alternativnih vremenskih zona (Satovi, stranica 59).
	Kompas	Odaberite za otvaranje zaslona kompasa.
	Prikaz	Isključuje zaslon za upozorenja, kretnje i način rada Uvijek uključeni zaslon (Promjena postavki zaslona, stranica 121).
	Bez ometanja	Odaberite kako biste omogućili način rada bez ometanja kako biste prigušili zaslon i onemogućili upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film.
	Pronađi moj telefon	Odaberite za reprodukciju zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata Descent i povećava se kako se približavate telefonu.
	Baterija	Odaberite za uključivanje zaslona za upotrebu sata kao svjetiljke (Upotreba zaslona svjetla, stranica 83).
	Garmin Share	Odaberite za otvaranje aplikacije Garmin Share (Garmin Share, stranica 105).

Ikona	Naziv	Opis
	Povijest	Odaberite za prikaz povijesti aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata.
	Zaključaj uređaj	Odaberite za zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje i povlačenje prstima po zaslonu.
	Messenger	Odaberite kako biste otvorili Messenger aplikaciju (<i>Upotreba funkcije Messenger, stranica 105</i>).
	Mjesečeva mijena	Odaberite za prikaz vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
	Upravljanje glazbom	Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu.
	Obavijesti	Odaberite za prikaz poziva, poruka, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (<i>Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 99</i>).
	Telefon	Odaberite kako biste onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Način rada u bazenu	Odaberite kako biste omogućili način rada za ronjenje u bazenu. Kada je sat u načinu rada za ronjenje u bazenu, funkcije opterećenja tkiva i dekompresijske blokade rade normalno, ali ronjenje se ne sprema u zapisnik ronjenja. Način rada za ronjenje u bazenu automatski se isključuje u ponoć.
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Pulsni oksimetar	Odaberite za otvaranje aplikacije za pulsni oksimetar (<i>Pulsni oksimetar, stranica 87</i>).
	Crveni pomak	Odaberite za prelazak zaslona na nijanse crvene za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja.
	Referentna točka	Odaberite za postavljanje referentne točke za navigaciju (<i>Postavljanje referentne točke, stranica 113</i>).
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutane lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati .
	Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.
	Način rada za spavanje	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Način rada za spavanje (<i>Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 121</i>).
	Štoperica	Odaberite za pokretanje štoperice (<i>Korištenje štoperice, stranica 61</i>).
	IZL.I ZALAZ.SUNC.	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
	Sinkroniz.vremena	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Mjerači vremena	Odaberite za postavljanje mjerača odbrojavanja (<i>Pokretanje mjerača odbrojavanja, stranica 60</i>).

Ikona	Naziv	Opis
	Dodirni zaslon	Odaberite kako biste onemogućili kontrole na dodirnom zaslonu.
	Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay™ i plaćanja putem sata (Garmin Pay, stranica 83).
	Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutne vremenske prognoze i trenutnih uvjeta.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca ([Kontrole, stranica 80](#)).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled > Kontrole**.
- 3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola.
- 5 Po potrebi odaberite **Dodaj novo** kako biste u izbornik kontrola dodali još jedan prečac.

Upotreba zaslona svjetla

Korištenjem svjetla može se skratiti trajanje baterije.

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste podesili svjetlinu i boju.

SAVJET: Dvaput brzo pritisnite **LIGHT** kako bi se svjetlo ubuduće uključivalo s tom postavkom.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.

Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu [garmin.com/garminpay/banks](https://garminpay/banks).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu. Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

1 Držite **LIGHT**.

2 Odaberite .

3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.

4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, povucite prstom kako biste odabrali drugu karticu (opcionally).

5 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, odaberite **DOWN** kako biste odabrali drugu karticu (opcionally).

6 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču.

Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.

7 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

SAVJET: Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.

2 Odaberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj karticu**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.

2 Odaberite **Garmin Pay**.

3 Odaberite karticu.

4 Odaberite opciju:

- Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**.
Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata Descent G2.
- Za brisanje kartice odaberite .

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za vaš sat Descent G2, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.

2 Odaberite **Garmin Pay** > **Promjena lozinke**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću sata Descent G2 morate unijeti novu lozinku.

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Pritisnite **DOWN** kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga (*Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 85*).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

NAPOMENA: Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u računu Garmin Connect.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled > Jutar. izvješće**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prikaži izvještaj** kako biste omogućili ili onemogućili jutarnje izvješće.
 - Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u jutarnjem izvješću.

Senzori i dodaci

Sat Descent G2 ima nekoliko unutarnjih senzora i možete upariti dodatne bežične senzore za aktivnosti.

Puls na zapešću

Vaš sat sadrži senzor pulsa na zapešću pa možete pregledavati podatke o puls u brzom pregledu widgeta pulsa (*Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 68*).

Sat je kompatibilan i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima. Ako su dostupni podaci o puls u izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, sat će upotrijebiti podatke o puls u izmjerene na prsima.

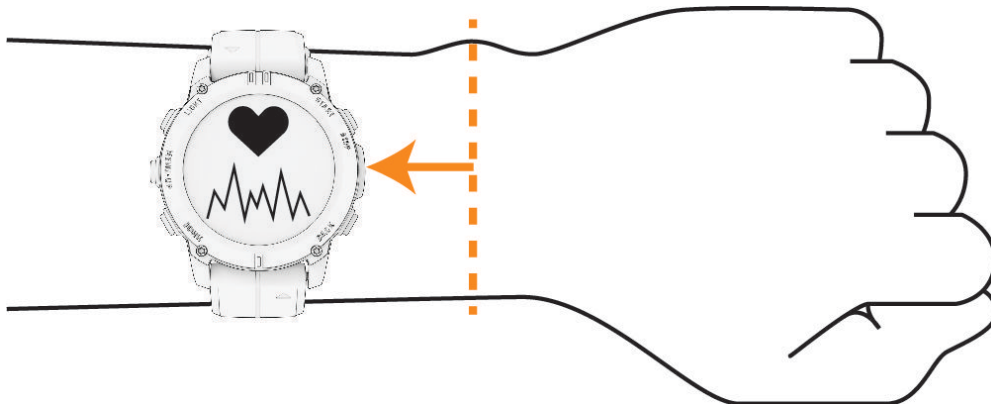
Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja puls u oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Sat bi tijekom ronjenja trebao biti u kontaktu s kožom i ne bi se smio sudarati s drugim uređajima koji se nose na zapešću.

NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o puls u, stranica 86*.

- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra](#), stranica 89.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona  prestane treperiti.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Postavke senzora pulsa na zapešću

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću**.

Status: Omogućuje ili onemogućuje senzor pulsa na zapešću. Zadana vrijednost je Automatski koja automatski upotrebljava senzor pulsa na zapešću osim ako ne uparite vanjski senzor pulsa.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću. S pomoću brzog pregleda widgeta pulsnog oksimetra možete napraviti ručno očitavanje.

Prebacivanje između izvora: Omogućuje satu odabir najboljeg izvora podataka o pulsu kada nosite sat i vanjski senzor pulsa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Tijekom plivanja: Omogućuje ili onemogućuje senzor pulsa na zapešću tijekom plivanja.

Upozorenja za neuobičajeni puls: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas sat upozorava da je vaš puls prešao ili pao ispod ciljne granice ([Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls](#), stranica 86).

Slanje pulsa: Omogućuje početak odašiljanja podataka o pulsu na upareni uređaj ([Odašiljanje podataka o pulsu](#), stranica 87).

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o padu pulsa ispod postavljenog praga tijekom razdoblja spavanja odabranog u aplikaciji Garmin Connect. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću > Upozorenja za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje – nisko**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod vrijednosti praga prikazuje se poruka, a sat vibrira.

Odašiljanje podataka o pulsu

Podatke o pulsu možete odašiljati sa sata i prikazivati ih na uparenim uređajima. Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

SAVJET: Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o pulsu automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 55*). Primjerice, podatke o pulsu možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl.

NAPOMENA: Odašiljanje podatka o pulsu nije dostupno za aktivnosti ronjenja.

1 Odaberite opciju:

- Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću > Slanje pulsa**.
- Držite **LIGHT** kako biste otvorili izbornik kontrola i zatim odaberite ♥.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 83*).

2 Pritisnite **START**.

Sat počinje odašiljati podatke o pulsu.

3 Uparite sat i kompatibilan uređaj.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

4 Pritisnite **STOP** za prestanak odašiljanja podataka o pulsu.

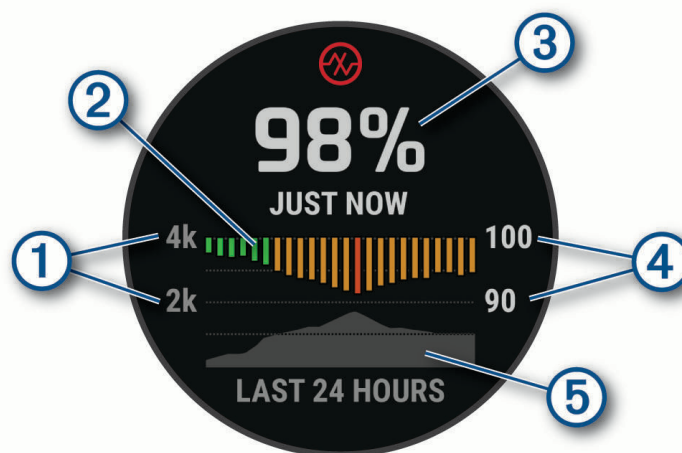
Pulsni oksimetar

Sat ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje periferne zasićenosti krvi kisikom (SpO₂). Kako se povećava nadmorska visina, zasićenost krvi kisikom može se početi smanjivati. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na visoke nadmorske visine za alpske sportove i ekspedicije..

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsno oksimetra s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar (*Očitavanje pulsno oksimetrom, stranica 88*). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja (*Postavljanje načina rada pulsno oksimetra, stranica 88*). Pri brzom pregledu widgeta za pulsni oksimetar dok se ne mičete sat analizira vašu zasićenost kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitavanja pulsno oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

Na satu se očitavanje pulsno oksimetra prikazuje kao postotak zasićenost kisikom i kao boja na grafikonu. Dodatne pojedinosti o očitavanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.



①	Skala nadmorske visine.
②	Grafikon prosječnih očitavanja zasićenosti kisikom tijekom posljednja 24 sata.
③	Zadnje očitavanje zasićenosti kisikom.
④	Skala postotka zasićenosti kisikom.
⑤	Grafikon očitavanja nadmorske visine tijekom posljednja 24 sata.

Očitavanje pulsним oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsним oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar. Brzi pregled widgeta prikazuje vaš zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom, grafikon vaših očitavanja koja su provedena svakih sat vremena u posljednjih 24 sata i grafikon vaše nadmorske visine tijekom posljednjih 24 sata.

NAPOMENA: Prilikom prvog pregledavanja brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar sat mora pronaći satelitske signale kako bi utvrdio visinu na kojoj se nalazite. Izađite na otvoreno i pričekajte da sat pronađe satelite.

- 1 Dok sjedite ili niste aktivni, na izgledu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste prikazali widget pulsnoг oksimetra.
- 2 Pritisnite **START** za prikaz detalja brzog pregleda widgeta i započnite očitavanje pulsnoг oksimetra.
- 3 Mirujte 30 sekundi.

NAPOMENA: Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsnoг oksimetra, umjesto postotka prikazat će se poruka. Nakon nekoliko minuta neaktivnosti možete ponovno provjeriti. Za najbolje rezultate držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.

- 4 Pritisnite **DOWN** za prikaz grafikona očitavanja pulsnoг oksimetra za posljednjih sedam dana.

Postavljanje načina rada pulsnoг oksimetra

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Pulsni oksimetar > Način rada pulsne oksimetrije**.
- 3 Odaberite opciju:

- Za automatsko isključivanje mjerenja odaberite **Ručna provjera**.
- Za uključivanje kontinuiranog mjerenja dok spavate odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje**.

NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.

- Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.

NAPOMENA: Uključivanje funkcije **Čitav dan** skraćuje trajanje baterije.

Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra

Ako su podaci pulsno oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno ([Postavke kompasa, stranica 89](#)).

Postavljanje smjera kompasa

- 1 Na brzom pregledu widgeta kompasa odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Zaključ.smjera**.
- 3 Uperite vrh sata u svojem smjeru i pritisnite **START**.
Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.

Postavke kompasa

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Kompas**.

Kalibriraj: Omogućivanje ručnog kalibriranja senzora kompasa ([Ručna kalibracija kompasa, stranica 89](#)).

Prikaz: Postavljanje smjera kretanja na kompasu na slova, stupnjeve ili miliradijane.

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa ([Postavljanje referentnog sjevera, stranica 90](#)).

Način rada: Postavljanje kompasa tako da koristi samo podatke sa elektroničkih senzora (Magnetometar), kombinaciju GPS podataka i podataka elektroničkog senzora prilikom kretanja (Automatski) ili samo GPS podatke (GPS).

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kompas > Kalibriraj**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za izvođenje kalibracije koja rotira sat kroz sve orijentacije odaberite **Potpuna kalibracija**.
 - Za izvršavanje kratke kalibracije koja rotira sat u pokretu u obliku broja osam pokreta odaberite **Brza kalibracija > Početak**.

NAPOMENA: Opcija **Potpuna kalibracija** pruža bolju točnost za ronjenje. Opcija **Brza kalibracija** prikladna je za druge aktivnosti.

- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Postavljanje referentnog sjevera

Možete postaviti referentnu vrijednost smjera koja će se koristiti u izračunavanju smjera.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kompas > Referentni sjever**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
 - Za automatsko postavljanje magnetske deklinacije vaše lokacije odaberite **Magnetski**.
 - Za postavljanje mrežnog sjevera (000°) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
 - Za ručno postavljanje vrijednosti magnetske varijacije odaberite **Korisnik > Magnetsko odstupanje** te unesite magnetsku varijaciju i odaberite **Gotovo**.

Visinomjer i barometar

Sat sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Sat kontinuirano prikuplja podatke o visini i tlaku, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomjer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka. Barometar prikazuje podatke o tlaku zraka u okolišu na temelju fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomjer zadnji put kalibriran ([Postavke visinomjera, stranica 90](#)).

Postavke visinomjera

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.

Automatska kalibracija: Omogućuje samostalno kalibriranje visinomjera prilikom svake upotrebe satelitskih sustava.

Način rada senzora: Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Nadmorska visina: Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

Kalibracija barometarskog visinomjera

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometarski visinomjer možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija**.
 - Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Ručni unos**.
 - Za unos trenutačne nadmorske visine s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Koristi DEM**.

NAPOMENA: Za neke je satove potrebna veza s telefonom kako bi se za kalibraciju upotrijebio model DEM.
 - Za unos trenutačne nadmorske visine vaše GPS lokacije odaberite **Kalibriraj > Koristi GPS**.

Postavke barometra

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Barometar**.

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora barometra.

Plotanje: Postavlja vremensku skalu karte u brzom pregledu widgeta barometra.

Upozorenje na oluju: Postavlja razinu promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju.

Način rada senzora: Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Tlak: Postavlja kako sat prikazuje podatke o tlaku.

Kalibracija barometra

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometar možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu ili točan tlak na razini mora.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Barometar > Kalibriraj**.

3 Odaberite opciju:

- Za unos trenutačne nadmorske visine i tlaka na razini mora (opcionalno) odaberite **Ručni unos**.
- Za automatsku kalibraciju s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Koristi DEM**.

NAPOMENA: Za neke je satove potrebna veza s telefonom kako bi se za kalibraciju upotrijebio model DEM.

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

Postavljanje upozorenja na oluju

UPOZORENJE

Ovo je upozorenje informativna funkcija i nije namijenjeno kao primarni izvor za praćenje promjena u vremenu. Vaša je odgovornost da pregledate vremenske uvjete i izvješća, budete svjesni svoje okoline i da primjenjujete sigurnosna pravila, naročito u vrijeme loših vremenskih prilika. Nepridržavanjem ovog upozorenja može doći do teške ozljede ili smrti.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Barometar > Upozorenje na oluju**.

3 Odaberite opciju:

- Za uključivanje i isključivanje upozorenja odaberite **Status**.
- Za ažuriranje razine promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju odaberite **Brzina**.

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim sensorima s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 94](#)). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 54](#)). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom, već su upareni.

Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto buy.garmin.com za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
Senzori palice	Možete upotrebljavati senzore palica za golf Approach za automatsko praćenje udaraca u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice.
DogTrack	Omogućuje primanje podataka s kompatibilnog ručnog uređaja za praćenje pasa.
eBike	Sat možete upotrebljavati uz eBike i pregledavati podatke o biciklu, kao što su informacije o baterije i rasponu tijekom vožnje.
Prošireni zaslon	Možete upotrijebiti način rada Prošireni zaslon kako biste prikazali zaslone s podacima sa svog sata na kompatibilnom biciklističkom računalu Edge tijekom vožnje ili triatlona.
Vanjski monitor pulsa	S pomoću vanjskog senzora, kao što je senzor pulsa iz serije HRM 200, HRM-Fit™ ili HRM-Pro, možete pregledavati podatke o puls u tijekom aktivnosti.
Pedometar	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
inReach	Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje uređajem za satelitsku komunikaciju inReach putem sata Descent (<i>Upotreba daljinskog upravljača inReach, stranica 96</i>).
Svjetla	Možete se koristiti Varia™ pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji.
RAČUNALO	Možete igrati videoigre na računalu i pregledavati statistiku u stvarnom vremenu na svom uređaju (<i>Upotreba aplikacije Garmin GameOn™, stranica 48</i>).
Snaga	Pedalama za bicikle s mjerачem snage Rally™ ili Vector™ možete pregledavati podatke o snazi na satu. Možete prilagoditi zone snage kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima (<i>Postavljanje zona snage, stranica 109</i>) ili upotrebljavati upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (<i>Postavljanje upozorenja, stranica 58</i>).
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju.
RD Pod	Running Dynamics Pod možete upotrebljavati za bilježenje podataka o dinamici trčanja i pregled tih podataka na satu (<i>Dinamika trčanja, stranica 95</i>).
Pametni trenažer	S pomoću sata i dvoranskog biciklizam trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu (<i>Korištenje dvoranskog trenažera, stranica 40</i>).
Brzina/kadence	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (<i>Veličina i opseg kotača, stranica 151</i>).
Tempe	Senzor temperature tempe možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.
VIRB	Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću sata (<i>VIRB daljinski upravljač, stranica 96</i>).
XERO laserske lokacije	Podatke o lokaciji lasera možete pregledavati i dijeliti s uređaja Xero (<i>Postavke Xero laserske lokacije, stranica 98</i>).

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa. Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Postavite monitor pulsa, instalirajte senzor ili pritisnite gumb za uključivanje senzora.

NAPOMENA: Provjerite korisnički priručnik svojeg bežičnog senzora za informacije o uparivanju.

- 2 Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora.

NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.

- 3 Držite **MENU**.

- 4 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

- 5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Traženje svih senzora**.
- Odaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 54](#)).

Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja

Dodaci iz serija HRM-Fit i HRM-Pro izračunavaju tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na kompatibilnom satu Descent kada je povezan s pomoću tehnologije ANT+. Možete ga pregledati i na kompatibilnim aplikacijama za treniranje drugih proizvođača kada je uspostavljena veza s tehnologijom Bluetooth.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

Automatska kalibracija: Zadana postavka za vaš sat je **Automatska kalibracija**. Dodatak za mjerenje pulsa kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom Descent.

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za profile aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja ([Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 94](#)).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom za mjerenje pulsa ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 37](#)).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Descent ([Nadogradnja proizvoda, stranica 126](#)).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Automatska kalibracija**.
- Ako ste prethodno povezali kompatibilan pedometar s pomoću ANT+ tehnologije, postavite status pedometra na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 37](#)).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo i udaljenost senzora pulsa > Pon.post.kalibr.podat..**

NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Automatska kalibracija** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 37](#)).

Dinamika trčanja

Dinamika trčanja je povratna informacija o vašoj trkačkoj kondiciji u stvarnom vremenu. Vaš sat Descent ima brzinomjer koji izračunava pet parametara trkačke forme. Za svih šest parametara o trkačkoj formi morate upariti sat Descent s dodatnom opremom, serije HRM-Fit, HRM-Pro ili drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja koja mjeri pokrete torza. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Metričke	Vrsta senzora	Opis
Kadenca	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).
Vertikalna oscilacija	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.
Vrijeme dodira s tlom	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama. NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.
Balans vremena dodira s tlom	Samo kompatibilna dodatna oprema	Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.
Duljina koraka	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.
Omjer vertikalne oscilacije	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

U ovoj temi pronaći ćete savjete za upotrebu kompatibilnog dodatka za mjerenje dinamike trčanja. Ako dodatak nije povezan s vašim satom, sat se automatski prebacuje na mjerenje dinamike trčanja na zapešću.

- Provjerite imate li dodatak koji mjeri dinamiku trčanja, kao što je dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro.
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i sat.
- Ako upotrebljavate dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro, uparite ga satom putem ANT+ tehnologije umjesto putem ANT+ tehnologije.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

NAPOMENA: Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

ZAPAMTITE: Balans vremena dodira s tlom ne izračunava se mjerenjem dinamike trčanja na zapešću.

Snaga trčanja

Garmin snaga trčanja izračunava se na temelju izmjerenih podataka o dinamici trčanja, tjelesne mase korisnika, podataka o okruženju i drugih podataka senzora. Mjerenjem snage procjenjuje se količina snage koju trkač primjeni na površinu ceste i prikazuje se u vatima. Korištenje podacima o snazi trčanja kao mjerilom napora nekim trkačima može odgovarati bolje od korištenja podacima o tempu ili puls. Podaci o snazi trčanja mogu biti precizniji od podataka o puls za određivanje razine napora, a pritom mogu uračunati uzbrdice, nizbrdice i vjetar, što nije moguće u mjerenju tempa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Snaga trčanja može se mjeriti s pomoću kompatibilne dodatne opreme koja mjeri dinamiku trčanja ili s pomoću senzora sata. Podatkovna polja za snagu trčanja možete prilagoditi tako da prikazuju vašu izlaznu snagu i prilagoditi treniranje (*Podatkovna polja, stranica 131*). Možete postaviti upozorenja za snagu kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu razinu snage (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 57*).

Zone snage za trčanje slične su zonama snage za bicikliranje. Vrijednosti zona zadane su vrijednosti na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa (*Postavljanje zona snage, stranica 109*).

Postavke snage trčanja

Držite **MENU** i odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, aktivnost trčanja, postavke aktivnosti te **Snaga trčanja**.

Status: Omogućuje ili onemogućuje snimanje Garmin podataka o snazi trčanja. Ovu postavku možete koristiti ako želite koristiti podatke o snazi trčanja drugih proizvođača.

Izvor: Omogućuje odabir uređaja koji će se koristiti za snimanje podataka o snazi trčanja. Opcija Pametni način rada automatski otkriva i koristi dodatak za mjerenje dinamike trčanja, ako je dostupan. Kada dodatak nije priključen, sat koristi podatke o snazi trčanja na temelju senzora na zapešću.

Uračunavanje vjetra: Omogućuje ili onemogućuje korištenje podataka o vjetru pri izračunu snage trčanja. Podaci o vjetru kombinacija su podataka o brzini, smjeru i barometru s vašeg sata i dostupnih podataka o vjetru s vašeg telefona.

inReach daljinski upravljač

Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje uređajem za satelitsku komunikaciju inReach putem sata Descent. Više informacija o kompatibilnim uređajima potražite na web-mjestu buy.garmin.com.

Upotreba daljinskog upravljača inReach

Ako želite upotrebljavati funkciju inReach daljinskog upravljača, morate dodati brzi pregled widgeta inReach u slijed brzog pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 69*).

- 1 Uključite uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 2 Na Descent satu pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda widgeta inReach.
- 3 Pritisnite **START** kako biste potražili svoj uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 4 Pritisnite **START** kako biste svoj uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 5 Pritisnite **START** i odaberite opciju:
 - Za slanje SOS poruke odaberite **Pokreni SOS poruku**.
NAPOMENA: SOS funkciju upotrebljavajte samo u situaciji stvarnog hitnog slučaja.
 - Za slanje tekstne poruke odaberite **Poruke > Nova poruka**, odaberite kontakte za poruku i unesite tekst poruke ili odaberite opciju brze tekstne poruke.
 - Za slanje zadane poruke odaberite **Slanje zad. poruke** i odaberite poruku na popisu.
 - Za prikaz mjerača vremena i udaljenosti prijedene tijekom aktivnosti odaberite **Praćenje**.

VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću uređaja.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u korisničkom priručniku za seriju *VIRB*.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Descent sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 94](#)).
Brzi pregled VIRB widgeta dodan je slijedu.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda VIRB widgeta.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Descent uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
 - Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.
 - Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite **Postavke**.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Descent sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 94](#)).
Ako je kamera uparena, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aktivnostima.
NAPOMENA: VIRB zaslon s podacima nije dostupan za aktivnosti ronjenja.
- 3 Tijekom aktivnosti pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Držite **MENU**.
- 6 Odaberite **VIRB**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za upravljanje kamerom s pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke > Način snimanja > Pok.i zaus.mj.vrem..**
NAPOMENA: Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
 - Za upravljanje kamerom s pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke > Način snimanja > Ručno**.
 - Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Descent uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.

Postavke Xero laserske lokacije

Prije prilagođavanja postavki laserske lokacije morate upariti kompatibilan Xero uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 94](#)).

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > XERO laserske lokacije > Laserske lokacije**.

Tijekom aktivnosti: Omogućuje prikaz informacija o lokaciji lasera na kompatibilnom uparenom Xero uređaju tijekom aktivnosti.

Način rada za dijeljenje: Omogućuje vam javno dijeljenje ili privatno emitiranje informacija o lokaciji lasera.

Karta

▲ predstavlja vašu lokaciju na karti. Na karti se prikazuju nazivi lokacija i simbola. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

- Navigacija kartom ([Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 98](#))
- Postavke karte ([Postavke karte, stranica 98](#))

Pomicanje i zumiranje na karti

- 1 Tijekom navigacije pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz karte.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Pomicanje/zumiranje**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje pritisnite **START**.
 - Za pomicanje i zumiranje na karti pritisnite **UP** i **DOWN**.
 - Za odustajanje pritisnite **BACK**.

Postavke karte

Možete podesiti kako se karta prikazuje u aplikaciji karte i zaslonima s podacima.

Držite **MENU** i odaberite **Karta**.

Orijentacija: Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

Automatsko zumiranje: Automatski odabire razinu zumiranja za optimalno korištenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

Povezivanje

Funkcije povezivanja dostupne su na vašem satu kada ga uparite s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 99](#)).

Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona dostupne su na Descent satu ako ga uparite putem aplikacije Garmin Dive ([Uparivanje telefona, stranica 99](#)).

- Funkcije aplikacije iz aplikacije Garmin Dive ([Aplikacija Garmin Dive, stranica 104](#))
- Funkcije aplikacije iz aplikacije Garmin Connect, aplikacije Connect IQ i mnoge druge ([Telefonske i računalne aplikacije, stranica 100](#))
- Brzi pregledi widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 65](#))
- Funkcije izbornika kontrola ([Kontrole, stranica 80](#))
- Funkcije za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 109](#))
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 99](#))

Uparivanje telefona

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na satu, morate ga upariti izravno putem aplikacije Garmin Dive umjesto putem Bluetooth postavki na telefonu.

- 1 Tijekom početnog postavljanja na satu odaberite  kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.

NAPOMENA: Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, držite **MENU** i odaberite **Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

- 2 Telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti sat s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 99](#)).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povezivost > Telefon > Pametne obavijesti > Status > Uključi**.
- 3 Odaberite **Opća namjena** ili **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
- 6 Pritisnite **BACK**.
- 7 Odaberite preferencije privatnosti i isteka.
- 8 Pritisnite **BACK**.
- 9 Odaberite **Potpis** za dodavanje potpisa svojim odgovorima na tekstne poruke.

Prikaz obavijesti

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta obavijesti.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Odaberite obavijest.
- 4 Pritisnite **START** za više opcija.
- 5 Pritisnite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat Descent prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite **Prihvati**.
- Za odbijanje poziva odaberite **Odbij**.
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite **Odgovor** i zatim odaberite poruku s popisa.

NAPOMENA: Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android™ telefonom putem Bluetooth tehnologije.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android telefone.

Kad na satu primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka. Poruke možete prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect.

NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke vašeg operatera i telefonske tarife. Za dodatne informacije o troškovima i ograničenjima za tekstualne poruke obratite se svom davatelju mobilnih usluga.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta obavijesti.
- 2 Pritisnite **START** i odaberite obavijest o tekstnoj poruci.
- 3 Pritisnite **START**.
- 4 Odaberite **Odgovor**.
- 5 Odaberite poruku s popisa.
Telefon odabranu poruku šalje kao SMS poruku.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu Descent G2.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti iOS® i odaberite obavijesti za prikaz na vašem telefonu i satu.

NAPOMENA: Sve obavijesti koje omogućite na svojem uređaju iPhone također se prikazuju na vašem satu.

- Ako upotrebljavate telefon Android, iz aplikacije Garmin Connect odaberite **••• > Postavke > Obavijesti > Obavijesti aplikacija** i odaberite obavijesti koje želite vidjeti na svojem satu.

Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 83*).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu Descent.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

Sat Descent G2 možete podesiti da vas upozori kada se upareni telefon putem Bluetooth tehnologije povezuje ili prekida vezu.

NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju s telefonom zadano su isključena.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povezivost > Telefon > Upozorenja**.

Telefonske i računalne aplikacije

Sat možete povezati s više telefonskih i računalnih Garmin aplikacija putem istog Garmin računa.

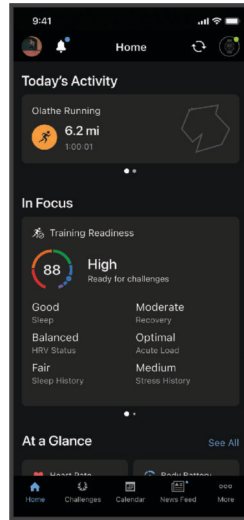
Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodaње, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Kako biste se prijavili za besplatan račun, aplikaciju možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu (garmin.com/connectapp) ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite aktivnost na svom satu, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i čuvati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu, dinamiku trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone kadanice i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

NAPOMENA: Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je senzor pulsa.



Planirajte trening: Možete odabrati cilj treninga ili učitati neki od dnevnih planova treninga.

Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili dijelili veze na aktivnosti.

Upravlajte svojim postavkama: Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 99](#)), s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.

2 Postavite sat na udaljenost od najviše 10 m (30 ft) od telefona.

Sat automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim Garmin Connect računom.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon ([Uparivanje telefona, stranica 99](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 101](#)).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš sat.

Objedinjeni status treniranja

Ako upotrebljavate više uređaja Garmin na Garmin Connect računu, možete odabrati koji je uređaj primarni izvor podataka za svakodnevnu upotrebu i za treniranje.

U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Postavke**.

Primarni uređaj za treniranje: Postavlja izvor podataka o prioritetu za parametre treniranja kao što su status treniranja i fokus opterećenja.

Primarni nosivi uređaj: Postavlja izvor podataka o prioritetu za dobivanje dnevnih podataka o zdravstvenim parametrima kao što su koraci i spavanje. To bi trebao biti sat koji najčešće nosite.

SAVJET: Za najtočnije rezultate Garmin preporučuje da se često sinkronizirate sa svojim Garmin Connect računom.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih uređaja Garmin možete sinkronizirati na sat Descent G2 putem računa Garmin Connect. Tako sat može prikazati točnije informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Na primjer, vožnju možete zabilježiti biciklističkim računalom Edge, a pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja pregledati na satu Descent G2.

Sinkronizirajte sat Descent G2 i druge uređaje Garmin s računom Garmin Connect.

SAVJET: U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj (*Objedinjeni status treniranja, stranica 102*).

Posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s vaših drugih uređaja Garmin prikazuju se na satu Descent G2.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express™ putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja morate imati Garmin Connect račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 83*).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Sinkronizacija**.

Pretplata Garmin Connect+

Možete poboljšati podatke, veze i treninge dostupne na računu Garmin Connect pomoću pretplate Garmin Connect+. Kako biste se prijavili, aplikaciju Garmin Connect možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Primajte sadržaje o svojim podacima i aktivnostima kreirane uz umjetnu inteligenciju, uključujući prehranu.

LiveTrack+: Šaljite LiveTrack tekstualne poruke, dobijte personaliziranu profilnu stranicu i pregledajte prethodne sesije LiveTrack.

Pratite Garmin Trails: Ostvarite pristup stazama na otvorenom koje preporučuju baze podataka Garmin i drugi korisnici usluge Garmin, uz slike, ocjene, izvješća o izletima i još toga.

Pratite aktivnosti na zatvorenom: Pregledajte podatke o aktivnosti i vježbanju na zatvorenom u stvarnom vremenu, što vam omogućuje prilagodbu tijekom aktivnosti.

Smjernice za treniranje: Uz odabrane Garmin Coach planove treninga, dobijte dodatnu potporu i smjernice stručnjaka.

Upravljačka ploča uspjeha: Pratite podatke o treninzima na svoj način uz prilagođene karte i grafikone, uključujući parametre prehrane.

Značajke za društvene mreže: Ostvarite pristup ekskluzivnim medaljama, izazovima za medalje i dvostrukim bodovima za izazove. Avatar profila možete ažurirati s pomoću prilagodljivih okvira.

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ aplikacije, podatkovna polja, brze preglede widgeta i zaslone sata iz Connect IQ trgovine na satu ili pametnom telefonu (garmin.com/connectiqapp).

NAPOMENA: Radi vaše sigurnosti, funkcije trgovine Connect IQ nisu dostupne tijekom ronjenja. Time se osigurava da sve funkcije ronjenja rade na način na koji su osmišljene.

Izgledi sata: Prilagodite izgled sata.

Aplikacije uređaja: Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, brze preglede widgeta i nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

Podatkovna polja: Preuzmite nova podatkovna polja koja na novi način prikazuju podatke sa senzora, podatke o aktivnostima i prethodne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat Descent G2 i telefon ([Uparivanje telefona, stranica 99](#)).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto apps.garmin.com i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Aplikacija Garmin Dive

Aplikacija Garmin Dive omogućuje prijenos zapisnika ronjenja s kompatibilnog Garmin uređaja. Možete dodati detaljnije informacije o ronjenju kao što su okolišni uvjeti, fotografije, napomene i ronilački partneri. S pomoću karte možete tražiti nove lokacije za ronjenje i pregledati pojedinosti i fotografije lokacija koje su podijelili drugi korisnici.

Aplikacija Garmin Dive sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Dive možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Na web-mjestu Garmin Explore i aplikaciji možete izraditi staze, točke i zbirke, planirati putovanje i koristiti pohranu u oblaku. Na njima je ponuđeno napredno planiranje i s internetskom vezom i bez nje, tako da možete podijeliti i sinkronizirati podatke s kompatibilnim Garmin uređajem. S pomoću aplikacije možete preuzeti karte za izvanmrežni pristup i navigirati svugdje, bez korištenja mobilnih usluga.

Aplikaciju Garmin Explore možete preuzeti u trgovini aplikacijama na pametnom telefonu (garmin.com/exploreapp) ili možete otvoriti web-mjesto explore.garmin.com.

Aplikacija Garmin Messenger

UPOZORENJE

Funkcije inReach Garmin Messenger aplikacije, uključujući SOS, praćenje i inReach™ prognoza, nisu dostupne bez povezanog inReach uređaja za satelitsku komunikaciju i aktivne satelitske pretplate. Aplikaciju prije upotrebe na putovanju obavezno isprobajte na otvorenom.

OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Aplikacija radi i putem Iridium® satelitske mreže i putem interneta (putem bežične veze ili upotrebom mobilnih podataka vašeg telefona). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom. Ako se nalazite u području koje nije pokriveno mrežom, za upotrebu inReach satelitske mreže morate imati aktivnu satelitsku pretplatu za upotrebu Iridium uređaja za satelitsku komunikaciju.

Aplikaciju možete koristiti za slanje poruka drugim Garmin Messenger korisnicima aplikacije, uključujući prijatelje i obitelj bez Garmin uređaja. Svatko može preuzeti aplikaciju i povezati svoj telefon i komunicirati s drugim korisnicima aplikacije putem interneta (nije potrebna prijava). Korisnici aplikacije mogu stvoriti i nizove za grupno razmjenjivanje poruka s ostalim telefonskim brojevima. Novi članovi niza za grupno razmjenjivanje poruka mogu preuzeti aplikaciju kako bi vidjeli što ostali govore.

Poruke poslane putem bežične veze ili podatkovnog prometa telefona ne uzrokuju naplatu podataka ili dodatne troškove u vašoj satelitskoj pretplati. Primljene poruke mogu uzrokovati troškove ako se poruka pokušala dostaviti i putem Iridium mreže satelita i putem interneta. Primjenjuju se standardne naknade za slanje i primanje tekstnih poruka vašeg paketa podatkovnog prometa.

Aplikaciju Garmin Messenger možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/messengerapp).

Upotreba funkcije Messenger

⚠ OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Za upotrebu Messenger funkcije vaš Descent G2 sat mora biti povezan s Garmin Messenger aplikacijom na kompatibilnom telefonu putem Bluetooth tehnologije.

Funkcija Messenger na vašem satu omogućuje vam prikaz, sastavljanje i odgovor na poruke iz Garmin Messenger aplikacije.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda funkcije **Messenger**.
SAVJET: Funkcija Messenger dostupna je kao brzi pregled, aplikacija ili opcija izbornika kontrola na satu.
- 2 Pritisnite **START** za otvaranje brzog pregleda funkcije.
- 3 Ako prvi puta koristite funkciju **Messenger**, telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.
- 4 Na satu odaberite opciju:
 - Za sastavljanje nove poruke odaberite **Nova poruka**, odaberite primatelja i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.
 - Za prikaz razgovora pritisnite **UP** ili **DOWN** i odaberite razgovor.
 - Kako biste odgovorili na poruku, odaberite razgovor, zatim odaberite **Odgovor** i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.

Aplikacija Garmin Golf™

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos kartica s rezultatima s kompatibilnog uređaja Descent G2 za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se međusobno natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 43 000 terena sadrže ljestvice poretka u koje se svatko može uključiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje. Garmin Golf članstvo omogućuje vam pregledavanje podataka o konturama greena na telefonu. Za uređaj Descent G2 s članstvom Garmin Golf dostupne su dodatne funkcije, primjerice detaljnije karte terena, podaci o konturama greena, određivanje cilja dodirom i udaljenost PlaysLike.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

OBAVIJEST

Vi ste odgovorni za razborito dijeljenje informacija s drugim korisnicima. Uvijek morate znati s kojim osobama dijelite informacije i odgovara li vam to.

Funkcija Garmin Share omogućuje bežično dijeljenje vaših podataka s drugim kompatibilnim uređajima Garmin putem tehnologije Bluetooth. Uz omogućen Garmin Share i uređajima Garmin u međusobnom dometu možete odabrati spremljene lokacije, staze i vježbanja kako biste ih, bez telefona ili veze Wi-Fi®, izravnom i zaštićenom vezom između uređaja prenijeli na drugi uređaj.

Dijeljenje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

Kada je povezan s drugim kompatibilnim uređajem Garmin, satDescent može slati i primati podatke ([Primanje podataka s Garmin Share, stranica 106](#)). Također možete prenositi podatke između različitih uređaja. Na primjer, možete podijeliti omiljene staze sa svog Edge biciklističkog računala na svoj kompatibilni Garmin sat.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Garmin Share > Dijeli**.
- 3 Odaberite kategoriju i odaberite jednu stavku.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dijeli**.
 - Odaberite **Dodaj više > Dijeli** kako biste odabrali više od jedne stavke za dijeljenje.
- 5 Pričekajte dok uređaj traži kompatibilne uređaje.
- 6 Odaberite uređaj.
- 7 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite .
- 8 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 9 Odaberite **Ponovno podijeli** kako biste iste stavke podijelili s drugim korisnikom (opcionalno).
- 10 Odaberite **Gotovo**.

Primanje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Garmin Share**.
- 3 Pričekajte da uređaj pronađe druge kompatibilne uređaje u dometu.
- 4 Odaberite .
- 5 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite .
- 6 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 7 Odaberite **Gotovo**.

Postavke za Garmin Share

Držite **MENU** i odaberite **Povezivost > Garmin Share**.

Status: Omogućuje satu da šalje i prima stavke putem značajke Garmin Share.

Zaboravi uređaje: Uklanja sve uređaje s kojima je sat prethodno podijelio stavke.

Korisnički profil

Svoj korisnički profil možete ažurirati na satu ili u aplikaciji Garmin Connect.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, datuma rođenja, visine, težine, zapešća, zone pulsa i zone snage. Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

Prikaz kondicijske dobi

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o puls u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate vagu Index™, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

NAPOMENA: Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 106](#)).

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Korisnički profil > Kondic. dob**.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 108](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje, bicikliranje i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 109](#)).
- 4 Odaberite **Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag ([Laktatni prag, stranica 74](#)).
Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 109](#)).
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju > Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
- 6 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
 - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
 - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
 - Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.
- 8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 9 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 10 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje satu da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje satu da odredi vaš maksimalni puls i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 106](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

Postavljanje zona snage

Zone snage koriste se zadanim vrijednostima na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Ako znate svoj funkcionalni prag snage (FTP) ili prag snage (TP), unesite ga i omogućite softveru automatski izračun vaših zona snage. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Snaga**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Na temelju**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
 - Odaberite **% FTP** ili **% TP** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak praga snage.
- 6 Odaberite **FTP** ili **Prag snage** i unesite svoje vrijednosti.

S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite prag snage tijekom aktivnosti (*Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 109*).
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Automatsko prepoznavanje uključena je prema zadanim postavkama. Sat može automatski prepoznati maksimalni puls i laktatni prag tijekom aktivnosti. Kad je uparen s kompatibilnim mjeračem snage, sat može automatski prepoznati i vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom aktivnosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Automatsko prepoznavanje**.
- 3 Odaberite opciju.

Funkcije za sigurnost i praćenje

OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Descent G2 mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu garmin.com/safety.

Assistance: Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda: Kada sat Descent G2 tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.

Live Event Sharing: Omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s kompatibilnim telefonom s putem Android tehnologije.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje > Sigurnosne funkcije > Kontakti u hitnim slučajevima > Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Tri kontakata možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 110](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Kontakt**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj Descent G2, morate sinkronizirati podatke ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 101](#)).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 110](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sigurnost > Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite GPS aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat Descent G2 prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

Traženje pomoći

⚠ OPREZ

Pomoć je dodatna funkcija i na nju se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 110](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

1 Držite **LIGHT**.

2 Kada tripud osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.

Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.

SAVJET: Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste otkazali poruku.

Postavke za zdravlje i wellness

Držite **MENU** i odaberite **Zdravlje i wellness**.

Puls: Omogućuje prilagođavanje postavki senzora pulsa na zapešću ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 86](#)).

Način rada pulsne oksimetrije: Omogućuje odabir načina rada pulsno oksimetra ([Postavljanje načina rada pulsno oksimetra, stranica 88](#)).

Dnevni sažetak: Omogućuje Body Battery dnevni sažetak koji se prikazuje nekoliko sati prije početka razdoblja u kojem obično spavate. Dnevni sažetak pruža uvid u to kako su stres i aktivnosti tog dana utjecali na Body Battery razinu ([Body Battery, stranica 69](#)).

Upozorenja o stresu: Obavještava vas kad razdoblja stresa isprazne Body Battery razinu.

Upozorenja za odmor: Obavještava vas o razdoblju odmaranja i njegovom učinku na Body Battery razinu.

Upozorenje za kretanje: Omogućuje ili onemogućuje upotrebu funkcije Upozorenje za kretanje ([Korištenje upozorenja za kretanje, stranica 111](#)).

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu, ciljni broj katova za uspon u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ® događaja. Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju.

Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođeni ciljni broj koraka.

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka Krećite se! i traka podsjetnika na kretanje. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni ([Postavke sustava, stranica 119](#)).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošećite (barem nekoliko minuta).

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat Descent G2 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama sata ([Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 121](#)). Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Vaš trener za spavanje pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja ([Brzi pregledi widgeta, stranica 65](#)). Drijemanje se dodaje vašim statističkim podacima o spavanju, a može utjecati i na vaš oporavak. Statističke podatke o spavanju možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Kontrola, stranica 80](#)).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na vaš Garmin Connect račun ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 101](#)).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.
Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem Descent G2 satu ([Brzi pregledi widgeta, stranica 65](#)).

Varijacije disanja

UPOZORENJE

Uređaj Descent G2 nije medicinski uređaj i nije namijenjen za dijagnostičku uporabu ili praćenje medicinskih stanja. Više informacija o točnosti pulsnog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Optički senzor pulsa na uređaju Descent G2 ima značajku pulsnog oksimetra koji može izmjeriti vaše varijacije disanja tijekom noći. Uvidi u razlike disanja prikazuju se kako biste povećali svjesnost o svojem okruženju spavanja i općenitoj dobrobiti. Ako imate povremene ili česte razlike disanja, to može biti zbog pojedinačnih čimbenika životnog stila ili vašeg okruženja spavanja. Obratite se svojem liječniku ako ste zabrinuti o svojoj razini varijacija disanja.

Brzi pregled ocjene spavanja prikazuje podatke trenutačne varijacije disanja.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u popis brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 69](#)).

Dodatne pojedinosti o varijacijama disanja, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Navigacija

Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

SAVJET: Lokaciju možete spremiti u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 80*).

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 3 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 4 Odaberite opciju pregledavanja ili uređivanja pojedinosti o lokaciji.

Postavljanje referentne točke

Možete postaviti referentnu točku kako biste odredili smjer i udaljenost do lokacije ili smjera.

- 1 Odaberite opciju:
 - Držite **LIGHT**.

SAVJET: Referentnu točku možete postaviti tijekom bilježenja aktivnosti.

 - Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Referentna točka**.
- 3 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 Pritisnite **START** i odaberite **Dodavanje točke**.
- 5 Odaberite lokaciju ili smjer koji će se upotrijebiti kao referentna točka za navigaciju.
Pojavit će se strelica kompasa i udaljenost do odredišta.
- 6 Vrh sata okrenite u svom smjeru.
Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.
- 7 Po potrebi pritisnite **START** i odaberite **Promijeni točku** da biste postavili drugu referentnu točku.

Navigacija prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija**.
- 5 Odaberite kategoriju.
- 6 Za odabir odredišta odgovarajte na upute na zaslonu.
- 7 Odaberite **Idi na**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 8 Pritisnite **START** kako biste započeli navigaciju.

Navigacija do početne točke spremljene aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke spremljene aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Aktivnosti**.
- 5 Odaberite aktivnost.
- 6 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.Na karti se prikazuje linija koja povezuje vašu trenutnu lokaciju i početnu točku zadnje spremljene aktivnosti.
NAPOMENA: Možete pokrenuti mjerac vremena kako bi se spriječio prelazak uređaja u način rada sata.
- 7 Pritisnite **DOWN** za prikaz kompasa (nije obavezno).
Strelica pokazuje prema početnoj točki.

Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje trenutne aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Tijekom aktivnosti pritisnite **STOP**.
- 2 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.Na karti se prikazuju vaša trenutna lokacija, trag koji trebate slijediti i vaše odredište.

Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

Sat možete usmjeriti prema objektu u daljini, primjerice, vodotornju, odrediti smjer i zatim se kretati prema objektu.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Navigiraj > Sight 'N Go**.
 - Odaberite aktivnost, zadržite **MENU** i odaberite **Navigacija > Sight 'N Go**.
- 3 Usmjerite vrh sata prema objektu i pritisnite **START**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 4 Za početak navigacije pritisnite **START**.

Zaustavljanje navigacije

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **MENU** držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Zaustavljanje navigacije**.

Staze

UPOZORENJE

Ova funkcija korisnicima omogućuje preuzimanje terena koje su stvorili drugi korisnici. Garmin ne zastupa sigurnost, točnost, pouzdanost, potpunost ili pravodobnost terena koje su izradile treće strane. Na vlastiti rizik upotrebljavate ili se oslanjate na kursove koje su izradile treće strane.

Stazu s računa usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete navigirati tom stazom pomoću uređaja.

Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremiti i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.

Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi. Primjerice, ako je staza izvorno prijeđena za 30 minuta, vi i Virtual Partner možete se utrkiivati nastojeći prijeći stazu za manje od 30 minuta.

Stvaranje i praćenje staze na uređaju

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze > Stvori novo**.
- 5 Unesite naziv staze i odaberite .
- 6 Odaberite **Dodaj lokaciju**.
- 7 Odaberite opciju.
- 8 Po potrebi ponovite korake 6 i 7.
- 9 Odaberite **Gotovo > Slijedi stazu**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 10 Pritisnite **START** kako biste započeli navigaciju.

Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 101](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Staze > Stvaranje staze**.
- 3 Odaberite vrstu staze.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Gotovo**.

NAPOMENA: Ovu stazu možete poslati na uređaj ([Slanje staze na uređaj, stranica 115](#)).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 115](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi

Možete pregledati ili urediti pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Pritisnite **START** za odabir staze.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
 - Za stvaranje prilagođene narukvice s tempom odaberite **PacePro**.
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redosl.**
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Iscrtav.elev.**
 - Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
 - Za uređivanje staze odaberite **Uredi**.
 - Za brisanje staze odaberite **Izbriši**.

Projekcija točke

Možete stvoriti novu lokaciju projiciranjem udaljenosti i smjera od označene lokacije do nove lokacije.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati aplikaciju Projekcija točke na popis aktivnosti i aplikacija.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Projekcija točke**.
- 3 Za postavljanje smjera pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Za odabir mjerne jedinice pritisnite **DOWN**.
- 6 Za unos udaljenosti pritisnite **UP**.
- 7 Pritisnite **START** za spremanje.

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.

Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Navigacija > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje karte odaberite **Karta > Status**.
 - Odaberite **Karta > Podatkovno polje** kako biste uključili ili isključili podatkovno polje koje prikazuje informacije o ruti na karti.
 - Odaberite **Nadolazi** kako biste uključili ili isključili informacije o nadolazećim točkama staze.
 - Odaberite **Navođenje** za uključivanje ili isključivanje stranice vodiča na kojoj se prikazuje smjer kompasa ili koji će se slijediti za vrijeme navigacije.
 - Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Iscrtav.elev.**
 - Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

Postavke smjera

Možete postaviti ponašanje pokazivača koji se prikazuje na karti tijekom navigacije.

Držite **MENU** i odaberite **Navigacija > Tip**.

Smjer: Pokazuje smjer u kojem se nalazi vaše odredište.

Staza: Označava vaš odnos prema liniji kursa koja vodi do odredišta.

Postavljanje indikatora smjera

Možete postaviti indikator smjera koji će se za vrijeme navigacije prikazivati na stranicama s podacima. Indikator pokazuje na ciljani smjer kretanja.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Navigacija > Oznaka smjera**.

Postavljanje navigacijskih rješenja

Možete postaviti upozorenja koja će vam pomoći u navigaciji do odredišta.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Navigacija > Upozorenja**.

3 Odaberite opciju:

- Kako biste postavili upozorenje za određenu udaljenost od konačnog odredišta, odaberite **Konačna udaljenost**.
- Kako biste postavili upozorenje za vrijeme koje preostaje do konačnog odredišta, odaberite **Konač.preost.vrij.dolaska**.
- Da biste postavili upozorenje kada skrenete s kursa, odaberite **Van staze**.
- Da biste omogućili upute za navigaciju skretanje-po-skretanje, odaberite **Upute za skretanja**.

4 Po potrebi odaberite **Status** kako biste uključili upozorenje.

5 Po potrebi unesite vrijednost za udaljenost ili vrijeme, a zatim odaberite ✓.

Postavke upravitelja napajanja

Držite **MENU** i odaberite **Upravitelj napajanja**.

Štednja baterije: Omogućuje prilagodbu funkcije štednje baterije u načinu rada sata (*Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 118*).

Način napajanja: Omogućuje prilagodbu postavki sustava, aktivnosti i GPS-a za produljenje trajanja baterije tijekom aktivnosti (*Prilagodba načina napajanja, stranica 118*).

% napunjen.baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

Procijenjeni kapacitet baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao procijenjeni broj dana ili sati.

Prilagodba funkcije štednje baterije

Funkcija štednje baterije omogućuje brzu prilagodbu postavki sustava za dulje trajanje baterije u načinu rada sata.

Možete uključiti funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 80*).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Štednja baterije**.
- 3 Odaberite **Status** za uključivanje funkcije štednje baterije.
- 4 Odaberite **Uredi** i odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled sata** da biste omogućili zaslon sata male potrošnje energije koji se ažurira jednom u minuti.
 - Odaberite **Telefon** da biste prekinuli vezu uparenog telefona.
 - Odaberite **Puls na zapešću** da biste isključili mjerenje pulsa na zapešću.
 - Odaberite **Pulsni oksimetar** kako biste isključili senzor pulsnog oksimetra.
 - Odaberite opciju **Uvijek uključeni zaslon** za isključivanje zaslona kada se ne upotrebljava.
 - Odaberite **Svjetlina** za smanjenje svjetline zaslona.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.

- 5 Odaberite **Upoz. za slabu bat.** kako biste primili upozorenje kad je baterija gotovo prazna.

Promjena načina napajanja

Možete promijeniti način napajanja kako biste produljili trajanje baterije tijekom aktivnosti.

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **MENU** držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Način napajanja**.
- 3 Odaberite opciju.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti odabranim načinom napajanja.

Prilagodba načina napajanja

Uređaj se isporučuje s nekoliko načina napajanja koji vam omogućuju brzo podešavanje postavki sustava, aktivnosti i GPS-a kako biste produljili trajanje baterije tijekom aktivnosti. Možete prilagoditi postojeće načine napajanja i stvoriti nove prilagođene načine napajanja.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Način napajanja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite način napajanja koji želite prilagoditi.
 - Odaberite **Dodaj** kako biste izradili prilagođeni način napajanja.
- 4 Po potrebi unesite prilagođeni naziv.
- 5 Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki načina napajanja.

Primjerice, možete promijeniti postavke GPS-a ili prekinuti vezu uparenog telefona.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.

- 6 Po potrebi odaberite **Gotovo** za spremanje i upotrebu prilagođenog načina napajanja.

Vraćanje načina napajanja

Možete ponovno postaviti unaprijed učitani način napajanja na tvornički zadane postavke.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Način napajanja**.
- 3 Odaberite unaprijed učitani način napajanja.
- 4 Odaberite **Vrati > ✓**.

Postavke sustava

Držite **MENU**, a zatim odaberite **Sustav**.

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Vrijeme: Prilagođavanje postavki vremena ([Postavke vremena, stranica 120](#)).

Prikaz: Podešava postavke zaslona ([Promjena postavki zaslona, stranica 121](#)).

Dodirni zaslon: Omogućuje dodirni zaslon tijekom općenite upotrebe, aktivnosti ili spavanja.

Sateliti: Postavlja zadani satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnosti. Ako je potrebno, možete prilagoditi postavke satelita za svaku aktivnost ([Postavke satelita, stranica 59](#)).

Zvuk i vibriranje: Postavlja zvukove sata, poput tonova gumba, upozorenja i vibracija.

Način rada za spavanje: Postavljanje sati spavanja i preferencija za način rada za spavanje ([Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 121](#)).

Bez ometanja: Omogućuje način rada Bez ometanja. Možete urediti preferencije za zaslon, obavijesti, upozorenja i kretnje zapešćem.

Tipke prečaca: Dodjeljivanje prečaca gumbima ([Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 121](#)).

Automatsko zaključavanje: Automatsko zaključavanje gumba i dodirnog zaslona radi sprječavanja nehotičnog pritiskanja gumba i povlačenja prstima po dodirnom zaslonu. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali gumb i dodirni zaslon tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Opća namjena kako biste zaključali gumb kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

Format: Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti, prvog dana u tjednu, formata geografskog položaja i opcije datuma ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 122](#)).

Lozinka: Postavlja četveroznamenkastu pristupnu šifru kako biste osigurali svoje osobne informacije kada se sat ne nalazi na vašem zapešću ([Postavljanje pristupne šifre sata, stranica 122](#)).

Stanje performansi: Omogućuje funkciju stanja performansi tijekom aktivnosti ([Stanje performansi, stranica 73](#)).

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija bilježenja Pametni (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad: Postavljanje načina na koji sat upotrebljava način rada za MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Sigurnosno kopiranje i vraćanje: Konfigurira sigurnosne kopije podataka sata ([Postavke za sigurnosnu kopiju i vraćanje, stranica 122](#)).

Ponovno postavljanje: Ponovno postavlja korisničke podatke i postavke ([Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 128](#)).

Nadogradnja softvera: Instaliranje preuzetih nadogradnji softvera, omogućavanje automatskih nadogradnji ili ručnu provjeru nadogradnji ([Nadogradnja proizvoda, stranica 126](#)). Možete odabrati za prikaz popisa novih funkcija zadnje instalirane nadogradnje softvera.

Opis: Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i propisima.

Postavke vremena

Držite **MENU** i odaberite **Sustav > Vrijeme**.

Format vremena: Postavlja sat tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

Format datuma: Postavlja redoslijed prikaza za datume, mjesece i godine.

Postavi vrijeme: Postavlja vremensku zonu za sat. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Omogućuje podešavanje vremena ako je opcija Postavi vrijeme postavljena na Ručno.

Upozorenja: Omogućuje vam postavljanje upozorenja po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca ([Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 120](#)).

Sinkroniz.vremena: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kada mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena ([Sinkronizacija vremena, stranica 120](#)).

Postavljanje upozorenja za vrijeme

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Upozorenja**.

3 Odaberite opciju:

- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zalaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izlaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu > Uključi**.

Sinkronizacija vremena

Kad god uključite uređaj i pronađete satelitski signal ili otvorite Garmin Connect aplikaciju na uparenom telefonu, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme kada mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Sinkroniz.vremena**.

3 Pričekajte da se uređaj poveže s uparenim telefonom ili locira satelite ([Primanje satelitskih signala, stranica 129](#)).

SAVJET: Možete pritisnuti DOWN kako biste promijenili izvor.

Promjena postavki zaslona

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Prikaz**.
- 3 Odaberite **Veliki fontovi** kako biste povećali veličinu teksta na zaslonu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tijekom ronjenja**.
 - Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
 - Odaberite **Opća namjena**.
 - Odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Uvijek uključeni zaslon** da biste isključili osvjetljenje i pozadinsko osvjetljenje, a da podaci na zaslonu sata ostanu vidljivi. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona ([O AMOLED zaslonu, stranica 123](#)).
 - Odaberite **Svjetlina** za postavljanje razine svjetline na zaslonu.
 - Odaberite **Crveni pomak** za prelazak zaslona na nijanse crvene, zelene ili narančaste za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja i kako biste očuvali svoj noćni vid.
 - Odaberite **Upozorenja** za uključivanje zaslona za upozorenja.
 - Odaberite **Gesta zapešćem** za uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
 - Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se zaslon isključi.

Prilagođavanje načina rada za spavanje

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Način rada za spavanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Raspored**, odaberite dan i unesite svoje uobičajeno vrijeme spavanja.
 - Odaberite **Izgled sata** da biste upotrijebili zaslon sata za spavanje.
 - Odaberite **Prikaz** da biste konfigurirali postavke zaslona.
 - Odaberite **Alarm za drijemanje** kako biste postavili alarme za drijemanje koji će se reproducirati kao ton, vibracija ili oboje.
 - Odaberite **Dodirni zaslon** za uključivanje ili isključivanje dodirnog zaslona.
 - Odaberite **Bez ometanja** da biste omogućili ili onemogućili način rada Bez ometanja.
 - Odaberite **Štednja baterije** da biste omogućili ili onemogućili način rada za uštedu baterije ([Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 118](#)).

Prilagođavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih gumba i kombinacija gumba.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Tipke prečaca**.
- 3 Odaberite gumb ili kombinaciju gumba koju želite prilagoditi.
- 4 Odaberite funkciju.

Postavljanje pristupne šifre sata

OBAVIJEST

Ako svoju pristupnu šifru netočno unesete tri puta, sat će se privremeno zaključati. Nakon pet netočnih pokušaja sat će se zaključati sve dok ponovno ne postavite svoju pristupnu šifru u aplikaciji Garmin Connect. Ako niste uparili svoj sat sa svojim telefonom, nakon pet netočnih pokušaja sat će obrisati vaše podatke i ponovno se postaviti na tvorničke postavke.

Pristupnu šifru sata možete postaviti kako biste osigurali svoje osobne informacije kada sat nije na vašem zapešću. Ako upotrebljavate značajku Garmin Pay, sat upotrebljava istu četveroznamenkastu pristupnu šifru za otvaranje novčanika ([Garmin Pay, stranica 83](#)).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Lozinka > Postavljanje lozinke**.
- 3 Unesite četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Promjena pristupne šifre vašeg sata

Morate znati svoju trenutnu pristupnu šifru sata kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite svoju pristupnu šifru ili je previše puta pogrešno unesete, morate je ponovno postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Lozinka > Promjena lozinke**.
- 3 Unesite svoju postojeću četveroznamenkastu pristupnu šifru.
- 4 Unesite novu četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, nadmorsku visinu i druge.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Format > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Postavke za sigurnosnu kopiju i vraćanje

Možete izraditi sigurnosnu kopiju s postojećeg Garmin sata i vratiti te postavke na različiti, kompatibilni Garmin sat pomoću Garmin Connect aplikacije ([Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect, stranica 123](#)). Postavke uključuju sportske profile, widgete, korisničke postavke, treninge i još toga.

Držite **MENU** i odaberite **Sustav > Sigurnosno kopiranje i vraćanje**.

Aut. sigurn. kopiranje: Periodički izrađuje sigurnosne kopije vaših postavki na Garmin Connect računu.

Izradi sigurnosnu kopiju sada: Dopušta vam da ručno izradite sigurnosnu kopiju svojih postavki na Garmin Connect računu.

Sigurnosno kopiranje sadržaja: Prikazuje vrstu podataka koji se spremaju.

Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite **Sustav > Sigurnosno kopiranje i vraćanje > Sigurnosne kopije uređaja**.
- 4 Odaberite sigurnosnu kopiju s popisa.
- 5 Odaberite **Vrati iz sigurnosne kopije > Vrati**.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.
- 7 Pričekajte da se vaš sat sinkronizira s aplikacijom.
- 8 Na satu pritisnite **START** i odaberite ✓.
Sat će se ponovno pokrenuti i vratiti vaše postavke i podatke.
- 9 Slijedite upute na zaslonu.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Opis**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 U izborniku sustava odaberite **Opis**.

Informacije o uređaju

O AMOLED zaslonu

Prema zadanoj postavci postavke sata optimizirane su za trajanje baterije i performanse ([Savjeti za produljenje trajanja baterije, stranica 129](#)).

Zadržavanje slike ili "nagorijevanje" piksela, uobičajene su pojave za AMOLED uređaje. Da biste produljili trajanje zaslona, trebate izbjegavati dugo prikazivanje statičnih slika pri visokim razinama osvjetljenja. Radi maksimalnog smanjenja nagorijevanja, zaslon sata Descent G2 isključuje se nakon odabranog vremena isteka ([Promjena postavki zaslona, stranica 121](#)). Možete okrenuti zapešće prema tijelu, dodirnuti dodirni zaslon ili pritisnuti gumb da biste aktivirali sat.

Punjenje sata

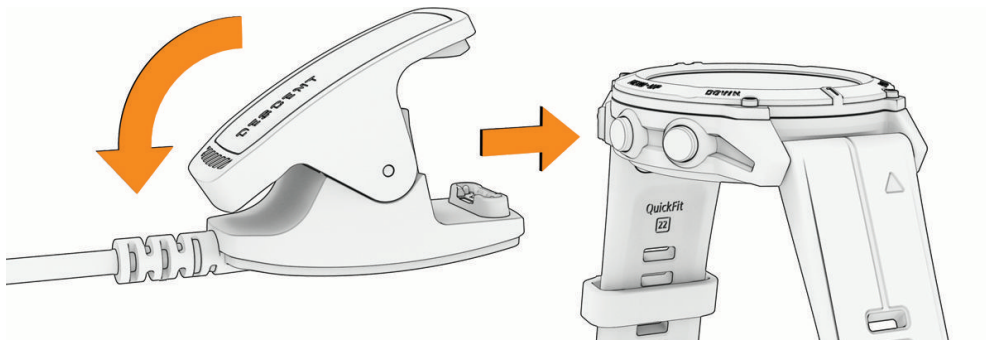
⚠ UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 125*).

- 1 Povucite stranice spojnice za punjenje.
- 2 Poravnajte spojnicu s kontaktima na pozadini sata i pustite spojnicu.



- 3 Priključite USB kabel u USB priključak za punjenje.
Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Vodootpornost	10 ATM ¹ Ronjenje (EN 13319) ²
Dekompresijski model	Bühlmann ZHL-16C
Senzor dubine	Točnost od 0 m do 100 m (0 ft do 328 ft) u skladu sa standardom EN 13319 Rezolucija (m): 0,1 m do 99,9 m, 1 m na 100 m Rezolucija (ft): 1 ft
Interval provjere	Provjerite jesu li dijelovi oštećeni prije svake upotrebe. Prema potrebi zamijenite dijelove. ³
Raspon radne i temperature skladištenja	Od - 20 ° do 60 °C (od - 4 ° do 140 °F)
Raspon radne temperature pod vodom	Od 0 ° do 40 °C (od 32 ° do 104 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije i snaga odašiljanja	2,4 GHz pri maksimalno 6,89 dBm 13,56 MHz pri maksimalno -40 dBm
SAR vrijednosti za EU	0,06 W/kg na torzu, 0,06 W/kg na udovima

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 100 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

² Dizajnirano u skladu sa standardom CSN EN 13319.

³ Osim uobičajenog trošenja uređaja, starost uređaja ne utječe na performanse.

Informacije o trajanju baterije

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg sata kao što su praćenje aktivnosti, mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s telefona, GPS, ugrađeni senzori i povezani senzori (*Savjeti za produljenje trajanja baterije, stranica 129*).

Način rada	Trajanje baterije
Način rada pametnog sata	Do 10 dana s Gesta zapešćem Do 4 dana s Uvijek uključeni zaslon
Način rada za ronjenje	Do 27 sati
Štednja baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat	Do 12 dana
Samo GPS	Do 20 sati
Svi satelitski sustavi	Do 15 sati
GPS način rada s maksimalnim trajanjem baterije	Do 44 sati
Način rada za GPS aktivnost za ekspedicije	Do 10 dana

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Ne perite uređaj pod visokotlačnim mlazom vode ili zraka jer to može uzrokovati oštećenje senzora dubine ili barometra.

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Prestanite koristiti uređaj ako se ošteti ili se čuvao na temperaturi izvan navedenog raspona temperature za skladištenje.

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

Promjena QuickFit® remena

- 1 Pomaknite zasun na QuickFit remenu i odvojite remen od sata.



- 2 Poravnajte novi remen sa satom.
- 3 Pritisnite remen na mjesto.

NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Zasun se treba zatvoriti nad iglom sata.

- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava, stranica 119*). Na računalu instalirajte Garmin Express (garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje staza
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Dodatne informacije

Dodatne informacije o ovom proizvodu potražite na web-mjestu tvrtke Garmin.

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Informacije o preciznosti funkcije potražite na stranici www.garmin.com/ataccuracy.
Ovaj uređaj nije medicinski uređaj.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika uređaja ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na uređaju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim pritisnite **START**.
- 3 Pritisnite **START**.
- 4 Odaberite svoj jezik.

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Descent G2 kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje sa satom, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i sat i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Dive na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Dive i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Dive na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- Za pokretanja načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Dive i odaberite ••• > **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj.**
- Na zaslonu sata držite **MENU** i odaberite **Telefon > Uparivanje telefona.**

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja senzora i Garmin sata potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo.**
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pretraži sve.**
 - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 54](#)).

Ponovno pokretanje sata

- 1 Držite **LIGHT** dok se sat ne isključi.
- 2 Držite **LIGHT** kako biste uključili sat.

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, sat biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

Sve postavke sata možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Sustav > Ponovno postavljanje**.

3 Odaberite opciju:

- Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
- Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve aktivnosti**.
- Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.

- Da biste obrisali podatke o opterećenju tkiva za ronjenje s bocama odaberite **Ponovno postavi tkiva**.

NAPOMENA: Trebali biste ponovno postaviti opterećenje tkiva samo ako u budućnosti više ne namjeravate upotrebljavati uređaj. Ta opcija može biti korisna za trgovine ronilačkom opremom koje pružaju uslugu najma uređaja.

- Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post.**

NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg sata.

Ronjenje

Ponovno postavljanje opterećenja tkiva

Možete ponovo postaviti trenutno opterećenje tkiva spremljeno na uređaj. Trebali biste ponovno postaviti opterećenje tkiva samo ako u budućnosti više ne namjeravate upotrebljavati uređaj. Ta opcija može biti korisna za trgovine ronilačkom opremom koje pružaju uslugu najma uređaja.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Sustav > Ponovno postavljanje > Ponovno postavi tkiva**.

Ponovno postavljanje tlaka na površini

Uređaj automatski određuje tlak na površini s pomoću barometarskog visinomjera. Velike promjene u tlaku (npr. tijekom leta) mogu dovesti do toga da sat automatski pokrene aktivnost ronjenja. Ako sat pogreškom pokrene aktivnost ronjenja, tlak na površini možete ponovno postaviti povezivanjem sata s računalom. Ako nemate pristup računalu, tlak na površini možete ponovno postaviti ručno.

1 Držite **LIGHT** dok se sat ne isključi.

2 Držite **LIGHT** kako biste uključili sat.

3 Kada se pojavi logotip proizvođača, pritisnite i držite **MENU** dok se od vas ne zatraži da ponovo postavite tlak na površini.

Savjeti za produljenje trajanja baterije

Za produljenje trajanja baterije možete isprobati ove savjete.

- Promijenite način napajanja tijekom aktivnosti (*Promjena načina napajanja, stranica 118*).
 - Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 80*).
 - Skratite istek vremena zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 121*).
 - Prestanite upotrebljavati opciju vremena isteka zaslona **Uvijek uključeni zaslon** i odaberite kraći istek vremena zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 121*).
 - Smanjite svjetlinu zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 121*).
 - Za aktivnost upotrijebite UltraTrac način rada satelita (*Postavke satelita, stranica 59*).
 - Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (*Kontrole, stranica 80*).
 - Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 30*).
 - Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.
Primjerice, upotrijebite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 64*).
 - Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (*Upravljanje obavijestima, stranica 100*).
 - Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 87*).
 - Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 86*).
- NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.
- Uključite ručna očitavanja pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 88*).

Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?

Tijekom aktivnosti mogli biste nehotično pritisnuti gumb za dionicu. U većini slučajeva, na zaslonu će se prikazati  i imat ćete nekoliko sekundi za poništavanje najnovije promjene dionice ili sporta. Značajka poništenja dionice dostupna je za aktivnosti koje podržavaju ručne dionice, ručne promjene sporta i automatske promjene sporta. Značajka poništenja dionice nije dostupna za aktivnosti koje aktiviraju automatske dionice, trčanja, odmore ili pauze, npr. aktivnosti u teretani, plivanje u bazenu i vježbanje.

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

SAVJET: Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi garmin.com/aboutGPS.

- 1 Izađite van na otvoreno područje.
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte sat s Garmin računarom:
 - Sat povežite s računalom s pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte sat s aplikacijom Garmin Dive putem telefona s omogućenom Bluetooth vezom.Dok je sat povezan s Garmin računarom, sat preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite sat van, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Puls na satu nije točan

Više informacija o senzoru pulsa potražite na garmin.com/hearttrate.

Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni temper vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Zatvaranje demonstracijskog načina rada

Demonstracijski način rada prikazuje pregled funkcija sata.

- 1 Osam puta pritisnite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Gotovo**.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Izgleda kako mjerач koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

NAPOMENA: Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate sat.

- 1 Odaberite opciju:
 - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express ([Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 102](#)).
 - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 101](#)).
- 2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš sat upotrebljava ugrađeni barometar kako bi se izmjerile promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspon na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu sat prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

Dodatak

Podatkovna polja

NAPOMENA: Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti. Za neka je podatkovna polja potrebna dodatna oprema ANT+ ili Bluetooth za prikaz podataka. Neka se podatkovna polja na satu pojavljuju u više od jedne kategorije .

SAVJET: Podatkovna polja možete prilagoditi putem postavki sata u aplikaciji Garmin Connect.

Polja s kadencom

Naziv	Opis
Prosječna kadenca	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Prosječna kadenca	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Kadenca	Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.
Kadenca	Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).
Kadenca dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Karte

Naziv	Opis
Grafikon barometra	Grafikon koji prikazuje barometarski tlak kroz vrijeme.
Grafikon nadm. visine	Grafikon koji prikazuje nadmorsku visinu kroz vrijeme.
Grafikon pulsa	Grafikon koji prikazuje puls tijekom aktivnosti.
Tablica tempa	Grafikon koji prikazuje tempo tijekom aktivnosti.
Tablica snage	Grafikon koji prikazuje snagu tijekom aktivnosti.
Tablica brzine	Grafikon koji prikazuje brzinu tijekom aktivnosti.

Polja kompasa

Naziv	Opis
Smjer kompasa	Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.
GPS smjer	Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.
Smjer	Smjer u kojem se krećete.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Udaljenost	Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.
Udaljenost intervala	Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.
Duljina dionice	Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.
Udaljenost zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Polja za ronjenje

Naziv	Opis
Brzina uspona	Trenutačna brzina kretanja prema površini.
Prosječna temp.	Prosječna temperatura tijekom aktivnosti.
SŽS	Trenutačni postotak izloženosti središnjeg živčanog sustava (SŽS-a) toksičnosti kisika.
Konzervativno	Razina konzervativizma za dekompresijske izračune.
PO2 tren.plina	Parcijalni tlak kisika (PO2) plina za razrjeđivanje tijekom ronjenja s uređajem zatvorenog kruga disanja (CCR).
Broj ronjenja	Broj obavljenih ronjenja.
Trajanje izrona zadnjeg ronjenja	Količina vremena koja je bila potrebna za izron zadnjeg ronjenja.
Prosječna brzina izrona zadnjeg ronjenja	Prosječna brzina izrona zadnjeg ronjenja.
Prosječna brzina zarona zadnjeg ronjenja	Prosječna brzina zarona zadnjeg ronjenja.
Prosječni puls zadnjeg ronjenja	Prosječni puls zadnjeg ronjenja.
Prosječna temperatura zadnjeg ronjenja	Prosječna temperatura zadnjeg ronjenja.
Puls na početku zadnjeg ronjenja	Puls na početku zadnjeg ronjenja.
Dub.zadnj.ronj.	Maksimalna dubina postignuta na zadnjem ronjenju.
Trajanje zarona zadnjeg ronjenja	Količina vremena koja je bila potrebna za zaron do maksimalne dubine zadnjeg ronjenja.
Puls na kraju zadnjeg ronjenja	Puls na kraju zadnjeg ronjenja.
Trajanje ronjenja tijekom zadnjeg ronjenja	Vrijeme koje ste proveli pod vodom tijekom zadnjeg ronjenja, a da niste ni zaranjali ni izranjali.
Maksimalna brzina izrona zadnjeg ronjenja	Maksimalna brzina izrona zadnjeg ronjenja.
Maksimalna brzina zarona zadnjeg ronjenja	Maksimalna brzina zarona zadnjeg ronjenja.
Maksimalni puls zadnjeg ronjenja	Maksimalni puls zadnjeg ronjenja.
Maksimalna temperatura zadnjeg ronjenja	Maksimalna temperatura zadnjeg ronjenja.
Minimalni puls zadnjeg ronjenja	Minimalni puls zadnjeg ronjenja.

Naziv	Opis
Minimalna temperatura zadnjeg ronjenja	Minimalna temperatura zadnjeg ronjenja.
Vr.zadnjeg ronj.	Količina vremena koju ste proveli ispod površine vode tijekom zadnjeg ronjenja.
Maksimalna dubina	Maksimalna dubina zarona.
Maks.temp.	Maksimalna temperatura tijekom aktivnosti.
Minimalna temp.	Minimalna temperatura tijekom aktivnosti.
NDL↑3M / NDL ↑10FT	Vrijeme za granicu dubine bez kompresije (NDL) ako izronite 3 m od svoje trenutačne dubine.
NDL ↓3M / NDL ↓10FT	NDL vrijeme ako zaronite 3 m od svoje trenutačne dubine.
NDL Δ 3M / NDL Δ 10FT	NDL vrijeme ako zaronite ili izronite 3 m od svoje trenutačne dubine.
OTU	Trenutačne jedinice toksičnosti kisika.
Ud.do površine	Površinska udaljenost između točaka zarona i izrona za ronjenje.
Površ.faktor gradijenta	Očekivani faktor gradijenta ako ronilac odmah izroni.
Vr.na površ.	Vrijeme provedeno na površini nakon izrona.
Vr. do površ.	Količina vremena potrebna za siguran izron.
Ukupno vr.ronj.	Ukupna količina vremena provedena ispod površine tijekom ronjenja.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Prosječni uspon	Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Prosječni silazak	Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Nadmorska visina	Visina vaše trenutne lokacije iznad ili ispod razine mora.
Omjer klizanja	Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.
GPS visina	Visina vašeg trenutnog položaja na temelju GPS sustava.
Nagib	Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %.
Uzbrdica dionice	Okomita udaljenost uspona za trenutnu dionicu.
Nizbrdica dionice	Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.
Uzbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.
Nizbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.
Maksimalni uspon	Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maksimalni silazak	Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maks.nadmorska visina	Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.
Min.nadmorska visina	Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Ukupni uspon	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Ukupni silazak	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

Polja za katove

Naziv	Opis
Br.katova za uspon	Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.
Br.kat.s kojih ste se spustili	Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.
Katovi u minuti	Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

Brzine

Naziv	Opis
Di2 – baterija	Prestali kapacitet baterije Di2 senzora.
eBike baterija	Preostali kapacitet baterije eBikea.
Domet eBikea	Procijenjena preostala udaljenost koju možete prijeći uz pomoć eBikea.
Prednji	Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
Baterija mjenjača	Status baterije senzora položaja mjenjača.
Kombinacija mjenjača	Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.
Brzine	Prednji i stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
Omjer brzina	Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla, kako ih utvrđuje senzor položaja mjenjača.
Stražnji	Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Grafički prikaz

Naziv	Opis
Brzi pregledi widgeta	Trčanje. Grafikon u boji koji prikazuje vaš trenutni raspon kadence.
MJERAČ KOMPASA	Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.
Mjer.balan.vrem. dodira s tlom	Grafikon u boji koji prikazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge tijekom trčanja.
Mjerač vremena dodira s tlom	Grafikon u boji koji prikazuje trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.
Mjerač pulsa	Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutnu zonu pulsa.
Omjer zona pulsa	Grafikon u boji koji prikazuje omjer vremena provedenog u svakoj zoni pulsa.
PacePro mjerač	Trčanje. Vaš trenutni tempo na prolazu i vaš ciljni tempo na prolazu.
MJERAČ SNAGE	Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutnu zonu snage.
Mjerač ukupnog uspona/silaska	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona i silaska tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Mjerač efekta vježbanja	Utjecaj trenutne aktivnosti na vašu razinu aerobne i anaerobne kondicije.
Mjer.vert. oscilacije	Grafikon u boji koji prikazuje količinu poskakivanja tijekom trčanja.
Mjerač omjera vert. osc.	Grafikon u boji koji prikazuje omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Polja s pulsom

Naziv	Opis
% rezerve pulsa	Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).
Efekt aerobnog vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.
Efekt anaer. vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.
Prosječni % rezerve pulsa	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.
Prosječni puls	Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.
Pros. % maks.pulsa	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.
Puls	Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
% maksimalnog pulsa	Postotak maksimalnog pulsa.
Zona pulsa	Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).
Prosječni % rez.pulsa u int.	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Pros.% maks. pulsa u int.	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Prosječni puls u intervalu	Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.
Maks.% rez.pulsa u int.	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Maks.%maks. pul. int.	Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni puls u intervalu	Maksimalni puls za trenutačni interval plivanja.
% rezerve pulsa u dionici	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.
Puls dionice	Prosječan puls za trenutačnu dionicu.
% maksimalnog pulsa u dionici	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.
Pr.% rez.pul.na z.dion	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.
Puls u zadnjoj dionici	Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
% maks.pulsa u zadnjoj dionici	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.

Polja s duljinama

Naziv	Opis
Duljine intervala	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.
Duljine	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Polja kisika u mišićima

Naziv	Opis
Postotak zasićenosti mišića kisikom	Procijenjeni postotak zasićenosti mišića kisikom za trenutačnu aktivnost.
Ukupni hemoglobin	Procijenjena ukupna koncentracija hemoglobina u mišiću.

Navigacijska polja

Naziv	Opis
Smjer	Smjer od vaše trenutačne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Staza	Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Staza se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Lokacija odredišta	Položaj vašeg konačnog odredišta.
Odredišna točka	Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Preostala udaljenost	Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Udaljenost do sljedeće točke	Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Predviđena uk.udaljen.	Predviđena udaljenost od početka do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vrij.dol.	Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Dolazak na sljedeće	Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
PR.VRIJ.D.DOL.	Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Omjer klizanja do cilja	Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na odredišnu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Širina/dužina	Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.
Lokacija	Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.
Sljedeća točka	Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Van staze	Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vrijeme do sljedećeg	Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Ispravljena brzina	Brzina kojom se približavate odredištu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vertik.udalj.do odred.	Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Naziv	Opis
Vertikalna brzina do cilja	Stopa uspinjanja ili spužtanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Druga polja

Naziv	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije potrošene tijekom aktivnosti.
Ambijentalni tlak	Nekalibrirani tlak okoliša.
Barometarski tlak	Trenutačni kalibrirani tlak okoliša.
Sati baterije	Broj preostalih sati prije potpunog pražnjenja baterije.
% napunjen.baterije	Postotak preostale razine baterije.
COG	Stvarni smjer kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Tok	Mjera dosljednosti održavanja brzine i ujednačenosti prolaska kroz skretanja za trenutnu aktivnost.
GPS	Jačina signala GPS satelita.
Težina	Mjera zahtjevnosti trenutačne aktivnosti izračunata na temelju elevacije, gradijenta i naglih promjena smjera.
Tok dionice	Ukupna ocjena toka za trenutačnu dionicu.
Težina dionice	Ukupna težina za trenutačnu dionicu.
Dionice	Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Zadnja ponavljanja	Broj ponavljanja u zadnjoj rundi aktivnosti.
Opterećenje	Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan.
Stanje performansi	Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.
Ponavljjanja	Tijekom aktivnosti za teretanu, broj ponavljanja u setu.
Broj udisaja	Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).
Runde	Broj grupa vježbi koje se izvode u aktivnosti kao što je preskakanje vijače.
Dionice	Broj trčanja za aktivnost.
Koraci	Broj koraka prijeđenih tijekom trenutačne aktivnosti.
Stres	Vaša trenutačna razina stresa.
Izlazak sunca	Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Zalazak sunca	Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Doba dana	Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).
Doba dana (sekunde)	Doba dana uključujući sekunde.

Naziv	Opis
Ukupno kalorija	Ukupna količina potrošenih kalorija za dan.

Polja s tempom

Naziv	Opis
Tempo na 500 m	Trenutačni tempo veslanja na 500 metara.
Prosječni tempo na 500 m	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu aktivnost.
Prosječni tempo	Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.
Tempo prilag. nagibu	Prosječan tempo prilagođen na temelju strmine terena.
Tempo intervala	Prosječan tempo za trenutačni interval.
Tempo na 500 m u dionici	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu dionicu.
Tempo dionice	Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.
Tem.500m z.di.	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.
Tempo zadnje dionice	Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.
Tempo zadnje duljine	Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.
Tempo	Trenutačni tempo.

PacePro polja

Naziv	Opis
Udaljenost na slj.prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.
Ciljni tempo na slj.prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.
Udaljenost na prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.
Preostala udalj.na prolazu	Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.
Tempo na prolazu	Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.
Ciljni tempo na prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.

Polja za snagu

Naziv	Opis
% FTP	Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.
Balans u 3 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekundi.
Snaga u 3 s	Prosjek kretanja unutar 3 sekunde za izlaznu snagu.
Balans u 10 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.
Snaga u 10 s	Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.
Balans u 30 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.
Snaga u 30 s	Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.
Prosječni balans	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu aktivnost.
Prosječna faza snage – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.
Prosječna snaga	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
Prosječna faza snage - desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu aktivnost.
Pros.vršni kut faze snage – L	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.
Pros.pomak od sred.platforme	Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu aktivnost.
Pros.vrš.kut faze snage – D	Prosječni vršni kut faze snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
Balans	Trenutačni balans snage lijevo/desno.
Intensity Factor	Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.
Balans dionice	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu dionicu.
Vršni kut faze snage u dion. – L	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.
Faza snage u dionici – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.
Normalized Power dionice	Prosječna vrijednost Normalized Power™ za trenutačnu dionicu.
Pomak od sr.platf. u dion.	Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu dionicu.
Snaga dionice	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
Vrš.kut faze sn.u dion. – D	Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.
Faza snage u dionici – desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.
Maks. snaga zadnje dionice	Najveća izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
Normalized Power zad.di.	Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.
Snaga zadnje dionice	Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
Vršni kut snage – lijevo	Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.
Faza snage – lijevo	Trenutačna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
Maksimalna snaga u dionici	Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

Naziv	Opis
Maksimalna snaga	Najviša izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
Normalized Power	Normalized Power za trenutačnu aktivnost.
Glatkoća okretanja pedala	Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.
Pom.od sred.platf.	Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.
Snaga	Trenutačna izlazna snaga u vatima. Za aktivnosti skijanja vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
Snaga prema težini	Količina trenutačne izlazne snage u vatima po kilogramu.
Zona snage	Trenutačni raspon izlazne snage na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.
Vršni kut snage – desno	Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.
Faza snage – desno	Trenutačna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni snage.
Trajanje sjedenja	Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu aktivnost.
Traj. sjedenja u dion.	Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu dionicu.
Trajanje stajanja	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu aktivnost.
Stajanje tijekom dionice	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu dionicu.
Training Stress Score	Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.
Uč.zat.m.	Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.
Rad	Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

Polja s vrem. odmora

Naziv	Opis
Ponavljanje uključeno	Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutačni odmor (plivanje u bazenu).
Mjerač vremena odmora	Mjerač vremena za trenutačni odmor (plivanje u bazenu).

Dinamika trčanja

Naziv	Opis
Pros.balans vr.dod.s tlom	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.
Pros.vrijeme dodira s tlom	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.
Prosječna duljina koraka	Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.
Pr.vertikalna oscilacija	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.
Prosječan omjer vert.oscilacije	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.
Balans vrem.dodira s tlom	Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.
Vrijeme dodira s tlom	Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.
Balan.vrem.dod. s tlom u dionici	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Vrijeme dodira s tlom u dionici	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka u dionici	Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.
Okom.oscilacija po dionici	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.
Omj.vert.osc. u dionici	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka	Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.
Vertikalna oscilacija	Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.
Omjer vertikalne oscilacije	Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Polja s brzinom

Naziv	Opis
Prosječna brzina kretanja	Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.
Prosječna ukupna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.
Prosječna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.
Prosječna kopnena brzina	Prosječna brzina kretanja za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Pros.kop.brzin.dion.	Prosječna brzina kretanja za trenutačnu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina dionice	Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.
Kopnena brzina zadnje dionice	Prosječna brzina kretanja za zadnju prijeđenu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina zadnje dionice	Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.
Maksimalna kopnena brzina	Maksimalna brzina kretanja za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Maksimalna brzina	Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.
Brzina	Trenutačna stopa kretanja.
Kopnena brzina	Stvarna brzina kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Vertikalna brzina	Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Polja s brojem zaveslaja

Naziv	Opis
Prosječna udalj.po zaveslaju	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosj. udalj. po zaveslaju	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.
Pros.br.zavesl.po dulj.	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.
Udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.
Brz.zaveslaja po intervalu	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačnog intervala.
Br.zaves./dulj. u intervalu	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.
Vrsta zaveslaja po intervalu	Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.
Udalj.po zaves. u zad.dionici	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Udalj.po zav.u dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Brz.zaves.dion.	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Brzina zav.u dion.	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Zaveslaji u dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Zaveslaji u dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Ud.po zav.u z.di	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Udalj.po zaves.u zad.dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Brz.zaveslaja u zad.dionici	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Brz.zaveslaja u zad.dionici	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
Brz.zaveslaja zad.duljine	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.
Broj zaveslaja u zadnjoj duljini	Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
Vrsta zaveslaja zadnje duljine	Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.
Brzina zaveslaja	Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Naziv	Opis
Zaveslaji	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.
Zaveslaji	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Swolf polja

Naziv	Opis
Prosječan Swolf	Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (<i>Terminologija za plivanje, stranica 40</i>). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.
Swolf intervala	Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.
Swolf dionice	SWOLF rezultat za trenutačnu dionicu.
Swolf u zadnjoj dionici	SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.
Swolf u zadnjoj duljini	Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Polja s temperaturom

Naziv	Opis
24-satni maksimum	Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
24-satni minimum	Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
Prosječna temp.	Prosječna temperatura tijekom aktivnosti.
Maks.temp.	Maksimalna temperatura tijekom aktivnosti.
Minimalna temp.	Minimalna temperatura tijekom aktivnosti.
Temperatura	Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Polja s pod.mjer.vr.

Naziv	Opis
Trajanje aktivnosti	Ukupno vrijeme aktivnog kretanja za trenutačnu aktivnost.
Prosječno vrijeme dionice	Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.
Proteklo vrijeme	Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena aktivnosti i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.
Vrijeme intervala	Vrijeme štoperice za trenutačni interval.
Vrijeme dionice	Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.
Vrijeme zadnje dionice	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.
Vrijeme kretanja	Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.
Ukupna u predn/zaost	Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljni tempo ili brzinu.
Mjerač za setove	Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.
Vrijeme stajanja	Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.
Trajanje plivanja	Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.
Mjerač	Trenutačno vrijeme za pokretanje mjerača vremena.

Polja s podac. o vježb.

Naziv	Opis
Ponavljjanje	Broj preostalih ponavljanja vježbanja.
Udaljenost koraka	Trenutačna prijeđena udaljenost tijekom koraka vježbanja.
Tempo koraka	Trenutačni tempo koraka vježbanja.
Brzina koraka	Trenutačna brzina koraka vježbanja.
Vrijeme koraka	Vrijeme proteklo za korak vježbanja.

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zasloni dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kadence, vertikalne oscilacije, balansa vremena dodira s tlom ili omjera vertikalne oscilacije. Skala boja uspoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone boja određuju se na temelju percentila.

Garmin je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su za iskusne ili brže trkače. Iskusi su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije i veću kadencu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kadencu, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-mjestu garmin.com/runningdynamics. Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon kadence	Raspon dodira s tlom
 Ljubičasta	> 95	> 183 k/min	< 218 ms
 Plava	70 – 95	174 – 183 k/min	218 – 248 ms
 Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min	249 – 277 ms
 Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min	278 – 308 ms
 Crvena	< 5	< 153 k/min	> 308 ms

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

Balans vremena dodira s tlom mjeri simetriju trčanja, a prikazuje se kao postotak vašeg ukupnog vremena dodira s tlom. Primjerice, 51,3 % i strelica okrenuta ulijevo pokazuju da je vrijeme dodira s tlom trkača veće za lijevu nogu. Ako zasloni s podacima prikazuju dva broja, primjerice 48 – 52, 48 % se odnosi na lijevu, a 52 % na desnu nogu.

Zona boje	 Crvena	 Narančasta	 Zelena	 Narančasta	 Crvena
Simetrija	Loš	Slabije	Dobro	Slabije	Loš
Postotak drugih trkača	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans vremena dodira s tlom	> 52,2 % L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % D	50,8 – 52,2 % D	> 52,2 % D

Tijekom razvoja i testiranja dinamike trčanja tvrtka Garmin ustanovila je da kod nekih trkača postoji veza između ozljeda i većeg disbalansa. Za mnogo trkača prilikom trčanja uzbrdo ili nizbrdo balans vremena dodira s tlom odmiče od omjera 50 – 50. Mnogi treneri trčanja smatraju da je simetrično trčanje dobro. Elitni trkači trče brzo i uravnoteženo.

Za vrijeme trčanja možete gledati mjerač ili podatkovno polje ili po dovršetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect računu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je mjerenje koje vam može pomoći naučiti nešto novo o načinu na koji trčite.

Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodatna oprema HRM-Fit ili HRM-Pro) ili na struku (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku
 Ljubičasta	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Plava	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
 Zelena	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
 Narančasta	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 Crvena	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.CooperInstitute.org.

FTP ocjene

U ovim se tablicama prikazuje klasifikacija procijenjenog funkcionalnog praga snage (FTP) prema spolu.

Muškarci	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	5,05 i više
Izvršno	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Slabije	Od 2,23 do 2,78
Početak	Manje od 2,23

Žene	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	4,30 i više
Izvršno	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Slabije	Od 1,90 do 2,35
Početak	Manje od 1,90

FTP ocjene temelje se na istraživanju: Allen i Andrew Coggan, dr. *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Ocjena rezultata izdržljivosti

U ovim se tablicama prikazuje klasifikacija rezultata izdržljivosti prema dobi i spolu.

Muškarci	Rekreacijski	Srednje napredni trkači	Trenirani trkači	Iskusni utrenirani trkači	Iskusni trkači	Izvanredni trkači	Elitni trkači
18 – 20	Manje od 4999	5000 – 5699	5700 – 6299	6300 – 6999	7000 – 7599	7600 – 8299	8300 i više
21 – 39	Manje od 5099	5100 – 5799	5800 – 6599	6600 – 7299	7300 – 8099	8100 – 8799	8800 i više
40 – 44	Manje od 5099	5100 – 5799	5800 – 6499	6500 – 7199	7200 – 7899	7900 – 8599	8600 i više
45 – 49	Manje od 4999	5000 – 5699	5700 – 6399	6400 – 6999	7000 – 7699	7700 – 8399	8400 i više
50 – 54	Manje od 4899	4900 – 5499	5500 – 6099	6100 – 6799	6800 – 7399	7400 – 7999	8000 i više
55 – 59	Manje od 4599	4600 – 5099	5100 – 5699	5700 – 6199	6200 – 6799	6800 – 7299	7300 i više
60 – 64	Manje od 4299	4300 – 4799	4800 – 5299	5300 – 5699	5700 – 6199	6200 – 6699	6700 i više
65 – 69	Manje od 4099	4100 – 4499	4500 – 4899	4900 – 5399	5400 – 5799	5800 – 6199	6200 i više
70 – 74	Manje od 3799	3800 – 4199	4200 – 4599	4600 – 4899	4900 – 5299	5300 – 5699	5700 i više
75 – 80	Manje od 3599	3600 – 3899	3900 – 4299	4300 – 4599	4600 – 4999	5000 – 5299	5300 i više
80 godina i stariji	Manje od 3299	3300 – 3599	3600 – 3999	4000 – 4299	4300 – 4699	4700 – 4999	5000 i više

Žene	Rekreacijski	Srednje napredni trkači	Trenirani trkači	Iskusni utrenirani trkači	Iskusni trkači	Izvanredno	Elitni trkači
18 – 20	Manje od 4599	4600 – 5099	5100 – 5499	5500 – 5999	6000 – 6399	6400 – 6899	6900 i više
21 – 39	Manje od 4699	4700 – 5199	5200 – 5699	5700 – 6299	6300 – 6799	6800 – 7299	7300 i više
40 – 44	Manje od 4699	4700 – 5199	5200 – 5699	5700 – 6199	6200 – 6699	6700 – 7199	7200 i više
45 – 49	Manje od 4599	4600 – 5099	5100 – 5599	5600 – 6099	6100 – 6599	6600 – 7099	7100 i više
50 – 54	Manje od 4499	4500 – 4999	5000 – 5399	5400 – 5899	5900 – 6299	6300 – 6799	6800 i više
55 – 59	Manje od 4299	4300 – 4699	4700 – 5099	5100 – 5599	5600 – 5999	6000 – 6399	6400 i više
60 – 64	Manje od 4099	4100 – 4499	4500 – 4899	4900 – 5299	5300 – 5699	5700 – 6099	6100 i više
65 – 69	Manje od 3799	3800 – 4199	4200 – 4599	4600 – 4899	4900 – 5299	5300 – 5699	5700 i više
70 – 74	Manje od 3699	3700 – 4099	4100 – 4399	4400 – 4799	4800 – 5099	5100 – 5499	5500 i više
75 – 80	Manje od 3499	3500 – 3799	3800 – 4199	4200 – 4499	4500 – 4899	4900 – 5199	5200 i više
80 godina i stariji	Manje od 3199	3200 – 3499	3500 – 3799	3800 – 4099	4100 – 4399	4400 – 4699	4700 i više

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics.

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

