

GARMIN®



DESCENT™ G2

Priročnik za uporabo

© 2025 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® in Xero® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. 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™ in Vector™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google LLC. iPhone® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v Združenih državah Amerike in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. Iridium® je registrirana blagovna znamka družbe Iridium Satellite LLC. Overwolf™ je blagovna znamka družbe Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peakware, LLC. Wi-Fi® je registrirana blagovna znamka organizacije Wi-Fi Alliance. Zwift™ je blagovna znamka družbe Zwift, Inc. Druge blagovne znamke in trgovska imena so v lasti ustreznih lastnikov.

Ta izdelek je certificiran v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran www.thisisant.com/directory.

M/N: A04952

Kazalo vsebine

Uvod.....	1
Uvod.....	1
Pregled naprave.....	1
Omogočanje in onemogočanje zaslona na dotik.....	2
Potapljanje.....	3
Opozorila o potapljanju.....	3
Načini potapljanja.....	4
Uporaba način potopa v bazenu.....	4
Nastavitev potopa.....	5
Dodatne nastavitve načina potapljanja.....	6
Nastavitev dihalnih plinov.....	6
Opozorila med potopom po meri.....	7
Nastavitev opozorila med potopom po meri.....	8
Nastavitev opozorila za potop na vdih v bazenu.....	8
Nastavitev mejnih vrednosti PO2.....	9
Določitev nastavljenih vrednosti dihalnega aparata z zaprtim krogotokom.....	9
Čas odsvetovanega letenja.....	10
Podatkovni zasloni potopa.....	10
Podatkovni zasloni za potop z enim plinom, mešanico plinov in dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom.....	11
Podatkovni zasloni za potop z globinomerom.....	12
Podatkovni zasloni za potop na vdih in podvodni ribolov na vdih.....	12
Podatkovni zasloni za potop na vdih v bazenu.....	13
Prilagajanje podatkovnih zaslonov potopa.....	13
Priprava na potop.....	14
Navigacija s potapljaškim kompasom.....	15
Uporaba štoparice za potop z globinomerom.....	15
Uporaba osnovne potapljaške štoparice.....	16
Preklapljanje plinov med potopom..	16
Preklapljanje med potapljanjem z zaprtim (CC) in odprtim (OC)	

krogotokom pri reševalnih postopkih.....	16
Izvedba varnostnega postanka.....	17
Izvedba dekompresijskega postanka.....	18
Začetek dejavnosti potopa na vdih v bazenu.....	19
Ustvarjanje po meri prilagojene vadbe potopa na vdih v bazenu.....	19
Urejanje vadbe potopa na vdih v bazenu.....	20
Nastavitev potopa na vdih v bazenu.....	20
Ogled hitrega pregleda intervala na površju.....	21
Ogled hitrega pregleda dnevnika potopov.....	22
Pripravljenost na potop.....	22
Načrtovanje potopa.....	23
Izračun časa omejitve za potop brez dekompresije.....	23
Izračun dihalnega plina.....	23
Ustvarjanje načrta dekompresije.....	24
Uporaba načrtov dekompresije.....	24
Potapljanje na višji nadmorski višini....	24
Namigi za nošenje ure s potapljaško obleko.....	24
Opozorila med potopom.....	25
Potapljaško terminologija.....	27

Dejavnosti in programi.....	27
Seznam dejavnosti in programov.....	28
Začetek dejavnosti.....	28
Namigi za beleženje dejavnosti.....	29
Stanje GPS-a in ikone stanja.....	29
Zaustavitev dejavnosti.....	30
Ocena dejavnosti.....	30
Dejavnosti na prostem.....	30
Golf.....	30
Igranje golfa.....	30
Ogled ovir.....	31
Meni za golf.....	31
Premikanje zastavice.....	32
Ogled izmerjenih udarcev.....	32
Ročno merjenje udarca.....	32
Beleženje rezultatov.....	32
Beleženje statističnih podatkov.....	33

Nastavitve beleženja rezultatov	33	Deskanje na vodi	44
O načinu beleženja rezultatov stableford	33	Ogled voženj vodnega športa	44
Način velikih števil	33	Druge dejavnosti in programi	45
Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja	34	Jumpmaster	45
Začetek odprave	34	Vrste skoka	45
Ročno beleženje točke sledi	34	Vnos informacij o skoku	45
Ogled točk sledi	34	Vnos informacij o vetru za skoka HAHO in HALO	46
Ribolov	35	Ponastavitev informacij o vetru	46
Lov	35	Vnos informacij o vetru za statični skok	46
Tek	36	Nastavitve konstant	46
Tek po atletski stezi	36	Igranje iger	47
Namigi za beleženje teka po atletski stezi	36	Uporaba programa Garmin GameOn™	47
Virtualni tek	36	Beleženje ročne dejavnosti igranja iger	47
Umerjanje razdalje na tekalni stezi ..	37	Ogled informacij o plimovanju	48
Beleženje dejavnosti premagovanja ovir	37	Nastavitev opozorila o plimovanju	48
Vadba s funkcijo PacePro™	37	Vadbe	49
Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect	37	Začetek vadbe	49
Začetek načrta funkcije PacePro	38	Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect	49
Kolesarstvo	39	Izvajanje dnevne predlagane vadbe	50
Uporaba notranjega trenažerja	39	Začetek intervalne vadbe	50
Plavanje	39	Prilagoditev intervalne vadbe ..	50
Plavalna terminologija	39	Uporaba funkcije Virtual Partner®	51
Vrsta zavesljajev	39	Nastavitev cilja vadbe	51
Namigi za dejavnosti plavanja	40	Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo	51
Samodejni in ročni počitek	40	Koledar vadb	52
Vadba z dnevnikom	40	Uporaba načrtov vadb Garmin Connect	52
Več športov	41	Prilagajanje dejavnosti in programov ..	52
Vadba za triatlon	41	Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti	52
Ustvarjanje dejavnosti z več športi ..	41	Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov	52
Dejavnosti notranje vadbe	41	Prilagajanje podatkovnih zaslonov ..	53
Beleženje dejavnosti vadbe za moč	42	Dodajanje zemljevida dejavnosti ..	53
Beleženje dejavnosti HIIT	42	Ustvarjanje dejavnosti po meri	53
Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja	43	Nastavitve dejavnosti in programov	54
Zimski športi	43	Opozorila dejavnosti	56
Ogled smučarskih voženj	43		
Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu	44		
Podatki o moči teka na smučeh	44		
Vodni športi	44		

Nastavitev opozoril.....	57	Stanje spremenljivosti srčnega utripa.....	71
Omogočanje samodejnega vzpona.....	57	Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa.....	71
Nastavitve satelitov.....	58	Stanje zmogljivosti.....	71
Ure.....	58	Ogled stanja zmogljivosti.....	71
Nastavljanje opozorila.....	58	Pridobivanje ocene FTP.....	72
Urejanje alarma.....	58	Laktatni prag.....	72
Vklop odštevalnika.....	59	Stanje vadbe.....	73
Brisanje časovnika.....	59	Ravni stanja vadbe.....	73
Uporaba štoparice.....	60	Namigi za pridobitev stanja vadbe.....	74
Dodajanje drugih časovnih pasov.....	60	Kratkoročna obremenitev.....	74
Urejanje drugega časovnega pasu...	61	Osredotočenost obremenitve pri vadbi.....	74
Zgodovina.....	61	Razmerje obremenitve.....	74
Uporaba zgodovine.....	61	O funkciji Training Effect.....	75
Zgodovina več športov.....	61	Čas regeneracije.....	76
Brisanje zgodovine.....	61	Srčni utrip med regeneracijo....	76
Osební rekordí.....	62	Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino.....	76
Ogled osebnih rekordov.....	62	Začasna ustavitev in nadaljevanje stanja vadbe.....	76
Obnovitev osebnega rekorda.....	62	Pripravljenost na vadbo.....	77
Brisanje osebnih rekordov.....	62	Uporaba Svetovalca za utrujenost ob menjavi časovnih pasov.....	77
Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	62	Načrtovanje potovanja v programu Garmin Connect.....	77
Uporaba merilnika opravljene poti...	62	Kontrolniki.....	78
Nastavitve obvestil in opozoril.....	63	Prilagoditev menija upravljalnih elementov.....	81
Videz.....	63	Uporaba zaslona kot svetilke.....	81
Nastavitve videza ure.....	63	Garmin Pay.....	81
Prilagajanje videza ure.....	63	Nastavitev denarnice Garmin Pay.....	81
Hitri pregledi.....	64	Plačilo nakupa z uro.....	82
Ogled kolesa hitrih pregledov.....	67	Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay.....	82
Prilagajanje kolesa hitrih pregledov.....	68	Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay.....	82
Ustvarjanje map hitrih pregledov.....	68	Spreminjanje številke gesla Garmin Pay.....	82
Body Battery.....	68	Jutranje poročilo.....	82
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery.....	68	Prilagajanje jutranjega poročila.....	83
Meritve zmogljivosti.....	69	Senzorji in dodatna oprema.....	83
O ocenah najvišjega VO2.....	69	SU na zapestju.....	83
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek.....	70	Nošenje ure.....	83
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje.....	70		
Ogled predvidenih časov tekmovanj.....	70		

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	84	Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero	95
Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju	84	Zemljevid	95
Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu	84	Obračanje in povečevanje zemljevida	95
Oddajanje podatkov o srčnem utripu	85	Nastavitve zemljevida	95
Pulzni oksimeter	85	Povezljivost	95
Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra	86	Funkcije povezljivosti telefona	96
Nastavitev načina pulznega oksimetra	86	Združevanje s telefonom	96
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra	87	Omogočanje obvestil Bluetooth	96
Kompas	87	Ogled obvestil	96
Nastavitev smeri kompasa	87	Prejetje dohodnega telefonskega klica	96
Nastavitve kompasa	87	Odgovarjanje na besedilno sporočilo	97
Ročno umerjanje kompasa	87	Upravljanje obvestil	97
Nastavitev referenčnega severa	88	Izklop povezave Bluetooth s telefonom	97
Višinomer in barometer	88	Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom	97
Nastavitve višinomera	88	Programi za telefon in računalnik	97
Umerjanje barometerskega višinomera	88	Garmin Connect	98
Nastavitve barometra	88	Uporaba programa Garmin Connect	98
Umerjanje barometra	89	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	98
Nastavitev opozorila o nevihti	89	Poenoteno stanje vadbe	99
Brezžični senzorji	90	Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku	99
Združevanje z brezžičnimi senzorji ..	91	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	99
Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa ..	91	Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect	99
Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka	91	Naročnina na storitev Garmin Connect+	100
Dinamika teka	91	Funkcije Connect IQ	100
Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka	92	Prenos funkcij Connect IQ	100
Moč teka	92	Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	100
Nastavitve moči teka	93	Program Garmin Dive	100
Daljinski upravljalnik za napravo inReach	93	Garmin Explore™	101
Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach	93	Program Garmin Messenger	101
Daljinski upravljalnik za napravo VIRB	93	Uporaba funkcije Messenger	102
Upravljanje športne kamere VIRB	94	Program Garmin Golf™	102
Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo	94		

Garmin Share.....	102	Navigacija z orodjem Poglej in pojdi.....	112
Deljenje podatkov s funkcijo Garmin Share.....	103	Ustavitev navigacije.....	112
Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share.....	103	Proge.....	112
Nastavitve funkcije Garmin Share..	103	Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi.....	113
Profil uporabnika.....	103	Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect.....	113
Nastavitev uporabniškega profila.....	103	Pošiljanje proge v napravo.....	113
Nastavitve spola.....	104	Ogled ali urejanje podrobnosti proge.....	114
Ogled starosti telesa.....	104	Projekcija točke poti.....	114
O območjih srčnega utripa.....	104	Nastavitve navigacije.....	114
Cilji pripravljenosti.....	104	Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo.....	114
Nastavljanje območij srčnega utripa.....	105	Nastavitve smeri.....	115
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	105	Nastavitev prikazovalnika smeri....	115
Izračuni območij srčnega utripa....	106	Nastavitev navigacijskih opozoril..	115
Nastavitev območij moči.....	106	Nastavitve upravitelja napajanja... 115	
Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti.....	106	Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo.....	116
Funkcije za varnost in sledenje.....	107	Spreminjanje načina napajanja.....	116
Dodajanje stikov v sili.....	107	Prilagoditev načinov napajanja.....	116
Dodajanje stikov.....	107	Obnovitev načina napajanja.....	116
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov	108	Nastavitve sistema..... 117	
Prošnja za pomoč.....	108	Nastavitve časa.....	117
Nastavitve zdravja in dobrega počutja.....	109	Nastavitev opozoril o času.....	118
Samodejni cilj.....	109	Sinhronizacija časa.....	118
Uporaba opozorila za gibanje.....	109	Spreminjanje nastavitev zaslona.....	118
Minute intenzivnosti.....	109	Prilagoditev načina mirovanja.....	119
Zbiranje minut intenzivnosti.....	109	Prilagoditev bližnjičnih tipk.....	119
Spremljanje spanja.....	110	Nastavitev številskega gesla ure.....	119
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	110	Spreminjanje številskega gesla ure.....	119
Spremembe vzorca dihanja.....	110	Spreminjanje merskih enot.....	120
Navigacija.....	110	Varnostno kopiranje in obnavljanje nastavitev.....	120
Ogled in urejanje shranjenih lokacij...	110	Obnovitev nastavitev in podatkov v programu Garmin Connect.....	120
Nastavitev referenčne točke.....	111	Ogled informacij o napravi.....	120
Navigacija do cilja.....	111	Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki.....	120
Uporaba navigacije do začetne točke shranjene dejavnosti.....	111	Informacije o napravi..... 121	
Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo.....	112	O zaslonu AMOLED.....	121

Polnjenje ure	121
Specifikacije	122
Informacije o trajanju napajanja z baterijo	122
Nega naprave	123
Čiščenje ure	123
Zamenjava paščkov QuickFit®	124

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju	146
Standardne ocene za najvišji VO2	146
Ocene FTP	147
Ocene rezultata vzdržljivosti	148
Velikost in premer kolesa	148

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov	124
Pridobivanje dodatnih informacij	124
Jezik naprave je napačen	125
Ali je telefon združljiv z uro?	125
Telefon ne vzpostavi povezave z uro	125
Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?	125
Vnovični zagon ure	125
Ponastavitev vseh privzetih nastavitev	126
Potapljanje	126
Ponastavitev saturacije tkiv	126
Ponastavitev tlaka na površju	126
Namigi za podaljševanje trajanja baterije	127
Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?	127
Pridobivanje satelitskih signalov	127
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	127
Srčni utrip v uri ni točen	128
Odčitek temperature dejavnosti ni natančen	128
Zapiranje predstavitvenega načina	128
Merjenje aktivnosti	128
Moje število korakov ni točno	128
Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect	128
Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno	128

Dodatek

Podatkovna polja	129
Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka	145
Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi	145

Uvod

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Uvod

Če uro uporabljate prvič, opravite naslednje postopke, da nastavite uro in se seznanite z osnovnimi funkcijami.

- 1 Pridržite **LIGHT** za vklop ure ([Pregled naprave, stran 1](#)).
- 2 Upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje začetne nastavitve.
Med začetno nastavitvijo lahko uro združite s telefonom, da boste lahko prejeli obvestila, sinhronizirali dejavnosti in uporabljali številne druge možnosti ([Združevanje s telefonom, stran 96](#)). V primeru nadgradnje z združljive ure lahko preselite nastavitve ure, shranjene proge in druge podrobnosti, ko novo uro Descent G2 združite s telefonom.
- 3 Napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 121](#)).
- 4 Preverite, ali so na voljo posodobitve programske opreme ([Nastavitve sistema, stran 117](#)).
Za najboljšo izkušnjo posodablajte programsko opremo v uri. Posodobitve programske opreme obsegajo spremembe in izboljšave zasebnosti, varnosti in funkcij.
- 5 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti, stran 28](#)).

Pregled naprave



① LIGHT	• Pridržite, da vklopite napravo. • Pritisnite za osvetlitev zaslona. • Dvakrat na kratko pritisnite za vklop ali izklop svetilke (<i>Uporaba zaslona kot svetilke, stran 81</i>). • Držite dve sekundi za ogled menija upravljalnih elementov (<i>Kontrolniki, stran 78</i>). • Držite pet sekund za pošiljanje zahteve za pomoč (<i>Prošnja za pomoč, stran 108</i>).
② MENU·UP	• Pritisnite za pomikanje po kolesu hitrih pregledov in menijih. • Pridržite v videzu ure za dostop do glavnega menija. • Pridržite za dostop do priročnega menija, če je na voljo v izbranem delu uporabniškega vmesnika.
③ DOWN	• Pritisnite za pomikanje po kolesu hitrih pregledov in menijih (<i>Ogled kolesa hitrih pregledov, stran 67</i>). • Med dejavnostjo pritisnite za pomikanje med podatkovnimi zasloni. • Držite za ogled zaslona višinomera, barometra in kompasa (VBK, ang. kratica ABC).
④ START·STOP	• Pritisnite za izbiro možnosti v meniju. • Pritisnite v videzu ure za odpiranje menija programov in dejavnosti (<i>Dejavnosti in programi, stran 27</i>). • Pritisnite za začetek ali ustavitev dejavnosti (<i>Začetek dejavnosti, stran 28</i>).
⑤ BACK	• Pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon. • Med dejavnostjo pritisnite za beleženje kroga ali počitka in nadaljevanje na naslednji korak vadbe. • Pridržite za ogled seznama nedavno uporabljenih programov.
⑥ Zaslon na dotik	• Tapnite za izbiro možnosti v meniju. • Pridržite podatke v videzu, da odprete hitri pregled ali funkcijo. OPOMBA: ta funkcija ni na voljo v vseh videzih ure. • Podrsajte navzgor ali navzdol za pomikanje po kolesu hitrih pregledov in menijih. • Podrsnite desno za vrnitev na prejšnji zaslon. • Zaslon pokrijte z dlanjo za vrnitev v videz ure in zmanjšanje svetlosti zaslona.

Omogočanje in onemogočanje zaslona na dotik

- Pridržite **DOWN** in **START**.
- Pridržite **LIGHT** in izberite .
- Pridržite **MENU**, izberite **Sistem > Na dotik** in izberite možnost.

Potapljanje

Opozorila o potapljanju

OPOZORILO

- Funkcije za potapljanje v tej napravi so namenjene samo certificiranim potapljačem. Te naprave ne uporabljajte kot edino potapljaško uro. Če v napravo ne vnesete ustreznih informacij v zvezi s potopom, obstaja nevarnost hudih telesnih poškodb ali smrti.
- Ne presežite največje nazivne globine potopa, ki je navedena za to napravo ([Specifikacije, stran 122](#)).
- Prepričajte se, da v celoti razumete uporabo, zaslone in omejitve naprave. Če imate kakšno vprašanje o tem priročniku ali napravi, vedno odpravite vsa neskladja ali nejasnosti pred potopom s to napravo. Vedno upoštevajte, da ste sami odgovorni za svojo varnost.
- Pri vsakem profilu potapljanja obstaja tveganje za dekompresijsko bolezen, čeprav upoštevate načrt potopa na podlagi potapljaških tablic ali potapljaške naprave. Noben postopek, potapljaška naprava ali potapljaška tablica ne odpravi možnosti za nastanek dekompresijske bolezni ali toksičnost kisika. Telesna sestava posameznika se lahko med posameznimi dnevi razlikuje. Ta naprava ne more upoštevati teh razlik. Toplo vam priporočamo, da ostanete daleč znotraj mejnih vrednosti, ki jih prikaže ta naprava, in tako zmanjšate tveganje za dekompresijsko bolezen. Pred potapljanjem se posvetujte z zdravnikom o svoji telesni pripravljenosti.
- Vedno uporabljajte rezervne instrumente, vključno z merilnikom globine, potopnim merilnikom tlaka in časovnikom ali uro. Pri potapljanju s to napravo morate imeti dostop do dekompresijskih tablic.
- Pred potopom opravite varnostno preverjanje, denimo, preverite pravilno delovanje in nastavitve naprave, delovanje zaslona, napolnjenost baterije, tlak v jeklenki in uhajanje mehurčkov, ki nakazuje, da cevi in priključki puščajo.
- Te naprave ne sme uporabljati več uporabnikov hkrati za potapljanje. Profili potapljačev se navezujejo na določenega uporabnika, zato lahko uporaba profila drugega potapljača privede do zavajajočih informacij, ki lahko povzročijo telesne poškodbe ali smrt.
- Iz varnostnih razlogov se nikoli ne potaplajte sami. Potaplajte se z določenim partnerjem, tudi če kdo spremlja vaš potop na površju. Poleg tega bodite dlje časa po potopu med drugimi ljudmi, saj lahko dekompresijska bolezen nastopi pozneje ali pa jo sprožijo dejavnosti na površju.
- Za potapljanje na vdih je potrebno ustrezno usposabljanje. Potapljanje na vdih v bazenu je povezano s številnimi enakimi tveganji kot potapljanje na vdih v odprtih vodah. Nikoli se ne potaplajte sami.
- Ta naprava ni namenjena uporabi za komercialne ali poklicne potapljaške dejavnosti. Namenjena je samo rekreativni uporabi. Pri komercialnih ali poklicnih potapljaških dejavnostih je lahko uporabnik izpostavljen izrednim globinam ali razmeram, ki povečajo tveganje za dekompresijsko bolezen.
- Ne potaplajte se z jeklenko, če osebno ne preverite njene vsebine in ne vnesete analizirane vrednosti v napravo. Če ne preverite vsebine jeklenke in ne vnesete ustreznih vrednosti plina v napravo, naprava prikaže nepravilne podatke o načrtu potopa, kar lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti.
- Pri potapljanju z mešanico več kot enega plina je tveganje znatno večje kot pri potapljanju z enim plinom. Napake, povezane z uporabo mešanice več plinov, lahko privedejo do hudih telesnih poškodb ali smrti.
- Vedno poskrbite za varen dvig. Pri hitrem dviganju se poveča tveganje za dekompresijsko bolezen.
- Če onemogočite funkcijo za dekompresijsko zaklepanje v napravi, se lahko poveča tveganje za dekompresijsko bolezen, kar lahko privede do telesnih poškodb ali smrti. To funkcijo onemogočite na lastno odgovornost.
- Neupoštevanje potrebnega dekompresijskega postanka lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti. Nikoli se ne dvignite nad prikazano globino dekompresijskega postanka.
- Vedno opravite 3-minutni varnostni postanek na globini od 3 do 5 metrov (od 9,8 do 16,4 čevlja), tudi če dekompresijski postanek ni potreben.
- Funkcija za pripravljenost na potop pri napravah, ki jo podpirajo, izračuna rezultate pripravljenosti na potop na podlagi omejenega nabora dejavnikov in ne meri, ali je varno, da se potopite. Potapljač mora sam presoditi, ali je pripravljen na potop, ter načrtovati in opraviti varen potop. V nasprotnem primeru obstaja nevarnost nesreče, ki lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrtnega izida.

Načini potapljanja

Naprava Descent G2 podpira sedem načinov potapljanja. Vsak način potapljanja ima štiri faze: preverjanje pred potopom, prikazovanje na površju, med potopom in po potopu. Preden začnete potop, lahko med preverjanjem pred potopom potrdite nastavitve potopa (*Nastavitev potopa, stran 5*). V fazi na površju so prikazani podatkovni zasloni za način potapljanja (*Podatkovni zasloni potopa, stran 10*). V fazi med potopom so prikazani podatki o potekajočem potopu, druge funkcije ure, kot je GPS, pa so onemogočene (*Priprava na potop, stran 14*). Med pregledom po potopu si lahko ogledate povzetek opravljenega potopa (*Ogled hitrega pregleda dnevnika potopov, stran 22*).

En plin: ta način omogoča potapljanje z eno mešanico plina. Kot rezervne pline lahko določite do 11 dodatnih plinov.

Mešanica plinov: ta način omogoča konfiguracijo več mešanic plinov in preklapljanje plinov med potopom. Vsebnost kisika lahko nastavite od 5 do 100 %. Ta način podpira en plin na dnu in do 11 dodatnih plinov za dekompresijo ali rezervo.

OPOMBA: rezervni plini se ne uporabijo v izračunih dekompresije za omejitev za potop brez dekompresije (NDL) in čas do površja (TTS), dokler jih ne aktivirate med potopom.

CCR: ta način za potapljanje z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom (CCR) omogoča nastavitve dveh delnih tlakov kisika (PO2), pline za redčenje v zaprtem krogotoku (CC) ter pline za dekompresijo in rezervne pline v odprtem tokokrogu (OC).

Globinomer: ta način omogoča potapljanje z osnovnimi funkcijami časovnika na dnu.

OPOMBA: po potopu v načinu globinomera lahko napravo 24 ur uporabljate samo v načinu globinomera ali potopa na vdih.

Potop na vdih: ta način omogoča potapljanje na vdih s posebnimi podatki za potapljanje na vdih. V tem načinu se podatki hitreje osvežujejo.

Ribolov s potopom na vdih: ta način je podoben načinu Potop na vdih, vendar je prilagojen posebej za podvodni ribolov. Način onemogoči zvočna opozorila za začetek in konec.

Potop na vdih v bazenu: ta način omogoča izvedbo dinamičnega in statičnega potopa na vdih v bazenu s podatki o potopu za posamezno dejavnost.

Uporaba način potopa v bazenu

Ko je naprava v načinu potopa v bazenu, funkciji za saturacijo tkiv in dekompresijsko zaklepanje delujeta običajno, vendar se potopi ne zabeležijo v dnevnik potopov.

1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.

2 Izberite .

Način potopa v bazenu se samodejno izklopi opolnoči.

Nastavitev potopa

Nastavitve potopa lahko prilagodite svojim potrebam. Nekaterih nastavitev ni mogoče uporabiti pri vseh načinih potapljanja. Nastavitve lahko uredite tudi pred začetkom potopa.

Pridržite **MENU** in izberite **Nast. pot.**

Plini: nastavi mešanico plinov, ki se uporabljajo v načinih potopov s plinom (*Nastavitev dihalnih plinov, stran 6*). Posamezni načini potapljanja s plini omogočajo uporabo do 12 plinov.

Konzervativnost: nastavi raven zmernosti za izračune dekompresije. Pri višji zmernosti je čas na dnu krajši, čas dviga pa daljši. Možnost Po meri nastavi faktor gradienta po meri.

OPOMBA: preden vnesete raven zmernosti po meri, se prepričajte, da razumete faktorje gradienta.

Samodejni potop: nastavi vrsto dejavnosti potapljanja, ki se samodejno začne, ko se začnete spuščati. To funkcijo lahko začasno onemogočite z možnostjo Dremež.

Vrsta vode: nastavi vrsto vode.

PO2: nastavi mejne vrednosti delnega tlaka kisika (PO2) v barih za največjo operativno globino (MOD), dekompresijo, opozorila in nujna opozorila (*Nastavitev mejnih vrednosti PO2, stran 9*).

Opoz. za potop z jeklenko: nastavi opozorila za potope s plinom po meri (*Opozorila med potopom po meri, stran 7*).

Opozorila za potop na vdih: nastavi opozorila za potope na vdih po meri (*Opozorila med potopom po meri, stran 7*).

Nastavitve zaslona: prilagodi podatkovne zaslone za posamezni način potapljanja (*Podatkovni zasloni potopa, stran 10*).

Varn. post.: spremeni trajanje varnostnega postanka.

Zadnji dekompresijski postanek: nastavi globino zadnjega dekompresijskega postanka.

Disciplina potopa na vdih: nastavi vrsto discipline za potapljanje na vdih.

Časovni zamik konca potopa: nastavi čas, ki preteče, preden naprava konča in shrani potop po vrnitvi na površje.

Nastavljeni vrednosti dihalnega aparata z zaprtim krogotokom: nastavi visoko in nizko nastavljeno vrednost PO2 za potope z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom (CCR) (*Določitev nastavljenih vrednosti dihalnega aparata z zaprtim krogotokom, stran 9*).

Bližnjice za potapljanje: dodeli bližnjice gumbov, ki so namenjene uporabi med potapljanjem.

Dodatne nastavitve: prilagodi dodatne nastavitve načina potapljanja (*Dodatne nastavitve načina potapljanja, stran 6*).

Dodatne nastavitve načina potapljanja

Pridržite **MENU** in izberite **Nast. pot. > Dodatne nastavitve**.

Dvotapnite za pomik: omogoči, da dvotapnete potapljaško uro, če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni potopa. Če opazite nenamerno pomikanje, lahko z možnostjo Občutljivost prilagodite odzivnost.

Tipka UP: onemogoči gumb UP med dejavnostmi potapljanja za preprečitev odzivanja ure ob nenamernemu pritiskanju gumba.

Tiho potapljanje: izklopi vse zvoke in vibriranje za opozorila med dejavnostmi potapljanja.

Srčni utrip: omogoči merilnik srčnega utripa za potope. V možnosti Shranjeni podatki na traku lahko omogočite merilnik srčnega utripa na prsnem traku, kot je dodatna oprema iz družine HRM-Pro™, ki shrani podatke o srčnem utripu skupaj s potopom. Po končanem potopu si lahko podatke merilnika srčnega utripa na prsnem traku ogledate s programom Garmin Dive™.

Kompas: umeri in nastavi referenčni sever potapljaškega kompasa (*Ročno umerjanje kompasa, stran 87*).

Čas odsvetovanega letenja: nastavi način odštevalnika za odsvetovano letenje (*Čas odsvetovanega letenja, stran 10*).

Sateliti: nastavi satelitski sistem, ki ga želite uporabljati za vstopne in izstopne lokacije potopov za posamezni način potapljanja (*Nastavitve satelitov, stran 58*).

Enote: nastavi merske enote za razdaljo, globino, temperaturo in tlak v jeklenki pri potapljanju.

Deko Zaklepanje: onemogoči funkcijo dekompresijskega zaklepanja. Ta funkcija 24 ur preprečuje potope z enim plinom, mešanico plinov ali dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom, če mejne vrednosti za dekompresijo ne upoštevate dlje kot tri minute.

OPOMBA: funkcijo dekompresijskega zaklepanja lahko onemogočite kljub neupoštevanju mejne vrednosti za dekompresijo.

Nastavitev dihalnih plinov

Za posamezni način potapljanja s plini lahko vnesete do 12 plinov. Izračuni dekompresije vključujejo dekompresijske pline, ne vključujejo pa rezervnih plinov.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nast. pot. > Plini**.

3 Izberite način potapljanja.

4 Izberite prvi plin na seznamu.

Pri načinih potopov z enim plinom ali mešanico plinov je to plin na dnu. Pri načinu potopa z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom je to plin za redčenje.

5 Izberite **Kisik** in vnesite delež kisika v mešanici plinov.

6 Izberite **Helij** in vnesite delež helija v mešanici plinov.

Naprava izračuna preostali delež kot vsebnost dušika.

7 Pritisnite tipko **BACK**.

8 Izberite možnost:

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse načine potopov.

- Izberite **Dodaj rezervni plin** ter vnesite delež kisika in helija za rezervni plin.
- Izberite **Dodaj novo**, vnesite delež kisika in helija ter izberite **Nacin**, da nastavite predvideno uporabo plina, na primer za dekompresijo ali rezervo.

OPOMBA: za način potopa z mešanico plinov lahko izberete **Nastavi kot plin za spust**, da nastavite dekompresijski plin kot predvideni plin za spust.

Opozorila med potopom po meri

Nastavite lahko opozorila med potopom po meri, ki vam lahko pomagajo pri napredovanju do določenega cilja ali izboljšanju zavedanja o razmerah v okolici.

Ime opozorila	Način potapljanja	Opis
Predihavanje	Potop na vdih v bazenu	Opozorilo se prikaže, ko se izteče izbrani časovni interval med predihavanjem za potop na vdih.
Globina	En plin, mešanica plinov, dihalni aparat z zaprtim krogotokom, globinomer, potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih	Opozorilo se prikaže, ko dosežete izbrano globino.
Potop	Potop na vdih v bazenu	Opozorilo se prikaže, ko se izteče izbrani časovni interval med dinamičnim potopom na vdih.
Visoka hitrost	Potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih	Opozorilo se prikaže, ko navpična hitrost preseže izbrano hitrost.
Nizka hitrost	Potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih	Opozorilo se prikaže, ko se navpična hitrost zmanjša pod izbrano hitrost.
Nevtralna plovnost	Potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih	Opozorilo se prikaže, ko dosežete izbrano globino.
Počitek	Potop na vdih v bazenu	Opozorilo se prikaže, ko se izteče izbrani časovni interval med počitkom.
STA	Potop na vdih v bazenu	Opozorilo se prikaže, ko se izteče izbrani časovni interval med statičnim potopom na vdih.
Zagon/ustavitev	Potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih	Opozorilo se prikaže, ko začnete ali ustavite potop.
Časovnik za čas na površju	Potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih	Opozorilo se prikaže, ko se izteče izbrani časovni interval.
Ciljna globina	Potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih	Opozorilo se prikaže, ko dosežete izbrano globino.
Čas	En plin, mešanica plinov, dihalni aparat z zaprtim krogotokom, globinomer, potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih	Opozorilo se prikaže, ko se izteče izbrani časovni interval.
Variometer	Potop na vdih ali podvodni ribolov na vdih	Opozorilo se prikaže vsakič, ko dosežete izbrani interval globine.

Nastavitev opozorila med potopom po meri

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nast. pot.**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Opoz. za potop z jeklenko**.
 - Izberite **Opozorila za potop na vdih**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj opozorilo**.
 - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 5 Po potrebi omogočite opozorilo.
- 6 Izberite možnost:

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse vrste opozorila.

- Izberite **Globina**, da določite globino, pri kateri se sproži opozorilo.
- Izberite **Čas**, da določite časovni interval, po katerem se sproži opozorilo.
- Izberite **Hitrost**, da določite mejno vrednost navpične hitrosti, pri kateri se sproži opozorilo.
OPOMBA: opozorilo lahko nastavite tako, da se sproži, ko navpična hitrost preseže izbrano hitrost ali se zmanjša pod izbrano hitrost.
- Izberite **Interval**, da določite, ali naj se opozorilo sproži enkrat ali ponavlja v intervalih.
- Izberite **Smer**, da določite, ali naj bo opozorilo omogočeno za dvig, spust ali oboje.
- Izberite **Vrste potopov**, da določite, v katerih načinih potapljanja naj bo dovoljeno, da se sproži opozorilo.
- Izberite **Zvok in vibriranje**, da nastavite zvok ali vibriranje opozorila ali pa nič od tega.
- Izberite **Pojavno okno**, če želite za opozorilo omogočiti pojavno obvestilo.
- Izberite **Predogled opozorila**, če želite preveriti, kako se opozorilo prikaže in zveni med potopom.

Nastavitev opozorila za potop na vdih v bazenu

- 1 V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Potop na vdih v bazenu**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti nestrukturirano vadbo, izberite **Prosto**.
 - Izberite obstoječo vadbo, nato pa izberite **Opravljanje vadbe**.
- 4 Pritisnite tipko **MENU**.
- 5 Izberite **Alarmi**.
- 6 Izberite kategorijo opozorila.
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj opozorilo**.
 - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 8 Izberite eno od možnosti:

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse vrste opozorila.

- Če želite določiti skupni čas serije predihavanja, izberite **Čas**.
- Če želite nastaviti čas po času začetka koraka vadbe, ob katerem se sproži opozorilo, izberite **Pri %1**.
- Če želite nastaviti časovni interval, po katerem se sproži opozorilo, izberite **Vsakah %1**.
- Če želite nastaviti čas pred časom konca koraka vadbe, ob katerem se sproži opozorilo, izberite **Zadnjih %1**.
- Če želite nastaviti število preostalih sekund za odštevanje pred časom konca koraka vadbe, izberite **Odštevanje %1**.

Nastavitev mejnih vrednosti PO2

Konfigurirate lahko mejne vrednosti za opozorilno sporočilo o delnem tlaku kisika (PO2) v barih.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nast. pot. > PO2**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **PO2 za MOD/dekom. potop**, da nastavite mejno vrednost PO2 za največjo operativno globino (MOD) in dekompresijo za načrtovani plin na dnu, preden se morate začeti dvigati in preklopiti na dekompresijski plin z najvišjim deležem kisika.
OPOMBA: potapljaška ura ne preklopi med plini samodejno namesto vas. Sami morate izbrati plin.
 - Če želite nastaviti mejno vrednost za najvišjo raven koncentracije kisika, ki jo še želite doseči, izberite **Opozorilo o PO2**.
 - Če želite nastaviti mejno vrednost za najvišjo raven koncentracije kisika, ki jo smete doseči, izberite **PO2 je kritičen**.
- 4 Vnesite vrednost.

Če med potopom dosežete mejno vrednost PO2 je kritičen, se v potapljaški uri prikaže opozorilno sporočilo (*Opozorila med potopom, stran 25*).

Določitev nastavljenih vrednosti dihalnega aparata z zaprtim krogotokom

Določite lahko visoko in nizko nastavljeno vrednost delnega tlaka kisika (PO2) za potope z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nast. pot. > Nastavljeni vrednosti dihalnega aparata z zaprtim krogotokom**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite določiti spodnjo nastavljeno vrednost PO2, izberite **Nizka nastavljena vrednost**.
 - Če želite določiti zgornjo nastavljeno vrednost PO2, izberite **Visoka nastavljena vrednost**.
- 4 Izberite **Nacin**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite, da se nastavljena vrednost samodejno spremeni glede na vašo trenutno globino, izberite **Samodejno**.
OPOMBA: na primer, če se spustite prek globine visoke nastavljenе vrednosti ali dvignete nad globino nizke nastavljenе vrednosti, prag PO2 ustrezno preklopi na visoko oziroma nizko nastavljeno vrednost. Globine samodejno nastavljenih vrednosti morajo biti vsaj 6,1 m (20 čevljev) narazen.
 - Če želite ročno spremeniti nastavljeni vrednosti med potopom, izberite **Ročno**.
OPOMBA: če nastavljene vrednosti ročno spremenite znotraj 1,8 m (6 čevljev) od globine samodejnega preklopa, je samodejno preklapljanje med nastavljenimi vrednostmi onemogočeno, dokler niste več kot 1,8 m (6 čevljev) nad oziroma pod globino samodejnega preklopa. Tako preprečite nenamerno preklapljanje med nastavljenimi vrednostmi.
- 6 Izberite **PO2** in vnesite vrednost.
- 7 Po potrebi izberite **Globina** in vnesite vrednost globine za samodejno spremembo nastavljenе vrednosti.

Čas odsvetovanega letenja

Po potopu boste morda morali počakati nekaj ur, preden bo letenje z letalom varno. Za prikazovanje preostalega časa odsvetovanega letenja sta v privzetem videzu ure prikazana simbol  in predvideni čas odsvetovanega letenja v urah. Več podrobnosti si lahko ogledate v hitrem pregledu intervala na površju ([Ogled hitrega pregleda intervala na površju, stran 21](#)).

NAMIG: indikator odsvetovanega letenja lahko dodate na videz ure po meri ([Prilagajanje videza ure, stran 63](#)).

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Nast. pot. > Dodatne nastavitve > Čas odsvetovanega letenja**.

Način Čas odsvetovanega letenja	Vrsta potopa	Čas odsvetovanega letenja
Standardno ali 24 ur	Trajanje potopa največ 3 minute ali globina potopa največ 5 m (15 ft).	0 ur
Standardno	Potop brez dekompresije več kot 48 ur po prejšnjem potopu.	12 ur
Standardno	Več potopov brez dekompresije v 48 urah.	18 ur
Standardno	Potop z opravljenim dekompresijskim postankom.	24 ur
24 ur	Potop, ki ni bil potop z globinomerom in je potekal v skladu z načrtom dekompresije.	24 ur
Standardno ali 24 ur	Potop z globinomerom ali potop, ki ni potekal v skladu z načrtom dekompresije.	48 ur

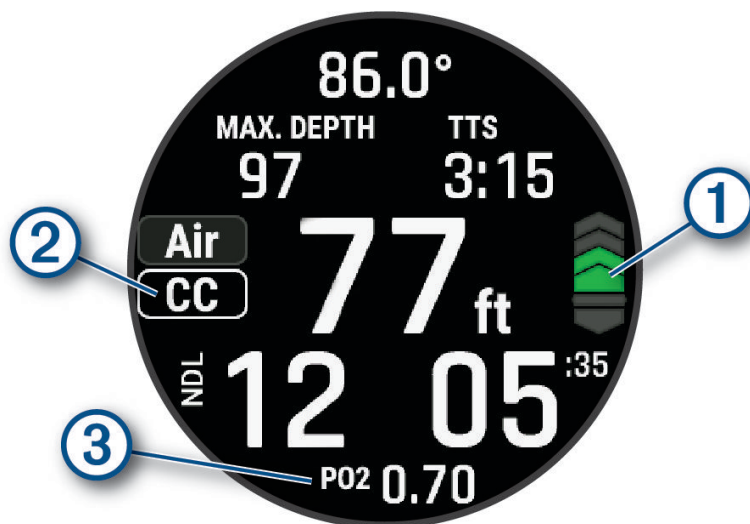
Podatkovni zasloni potopa

Za pomikanje med podatkovnimi zasloni pritisnite tipko **DOWN** ali dvotapnite napravo.

V nastavitvah dejavnosti lahko spremenite vrstni red privzetih podatkovnih zaslonov, dodate potapljaško štoparico in podatkovne zaslone po meri ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 53](#)). Na nekaterih podatkovnih zaslonih lahko prilagajate podatkovna polja.

Podatkovni zasloni za potop z enim plinom, mešanico plinov in dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom

Glavni podatkovni zaslon za načine potopa z enim plinom, mešanico plinov in dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom (CCR) prikazuje glavne podatke o potopu, vključno z dihalnim plinom, hitrostjo dviga ali spusta, največjo globino in časom do vrnitve na površje (TTS). Z gumbom **DOWN** se lahko pomaknete med dodatnimi podatki in prikažete potapljaški kompas (*Navigacija s potapljaškim kompasom, stran 15*).



1	Hitrost dviga. Zeleno: dobro. Dvig je počasnejši od 7,9 m (26 ft) na minuto. Rumeno: zmerno visoko. Hitrost dviga znaša od 7,9 do 10,1 m (od 26 do 33 ft) na minuto. Rdeče: previsoko. Dvig je hitrejši od 10,1 m (33 ft) na minuto.
2	Označuje, ali je med potopom z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom aktiven način potapljanja z zaprtim krogotokom (CC) ali odprtim krogotokom (OC).
3	Raven delnega tlaka kisika (PO2). OPOMBA: v načinu potopa z enim plinom se to polje ne prikaže, če za dihalni plin uporabljate zrak.

Podatkovni zasloni za potop z globinomerom

Glavni podatkovni zaslon za način potopa z globinomerom prikazuje podatke o trenutnem potopu, vključno s trenutno, največjo in povprečno globino ter štoparico (*Uporaba štoparice za potop z globinomerom, stran 15*). S pritiskom tipke **DOWN** se lahko pomaknete med dodatnimi podatki, vključno z uro in srčnim utripom, ter prikažete potapljaški kompas (*Navigacija s potapljaškim kompasom, stran 15*).



Podatkovni zasloni za potop na vdih in podvodni ribolov na vdih

Zaslon med potopom za načina potopa na vdih in podvodnega ribolova na vdih prikazuje podatke o trenutnem potopu, vključno s pretečenim časom, trenutno največjo globino ter hitrostjo dviga ali spusta. Med intervali na površju lahko pritisnete tipko **DOWN** za pomik med dodatnimi podatki, vključno z globino in časom zadnjega potopa, ogled zaslona z zemljevidom in uporabo štoparice (*Uporaba osnovne potapljaške štoparice, stran 16*).



Podatkovni zasloni za potop na vdih v bazenu

Zaslon med potopom za način potopa na vdih v bazenu prikazuje podatke o trenutnem potopu, vključno s trenutnim srčnim utripom, ciljno razdaljo, serijo vadbe, pretečenim časom in predogledom naslednjega koraka dejavnosti vadbe. Če si želite ogledati podatke o zadnjem potopu, lahko med intervali na površju pritisnete **DOWN**. Za ustavitev, spremembo ali predogled trenutne dejavnosti vadbe ali za dostop do nastavitve dejavnosti lahko pritisnete **START**.



Prilagajanje podatkovnih zaslonov potopa

Prerazporedite lahko privzete podatkovne zaslone, prilagodite nekatera privzeta podatkovna polja in dodate podatkovne zaslone po meri.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Nast. pot. > Nastavitve zaslona**.
- 3 Izberite način potapljanja.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Za načine potopa s plinom izberite **Podatkovni zasloni**.
 - Za načine potopa na vdih izberite **Zaslon potopa** ali **Zaslone na površju**.
- 5 Pomaknite se do zaslona in pritisnite **START**.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
 - Če želite spremeniti podatke, ki so prikazani v polju, izberite **Podatkovna polja**, nato pa izberite polje.
NAMIG: za seznam vseh razpoložljivih podatkovnih polj si oglejte [Podatkovna polja, stran 129](#). Vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti.
 - Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.

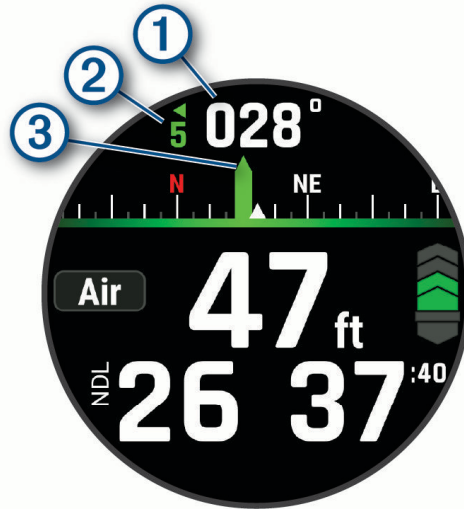
OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse načine potopov.
- 7 Po potrebi izberite **Dodaj**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.
Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

Priprava na potop

- 1 V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite način potapljanja ([Načini potapljanja, stran 4](#)).
- 3 Po potrebi pritisnite tipko **UP**, da uredite nastavitve potopa, kot so plini, vrsta vode in opozorila ([Nastavitev potopa, stran 5](#)).
- 4 Zapestje držite nad gladino, dokler ura ne pridobi signalov GPS in se vrstica stanja ne zapolni (izbirno).
Ura potrebuje signale GPS za shranjevanje vstopne lokacije potopa.
- 5 Pritiskajte tipko **START**, dokler se ne prikaže glavni podatkovni zaslon potopa.
- 6 Za začetek potopa se spustite.
Časovnik dejavnosti se samodejno zažene, ko dosežete globino 1,2 m (4 ft).
OPOMBA: če začnete potop, ne da bi izbrali način potapljanja, ura uporabi način potapljanja in nastavitve, ki ste jih uporabili nazadnje, vstopna lokacija potopa pa se ne shrani.
- 7 Izberite možnost:
 - Za pomikanje med podatkovnimi zasloni in potapljaškim kompasom pritisnite tipko **DOWN**.
NAMIG: za pomikanje med podatkovnimi zasloni lahko tudi dvotapnete uro. Pri vrsti potopa **Potop na vdih** ali **Ribolov s potopom na vdih** se lahko med podatkovnimi zasloni pomaknete samo med intervalom na površju.
 - Za ogled menija faze med potopom pritisnite **START**.
- 8 Ko želite končati potop, se dvignite na površje.
- 9 Zapestje držite nad gladino, da lahko ura pridobi signale GPS in shrani izstopno lokacijo potopa (izbirno).
- 10 Izberite možnost:
 - Pri vrsti potopa **En plin**, **Mešanica plinov**, **CCR** ali **Globinomer** počakajte, da časovnik **KONEC P.** odšteje do konca.
OPOMBA: ko se dvignete na globino 1 m (3,3 čevlja), začne časovnik **KONEC P.** odštevati ([Nastavitev potopa, stran 5](#)). Če želite potop shraniti pred iztekom časovnika, lahko pritisnete tipko **START** in izberete **Ustavi potop**.
 - Pri vrsti potopa **Potop na vdih** ali **Ribolov s potopom na vdih** pritisnite tipko **BACK** in izberite **Shrani**.
Ura shrani dejavnost potopa.
NAMIG: zgodovino potapljanja si lahko ogledate v hitrem pregledu dnevnika potopov ([Ogled hitrega pregleda dnevnika potopov, stran 22](#)).

Navigacija s potapljaškim kompasom

- 1 Med potopom v načinu **En plin**, **Mešanica plinov**, **CCR** ali **Globinomer** se pomaknite do potapljaškega kompasa.



- Kompas prikazuje, kam ste usmerjeni ①.
- 2 S pritiskom tipke **START** nastavite smer gibanja.
Kompas prikazuje odstopanja ② od nastavljene smeri gibanja ③.
NAMIG: smer gibanja lahko nastavite na katerem koli podatkovnem zaslonu potopa tako, da pridržite tipki **START** in **DOWN**.
 - 3 Pritisnite **START** in izberite možnost:
 - Če želite ponastaviti smer gibanja, izberite **Ponastavi smer**.
 - Če želite smer gibanja spremeniti za 180 stopinj, izberite **Nast. na naspr. s..**
OPOMBA: kompas prikazuje nasprotno smer gibanja z rdečo oznako.
 - Če želite smer gibanja nastaviti na 90 stopinj v levo ali desno, izberite **Nastavi na 90L** ali **Nastavi na 90D**.
 - Če želite počistiti smer gibanja, izberite **Počisti smer**.

Uporaba štoparice za potop z globinomerom

- 1 Začnite potop v načinu **Globinomer**.
- 2 Za nastavev povprečne globine na svojo trenutno globino pritisnite **START** in izberite **Ponast. povp. gl..**
- 3 Pritisnite tipko **START** in izberite **Zaženi štoparico**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite prenehati uporabljati štoparico, pritisnite **START** in izberite **Ustavi štoparico**.
 - Če želite ponovno zagnati štoparico, pritisnite **START** in izberite **Ponast. štopar..**

Uporaba osnovne potapljaške štoparice

- 1 Izberite možnost:
 - Dodajte podatkovni zaslon **Štoparica** v način potapljanja **En plin**, **Mešanica plinov**, **CCR** ali **Globinomer**.
 - Omogočite podatkovni zaslon intervala na površju **Štoparica** za način potapljanja **Potop na vdih** ali **Ribolov s potopom na vdih**.
- 2 Med potopom s plini ali intervalom na površju za potop na vdih se pomaknite do zaslona štoparice.
NAMIG: med intervalom na površju za potop na vdih lahko pridržite tipko **START**, da odprete štoparico in vklopite časovnik tudi, če zaslon ni omogočen.
- 3 Če želite vklopiti časovnik, pritisnite tipko **START**.
- 4 Če želite izklopiti časovnik, pritisnite tipko **STOP**.
- 5 Če želite ponastaviti časovnik, pritisnite tipko **BACK**.

Preklapljanje plinov med potopom

- 1 Začnite potop z enim plinom, mešanico plinov ali dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom.
- 2 Izberite možnost:
 - Pritisnite tipko **START**, izberite **Plin**, nato pa izberite rezervni ali dekompresijski plin.
OPOMBA: po potrebi lahko izberete **Dodaj novo** in vnesete nov plin.
 - Potaplajte se, dokler ne dosežete mejne vrednosti **PO2 za MOD/dekom. potop** ([Nastavitev mejnih vrednosti PO2, stran 9](#)).
Naprava vas pozove k preklopu na plin z najvišjim deležem kisika.
OPOMBA: naprava ne preklopi med plini samodejno namesto vas. Sami morate izbrati plin.

Preklapljanje med potapljanjem z zaprtim (CC) in odprtim (OC) krogotokom pri reševalnih postopkih

Med potopom z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom (CCR) je mogoče pri reševalnih postopkih preklapljati med potapljanjem z zaprtim (CC) in odprtim krogotokom (OC).

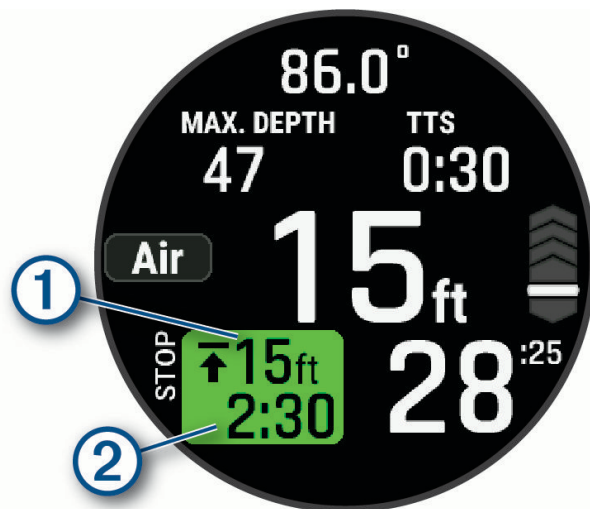
- 1 Začnite potop z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom.
- 2 Pritisnite tipko **START**.
- 3 Izberite **Preklopi na odprt krogotok**.
Ločilne črte na podatkovnih zaslonih se obarvajo rdeče in naprava aktivni dihalni plin preklopi na dekompresijski plin v odprtem krogotoku (OC).
OPOMBA: če dekompresijski plin v odprtem krogotoku (OC) ni nastavljen, naprava preklopi na plin za redčenje.
- 4 Po potrebi pritisnite tipko **START** in izberite **Plin**, če želite ročno preklopiti na rezervni plin.
- 5 Pritisnite tipko **START** in izberite **Preklopi na zaprt krogotok**, če želite ponovno preklopiti na potapljanje z zaprtim krogotokom (CC).

Izvedba varnostnega postanka

Med potopom vedno opravite varnostni postanek, da zmanjšate tveganje za dekompresijsko bolezen.

- 1 Po potopu na globino najmanj 11 m (35 čevljev) se dvignite na globino 5 m (15 čevljev).

Na podatkovnih zaslonih se prikažejo informacije o varnostnem postanku.



① Mejna globina varnostnega postanka.

② Časovnik varnostnega postanka.
Ko ste od mejne globine oddaljeni manj kot 1 m (5 čevljev), časovnik začne odštevati čas.

- 2 Ostanite znotraj območja 2 m (8 čevljev) od mejne globine varnostnega postanka, dokler časovnik varnostnega postanka ne doseže vrednosti nič.

OPOMBA: če se dvignete za več kot 3 m (8 čevljev) nad mejno globino varnostnega postanka, se časovnik varnostnega postanka začasno ustavi, naprava pa vas opozori, da se morate spustiti pod mejno globino. Če se potopite na globino več kot 11 m (35 čevljev), se časovnik varnostnega postanka ponastavi.

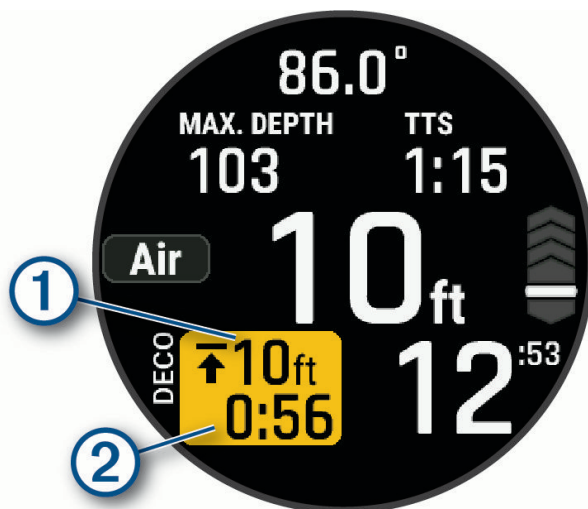
- 3 Nadaljujte dvig na površje.

Izvedba dekompresijskega postanka

Med potopom vedno opravite vse potrebne dekompresijske postanke, da zmanjšate tveganje za dekompresijsko bolezen. Če izpustite dekompresijski postanek, se tveganje znatno poveča.

- 1 Ko presežete čas omejitve za potop brez dekompresije (NDL), se začnite dvigati.

Na podatkovnih zaslonih se prikažejo informacije o dekompresijskem postanku.



①	Mejna globina dekompresijskega postanka.
②	Časovnik dekompresijskega postanka.

- 2 Ostanite znotraj območja 0,6 m (2 ft) od mejne globine dekompresijskega postanka, dokler časovnik dekompresijskega postanka ne doseže vrednosti nič.

OPOMBA: če se dvignete za več kot 0,6 m (2 ft) nad mejno globino dekompresijskega postanka, se časovnik dekompresijskega postanka začasno ustavi, naprava pa vas opozori, da se morate spustiti pod mejno globino. Globina in mejna globina rdeče utripata, dokler se ne vrnete v varno območje.

- 3 Nadaljujte dvig na površje ali do naslednjega dekompresijskega postanka.

Začetek dejavnosti potopa na vdih v bazenu

OPOZORILO

Za potapljanje na vdih je potrebno ustrezno usposabljanje. Potapljanje na vdih v bazenu je povezano s številnimi enakimi tveganji kot potapljanje na vdih v odprtih vodah. Nikoli se ne potapljajte sami.

OPOMBA: funkcija samodejnega potopa ne začne samodejno dejavnosti potopa na vdih v bazenu.

- 1 V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Potop na vdih v bazenu**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti nestrukturirano vadbo, izberite **Prosto**.
 - Izberite obstoječo vadbo, nato pa izberite **Opravljanje vadbe**.
 - Če želite ustvariti novo vadbo, izberite **Ustvari** (*Ustvarjanje po meri prilagojene vadbe potopa na vdih v bazenu, stran 19*).
- 4 Po potrebi pritisnite **MENU**, da uredite nastavitve potopa, kot je velikost bazena ali globina za samodejni začetek (*Nastavitev potopa na vdih v bazenu, stran 20*).
- 5 Pritisnite **START**.
- 6 Po potrebi izberite disciplino potopa na vdih.
- 7 Po potrebi pritisnite **START**, da zaženete časovnik predihavanja.
- 8 Za začetek potopa se spustite.
Časovnik potopa se samodejno zažene, ko dosežete vrednost možnosti Začetna globina za nastavitev Samodejni začetek (*Nastavitev potopa na vdih v bazenu, stran 20*).
- 9 Ko želite končati trenutni potop, se dvignite na površje.
Časovnik potopa se ustavi in samodejno se zažene časovnik počitka, ko dosežete vrednost možnosti Končna razdalja za nastavitev Samodejni začetek (*Nastavitev potopa na vdih v bazenu, stran 20*).
- 10 Po potrebi vnesite razdaljo plavanja in pritisnite **START**.
- 11 Izberite eno od možnosti:
 - Za ogled menija faze med potopom pritisnite **START**.
 - Če se želite med vadbo **Prosto** pomakniti do štoparice za statični potop na vdih, pritisnite **DOWN**.
 - Če si želite ogledati podatke o zadnjem potopu in podrobnosti preostale vadbe, med intervalom na površju pritisnite **DOWN**.
- 12 Če želite končati dejavnost potopa, pritisnite **START** in izberite **Ustavi vadbo > Shrani**.
NAMIG: zgodovino potapljanja si lahko ogledate v hitrem pregledu dnevnika potopov (*Ogled hitrega pregleda dnevnika potopov, stran 22*).

Ustvarjanje po meri prilagojene vadbe potopa na vdih v bazenu

- 1 V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Potop na vdih v bazenu > Ustvari**.
- 3 Vnesite ime vadbe po meri.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite urediti število serij, izberite **Skupno število serij**.
 - Če želite nastaviti disciplino, vrsto in spremembo intervala za potop na vdih, izberite **Potop na vdih**.
 - Če želite nastaviti vrsto in spremembo intervala za počitek, izberite **Počitek**.
 - Če si želite ogledati podrobnosti trenutne vadbe po meri, izberite **Predogled**.
- 5 Izberite **Uporabi**, da shranite vadbo po meri.

Urejanje vadbe potopa na vdih v bazenu

- 1 V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Potop na vdih v bazenu**.
- 3 Na seznamu izberite vadbo.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite urediti podrobnosti vadbe, izberite **Uredi** (*Ustvarjanje po meri prilagojene vadbe potopa na vdih v bazenu, stran 19*).
 - Če želite ustvariti kopijo te vadbe za ustvarjanje nove vadbe, izberite **Kopiraj**.
 - Če želite preimenovati vadbo, izberite **Preimenuj**.
 - Če želite izbrisati vadbo, izberite **Izbriši**.

Nastavitev potopa na vdih v bazenu

V videzu ure pritisnite **START**, izberite **Potop na vdih v bazenu**, izberite vadbo in pritisnite **MENU**.

NAMIG: za dostop do teh nastavitev med potopom pritisnite **START** in izberite **Nastavitve**.

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za vadbe dinamičnega potopa na vdih.

Samodejni začetek: nastavi globino, pri kateri se samodejno zažene in ustavi časovnik posameznega potopa.

Knjižnica vadb: prikaže seznam vadb potopa na vdih v bazenu, ki so na voljo. Ustvarite lahko vadbe po meri in jih uredite (*Ustvarjanje po meri prilagojene vadbe potopa na vdih v bazenu, stran 19*).

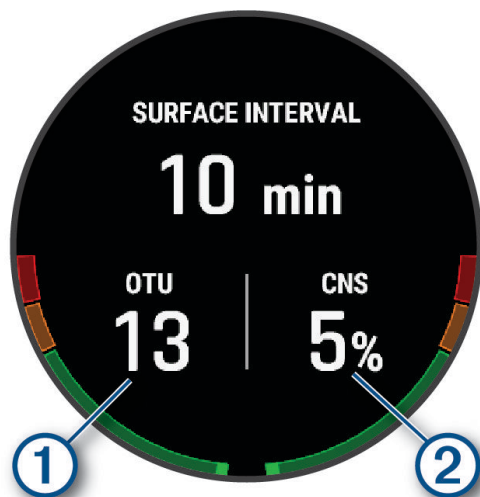
Alarmi: nastavi opozorila za potop na vdih v bazenu, ki se prikažejo med potopom in počitkom (*Nastavitve opozorila za potop na vdih v bazenu, stran 8*).

Srčni utrip: omogoči merilnik srčnega utripa za potope. V možnosti Shranjeni podatki na traku lahko omogočite merilnik srčnega utripa na prsnem traku, kot je dodatna oprema iz družine HRM-Pro, ki shrani podatke o srčnem utripu skupaj s potopom. Po končanem potopu si lahko podatke merilnika srčnega utripa na prsnem traku ogledate s programom Garmin Dive.

Ogled hitrega pregleda intervala na površju

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled intervala na površju, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Če si želite ogledati trenutne enote toksičnosti kisika (OTU) in odstotke toksičnosti kisika za centralni živčni sistem (CNS), pritisnite tipko **START**.

OPOMBA: enote toksičnosti kisika, zbrane med potopom, potečejo po 24 urah.



①		Zeleno: od 0 do 249 OTU.
		Rumeno: od 250 do 299 OTU.
		Rdeče: 300 OTU ali več.
②		Zeleno: od 0- do 79-odstotna toksičnost kisika za centralni živčni sistem (CNS).
		Rumeno: od 80- do 99-odstotna toksičnost kisika za centralni živčni sistem (CNS).
		Rdeče: 100-odstotna ali višja toksičnost kisika za centralni živčni sistem (CNS).

- 3 Če si želite ogledati podrobnosti saturacije tkiv, pritisnite tipko **DOWN**.
- 4 Če si želite ogledati preostali čas odsvetovanega letenja in uro, ko se obdobje odsvetovanega letenja konča, pritisnite tipko **DOWN**.

Ogled hitrega pregleda dnevnika potopov

Hitri pregled prikaže povzetke nedavno zabeleženih potopov.

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled dnevnika potopov, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Za ogled zadnjega potopa pritisnite tipko **START**.
- 3 Če si želite ogledati drug potop (izbirno), pritisnite tipko **DOWN** > **START**.
- 4 Pritisnite **START** in izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Vsa statistika**.
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o enem od več potopov na vdih v dejavnosti, izberite **Potopi** in izberite potop.
 - Če si želite ogledati čas počitka med potopi na vdih v bazenu, izberite **Počitek**.
 - Če želite shraniti vstopno ali izstopno lokacijo potopa, izberite **Shrani položaj**.
 - Če si želite ogledati grafikon globine dejavnosti, izberite **Globina**.
 - Če si želite ogledati grafikon temperature med dejavnostjo, izberite **Temperatura**.
 - Če si želite ogledati grafikon hitrosti posameznega potopa na vdih, izberite **Hitrost**.
 - Če si želite ogledati uporabljene pline, izberite **Prekl. med plini**.
OPOMBA: ta možnost je prikazana samo, če ste med potopom preklopili med plini.
 - Če želite odstraniti dejavnost iz ure, izberite **Izbriši**.
OPOMBA: brisanje dejavnosti iz hitrega pregleda dnevnika potopov ne vpliva na izračunavanje saturacije tkiv.

Pripravljenost na potop

⚠ OPOZORILO

Funkcija za pripravljenost na potop izračuna rezultate pripravljenosti na potop na podlagi omejenega nabora dejavnikov in ne meri, ali je varno, da se potopite. Potapljač mora sam presoditi, ali je pripravljen na potop, ter načrtovati in opraviti varen potop. V nasprotnem primeru obstaja nevarnost nesreče, ki lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrtne izida.

Pripravljenost na potop je rezultat in kratko sporočilo, ki vam lahko pomaga ugotoviti, ali ste pripravljeni na potop. Rezultat se ves čas izračunava in tekom dneva posodablja na podlagi naslednjih dejavnikov:

- Rezultat spanja (sinoči)
- Čas regeneracije
- Merilnik Body Battery
- Utrujenost ob menjavi časovnih pasov
- Zgodovina potopov
- Zgodovina spanja (zadnje 3 noči)
- Stanje vadbe

Barvno območje	Rezultat	Opis
 Zeleno	75–100	Dobro Pripravljeni ste na potop
 Rumeno	50–74	Zmerno Ostanite osredotočeni
 Oranžno	25–49	Nizko Bodite previdni
 Rdeče	1–24	Slabo Počivajte pred potopom

Če si želite ogledati trende pripravljenosti na potop v določenem obdobju, odprite program Garmin Dive.

Načrtovanje potopa

Z uro lahko načrtujete prihodnje potope. Izračunate lahko na primer vrednosti za dihalni plin ali čase omejitve za potop brez dekompresije (NDL). Ko načrtujete potop, ura v izračunih uporabi preostalo saturacijo tkiv pri nedavnih potopih.

Izračun časa omejitve za potop brez dekompresije

Za prihodnji potop lahko izračunate čas omejitve za potop brez dekompresije (NDL) ali največjo globino. Ti izračuni se ne shranijo ali uporabijo za naslednji potop.

- 1 Pritisnite gumb **START**.
- 2 Izberite **Načrtuj potop > Izračunaj NDL**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Za izračun omejitve za potop brez dekompresije na podlagi trenutne saturacije tkiv izberite **Potapljanje zdaj**.
 - Za izračun omejitve za potop brez dekompresije na podlagi saturacije tkiv v prihodnosti izberite **Vnesite interval na površju** in vnesite trajanje intervala na površju.
- 4 Vnesite odstotek kisika.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite izračunati čas omejitve za potop brez dekompresije (NDL), izberite **Vnesite globino** in vnesite načrtovano globino potopa.
 - Če želite izračunati največjo globino, izberite **Vnesite čas** in vnesite načrtovani čas potopa.

Prikažejo se ura za odštevanje do omejitve za potop brez dekompresije (NDL), globina in največja operativna globina (MOD).

OPOMBA: če načrtovana globina presega največjo operativno globino potapljaške ure ali dihalnega plina, se prikaže opozorilno sporočilo, največja operativna globina plina pa je prikazana v rdeči barvi.
- 6 Pritisnite **DOWN**.
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Za izhod izberite **Končano**.
 - Če želite dodati intervale v potop, izberite **Dod. ponov. potopa** in sledite navodilom na zaslonu.

Izračun dihalnega plina

Vrednost PO₂, odstotek kisika ali največjo globino za potop lahko izračunate tako, da prilagodite dve od treh vrednosti. Na izračun vpliva nastavitev vrste vode v meniju Nast. pot. ([Nastavitev potopa, stran 5](#)).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Načrtuj potop > Izračunaj plin**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN** in izberite možnost za izračun:
 - Izberite **PO₂**.
 - Izberite **O₂%**.
 - Izberite **Globina**.
- 4 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da uredite prvo vrednost.
- 5 Pritisnite tipko **START**, nato pa pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da uredite drugo vrednost.
Ob urejanju vrednosti naprava izračuna prilagojeno vrednost za označeno možnost.
- 6 Po potrebi pritisnite tipko **BACK**, da izračunate vrednost za drugačno možnost.

Ustvarjanje načrta dekompresije

Ustvarite lahko načrte dekompresije z odprtim krogotokom in jih shranite za prihodnje potope.

- 1 Pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Načrtuj potop > Načrti dekompresije > Dodaj novo**.
- 3 Vnesite ime načrta dekompresije.
- 4 Izberite možnost:
 - Za vnos največjega delnega tlaka kisika v barih izberite **P02**.
OPOMBA: naprava uporabi vrednost P02 za preklapljanje plina.
 - Za vnos ravni zmernosti pri izračunih dekompresije izberite **Konzervativnost**.
 - Za vnos mešanic plina izberite **Plini**.
 - Za vnos globine zadnjega dekompresijskega postanka izberite **Zadnji dekompresijski postanek**.
 - Za vnos največje globine potopa izberite **Globina dna**.
 - Za vnos časa na najnižji globini izberite **Čas na dnu**.
- 5 Izberite **Shrani**.

Uporaba načrtov dekompresije

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Načrtuj potop > Načrti dekompresije**.
- 3 Izberite načrt dekompresije.
- 4 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati načrt dekompresije, izberite **Ogled**.
 - Če želite uporabiti nastavitve načrta dekompresije za način potapljanja, izberite **Uporabi**.
 - Če želite spremeniti podrobnosti načrta dekompresije, izberite **Uredi**.
 - Če želite urediti ime načrta dekompresije, izberite **Preimenuj**.
 - Če želite odstraniti načrt dekompresije, izberite **Izbriši > ✓**.

Potapljanje na višji nadmorski višini

Na višji nadmorski višini je zračni tlak nižji, v vašem telesu pa je več dušika kot ob začetku potopa na nivoju morske gladine. Naprava samodejno upošteva spremembe nadmorske višine na podlagi senzorja barometričnega tlaka. Nadmorska višina in tlak globinomera, ki sta prikazana v uri, ne vplivata na vrednost absolutnega tlaka, ki se uporablja za dekompresijski model.

Namigi za nošenje ure s potapljaško obleko

- Če želite uro nositi prek debele potapljaške obleke, uporabite zelo dolg silikonski potapljaški pašček.
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju za daljše napajanje z baterijo ([Dodatne nastavitve načina potapljanja, stran 6](#)).

Opozorila med potopom

Sporočilo opozorila	Vzrok	Dejanje ure
Brez	Izvedli ste dekompresijski postanek.	Globina in čas dekompresijskega postanka pet sekund utripata modro.
Brez	Vrednost delnega tlaka kisika (PO2) je nižja od določene vrednosti za opozorilo.	Vrednost PO2 utripa rumeno.
Zbranih je %1 enot toksičnosti kisika. Takoj končajte potop.	Število vaših enot toksičnosti kisika presega varno vrednost. Med potopom je vrednost "%1" nadomeščena s številom zbranih enot.	Opozorilo se prikaže vsaki dve minuti do trikrat.
Zbranih je 250 enot toksičnosti kisika.	Število enot toksičnosti kisika znaša 250 enot in približujete se varni mejni vrednosti 300 enot.	Brez
Približujete se dekompresijskem postanku	Nahajate se v intervalu enega postanka (3 m ali 9,8 čevlja) globine dekompresijskega postanka.	Brez
Približujete se NDL.	Preostalo je še 10 minut časa omejitve za potop brez dekompresije (NDL).	Opozorilo se znova prikaže, ko preostane še 5 minut časa omejitve za potop brez dekompresije (NDL).
Prehiter dvig. Upočasnite dvig.	Dvigajte se hitreje kot 9,1 m/min (33 čevljev/min.) več kot 5 sekund.	Brez
Kritično izpraznjena baterija. Takoj končajte potop.	Nivo napolnjenosti baterije je nižji od 10 %.	Opozorilo se prikaže na zaslonu preverjanja pred potopom, ko je nivo napolnjenosti baterije ure nižji od 10 %.
Baterija je skoraj prazna.	Nivo napolnjenosti baterije je nižji od 20 %.	Opozorilo se prikaže na zaslonu preverjanja pred potopom, ko je nivo napolnjenosti baterije naprave nižji od 20 %.
Še naprej s plinom %1. Preklopite kadar koli.	Ob pozivu za preklon na plin z večjo vsebnostjo kisika ste izbrali možnost Ne zdaj ali pa ste poziv prezrli.	Ura označi plin kot rezervni plin in ustrezno posodobi navodila za dekompresijo.
Toksičnost CNS je %1 %. Takoj končajte potop.	Toksičnost kisika centralnega živčnega sistema je previsoka. Med potopom je vrednost "%1" nadomeščena z vašim trenutnim odstotkom toksičnosti centralnega živčnega sistema.	Opozorilo se prikaže vsaki dve minuti do trikrat.
Toksičnost CNS je 80 %.	Toksičnost kisika centralnega živčnega sistema je dosegla 80 % varne vrednosti.	Opozorilo se prikaže med potopom in na zaslonu preverjanja pred naslednjim potopom.
Dekompresija je končana	Izvedli ste vse dekompresijske postanke.	Brez
Spustite se pod mejno globino za deko.	Ste več kot 0,6 m (2 čevlja) nad mejno vrednostjo za dekompresijo.	Trenutna globina in globina postanka utripata rdeče. Če ste nad mejno vrednostjo za dekompresijo več kot tri minute, se

Sporočilo opozorila	Vzrok	Dejanje ure
		aktivira funkcija dekompresijskega zaklepanja.
Spustite se in končajte varnostni postanek.	Ste več kot 2 m (8 čevljev) nad mejno vrednostjo varnostnega postanka.	Trenutna globina in globina postanka utripata rumeno.
PO2 pl. za redč. je niz. Spiranje je lahko nevar.	Vrednost PO2 plina za redčenje je prenizka, zato je lahko polnjenje dihalnega kroga dihalnega aparata s plinom za redčenje nevarno.	Brez
Potop bo končan čez %1 s.	Ura bo samodejno končala in shranila potop. Med potopom je vrednost "%1" nadomeščena s številom sekund.	Brez
Ne potopite se. Senzorja globine ni mogoče odčitati.	Ura ima neveljavne ali manjkajoče podatke senzorja globine pred začetkom dejavnosti potapljanja.	Ne začnite potopa. Pokličite podporo za izdelke Garmin®.
Senzorja globine ni mogoče odčitati. Takoj končajte potop.	Ura ima neveljavne ali manjkajoče podatke senzorja globine po začetku dejavnosti potapljanja.	Uporabite rezervno potapljaško uro ali načrt potopa in končajte potop. Pokličite podporo za izdelke Garmin.
Omejitev za potop brez dekompresije je presežena. Dekompresija je zdaj obvezna.	Presegli ste čas omejitve za potop brez dekompresije (NDL).	Ura začne prikazovati navodila za dekompresijski postanek.
Opozorilo o preklopu plina ne bo več prikaz.	Ob pozivu za preklon na plin z večjo vsebnostjo kisika ste izbrali možnost Nikoli.	Ura označi plin kot rezervni plin in ustrezno posodobi navodila za dekompresijo. Ne bo vas več pozvala k preklopu na plin.
PO2 je previsok. Dvignite se ali preklopite na plin z manj O2.	Vrednost PO2 je višja od določene kritične vrednosti.	Vrednost PO2 utripa rdeče. Opozorilo se prikaže vsakih 30 sekund do trikrat, dokler se ne dvignete na varno raven ali preklopite plin.
PO2 je nizek. Spustite se ali preklopite na plin z več O2.	Vrednost PO2 je nižja od 0,18 bara.	V prvih dveh minutah potopa vrednost PO2 utripa rumeno, pozneje pa vrednost PO2 utripa rdeče. Opozorilo se prikazuje vsakih 30 sekund do trikrat, dokler se ne spustite na varno raven ali preklopite plin.
Varnostni postanek je končan	Izvedli ste varnostni postanek.	Brez
Varnostni ostanek se je začel	Dvignili ste se nad globino 6 m (20 čevljev) brez drugih navodil za dekompresijo.	Zažene se odštevalnik časa varnostnega postanka, če je konfiguriran.
Zamenjava na %1 je varna. Zamenjam zdaj?	Pri potapljanju z mešanico plinov je zdaj varno dihati plin z večjo vsebnostjo kisika.	Plin lahko preklopite zdaj ali počakate in preklon opravite

Sporočilo opozorila	Vzrok	Dejanje ure
	Med potopom je vrednost "%1" nadomeščena z imenom plina.	pozneje med potopom. Prikaže se potrditveno sporočilo za vašo izbiro.
Preklopljeno na visoko nastavljeno vrednost.	Ura je samodejno preklopila na visoko nastavljeno vrednost za dihalni aparat z zaprtim krogotokom, ki ste jo določili.	Brez
Preklopljeno na nizko nastavljeno vrednost.	Ura je samodejno preklopila na nizko nastavljeno vrednost za dihalni aparat z zaprtim krogotokom, ki ste jo določili.	Brez
Ta potop v bazenu ne bo shranj. v dnevnik pot.	Ura je v načinu potopa v bazenu.	Ura trenutnega potopa ne bo shranila v dnevnik potopov.
Ura se je znova zagnala. Ocenite potapljaške razmere.	Ura se je med potopom znova zagnala.	Ura simulira potop za čas, ko je potekal vnovični zagon. Druga opozorila se morda niso sprožila, zato ocenite trenutno globino in potapljaške razmere.

Potapljaško terminologija

Centralni živčni sistem (CNS): meritev toksičnosti kisika za centralni živčni sistem zaradi izpostavljenosti povišanemu delnemu tlaku kisika (PO2) med potopom.

Dihalni aparat z zaprtim krogotokom (CCR): način potapljanja, ki se uporablja pri potapljanju z dihalnim aparatom, v katerem izdihan plin kroži in se ogljikov dioksid odstranjuje.

Največja operativna globina (MOD): največja globina, na kateri je mogoče dihalni plin uporabljati, preden delni tlak kisika (PO2) preseže varno mejo.

Omejitev za potop brez dekompresije (NDL): potop, pri katerem med dvigom na površje ni treba opraviti dekompresije.

Enote toksičnosti kisika (OTU): enota toksičnosti kisika v pljučih zaradi izpostavljenosti povišanemu delnemu tlaku kisika (PO2) med potopom. Ena enota OTU je enakovredna dihanju 100-odstotnega kisika 1 minuto pri tlaku 1 ATM.

Delni tlak kisika (PO2): tlak kisika v dihalnem plinu na podlagi globine in deleža kisika.

Interval na površju (SI): potekli čas od konca zadnjega potopa.

Čas do vrnitve na površje (TTS): ocena časa, potrebne za dvig na površje, vključno z dekompresijskimi postanki.

Dejavnosti in programi

Uro lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitnes ([Seznam dejavnosti in programov, stran 28](#)). Ko pričnete z dejavnostjo, ura prikaže in zabeleži podatke senzorja. Ustvarite lahko dejavnosti po meri ali nove dejavnosti na podlagi privzetih dejavnosti ([Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 53](#)). Ko končate dejavnosti, jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect™.

Dejavnosti in programe Connect IQ™ lahko v uro dodajate tudi z aplikacijo Connect IQ ([Funkcije Connect IQ, stran 100](#)).

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Seznam dejavnosti in programov

Če se želite pomakniti po seznamu dejavnosti in programov, v videzu ure pritisnite **START** in nato **DOWN**.
Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama ([Dodajanje in odstranjevanje priljubljenih dejavnosti](#), stran 52).

OPOMBA: nekatere dejavnosti so prikazane v več kot eni kategoriji.

Kategorija	Dejavnosti
Potapljanje	Potop na vdih, Ribolov s potopom na vdih, CCR, Globinomer, Mešanica plinov, Potop na vdih v bazenu, En plin
Na prostem	Pustol. tek., Jahanje, Balv. plezanje, Disk golf, Odprava, Ribolov, Golf, Pohodništvo, Jahanje, Lov, Rolanje, Gornišstvo, Hoja
Tek	Notranja steza, Premag. ovir, Tek, Tek po stezi, Tek na progi, Tekoči trak, Virtualni tek, Hoja v prostoru,
Kolesarjenje	Kolesarjenje, Koles. na delo, Notranje kolo, Koles. potov., BMX, Ciklokros, Makadamkar, e-kolo, eMTB, Gorsko koles., Cestno kolo
Plavanje	Odprte vode, Plav. v baz., Plavanje/tek, Triatlon
Telovadnica	Boks, Kardio, Dvor. plezanje, Eliptična vadba, Vzp. po stopn., HIIT, Kolebnica, Mešane borilne veščine, Pilates, Vesl. v zap., Vadbene stop., Moč, Joga
Zimski športi	Turna smuka, Turno deskanje na snegu, Drsalistič., Smučanje, Desk. na sn., Krplje, Klas. teh. s. t., Drs. teh. s. t.
Vodni športi	Plovilo, Kajak, Kiteboard, Veslanje, Dihalka, Veslanje na deski, Desk. na vodi, Vodna tuba, Deskanje na vodi, Smučanje na vodi, Divje vode, Jadranje na deski
Ekipni športi	Ameriški nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Ultimate Disk, Odbojka
Športi z loparjem	Badminton, Padel, Pickleball, Ploščadni tenis, Racquetball, Squash, Namizni tenis, Tenis
Motošport	Štirikolesnik, Motokros, Motocikel, Terensko potov., Motorne sani
Drugo	Dihalne vaje, Igranje iger, Garmin Share, Jumpmaster, Navigacija, Taktično, Meri me
Programi	VBK, Oddajanje SU, Koledar, Ure, Zgodovina, Messenger, Lunina mena, Upravljanje glasbe, Health Snapshot™, Obvestila, Načrtuj potop, Proj. tč. poti, Pulzni oksimeter, Referenčna točka, Nastavitve, SONČNI VZH./ZAH., Plimovanje, Denarnica, Vreme, Vaje

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
 - Izberite  in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.
- 3 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, dokler ura ni pripravljena.
Ura je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).
- 4 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 121](#)).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb **BACK**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsnite navzgor ali navzdol.
- Če želite z načinom napajanja podaljšati trajanje napajanja z baterijo, pridržite tipko **MENU** in izberite **Način napajanja** ([Prilagoditev načinov napajanja, stran 116](#)).

Stanje GPS-a in ikone stanja

Pri dejavnostih na prostem vrstica stanja sveti zeleno, ko je GPS pripravljen. Utripajoča ikona pomeni, da ura išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

GPS	Stanje GPS-a
	Stanje akumulatorja
	Stanje povezave s telefonom
	Stanje LiveTrack
	Stanje srčnega utripa
	Stanje Running Dynamics Pod
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje kolesarskih luči
	Stanje kolesarskega radarja
	Stanje načina razširjenega zaslona
	Stanje pametnega trenažerja
	Stanje merilnika moči
	Stanje senzorja teme [™]
	Stanje kamere VIRB [®]

Zaustavitev dejavnosti

1 Pritisnite tipko **STOP**.

2 Izberite možnost:

- Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
- Za shranjevanje dejavnosti in ogled podrobnosti izberite **Shrani**, pritisnite **START** in izberite možnost. **OPOMBA:** ko dejavnost shranite, lahko vnesete podatke za samoocenjevanje (*Ocena dejavnosti, stran 30*).
- Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
- Če želite označiti krog, izberite **Krog**.
Pri določenih dejavnostih lahko zavrzete krog, in sicer tako, da izberete  (*Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?, stran 127*).
- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek > Ravna črta**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
- Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **SU med regener.** in počakajte, da časovnik odšteje čas.
- Če želite zavreči dejavnost, izberite **Zavrzi**.
OPOMBA: ko zaustavite dejavnost, jo ura samodejno shrani po 30 minutah.

Ocena dejavnosti

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Nastavitev samoocene lahko prilagodite za določene dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 54*).

1 Po končani dejavnosti izberite **Shrani** (*Zaustavitev dejavnosti, stran 30*).

2 Izberite vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu.

OPOMBA: če želite preskočiti samooceno, lahko izberete **»»**.

3 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Dejavnosti na prostem

Golf

Igranje golfa

Preden lahko prvič igrate na igrišču, morate igrišče prenesti iz programa Garmin Connect (*Garmin Connect, stran 98*). Igrišča, prenesena s programom Garmin Connect, se samodejno posodablja.

Pred igranjem golfa napolnite napravo (*Polnjenje ure, stran 121*).

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Golf**.

3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.

4 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.

5 Za beleženje rezultatov izberite .

6 Izberite udarjališče.

7 Za pomik med luknjami pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

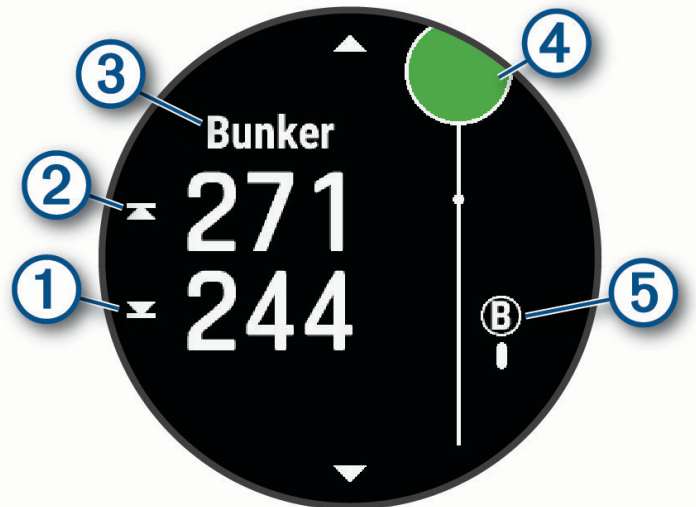
Ko se premaknete na naslednjo luknjo, naprava to samodejno upošteva.

8 Po končanem krogu pritisnite **START** in izberite **Končni krog**.

Ogled ovir

Ogledate si lahko razdalje do ovir na čistini pri luknjah par 4 in 5. Ovine, ki vplivajo na izbiro udarca, so prikazane posamično ali v skupinah, da lažje določite dolžino predložka ali prenosa.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Ovire**.



- Na zaslonu se prikažejo razdalje do sprednjega ① in zadnjega dela ② najbližje ovire.
- Vrsta ovire ③ je navedena na vrhu zaslona.
- Zelenica je prikazana kot polkrog ④ na vrhu zaslona. Črta pod zelenico prikazuje sredino čistine.
- Ovine ⑤ so označene s črkami po vrstnem redu na luknji, prikazane pa so pod zelenico na približnih lokacijah glede na čistino.

- 3 Če želite prikazati druge ovire pri trenutni luknji, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Meni za golf

Med krogom lahko pritisnete **START** za dostop do dodatnih funkcij v meniju za golf.

Končni krog: konča trenutni krog.

Prikaži zelenico: omogoča premikanje lokacije zastavice za natančnejše merjenje razdalje ([Premikanje zastavice, stran 32](#)).

Ovine: prikaže ovire za trenutno luknjo ([Ogled ovir, stran 31](#)).

Merjenje udarca: prikaže razdaljo vašega prejšnjega udarca, zabeleženega s funkcijo Garmin AutoShot™ ([Ogled izmerjenih udarcev, stran 32](#)). Udarec lahko zabeležite tudi ročno ([Ročno merjenje udarca, stran 32](#)).

Krivulje: prikaže predloške za trenutno luknjo.

Kartica z rezultati: odpre kartico z rezultati za krog ([Beleženje rezultatov, stran 32](#)).

Merilnik opravljene poti: prikaže zabeležen čas, razdaljo in prehojene korake. Beleženje se samodejno zažene in zaustavi ob začetku ali koncu igralnega kroga.

Statistični podatki o palicah: prikaže vaše statistične podatke o vsaki palici za golf, na primer podatke o razdalji in natančnosti. Podatki so prikazani, ko združite združljive senzorje za beleženje palic Approach® ali omogočite nastavitve Poziv za palico.

SONČNI VZH./ZAH.: prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.

Nastavitve: prilagodi nastavitve za dejavnost golfa ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 54](#)).

Premikanje zastavice

Zelenico si lahko natančneje ogledate in premaknete lokacijo zastavice.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Prikaži zelenico**.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN**, da premaknete lokacijo zastavice.
- 4 Pritisnite **BACK**.

Razdalje na zaslonu z informacijami o luknji se posodobijo in prikazujejo novo lokacijo zastavice. Lokacija zastavice se shrani samo za trenutni krog.

Ogled izmerjenih udarcev

Preden lahko naprava samodejno zazna in izmeri udarce, morate omogočiti beleženje rezultatov.

Naprava omogoča samodejno zaznavanje in beleženje udarcev. Ob vsakem udarcu na čistini naprava zabeleži dolžino udarca, ki so jo lahko ogledate pozneje.

NAMIG: samodejno zaznavanje udarcev deluje najbolje, ko napravo nosite na zapestju vodilne roke in je stik z žogico dober. Pati se ne zaznajo.

- 1 Med igranjem golfa pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Merjenje udarca**.

Prikaže se dolžina zadnjega udarca.

OPOMBA: dolžina se samodejno ponastavi ob ponovnem udarcu žogice, patu na zelenici ali premiku na naslednjo luknjo.

- 3 Pritisnite tipko **DOWN**.
- 4 Če si želite ogledati vse zabeležene dolžine udarcev, izberite **Prejšnji udarci**.

Ročno merjenje udarca

Če ura ne zazna udarca, ga lahko dodate ročno. Manjkajoči udarec morate dodati na lokaciji, na kateri ste ga izvedli.

- 1 Udarite žogico in opazujte, kje bo pristala.
- 2 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 3 Izberite **Merjenje udarca**.
- 4 Pritisnite tipko **DOWN**.
- 5 Izberite možnost **Dodaj udarec** > ✓.
- 6 Po potrebi vnesite, katero palico ste uporabili za udarec.
- 7 Stopite do žogice ali se zapeljite do nje.

Pri naslednjem udarcu ura samodejno zabeleži dolžino zadnjega udarca. Po potrebi lahko ročno dodate nov udarec.

Beleženje rezultatov

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Kartica z rezultati**.
Ko ste na zelenici, se prikaže kartica z rezultati.
- 3 Za pomik med luknjami pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Za izbiro luknje pritisnite **START**.
- 5 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da nastavite rezultat.
Skupni rezultat se posodobi.

Beleženje statističnih podatkov

Preden lahko beležite statistične podatke, morate omogočiti spremljanje statističnih podatkov (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 54*).

1 Na kartici z rezultati izberite luknjo.

2 Vnesite skupno število izvedenih udarcev, vključno s pati, in pritisnite **START**.

3 Nastavite število izvedenih patov in pritisnite **START**.

OPOMBA: število izvedenih patov se uporablja samo za beleženje statističnih podatkov in ne poveča vašega rezultata.

4 Če je treba, izberite možnost:

OPOMBA: če ste na luknji par 3, se ne prikažejo informacije za čistino.

- Če je žogica padla na zelenico, izberite **Na čistini**.
- Če je žogica zgrešila zelenico, izberite **Zgrešila v desno** ali **Zgrešila v levo**.

5 Po potrebi vnesite število kazenskih udarcev.

Nastavitve beleženja rezultatov

Med krogom pritisnite **START** in izberite **Nastavitve > Beleženje rezultatov**.

Način beleženja rezultatov: spremeni način, ki ga naprava uporablja za beleženje rezultatov.

Bel. rez. s hendik.: omogoča beleženje rezultatov s hendikepom.

Nastavitev hendikepa: nastavi hendikep, ko je vključeno beleženje rezultatov s hendikepom.

Prikaži rezultat: prikaže vaš skupni rezultat kroga na vrhu kartice z rezultati (*Beleženje rezultatov, stran 32*).

Sledenje statistiki: omogoči spremljanje statističnih podatkov o številu patov, regularnih udarcev na zelenico in udarcev na čistino med igranjem golfa.

Kazenski udarci: omogoči spremljanje kazenskih udarcev med igranjem golfa (*Beleženje statističnih podatkov, stran 33*).

Poziv: omogoča poziv na začetku kroga z vprašanjem, ali želite beležiti rezultat.

O načinu beleženja rezultatov stableford

Ko izberete način beleženja rezultatov stableford (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 54*), se točke dodeljujejo na podlagi števila izvedenih udarcev glede na par. Na koncu kroga zmaga igralec z najvišjim rezultatom. Naprava dodeli točke, kot to določa organizacija United States Golf Association.

Ocenjevalna kartica za igro, ocenjeno po sistemu Stableford, prikazuje točke namesto zamahov.

Točke	Izvedeni udarci glede na par
0	2 ali več nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Način velikih števil

Na zaslonu z informacijami o luknji lahko spremenite velikost števil.

1 Med krogom pritisnite **START**.

2 Izberite **Nastavitve > Velika števila**.

Razdalje do sprednjega, srednjega in zadnjega dela zelenice so prikazane z velikimi številkami na zaslonu z informacijami o luknji.

3 Če si želite ogledati dodatne podatke in nastavitve, pritisnite **START**.

Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja

Beležite lahko smeri med dejavnostjo balvanskega plezanja. Smer je pot plezanja po balvanu ali manjši skalni steni.

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Balv. plezanje**.

3 Izberite sistem ocen.

OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost balvanskega plezanja, ura uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, pridržite MENU, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Sistem ocen**.

4 Izberite težavnost smeri.

5 Pritisnite **START** za zagon časovnika smeri.

6 Začnite plezati prvo smer.

7 Pritisnite **BACK** za dokončanje smeri.

8 Izberite eno od možnosti:

- Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
- Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
- Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.

9 Ko končate počitek, pritisnite **BACK** za začetek naslednje smeri.

10 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.

11 Po zadnji smeri pritisnite **STOP** za ustavitev časovnika smeri.

12 Izberite **Shrani**.

Začetek odprave

Z dejavnostjo **Odprava** lahko podaljšate čas napajanja z baterijo, ko beležite večdnevno dejavnost.

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Odprava**.

3 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

Naprava preklopi v način nizke porabe in zbira točke sledi GPS enkrat na uro. Zaradi podaljšanja časa napajanja z baterijo naprava izklopi vse senzorje in dodatno opremo, vključno s povezavo s pametnim telefonom.

Ročno beleženje točke sledi

Med odpravo se točke sledi beležijo samodejno na podlagi izbranega intervala beleženja. Kadar koli lahko ročno zabeležite točko sledi.

1 Med odpravo pritisnite **START**.

2 Izberite **Dodaj točko**.

Ogled točk sledi

1 Med odpravo pritisnite **START**.

2 Izberite **Ogled točk**.

3 Na seznamu izberite točko sledi.

4 Izberite možnost:

- Za začetek navigacije do točke sledi izberite **Pojdi**.
- Za ogled podrobnih informacij o točki sledi izberite **Podrobnosti**.

Ribolov

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Ribolov**.
- 3 Pritisnite **START**.
- 4 Pritisnite **START** in izberite eno od naslednjih možnosti:
 - Če želite ulov dodati številu ulovljenih rib in shraniti lokacijo, izberite **Zabeleži ulov**.
 - Če želite shraniti trenutno lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če želite nastaviti časovnik intervala, končni čas ali opomnik za končni čas za dejavnost, izberite možnost **Časovn. ribolova**.
 - Če želite uporabljati navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek** in nato možnost.
 - Če si želite ogledati vse shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite uporabiti navigacijo do cilja, izberite **Navigacija** in izberite možnost.
 - Če želite urediti nastavitve dejavnosti, izberite **Nastavitve** in izberite želeno možnost ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 54](#)).
- 5 Po koncu dejavnosti pritisnite **STOP** in izberite **Končaj ribolov**.

Lov

Shranite lahko lokacije, ki se nanašajo na vaš lov, in si ogledate zemljevid shranjenih lokacij. Naprava med dejavnostjo lova uporablja način GNSS, ki varčuje z baterijo.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Lov**.
- 3 Pritisnite **START** in izberite **Začni lov**.
- 4 Pritisnite **START** in izberite eno od naslednjih možnosti:
 - Če želite uporabljati navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek** in nato možnost.
 - Če želite shraniti trenutno lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če si želite ogledati lokacije, shranjene med tem lovom, izberite **Lokacije lova**.
 - Če si želite ogledati vse predhodno shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite uporabiti navigacijo do cilja, izberite **Navigacija** in izberite možnost.
- 5 Ko končate lov, pritisnite **STOP** in izberite **Končaj lov**.

Tek

Tek po atletski stezi

Preden se odpravite na tek po atletski stezi, se prepričajte, da boste tekli po atletski stezi standardne oblike in dolžine 400 m.

Z dejavnostjo teka po stezi lahko beležite podatke o stezi na prostem, vključno z razdaljo v metrih in vmesnimi časi krogov.

- 1 Postavite se na stezo na prostem.
- 2 V videzu ure pritisnite **START**.
- 3 Izberite **Tek po stezi**.
- 4 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 5 Če tečete na 1. stezi, preskočite na korak 11.
- 6 Pritisnite **MENU**.
- 7 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 8 Izberite **Številka steze**.
- 9 Izberite številko steze.
- 10 Dvakrat pritisnite **BACK**, da se vrnete v časovnik dejavnosti.
- 11 Pritisnite **START**.
- 12 Tecite po stezi.
- 13 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

- Preden začnete tek po atletski stezi, počakajte, da ura pridobi satelitske signale.
- Med prvim tekom po neznani atletski stezi, pretecite štiri kroge, da umerite razdaljo atletske steze. Za dokončanje kroga tecite nekoliko naprej od začetne točke.
- Vsak krog pretecite po isti stezi.
OPOMBA: privzeta razdalja funkcije Auto Lap® je 1600 m ali štiri kroge po stezi.
- Če tečete po stezi, ki ni prva, v nastavitvah dejavnosti nastavite številko steze.

Virtualni tek

Uro lahko združite z združljivim programom drugega ponudnika za pošiljanje podatkov o tempu, srčnem utripu ali kadenci.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Virtualni tek**.
- 3 V tabličnem računalniku, prenosnem računalniku ali pametnem telefonu odprite program Zwift™ ali drug program za virtualno vadbo.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu za začetek dejavnosti teka in združitve naprave.
- 5 Pritisnite **START** za zagon časovnika dejavnosti.
- 6 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 2,4 km (1,5 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno umerite razdaljo na vsaki tekalni stezi ali po vsakem teku.

- 1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 28](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura ne zabeleži razdalje najmanj 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 4 Izberite možnost:
 - Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite **Shrani**.
Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.
 - Če želite razdaljo na tekalni stezi umeriti ročno po opravljenem prvem umerjanju, izberite **Umeri in shrani** > ✓.
- 5 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v uro.

Beleženje dejavnosti premagovanja ovir

Če se udeležite tekmovanja v premagovanju ovir, lahko z dejavnostjo Premag. ovir beležite čas premagovanja posamezne ovire in čas teka med ovirami.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Premag. ovir**.
- 3 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 4 Za ročno označitev začetka in konca posamezne ovire pritisnite **BACK**.
OPOMBA: nastavek **Beleženje ovir** lahko konfigurirate tako, da se shranijo lokacije ovir v prvem krogu proge. Ob ponovljenih krogih proge ura na podlagi shranjenih lokacij preklaplja med intervali ovir in teka.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Vadba s funkcijo PacePro™

Številni tekači na tekmovanjih nosijo trakove s tabelo tempa, ki jim pomagajo doseči cilj za tekmovanje. S funkcijo PacePro lahko ustvarite tabelo tempa po meri na podlagi razdalje in tempa ali razdalje in časa. Ustvarite lahko tudi tabelo tempa za znano progo, če želite optimizirati tempo na podlagi spreminjanja nadmorske višine.

Načrt funkcije PacePro lahko ustvarite s programom Garmin Connect. Pred tekom na progi si lahko ogledate vmesne čase in izris višine.

Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete načrt funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 98](#)).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite •••.
 - Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje** > **Strategije za določanje tempa načrta PacePro**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za ustvarjanje in shranjevanje načrta funkcije PacePro.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.

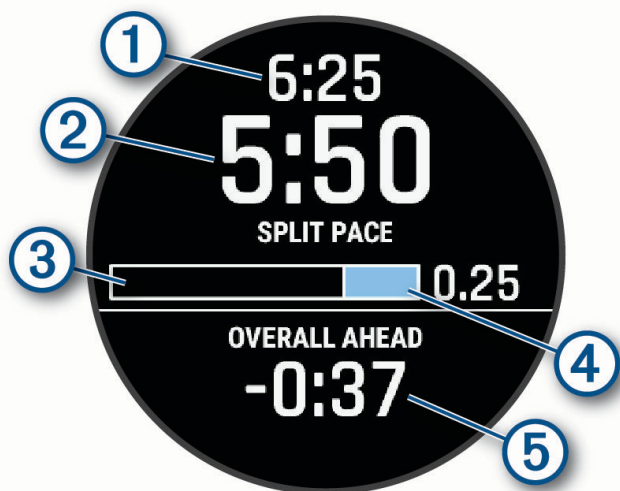
Začetek načrta funkcije PacePro

Preden lahko začnete načrt funkcije PacePro, morate prenesti načrt iz računa Garmin Connect.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Načrti PacePro**.
- 5 Izberite načrt.
- 6 Pritisnite **START**.

NAMIG: preden sprejmete načrt PacePro, si lahko ogledate vmesne čase, izris višine in zemljevid.

- 7 Izberite **Sprejmi načrt**, da začnete načrt.
- 8 Po potrebi izberite ☒, da omogočite navigacijo po progi.
- 9 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.



1	Ciljni vmesni tempo
2	Trenutni vmesni tempo
3	Napredek pri dokončanju za vmesni čas
4	Preostala razdalja za vmesni čas
5	Skupni čas prednosti pred ciljnim časom ali zaostanka za njim

NAMIG: lahko pridržite tipko **MENU** in izberete **Ustavi načrt PacePro > ☒** ter tako ustavite načrt PacePro. Merilnik dejavnosti deluje naprej.

Kolesarstvo

Uporaba notranjega trenažerja

Preden lahko uporabite združljiv notranji trenažer, ga morate prek tehnologije ANT+® združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 91](#)).

Uro lahko uporabljate skupaj z notranjim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi. Pri uporabi notranjega trenažerja se GPS samodejno izklopi.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Notranje kolo**.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Možnosti pamet. trenažerja**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti vožnjo, izberite **Prosta vožnja**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Sledenje vadbi** ([Vadbe, stran 49](#)).
 - Če želite slediti shranjeni progi, izberite **Sledi progi** ([Proge, stran 112](#)).
 - Če želite nastaviti vrednost ciljne moči, izberite **Nastavitev moči**.
 - Če želite nastaviti vrednost simuliranega naklona, izberite **Nastavi naklon**.
 - Če želite nastaviti silo upora na trenažerju, izberite **Nastavitev upora**.
- 6 Pritisnite **START** za zagon časovnika dejavnosti.
Trenažer poveča ali zmanjša upor na podlagi informacij o nadmorski višini na progi ali vožnji.

Plavanje

OPOMBA: v uri je za dejavnosti plavanja omogočeno merjenje srčnega utripa na zapestju.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

Interval: ena ali več zaporednih dolžin. Po počitku se začne nov interval.

Zamahi: zamah se šteje vsakič, ko z roko, na kateri imate napravo, naredite celoten krog.

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zamahov za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zamahov na primer pomenita oceno swolf 45. Pri plavanju v odprtih vodah se swolf izračuna za vsakih 25 metrov. Swolf je meritev plavalne učinkovitost. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 53](#)).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin
Mešano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se pri beleženju vadbe (Vadba z dnevnikom, stran 40)

Namigi za dejavnosti plavanja

- Če želite zabeležiti interval med plavanjem v odprtih vodah, pritisnite tipko **BACK**.
- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri.

Ura meri in beleži razdaljo na osnovi preplavanih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna. Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, ura uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko **MENU**, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite **Velikost bazena**.
- Za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino bazena in za celotno dolžino uporabite eno vrsto zamaha. Med počivanjem začasno ustavite časovnik dejavnosti.
- Če želite med plavanjem v bazenu zabeležiti počitek, pritisnite **BACK** (*Samodejni in ročni počitek, stran 40*).

Ura pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Da bo ura lažje štela dolžine, se močno odrinite od stene in drsite, preden prvič zamahnete.
- Med vadbami začasno ustavite časovnik dejavnosti ali uporabite funkcijo beleženja vadb (*Vadba z dnevnikom, stran 40*).

Samodejni in ročni počitek

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo. Če si želite ogledati ostale podatkovne zaslone, pritisnite UP ali DOWN.

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Ura samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, ura samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, ura samodejno začne nov interval plavanja. Funkcijo samodejnega počitka lahko vklopite v možnostih dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 54*).

NAMIG: za najboljše rezultate pri uporabi funkcije samodejnega počitka med počitkom čim manj premikajte roke.

Med dejavnostjo plavanja v bazenu ali v odprtih vodah, lahko ročno označite interval počitka, tako da pritisnete **BACK**.

Vadba z dnevnikom

Dnevnik vadbe je na voljo samo za plavanje v bazenu. Z dnevnikom vadbe lahko ročno beležite nožne serije, plavanje z eno roko ali katero koli vrsto plavanja, ki ne spada v enega od štirih glavnih slogov.

- 1 Če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe, se med dejavnostjo plavanja v bazenu pomaknite navzgor ali navzdol.
- 2 Pritisnite **BACK**, da se zažene časovnik vadbe.
- 3 Ko končate interval vadbe, pritisnite **BACK**.

Časovnik vadbe se ustavi, časovnik dejavnosti pa še naprej beleži celotno vadbo.
- 4 Izberite razdaljo zaključene vadbe.

Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti drug interval vadbe, pritisnite **BACK**.
 - Če želite začeti interval plavanja, se pomaknite navzgor ali navzdol, da se vrnete na zaslone za plavalno vadbo.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite nadaljevati dejavnost, pritisnite **BACK**.
 - Če želite končati vadbo, pritisnite **START**.

Več športov

Triatlonci, duatlonci in drugi tekmovalci v več športih lahko izkoristijo dejavnosti z več športi, kot so Triatlon ali Plavanje/tek. Med dejavnostjo z več športi lahko prehajate med dejavnostmi in še naprej prikazujete skupni čas. Preklopite lahko na primer s kolesarjenja na tek ter med celotno dejavnostjo z več športi prikazujete skupni čas za kolesarjenje in tek.

Dejavnost z več športi lahko prilagodite ali pa uporabljate privzeto dejavnost triatlona, ki je nastavljena za standardni triatlon.

Vadba za triatlon

Pri sodelovanju na triatlonu lahko z dejavnostjo triatlona hitro preklopite na posamezno športno disciplino, merite čas posameznega dela in shranite dejavnost.

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Triatlon**.

3 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

OPOMBA: Samod. sprem. športa je privzeta nastavitve za dejavnosti z več športi (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 54*).

4 Po potrebi pritisnite **BACK** na začetku in koncu vsakega prehoda (*Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?, stran 127*).

Funkcija prehoda je privzeto vklopljena, čas prehoda pa se beleži ločeno od časa dejavnosti. Funkcijo prehoda lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah dejavnosti triatlona. Če so prehodi izklopljeni, pritisnite **BACK** in spremenite šport.

5 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Dodaj > Več športov**.

3 Izberite vrsto dejavnosti z več športi ali vnesite ime po meri.

Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko. Na primer Triatlon(2).

4 Izberite dve ali več dejavnosti.

5 Izberite možnost:

- Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Izberete lahko na primer vključitev prehodov.
- Če želite shraniti in uporabljati dejavnost z več športi, izberite **Končano**.

6 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite .

Dejavnosti notranje vadbe

Uro lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 54*).

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja izračunata na podlagi merilnika pospeškov v uri. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z uporabo sistema GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša.

Če je GPS med kolesarjenjem izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, če nimate izbirnega senzorja, ki te podatke pošilja v uro, kot je senzor hitrosti ali kadence.

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Moč**.
- 3 Izberite vadbo.
- 4 Pritisnite **DOWN** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).
NAMIG: med ogledom korakov vadbe lahko pritisnete **START** in nato **DOWN** za ogled animacije izbrane vaje, če je na voljo.
- 5 Ko končate z ogledom korakov vadbe, pritisnite tipko **START** in izberite **Začni z vadbo**.
- 6 Pritisnite tipko **START** in izberite **Začni vadbo**.
- 7 Začnite prvo serijo.
Ura šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.
NAMIG: ura lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.
- 8 Pritisnite **BACK**, da končate serijo in se premaknete na naslednjo vajo, če je na voljo.
Ura prikaže vse ponovitve za serijo.
- 9 Po potrebi pritisnite tipko **UP** ali **DOWN** in uredite število ponovitev.
NAMIG: dodate lahko tudi utež, ki ste jo uporabili za serijo.
- 10 Po potrebi ob koncu počitka pritisnite tipko **BACK** in začnite naslednjo serijo.
- 11 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.
- 12 Po zadnji seriji pritisnite **START**, in izberite **Prekini vadbo**.
- 13 Izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti HIIT

Dejavnost visokointenzivne intervalne vadbe (HIIT) lahko beležite s posebnimi časovniki.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **HIIT**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost vadbe HIIT, izberite **Prosto**.
 - Če želite zabeležiti čim več ponovitev v določenem času, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > AMRAP**.
 - Če želite zabeležiti nastavljeno število gibov med vadbo, razdeljeno po minutah, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > EMOM**.
 - Če želite uporabiti izmenjujoče se 20-sekundne intervale pri največjem naprežanju in 10-sekundne intervale počitka, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Tabata**.
 - Če želite nastaviti čas gibanja, čas počitka, število gibov in število krogov, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Po meri**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Vaje**.
- 4 Po potrebi upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Pritisnite **START** za začetek prvega kroga.
V uri se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.
- 6 Po potrebi pritisnite **BACK** za ročni premik na naslednji krog ali počitek.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** za zaustavitev časovnika dejavnosti.
- 8 Izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja

Beležite lahko smeri med dejavnostjo dvoranskega plezanja. Smer je pot plezanja po dvoranski steni.

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Dvor. plezanje**.

3 Izberite ✓ za beleženje statističnih podatkov o smeri.

4 Izberite sistem ocen.

OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost dvoranskega plezanja, naprava uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, pridržite MENU, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Sistem ocen**.

5 Izberite težavnost smeri.

6 Pritisnite **START**.

7 Začnite plezati prvo smer.

OPOMBA: med delovanjem časovnika smeri naprava samodejno zaklene gumbe, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje gumbov. Za odklepanje ure pridržite kateri koli gumb.

8 Ko končate smer, se spustite na tla.

Časovnik počitka se zažene samodejno, ko ste na tleh.

OPOMBA: po potrebi lahko pritisnete BACK za dokončanje smeri.

9 Izberite eno od možnosti:

- Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
- Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
- Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.

10 Vnesite število padcev za smer.

11 Ko končate počitek, pritisnite **BACK** in začnite naslednjo smer.

12 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.

13 Pritisnite **STOP**.

14 Izberite **Shrani**.

Zimski športi

Ogled smučarskih voženj

Ura beleži podrobnosti o vsaki smučarski ali deskarski vožnji s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija je privzeto vklopljena za alpsko smučanje in deskanje na snegu. Samodejno beleži nove smučarske vožnje, ko se začnete premikati navzdol.

1 Začnite smučati ali deskati.

2 Pridržite **MENU**.

3 Izberite **Prikazi teke**.

4 Če si želite ogledati podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj, pritisnite **UP** in **DOWN**.

Zasloni z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu

Dejavnost turnega smučanja ali deskanja na snegu omogoča, da preklapljate med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja, s čimer lahko natančno beležite statistične podatke. Nastavitev Beleženje načinov lahko nastavite na samodejno ali ročno preklapljanje med načinoma beleženja ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 54](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Turna smuka**.
 - Izberite **Turno deskanje na snegu**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če se dejavnost začne z vzponom, izberite **Vzpenjanje**.
 - Če se dejavnost začne s spustom, izberite **Spuščanje**.
- 4 Pritisnite **START** za zagon časovnika dejavnosti.
- 5 Po potrebi pritisnite **BACK** za preklap med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja.
- 6 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Podatki o moči teka na smučeh

OPOMBA: dodatna oprema iz družine HRM-Pro mora biti združena z uro Descent prek tehnologije ANT+.

Z združljivo uro Descent, ki je združena z dodatno opremo iz družine HRM-Pro, lahko prikazete povratne informacije o zmogljivosti med tekom na smučeh v realnem času. Izhodna moč se meri v vatih. Med dejavniki, ki vplivajo na moč, so med drugim hitrost, spreminjanje nadmorske višine, veter in snežne razmere. Z izhodno močjo lahko merite in izboljšate zmogljivost pri smučanju.

OPOMBA: vrednosti moči teka so običajno nižje od vrednosti moči kolesarjenja. To je normalno, razlog za to pa je, da smo ljudje pri smučanju manj učinkoviti kot pri kolesarjenju. Pri enaki intenzivnosti vadbe so vrednosti moči smučanja običajno 30–40 odstotkov nižje od vrednosti moči kolesarjenja.

Vodni športi

Deskanje na vodi

Z dejavnostjo deskanja na vodi lahko beležite deskanje. Po deskanju si lahko ogledate število valov, najdaljši val in največjo hitrost.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Desk. na vodi**.
- 3 Počakajte na plaži, dokler pametna ura ne pridobi signalov GPS.
- 4 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 6 Če si želite ogledati povzetek deskanja na vodi, izberite **Shrani**.

Ogled voženj vodnega športa

Ura beleži podrobnosti o vsaki vožnji vodnega športa s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija samodejno beleži nove vožnje na podlagi vašega premikanja. Časovnik dejavnosti se začasno ustavi, ko se prenehate premikati. Časovnik dejavnosti se samodejno zažene, ko se poviša hitrost vašega premikanja. Podrobnosti o vožnji si lahko ogledate na začasno ustavljenem zaslonu ali dokler časovnik dejavnosti teče.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse vrste dejavnosti vodnih športov.

- 1 Začnite dejavnost vodnega športa.
- 2 Pridržite **MENU**.
- 3 Izberite **Prikazi teke**.
- 4 Če si želite ogledati podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj, pritisnite **UP** in **DOWN**.
Zasloni z vožnjami vključujejo čas, opravljeno razdaljo ter najvišjo in povprečno hitrost.

Druge dejavnosti in programi

Jumpmaster

OPOZORILO

Funkcija Jumpmaster je namenjena samo izkušnim padalcem. Funkcije Jumpmaster ne uporabljajte kot primarni padalski višinomer. Če ne vnesete ustreznih informacij v zvezi s skokom, lahko pride do hude telesne poškodbe ali smrti.

Program jumpmaster upošteva vojaške smernice za izračun točke spusta na veliki višini (HARP). Ura samodejno zazna, ko skočite, in začne navigacijo do zelene točke pristanka (DIP) z barometrom in elektronskim kompasom.

Vrste skoka

Program jumpmaster vam omogoča nastavitve treh vrst skoka: HAHO, HALO ali Statični. Izbrana vrsta skoka določa, katere dodatne informacije so potrebne za nastavitve. Pri vseh vrstah skoka se višine za skok in višine za odpiranje padala merijo v čevljih nad ravno tal (AGL).

HAHO: velika višina z odpiranjem padala v višini. Padalec skoči z zelo velike višine in odpre padalo na veliki višini. Želena točka pristanka (DIP) in višina za skok morate nastaviti na najmanj 1 000 čevljev. Predvideva se, da je višina za skok enaka višini za odpiranje padala. Običajne vrednosti višine za skok se gibljejo med 12 000 in 24 000 čevlji AGL.

HALO: velika višina z odpiranjem padala v nižini. Padalec skoči z zelo velike višine in odpre padalo na majhni višini. Zahtevane informacije so enake kot za vrsto skoka HAHO z upoštevanjem višine za odpiranje padala. Višina za odpiranje padala ne sme biti večja od višine za skok. Običajne vrednosti višine za odpiranje padala se gibljejo med 2 000 in 6 000 čevlji AGL.

Statično: predvideva se, da sta hitrost in smer vetra med skokom stalna. Višina za skok mora znašati najmanj 1 000 čevljev.

Vnos informacij o skoku

- 1 Pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Jumpmaster**.
- 3 Izberite vrsto skoka ([Vrste skoka, stran 45](#)).
- 4 Za vnos informacij o skoku storite eno ali več naslednjih dejanj:
 - Izberite **DIP** za nastavitve točke poti za želeno lokacijo pristanka.
 - Izberite **Višina skoka** za nastavitve višine nad tlemi (v čevljih), ko padalec skoči iz letala.
 - Izberite **Višina odpiranja** za nastavitve višine nad tlemi (v čevljih), ko padalec odpre padalo.
 - Izberite **Premik naprej** za nastavitve horizontalne prepotovane razdalje (v metrih) zaradi hitrosti letala.
 - Izberite **Smer do HARP-a** za nastavitve smeri potovanja (v stopinjah) zaradi hitrosti letala.
 - Izberite **Veter** za nastavitve hitrosti vetra (v vozlih) in njegove smeri (v stopinjah).
 - Izberite **Nespremenljivo** za natančnejšo nastavitve nekaterih informacij za načrtovani skok. Glede na vrsto skoka lahko izberete **Odstotek največje vrednosti**, **Varnostni faktor**, **K-odprto**, **K-prosti pad** ali **K-statičen** in vnesite dodatne informacije ([Nastavitve konstant, stran 46](#)).
 - Izberite **Samodejno do točke DIP**, če želite omogočiti samodejno navigacijo do DIP, ko skočite.
 - Izberite **Pojdi na HARP** za začetek navigacije do HARP.

Vnos informacij o vetru za skoka HAHO in HALO

- 1 Pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Jumpmaster**.
- 3 Izberite vrsto skoka (*Vrste skoka, stran 45*).
- 4 Izberite **Veter > Dodaj**.
- 5 Izberite višino.
- 6 Vnesite hitrost vetra v vozlih in izberite **Končano**.
- 7 Vnesite smer vetra v stopinjah in izberite **Končano**.
Vrednost za veter je bila dodana na seznam. Za izračune se uporabljajo samo vrednosti za veter s seznama.
- 8 Ponovite korake 5–7 za vsako razpoložljivo višino.

Ponastavitev informacij o vetru

- 1 Pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Jumpmaster**.
- 3 Izberite **HAHO** ali **HALO**.
- 4 Izberite **Veter > Ponastavi**.

S seznamom so bile odstranjene vse vrednosti za veter.

Vnos informacij o vetru za statični skok

- 1 Pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Jumpmaster > Statično > Veter**.
- 3 Vnesite hitrost vetra v vozlih in izberite **Končano**.
- 4 Vnesite smer vetra v stopinjah in izberite **Končano**.

Nastavitve konstant

Izberite **Jumpmaster**, vrsto skoka in možnost **Nespremenljivo**.

Odstotek največje vrednosti: nastavi območje skoka za vse vrste skoka. Nastavitev, manjša od 100 %, zmanjša razdaljo zanosa do DIP, nastavitev, večja od 100 %, pa to razdaljo poveča. Bolj izkušeni padalci naj uporabljajo manjše številke, manj izkušeni pa večje.

Varnostni faktor: nastavi stopnjo napake za skok (samo za HAHO). Varnostni faktorji so običajno vrednosti, izražene s celim številom 2 ali več, in jih določi program **Jumpmaster** glede na specifikacije za skok.

K-prosti pad: nastavi vrednost zastojnega tlaka vetra za padalo med prostim padom na podlagi razreda kupole padala (samo za HALO). Vsako padalo mora biti označeno z vrednostjo K.

K-odprto: nastavi vrednost zastojnega tlaka vetra za odprto padalo na podlagi razreda kupole padala (HAHO in HALO). Vsako padalo mora biti označeno z vrednostjo K.

K-statičen: nastavi vrednost zastojnega tlaka vetra za padalo pri statičnem skoku na podlagi razreda kupole padala (samo Statično). Vsako padalo mora biti označeno z vrednostjo K.

Igranje iger

Uporaba programa Garmin GameOn™

Ko uro združite z računalnikom, lahko v uri beležite dejavnost igranja iger in spremljate sprotne parametre zmogljivosti v računalniku.

- 1 V računalniku obiščite spletni naslov www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn in prenesite program Garmin GameOn.
- 2 Za dokončanje namestitve sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Zaženite program Garmin GameOn.
- 4 Ko vas program Garmin GameOn pozove, da opravite združitev z uro, na uri pritisnite **START** in izberite **Igranje iger**.

OPOMBA: ko je ura povezana s programom Garmin GameOn, so obvestila in druge funkcije Bluetooth® v njej onemogočeni.

- 5 Izberite **Združi zdaj**.
- 6 Na seznamu izberite uro in upoštevajte navodila na zaslonu.

NAMIG: če želite prilagoditi nastavitve, znova prebrati vadnico ali odstraniti uro, lahko kliknete  > **Nastavitve**. Ob naslednjem odpiranju programa Garmin GameOn so ura in nastavitve že shranjene v njem. Po potrebi lahko uro združite z drugim računalnikom (*[Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 91](#)*).

- 7 Izberite eno od možnosti:

- V računalniku zaženite podprto igro za samodejni začetek dejavnosti igranja iger.
- V uri začnite ročno dejavnost igranja iger (*[Beleženje ročne dejavnosti igranja iger, stran 47](#)*).

Program Garmin GameOn prikazuje sprotne parametre zmogljivosti. Ko končate dejavnost, program Garmin GameOn prikaže povzetek dejavnosti igranja iger in podatke o tekmah.

Beleženje ročne dejavnosti igranja iger

V uri lahko zabeležite dejavnost igranja iger in ročno vnesete statistične podatke za posamezno tekmo.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Igranje iger**.
- 3 Pritisnite **DOWN** in izberite vrsto igre.
- 4 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 5 Po koncu tekme pritisnite gumb **BACK**, da zabeležite rezultat tekme ali razvrstitev na tekmi.
- 6 Pritisnite **BACK** za začetek nove tekme.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Ogled informacij o plimovanju

⚠ OPOZORILO

Informacije o plimovanju se uporabljajo le v informativne namene. Odgovorni ste za upoštevanje vseh objavljenih navodil v zvezi z vodnimi razmerami, nenehno spremljanje razmer v okolici in preudarno ravnanje v vodi ali v bližini vode v vsakem trenutku. Neupoštevanje tega opozorila lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti.

Ko združite pametno uro z združljivim telefonom, si lahko ogledate informacije o postaji za plimovanje, vključno z višino plimovanja in časom naslednje plime in oseke.

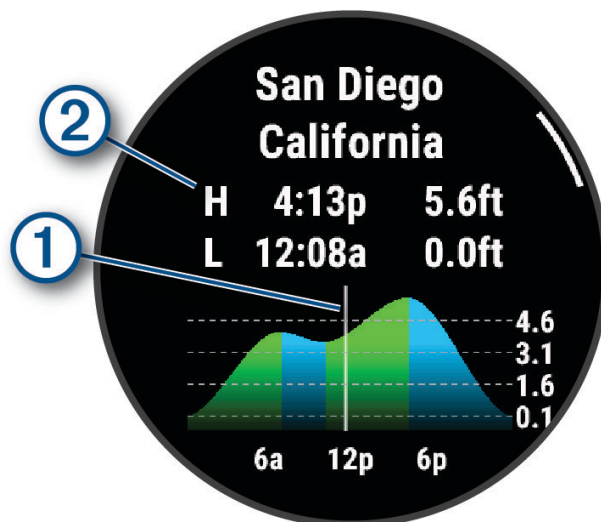
1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Plimovanje**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Izberite priljubljeno ali nedavno uporabljeno postajo za meritve plimovanja.
- Če želite uporabiti trenutno lokacijo, ko ste v bližini postaje za meritve plimovanja, izberite **Dodaj > Trenutna lokacija**.
- Če želite izbrati shranjeno lokacijo, izberite **Dodaj > Shranjeno**.
- Če želite vnesti koordinate lokacije, izberite **Dodaj > Koordinate**.

Prikaže se 24-urni grafikon plimovanja za trenutni dan s trenutno višino plime ① in informacijami o naslednji plimi ②.



4 Če si želite ogledati informacije o plimovanju za naslednje dni, pritisnite tipko **DOWN**.

5 Če želite nastaviti to lokacijo kot priljubljeno postajo za meritve plimovanja, pritisnite **START** in izberite **Nastavi za priljubljeno**.

Priljubljena postaja za meritve plimovanja je prikazana na vrhu seznama v programu in na hitrem pregledu.

Nastavitev opozorila o plimovanju

1 V programu **Plimovanje** izberite shranjeno postajo za meritve plimovanja.

2 Pritisnite **START** in izberite **Nastavitev opozoril**.

3 Izberite možnost:

- Če želite nastaviti, da se alarm oglasi pred plimo, izberite **Do plime**.
- Če želite nastaviti, da se alarm oglasi pred oseko, izberite **Do oseke**.

Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Med dejavnostjo si lahko ogledate podatkovne zaslone za vadbo, ki vsebujejo informacije o koraku vadbe, kot je razdalja koraka vadbe ali trenutni tempo.

V uri: na seznamu dejavnosti lahko odprete program z vadbami in prikažete vse vadbe, ki so trenutno naložene v uri ([Dejavnosti in programi, stran 27](#)).

Ogledate si lahko tudi zgodovino vadbe.

V programu: ustvarite in poiščete lahko dodatne vadbe, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v uro ([Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 49](#)).

Vadbe lahko razporedite.

Trenutne vadbe lahko posodobite in uredite.

Začetek vadbe

Naprava vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU** in izberite **Trening**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite začeti intervalno vadbo ali vadbo s ciljem, izberite **Hitra vadba** ([Začetek intervalne vadbe, stran 50](#), [Nastavitev cilja vadbe, stran 51](#)).
 - Če želite začeti prehodno naloženo ali shranjeno vadbo, izberite **Knjižnica vadb** ([Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 49](#)).
 - Če želite začeti načrtovano vadbo s koledarja vadbe v programu Garmin Connect, izberite **Koledar vadb** ([Koledar vadb, stran 52](#)).

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

- 5 Izberite vadbo.

OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.

- 6 Po potrebi izberite **Začni z vadbo**.
- 7 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi. Pri vadbi za moč, jogi, kardio vadbi ali pilatesu se prikaže animacija z navodili.

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 98](#)).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite •••.
 - Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Vadbe**.
- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Preden lahko ura prikaže predlog za dnevno vadbo, potrebujete stanje vadbe in oceno najvišjega VO2 ([Stanje vadbe, stran 73](#)).

1 V videzu ure pritisnite **START**.

2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.

Prikaže se dnevna predlagana vadba.

3 Izberite **START** in izberite eno od možnosti:

- Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.
- Če želite zavreči vadbo, izberite **Opusti**.
- Če želite pregledati korak vadbe, izberite **Koraki**.
- Če želite posodobiti nastavitev cilja vadbe, izberite **Vrsta cilja**.
- Če želite izklopiti prihodnja obvestila o vadbi, izberite **Onemogoči poziv**.

Predlagana vadba se samodejno prilagodi spremembam vadbenih navad, časa regeneracije in najvišjega VO2.

Začetek intervalne vadbe

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Pridržite **MENU**.

4 Izberite **Trening > Hitra vadba > Intervali**.

5 Izberite možnost:

- Izberite **Nedoločeno število ponovitev**, da intervale in obdobja počitka označite ročno s pritiskom tipke **BACK**.
- Izberite **Strukturirane ponovitve > Začni z vadbo**, da uporabite intervalno vadbo na podlagi razdalje ali časa.

6 Po potrebi izberite , da vključite ogrevanje pred vadbo.

7 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

8 Če ima intervalna vadba ogrevanje, pritisnite tipko **BACK**, da začnete prvi interval.

9 Upoštevajte navodila na zaslonu.

10 Če želite ustaviti trenutni interval ali obdobje počitka in opraviti prehod na naslednji interval ali obdobje počitka (izbirno), kadar koli pritisnite tipko **BACK**.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Prilagoditev intervalne vadbe

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Dejavnosti** in nato željeno dejavnost.

3 Pritisnite **DOWN**.

4 Izberite **Trening > Hitra vadba > Intervali > Strukturirane ponovitve**.

5 Pritisnite **START** in izberite **Uredi**.

6 Izberite eno ali več možnosti:

- Če želite nastaviti trajanje in vrsto intervala, izberite **Interval**.
- Če želite nastaviti trajanje in vrsto počitka, izberite **Počitek**.
- Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
- Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vkllop**.

7 Pritisnite **BACK**.

Ura ima intervalno vadbo po meri shranjeno, dokler je znova ne uredite.

Uporaba funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je vadbeno orodje, s katerim boste lažje dosegli svoje cilje. Za funkcijo Virtual Partner lahko nastavite tempo in tekmujete proti njej.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite možnost **Podatkovni zasloni > Dodaj > Virtual Partner**.
- 6 Vnesite vrednost tempa ali hitrosti.
- 7 Če želite spremeniti položaj zaslona funkcije Virtual Partner (izbirno), pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 8 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 28*).
- 9 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete na zaslon funkcije Virtual Partner in si ogledate, kdo vodi.

Nastavitev cilja vadbe

Funkcija cilja vadbe deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner. Tako lahko imate za cilj vadbe določeno razdaljo, razdaljo in čas, razdaljo in tempo ali razdaljo in hitrost. Med vadbeno dejavnostjo vam ura v realnem času sporoča, kako blizu cilja vadbe ste.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Nastavi cilj**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
 - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
 - Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.

Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.

- 6 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

NAMIG: če želite preklicati cilj vadbe, pridržite tipko **MENU** in izberite **Prekliči cilj > ✓**.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmujete lahko s prej zabeleženo ali preneseno dejavnostjo. Funkcija deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner, da si lahko med dejavnostjo ogledate, kakšno prednost ali zaostanek imate.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Tekma z dejavnostjo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- 6 Izberite dejavnost.

Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.
- 7 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **STOP** in izberite **Shrani**.

Koledar vadb

Koledar vadb v uri je podaljšek koledarja ali razporeda vadb, ki ga nastavite v računu Garmin Connect. Ko v koledar Garmin Connect dodate nekaj vadb, jih lahko pošljete v napravo. Vse razporejene vadbe, ki jih pošljete v napravo, se prikažejo v hitrem pregledu koledarja. Ko izberete dan v koledarju, si lahko vadbo ogledate ali jo opravite. Razporejena vadba ostane v uri ne glede na to, ali jo opravite ali preskočite. Ko pošljete razporejene vadbe iz storitve Garmin Connect, preprišete obstoječ koledar vadb.

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 98), napravo Descent pa morate združiti z združljivim telefonom.

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Načrti trenerja Garmin**.
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Preglejte načrt vadbe na koledarju.

Prilagajanje dejavnosti in programov

Prilagodite lahko seznam dejavnosti in programov, podatkovne zaslone, podatkovna polja in druge nastavitve.

Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti

Seznam priljubljenih dejavnosti se prikaže, ko pritisnete tipko **START** v videzu ure. Seznam omogoča hiter dostop do dejavnosti, ki jih najpogosteje uporabljate. Priljubljene dejavnosti lahko kadar koli dodate ali odstranite.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama.
- 3 Izberite možnost:
 - Za dodajanje priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Nastavi za priljubljeno**.
 - Za odstranitev priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Odstrani iz priljubljenih**.

Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Prerazporedi**.
- 5 Za prilagoditev položaja dejavnosti na seznamu programov pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Za večino dejavnosti lahko prikažete, skrijete in spremenite postavitev ter vsebino podatkovnih zaslonov.

OPOMBA: za dejavnosti potapljanja lahko podatkovne zaslone prilagodite v meniju **Nast. pot.** ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov potopa, stran 13](#)).

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
 - Če želite spremeniti podatke, ki so prikazani v polju, izberite **Podatkovna polja**, nato pa izberite polje.
NAMIG: za seznam vseh razpoložljivih podatkovnih polj si oglejte [Podatkovna polja, stran 129](#). Vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti.
 - Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 8 Po potrebi izberite **Dodaj**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.
Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj > Zemljevid**.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Dodaj**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite **Kopiraj dejavnost**.
 - Če želite ustvariti novo dejavnost po meri, izberite **Drugo > Drugo**.
- 4 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.
- 5 Izberite ime ali vnesite ime po meri.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko, denimo Triatlon(2).
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ali samodejne funkcije.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.
- 7 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite .

Nastavitve dejavnosti in programov

S temi nastavitvami lahko vsak predhodno naložen program za dejavnosti prilagodite svojim potrebam. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ter omogočite opozorila in funkcije vadbe. Vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

V videzu ure pridržite **MENU**, izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in izberite nastavitve dejavnosti.

Razdalja v 3D: izračuna prepotovano razdaljo s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

Hitrost v 3D: izračuna hitrost s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

Barva za poud.: nastavi barvo za poudarek ikone dejavnosti.

Dodajanje dejavnosti: doda vrsto dejavnosti k dejavnosti z več športi.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost (*Opozorila dejavnosti, stran 56*).

Samodejni vzpon: zaznava spremembe nadmorske višine z vgrajenim višinomerom in samodejno prikaže ustrezne podatke o vzponu (*Omogočanje samodejnega vzpona, stran 57*).

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap za samodejno označevanje krogov. Možnost Samodejno razdalja označi kroge pri določeni razdalji. Možnost Samod. glede na položaj označi kroge na mestu, kjer ste prej pritisnili tipko BACK. Ko dokončate krog, se izpiše nastavljivo sporočilo o krogu. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

Auto Pause: nastavi možnosti za funkcijo Auto Pause® tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer se morate ustaviti.

Samodejni počitek: samodejno ustvari interval počitka, ko se ustavite med dejavnostjo plavanja v bazenu (*Samodejni in ročni počitek, stran 40*).

Samodejni tek: samodejno zazna smučarske vožnje ali vožnje pri jadranju na deski z vgrajenim merilnikom pospeška. Pri dejavnosti jadrnanja na deski lahko nastavite meje hitrosti in razdalje, na katerih samodejno začne beležiti vožnjo.

Samodejna serija: samodejno vklopi in izklopi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Samodejno pomik.: samodejno se pomika med vsemi podatkovnimi zasloni dejavnosti, ko deluje časovnik dejavnosti.

Samod. sprem. športa: samodejno zazna prehod na naslednji šport pri dejavnosti z več športi, kot je triatlon.

Samodejni začetek: samodejno začne dejavnost motokrosa ali vožnje z BMX-om, ko se začnete premikati.

Velika števila: spremeni velikost številke na podatkovnih zaslonih dejavnosti.

Oddajanje srčnega utripa: samodejno oddaja srčni utrip iz ure v združene naprave, ko začnete dejavnost (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 85*).

Oddajanje v program GameOn: samodejno oddaja biometrične podatke v program Garmin GameOn, ko začnete dejavnost igranja iger (*Uporaba programa Garmin GameOn™, stran 47*).

Poziv za palico: po vsakem zaznanem udarcu vas pozove k vnosu palice za golf, ki ste jo uporabili, za namene beleženja statističnih podatkov o palici (*Beleženje statističnih podatkov, stran 33*).

Začetek odštevanja: omogoči odštevalnik časa za intervale plavanja v bazenu.

Podatkovni zasloni: prilagoditi podatkovne zaslone in doda nove podatkovne zaslone za dejavnost (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 53*).

Dolžina za driver: nastavi povprečno dolžino, ki jo opravi žogica od udarjališča pri udarcu z driverjem, ko igrate golf.

Urejanje teže: pozove vas k dodajanju uteži za serijo vaj med vadbo za moč ali kardio vadbo.

Razdalja za golf: nastavi mersko enoto za razdaljo med igranjem golfa.

Sistem ocen: nastavi sistem ocen za ocenjevanje težavnosti smeri pri dejavnostih skalnega plezanja.

Način poskokov: nastavi cilj dejavnosti poskokov s kolebnico na določen čas, število ponovitev ali nedoločen konec.

Številka steze: nastavi številko steze za tek po atletski stezi.

Tipka Lap: omogoči gumb BACK za beleženje kroga, serije ali počitka med dejavnostjo.

Zakleni napravo: zaklene zaslon na dotik in gumbe med dejavnostjo z več športi, da prepreči nenamerne pritiske tipk in uporabo zaslona na dotik.

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci. Nastavite lahko utrip na minuto (bpm) kadence, ki jo želite ohranjati, pogostost utripa in nastavitve zvokov.

Beleženje načinov: nastavi beleženja načina vzpona in spusta na samodejno ali ročno pri turnem smučanju in deskanju na snegu.

Beleženje ovir: shrani lokacije ovir v prvem krogu proge. Ob ponovljenih krogih proge ura na podlagi shranjenih lokacij preklaplja med intervali ovir in teka ([Beleženje dejavnosti premagovanja ovir, stran 37](#)).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Povprečenje moči: nadzira, ali ura vključuje ničelne vrednosti za podatke o moči, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov.

Način napajanja: nastavi privzeti način napajanja za dejavnost.

Cas. om. var. z en.: nastavi časovno omejitev, znotraj katere ura ostane v načinu dejavnosti med čakanjem, da začnete dejavnost, denimo, ko čakate na začetek tekmovanja. Možnost Običajno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 5 minutah mirovanja. Možnost Razširjeno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 25 minutah mirovanja. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

Beleži dejavnost: omogoči beleženje datotek FIT za dejavnosti golfa. Z datotekami FIT se beležijo vadbene informacije, ki so prilagojene spletnemu mestu in programu Garmin Connect.

Beleži po sončnem zahodu: nastavi uro na beleženje točk sledi po sončnem zahodu med odpravo.

Beleženje temperature: beleži temperaturo okolja okoli ure med določenimi dejavnostmi.

Beleži najvišji VO2: omogoči beleženje najvišjega VO2 za dejavnosti gorskega teka.

Interval beleženja: nastavi pogostost beleženja točk sledi med odpravo. Točke sledi GPS se privzeto beležijo enkrat na uro in se ne beležijo po sončnem zahodu. Manj pogosto beleženje točk sledi podaljša napajanje z baterijo.

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Štetje ponovitev: omogoči štetje ponovitev med vadbo. Možnost Samo pri vadbah omogoča štetje ponovitev izključno med vodenimi vadbami.

Ponovi: omogoči možnost Ponovi pri dejavnostih z več športi. To možnost lahko na primer uporabite za dejavnosti, ki vključujejo več prehodov, denimo za plavanje/teka.

Ponastavi privzete vrednosti: ponastavi nastavitve dejavnosti.

Statistični podatki o smeri: omogoči beleženje statističnih podatkov o smeri pri dvoranskem plezanju.

Moč teka: beleži podatke o moči teka in prilagodi nastavitve ([Nastavitve moči teka, stran 93](#)).

Sateliti: nastavi satelitski sistem, ki se uporablja za določeno dejavnost ([Nastavitve satelitov, stran 58](#)).

Samoocena: nastavi, kako pogosto lahko ocenite zaznani napor za dejavnost ([Ocena dejavnosti, stran 30](#)).

Beleženje rezultata: določi zelene nastavitve beleženja rezultatov za golf, omogoči beleženje statističnih podatkov in nastavi hendikep ([Nastavitve beleženja rezultatov, stran 33](#)).

SpeedPro: omogoči napredne parametre hitrosti za dejavnosti jadrnanja na deski.

Sledenje statistiki: omogoči spremljanje statističnih podatkov o številu patov, regularnih udarcev na zelenico in udarcev na čistino med igranjem golfa ([Beleženje statističnih podatkov, stran 33](#)).

Zaznavanje zavesljajev.: samodejno zazna vrsto zamaha pri plavanju v bazenu.

Na dotik: omogoči uporabo zaslona na dotik med dejavnostjo.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

Enote: nastavi merske enote za dejavnost.

Opozarjanje z vibriranjem: opozarja na vdih ali izdih med dejavnostjo dihalnih vaj.

Videoposnetki vadb: predvaja animacije vadb z navodili za vadbo za moč, kardio vadbo, jogo ali pilates. Animacije so na voljo za predhodno nameščene vadbne in vadbne, ki jih prenesete iz računa Garmin Connect.

Opozorila dejavnosti

Za vsako dejavnost lahko nastavite opozorila, ki vam lahko pomagajo pri napredku do določenih ciljev, izboljšanju zavedanja okolja in navigaciji do cilja. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o obsegu in ponavljajoča se opozorila.

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko porabite določeno število kalorij.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o obsegu vas obvesti vsakič, ko je ura zunaj določenega obsega vrednosti. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 in nad 210 utripi na minuto.

Ponavljajoče se opozorilo: ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko ura zabeleži določeno vrednost ali interval. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Razdalja	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si <i>O območjih srčnega utripa, stran 104</i> in <i>Izračuni območij srčnega utripa, stran 106</i> .
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Vklop/izklop	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Moč teka	Dogodek, obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti območja moči.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zavesljajev	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.
Časovnik atletske steze	Ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval atletske steze v sekundah.

Nastavitev opozoril

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Alarmi**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
 - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.
- 8 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.
- 9 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost o opozorilu. Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

Omogočanje samodejnega vzpona

S funkcijo samodejnega vzpona lahko samodejno zaznate spremembe nadmorske višine. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so plezanje, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje**.
- 6 Izberite **Vedno** ali **Ko navigacija ne poteka**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med tekom, izberite **Zaslon za tek**.
 - Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med plezanjem, izberite **Zaslon za vzpon**.
 - Izberite **Preobrni barve**, da preobrnete barve zaslona pri spreminjanju načinov.
 - Če želite nastaviti razmerje vzpona glede na čas, izberite **Navpična hitrost**.
 - Če želite nastaviti, kako hitro naprava spreminja načine, izberite **Preklop načina**.

OPOMBA: možnost Trenutni zaslon omogoča samodejni preklop na zadnji zaslon, ki je bil prikazan pred prehodom samodejnega vzpona.

Nastavitve satelitov

Nastavitve satelitov lahko spremenite in tako prilagodite satelitske sisteme, ki se uporabljajo za posamezne dejavnosti. Za več informacij o satelitskih sistemih obiščite spletni naslov garmin.com/aboutGPS.

Pridržite **MENU**, izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Sateliti**.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Izklopljeno: onemogoči satelitske sisteme za dejavnost.

Uporabi privzeto: omogoči, da ura uporabi privzete systemske nastavitve za satelite (*Nastavitve sistema*, stran 117).

Samo GPS: omogoči satelitski sistem GPS.

Vsi sistemi: omogoči več satelitskih sistemov. Uporaba več satelitskih sistemov skupaj zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejše pridobivanje položaja, kot če uporabljate samo sistem GPS. Vendar se lahko pri uporabi več sistemov baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

UltraTrac: manj pogosto beleži točke sledi in podatke senzorjev. Če omogočite funkcijo UltraTrac, se podaljša napajanje z baterijo, vendar poslabša kakovost zabeleženih dejavnosti. Funkcijo UltraTrac uporabite za dejavnosti, ki potrebujejo daljše napajanje z baterijo in za katere so pogoste posodobitve podatkov senzorja manj pomembne.

Ure

Nastavljanje opozorila

Nastavite lahko več alarmov.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > Alarmi > Dodaj alarm**.
- 3 Vnesite čas alarma.

Urejanje alarma

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > Alarmi > Uredi**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti alarm, izberite **Stanje**.
 - Če želite spremeniti čas alarma, izberite **Čas**.
 - Če želite, da se alarm redno ponavlja, izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi.
 - Če želite izbrati vrsto obvestila alarma, izberite **Zvok in vibriranje**.
 - Če želite izbrati opis alarma, izberite **Oznaka**.
 - Če želite izbrisati opozorilo, izberite **Izbriši**.

Vklop odštevalnika

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > Časovniki**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če prvič nastavljate in shranjujete odštevalnik, vnesite čas, pritisnite **MENU** in izberite **Shrani časovnik**.
 - Če želite nastaviti in shraniti dodatne odštevalnike, izberite **Dodaj časovnik** in vnesite čas.
 - Če želite nastaviti odštevalnik, ne da bi ga shranili, izberite **Hitri časovnik** in vnesite čas.
- 4 Po potrebi pritisnite tipko **MENU** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti čas, izberite **Čas**.
 - Če želite, da se časovnik samodejno znova zažene, ko poteče, izberite **Zaženi znova > Vklop**.
 - Izberite **Zvok in vibriranje** in izberite vrsto obvestila.
- 5 Pritisnite **START**, da vklopite časovnik.

Brisanje časovnika

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > Časovniki > Uredi**.
- 3 Izberite časovnik.
- 4 Izberite **Izbriši**.

Uporaba štoparice

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > Štoparica**.
- 3 Če želite vklopiti časovnik, pritisnite **START**.
- 4 Pritisnite tipko **BACK**, da znova zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Pritisnite **STOP**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite ponastaviti oba časovnika, pritisnite **DOWN**.
 - Če želite shraniti čas štoparice kot dejavnost, pritisnite tipko **MENU** in izberite **Shrani dejavnost**.
 - Če želite ponastaviti časovnike in zapreti štoparico, pritisnite **MENU** in izberite **Končano**.
 - Če želite pregledati časovnika krogov, pritisnite tipko **MENU** in izberite **Pregled**.
OPOMBA: možnost **Pregled** je prikazana samo, če je krogov več.
 - Če se želite vrniti v videz ure, ne da bi ponastavili časovnike, pritisnite **MENU** in izberite **Odpri videz ure**.
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti beleženje krogov, pritisnite **MENU** in izberite **Tipka Lap**.

Dodajanje drugih časovnih pasov

Prikažete lahko trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih.

OPOMBA: druge časovne pasove si lahko ogledate na kolesu hitrih pregledov ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 68](#)).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > Drugi časovni pasovi > Dodaj drug čas. pas**.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN**, da označite regijo, in pritisnite **START**, da jo izberete.
- 4 Izberite časovni pas.
- 5 Po potrebi preimenujte pas.

Urejanje drugega časovnega pasu

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ure > Drugi časovni pasovi**.
- 3 Izberite časovni pas.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite nastaviti prikaz časovnega pasu na kolesu hitrih pregledov, izberite **Nastavi za priljubljeno**.
 - Če želite za časovni pas vnesti ime po meri, izberite **Preimenuj**.
 - Če želite za časovni pas vnesti kratico po meri, izberite **Okrajšaj**.
 - Če želite spremeniti časovni pas, izberite **Spr. č. pasu**.
 - Če želite izbrisati časovni pas, izberite **Izbriši**.

Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, povprečen tempo ali hitrost, podatke o krogu in informacije izbirnega senzorja.

OPOMBA: ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepišejo.

Uporaba zgodovine

Zgodovina vsebuje podatke, rekorde in skupne vrednosti shranjenih dejavnosti.

Ura ima hiter pregled zgodovine, ki vam omogoča hiter dostop do podatkov o vaših dejavnostih (*Hitri pregledi, stran 64*).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če si želite ogledati zgodovino dejavnosti, pritisnite **Dejavnosti** in izberite želeno dejavnost.
 - Če si želite ogledati osebne rekorde po posameznih športih, izberite **Rekordi** (*Osebni rekordi, stran 62*).
 - Če si želite ogledati tedenske ali mesečne skupne vrednosti, izberite **Skupno** (*Ogled vseh podatkovnih vrednosti, stran 62*).
 - Če želite izbrisati zgodovinske podatke, izberite **Možnosti** (*Brisanje zgodovine, stran 61*).

Zgodovina več športov

Naprava shrani splošen povzetek dejavnosti z več športi, vključno s skupno razdaljo, časom, kalorijami in izbirnimi podatki dodatne opreme. Naprava tudi loči podatke vsakega športa in prehodov med njimi, da lahko primerjate podobne vadbene dejavnosti in sledite, kako hitro opravite prehode. Zgodovina prehodov vključuje razdaljo, čas, povprečno hitrost in kalorije.

Brisanje zgodovine

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
 - 2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.
 - 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.
- OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Osebni rekordi

Ko končate dejavnost, ura prikaže morebitne nove osebne rekorde, ki ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah, najvišjo vrednost uteži pri dejavnosti za moč pri večjih gibih ter vaš najdaljši tek, vožnjo ali plavanje.

OPOMBA: pri kolesarjenju vsebujejo osebni rekordi tudi največji vzpon in najvišjo moč (zahtevan je merilnik moči).

Ogled osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

Vsak osebni rekord lahko povrnete v takega, ki je bil zabeležen prej.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 5 Izberite **Nazaj > ✓**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite izbrisati en rekord, ga izberite, nato pa izberite **Počisti zapis > ✓**.
 - Če želite izbrisati vse rekorde za določen šport, izberite **Počisti vse zapise > ✓**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko nabrane podatke o razdalji in času, shranjene v uri.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Uporaba merilnika opravljene poti

Merilnik opravljene poti samodejno beleži prepotovano razdaljo, opravljen vzpon in čas dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno > Merilnik opravljene poti**.
- 3 Za ogled skupnih vrednosti merilnika opravljene poti pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Nastavitve obvestil in opozoril

V videzu ure pridržite **MENU** in izberite Obvestila in opozorila.

Pametna obvestila: po meri prilagodi pametna obvestila, ki jih prikazuje ura (*Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 96*).

Opozorila sistema: nastavi opozorila o času (*Nastavitev opozoril o času, stran 118*), barometru (*Nastavitev opozorila o nevihti, stran 89*), povezavi s telefonom (*Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom, stran 97*), zdravju in dobrem počutju (*Nastavitve zdravja in dobrega počutja, stran 109*), nenormalnem srčnem utripu (*Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 84*) in bateriji (*Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 116*).

Videz

Videz ure in funkcije hitrega dostopa lahko prilagodite na kolesu hitrih pregledov in v meniju upravljalnih elementov.

Nastavitve videza ure

Videz sprednje strani ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev, barve in druge podatke. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ.

Prilagajanje videza ure

Preden lahko aktivirate videz ure Connect IQ, ga morate namestiti iz trgovine Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 100*).

Prilagajate lahko videz ure in prikazane informacije ali nameščen naložen videz ure Connect IQ.

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za predogled možnosti videza ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.
- 4 Če želite ustvariti digitalni ali analogni videz ure po meri, izberite **Dodaj novo**.
- 5 Pritisnite **START**.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite aktivirati videz ure, izberite **Uporabi**.
 - Za spreminjanje sloga števil v analognem videzu ure izberite **Številčnica**.
 - Za spreminjanje stila kazalcev v analognem videzu ure izberite **Kazalci**.
 - Za spreminjanje sloga števil za digitalni videz ure izberite **Postavitev**.
 - Za spreminjanje sloga sekund v digitalnem videzu ure izberite **Sekunde**.
 - Za spreminjanje podatkov, prikazanih v videzu ure, izberite **Podatki**.
 - Za dodajanje ali spreminjanje barve poudarjanja za videz ure izberite **Barva za poud.**
 - Za vklop načina prikaza s šibko svetlobo v temnih okoljih izberite **Fosforescentno**.
 - Za spreminjanje barve podatkov, prikazanih v videzu ure, izberite **Barva podatkov**.
 - Če želite odstraniti videz ure, izberite **Izbriši**.

Hitri pregledi

V uri so predhodno naloženi hitri pregledi za hiter ogled informacij ([Ogled kolesa hitrih pregledov, stran 67](#)). Za nekatere hitre preglede je potrebna povezava Bluetooth z združljivim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri hitri pregledi niso vidni. Na seznam hitrih pregledov jih lahko dodate ročno ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 68](#)).

Ime	Opis
VBK	Prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.
Drugi časovni pasovi	Prikaže trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih (Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 60).
Aklimatizacija na nadmorsko višino	Pri nadmorski višini nad 800 m (2625 ft) prikaže grafe z vrednostmi, popravljenimi glede na nadmorsko višino, za povprečno vrednost pulznega oksimetra, hitrost dihanja in srčni utrip v mirovanju za zadnjih sedem dni.
Višinomer	Prikaže približno nadmorsko višino na podlagi sprememb tlaka.
Barometer	Prikaže podatke o zračnem tlaku na podlagi nadmorske višine.
Body Battery™	Pri celodnevem nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur (Body Battery, stran 68).
Koledar	Prikaže prihodnje sestanke na koledarju telefona.
Kalorije	Prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.
Kompas	Prikaže elektronski kompas.
Uporaba naprave	Prikaže trenutno različico programske opreme in statistične podatke o uporabi naprave.
Dnevnik potopov	Prikaže kratke povzetke zadnjih zabeleženih potopov (Ogled hitrega pregleda dnevnika potopov, stran 22).
Pripravljenost na potop	Prikaže rezultat in kratko sporočilo, ki vam pomaga ugotoviti, kako ste pripravljeni na potop v trenutnem dnevu (Pripravljenost na potop, stran 22).
Sledenje psom	Prikaže informacije o lokaciji psa, ko je z uro Descent združena združljiva naprava za sledenje psom.
Število nadstropij, v katera se povzpnete	Meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.
Trener Garmin	Prikaže razporejene vadbe, ko izberete prilagodljiv načrt vadbe trenerja Garmin v računu Garmin Connect. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja.
Golf	Prikaže rezultate in statistične podatke za zadnji krog golfa.
Health Snapshot	Začne sejo Health Snapshot v uri, ki beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Prikaže povzetke shranjenih sej Health Snapshot.
Srčni utrip	Prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.
Zgodovina	Prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	Prikaže sedemdnevno povprečje spremenljivosti srčnega utripa čez noč (Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 71).
Minute intenzivnosti	Spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

Ime	Opis
Upravljanje naprave inReach®	Omogoča pošiljanje sporočil v združeni napravi inReach (<i>Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach, stran 93</i>).
Svetovalec za utrujenost ob menjavi časovnih pasov	Prikaže vaš bioritem med potovanjem in posreduje napotke za lažjo prilagoditev časovnemu pasu cilja (<i>Uporaba Svetovalca za utrujenost ob menjavi časovnih pasov, stran 77</i>).
Zadnja dejavnost	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.
Zadnja vožnja Zadnji tek Zadnje plavanje	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti in zgodovino navedenega športa.
Messenger	Prikaže pogovore v programu Garmin Messenger™ in omogoča, da odgovorite na sporočila v uri (<i>Program Garmin Messenger, stran 101</i>).
Lunina mena	Prikaže časa luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.
Glasba	Omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu.
Dremeži	Prikaže skupni čas dremeža in zvišanje ravni energije Body Battery. Zaženete lahko časovnik za dremež in nastavite alarm, ki vas bo zbudil (<i>Prilagoditev načina mirovanja, stran 119</i>).
Obvestila	Opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil telefona (<i>Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 96</i>).
Zmogljivost	Prikaže meritve zmogljivosti, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih (<i>Meritve zmogljivosti, stran 69</i>).
Glavno tekmovanje	Prikaže tekmovanje, ki ste ga označili kot glavno v koledarju Garmin Connect (<i>Koledar vadb, stran 52</i>).
Pulzni oksimeter	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra (<i>Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 86</i>). Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura izmerila vrednost pulznega oksimetra, se meritve ne zabeležijo.
Koledar tekmovanj	Prikaže prihajajoča tekmovanja, nastavljena v koledarju Garmin Connect (<i>Koledar vadb, stran 52</i>).
Regeneracija	Prikaže čas regeneracije. Najdaljši čas je štiri dni.
Dihanje	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.
Rezultat spanja	Prikaže skupni čas spanja, rezultat spanja in informacije o fazah spanja za preteklo noč.
Vodnik za spanje	Prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev.
Koraki	Beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekle dni.
Stres	Prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite. Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila raven stresa, se meritve ne zabeležijo.
Sončni vzhod in zahod	Prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter civilnega somraka.

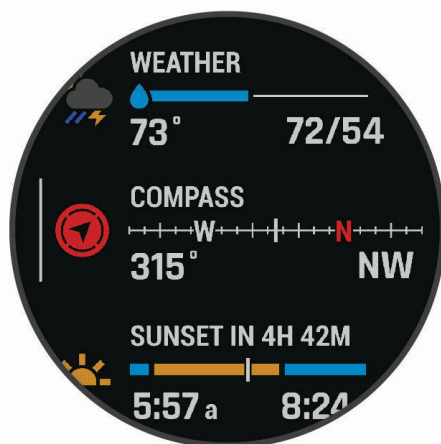
Ime	Opis
Interval na površju	Prikaže čas intervala na površju, enote toksičnosti kisika (OTU), odstotek toksičnosti kisika za centralni živčni sistem (CNS), saturacijo tkiv in preostali čas odsvetovanega letenja po potopu (<i>Ogled hitrega pregleda intervala na površju, stran 21</i>).
Temperatura	Prikaže podatke o temperaturi iz notranjega temperaturnega senzorja.
Plimovanje	Prikaže informacije o postaji za meritve plimovanja, kot sta višina plime in čas naslednje plime in oseke (<i>Ogled informacij o plimovanju, stran 48</i>).
Pripravljenost na vadbo	Prikaže rezultat in kratko sporočilo, ki vam pomaga ugotoviti, kako ste pripravljeni na vadbo v trenutnem dnevu (<i>Pripravljenost na vadbo, stran 77</i>).
Stanje vadbe	Prikaže trenutno stanje vadbe in obremenitev pri vadbi, kar prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost (<i>Stanje vadbe, stran 73</i>).
Upravljanje naprave VIRB	Omogoča upravljanje kamere, ko je z uro Descent združena naprava VIRB (<i>Daljinski upravljalnik za napravo VIRB, stran 93</i>).
Vreme	Prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.
Naprava Xero®	Prikaže informacije o lasersko določeni lokaciji, ko je z uro Descent združena združljiva naprava Xero (<i>Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero, stran 95</i>).

Ogled kolesa hitrih pregledov

Hitri pregledi vam nudijo hiter dostop do podatkov o zdravju, informacij o dejavnosti, vgrajenih senzorjev in drugih podatkov. Ko združite uro, si lahko ogledate podatke iz telefona, kot so obvestila, vremenske informacije in dogodki na koledarju.

1 Pritisnite **UP** ali **DOWN**.

Ura se pomakne po kolesu hitrih pregledov in prikaže povzetek podatkov o posameznem hitrem pregledu.



NAMIG: lahko tudi podrsate za pomikanje po možnostih ali tapnete za izbiro teh.

2 Če si želite ogledati dodatne informacije, pritisnite **START**.

3 Izberite možnost:

- Če si želite ogledati podrobnosti o hitrem pregledu, pritisnite **DOWN**.
- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij hitrega pregleda pritisnite **START**.

Prilagajanje kolesa hitrih pregledov

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Videz > Hitri pregledi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti mesto hitrega pregleda na kolesu, izberite želeni hitri pregled in pritisnite **UP** ali **DOWN**.
- Če želite odstraniti hitri pregled s kolesa, izberite želeni hitri pregled in izberite .
- Če želite dodati hitri pregled na kolo, izberite **Dodaj** in izberite želeni hitri pregled.

NAMIG: če želite ustvariti mape, v katerih je več hitrih pregledov, lahko izberete **Ustvari mapo** ([Ustvarjanje map hitrih pregledov, stran 68](#)).

Ustvarjanje map hitrih pregledov

Če želite ustvariti mape hitrih pregledov, lahko prilagodite kolo hitrih pregledov.

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Videz > Hitri pregledi > Dodaj > Ustvari mapo**.

3 Izberite hitre preglede, ki jih želite vključiti v mapo, in izberite **Končano**.

OPOMBA: če so hitri pregledi že na kolesu hitrih pregledov, jih lahko premaknete ali kopirate v mapo.

4 Izberite ali vnesite ime mape.

5 Izberite ikono mape.

6 Po potrebi izberite možnost:

- Če želite urediti mapo, se na kolesu hitrih pregledov pomaknite do nje, in pridržite **MENU**.
- Če želite urediti hitre preglede v mapi, odprite mapo in izberite **Uredi** ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 68](#)).

Body Battery

Ura z analizo spremenljivosti srčnega utripa, ravni stresa, kakovosti spanja in podatkov o dejavnosti določi splošno raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 5 do 100, pri čemer od 5 do 25 označuje zelo nizko zalogo energije, od 26 do 50 nizko zalogo energije, od 51 do 75 srednjo zalogo energije, od 76 do 100 pa visoko zalogo energije.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 68](#)).

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate uro nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in poživil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Meritve zmogljivosti

Meritve zmogljivosti so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih. Za meritve je potrebnih nekaj dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Za merjenje zmogljivosti pri kolesarjenju potrebujete merilnik srčnega utripa in merilnik moči.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat Analytics™. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

OPOMBA: ocene so na začetku lahko netočne. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da ura spozna vašo zmogljivost.

Funkcionalni prag moči (FTP): ura za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve (*Pridobivanje ocene FTP, stran 72*).

Stanje spremenljivosti srčnega utripa: ura analizira meritve srčnega utripa na vašem zapestju, medtem ko spite, in tako na podlagi spremenljivosti srčnega utripa skozi daljši čas določi vaše stanje spremenljivosti srčnega utripa (HRV) (*Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 71*).

Laktatni prag: laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Ura meri raven laktatnega praga na podlagi podatkov o srčnem utripu in tempa (*Laktatni prag, stran 72*).

Predvideni časi tekem: ura z oceno najvišjega VO2 in zgodovine vadbe oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost (*Ogled predvidenih časov tekmovanj, stran 70*).

Stanje zmogljivosti: stanje zmogljivosti je ocena v realnem času po 6–20 minutah dejavnosti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje, da je prikazano med preostankom dejavnosti. Ta vrednost je primerjava vašega stanja v realnem času z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti (*Stanje zmogljivosti, stran 71*).

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite v eni minuti na kilogram teže (*O ocenah najvišjega VO2, stran 69*).

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava Descent G2 za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku. Naprava ima ločeni oceni najvišjega VO2 za tek in kolesarjenje. Za točno oceno najvišjega VO2 morate nekaj minut teči na prostem z GPS oziroma kolesariti z združljivim merilnikom moči pri zmerni ravni intenzivnosti.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku.

V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni svojega najvišjega VO2, denimo, kam se uvršča glede na vašo starost in spol.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 146*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 91*).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 103*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 105*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 54*).

- 1 Začnite s tekom.
- 2 Vsaj deset minut tecite zunaj.
- 3 Po teku izberite **Shrani**.
- 4 S tipkama **UP** in **DOWN** se pomikajte med meritvami zmogljivosti.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Za to funkcijo sta potrebna merilnik moči in merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Merilnik moči mora biti združen z uro (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 91*). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 103*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 105*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Začnite z dejavnostjo kolesarjenja.
- 2 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 3 Po končani vožnji izberite **Shrani**.
- 4 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti pritisnite gumb **UP** ali **DOWN**.

Ogled predvidenih časov tekmovanj

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 103*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 105*).

Ura na podlagi ocene najvišjega VO2 in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja (*0 ocenah najvišjega VO2, stran 69*). Ura analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas tekmovanja.

- 1 Za hitri pregled zmogljivosti v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Za podrobnosti hitrega pregleda pritisnite tipko **START**.
- 3 Za ogled predvidenega časa tekmovanja pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Pritisnite **START** za ogled napovedi za druge razdalje.

OPOMBA: napovedi so na začetku lahko netočne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

Stanje spremenljivosti srčnega utripa

Med vašim spanjem ura analizira vrednosti srčnega utripa na zapestju, da lahko določi spremenljivost srčnega utripa (HRV). Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in zdrave navade vplivajo na spremenljivost srčnega utripa. Vrednosti spremenljivosti srčnega utripa se lahko zelo razlikujejo glede na spol, starost in raven telesne pripravljenosti. Uravnoteženo stanje spremenljivosti srčnega utripa lahko pomeni pozitivne znake za zdravje, kot so dobra uravnoteženost vadbe in regeneracije, boljša kardiovaskularna pripravljenost in odpornost na stres. Neuravnovešeno ali slabo stanje je lahko znak utrujenosti, potrebe po dodatni regeneraciji ali povečanega stresa. Za najboljše rezultate uro nosite med spanjem. Za prikaz stanja spremenljivosti srčnega utripa potrebuje ura tri tedne neprekinjenih podatkov o spanju.

Barvno območje	Stanje	Opis
 Zeleno	Uravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znotraj območja osnovnih vrednosti.
 Oranžno	Neuravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je nižja od območja osnovnih vrednosti.
 Rdeče	Nizko	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znatno nižja od območja osnovnih vrednosti.
Brez barve	Slabo Ni stanja	Povprečje vaših vrednosti spremenljivosti srčnega utripa je znatno nižje od običajnega območja za vašo starost. Odsotnost stanja pomeni, da ni dovolj podatkov za izračun sedemdnevnega povprečja.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate trenutno stanje spremenljivosti srčnega utripa, trende in poučne povratne informacije.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

Raven stresa je rezultat triminutnega testa, med katerim stojite pri miru, naprava Descent pa analizira spremenljivost srčnega utripa za določitev vaše splošne obremenitve. Vadba, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na to, koliko zmore tekač. Raven stresa se meri v območju od 1 do 100, pri čemer 1 pomeni zelo majhno obremenitev, 100 pa pomeni zelo veliko obremenitev. Če veste, kakšna je raven stresa, se lažje odločite, ali je vaše telo pripravljeno za naporen vadbeni tek ali za jogo.

Stanje zmogljivosti

Ko dokončate dejavnost, kot je tek ali kolesarjenje, funkcija za stanje zmogljivosti analizira tempo, srčni utrip in spremenljivost srčnega utripa, na podlagi česar v realnem času oceni vašo zmogljivost v primerjavi z vašo povprečno ravno telesno pripravljenosti. To je približno odstopanje od osnovne ocene najvišjega VO2 v realnem času, izraženo v odstotkih.

Vrednosti stanja zmogljivosti segajo od -20 do +20. Po prvih 6–20 minutah dejavnosti naprava prikaže vrednost stanja zmogljivosti. Vrednost +5 na primer pomeni, da ste spočiti, sveži in sposobni dobro teči ali kolesariti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate svojo zmogljivost med celotno dejavnostjo. Stanje zmogljivosti je lahko tudi kazalnik za raven utrujenosti, zlasti na koncu dolgega vadbenega teka ali kolesarjenja.

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2 in se seznani z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje ([0 ocenah najvišjega VO2, stran 69](#)).

Ogled stanja zmogljivosti

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

1 Na podatkovni zaslon dodajte polje **Stanje zmogljivosti** ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 53](#)).

2 Začnite teči ali kolesariti.

Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.

3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

Pridobivanje ocene FTP

Preden si lahko ogledate funkcionalni prag moči (FTP), morate uro združiti z merilnikom moči ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 91](#)) in pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 70](#)).

Ura za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Ura samodejno zazna FTP med enakomernim in visokointenzivnim kolesarjenjem z merilnikom moči. Za najboljše rezultate kolesarite tudi z merilnikom srčnega utripa.

- 1 V videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN** za ogled hitrega pregleda zmogljivosti.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN** za ogled ocene vašega FTP.

Vaša ocena FTP je prikazana kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

 Vijolično	Izjemni
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Nepripravljena

Za več informacij si oglejte dodatek ([Ocene FTP, stran 147](#)).

Laktatni prag

Laktatni prag je intenzivnost vadbe, pri kateri se v krvnem obtoku začne nabirati laktat (mlečna kislina). Pri teku se ta raven intenzivnosti ocenjuje glede na tempo, srčni utrip ali moč. Ko tekač preseže prag, se utrujenost vse hitreje povečuje. Izkušeni tekači prag dosežejo pri približno 90 % svojega najvišjega srčnega utripa in tempu, ki je nekje med tempom pri teku na 10 km in tempom na polmaratonu. Povprečni tekači laktatni prag pogosto dosežejo pri srčnem utripu, ki je znatno nižji od 90 % njihovega najvišjega srčnega utripa. Če veste, kakšen je vaš laktatni prag, lažje določite, kako naporno lahko vadite ali kdaj lahko pospešite na tekmovanju.

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 105](#)). Vključite lahko funkcijo **Samodejno zaznavanje**, ki omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo.

Stanje vadbe

Te meritve so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti. Za meritve morate dva tedna beležiti dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku. Za merjenje zmogljivosti pri kolesarjenju potrebujete merilnik srčnega utripa in merilnik moči. Meritve so lahko na začetku netočne, saj se naprava še seznaja z vašo zmogljivostjo.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat Analytics. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

Stanje vadbe: stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na telesno pripravljenost in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah najvišjega VO2, trenutni obremenitvi in stanju spremenljivosti srčnega utripa skozi daljše časovno obdobje.

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite v eni minuti na kilogram teže (*O ocenah najvišjega VO2, stran 69*). Ura prikazuje vrednosti najvišjega VO2, popravljene glede na vročino in nadmorsko višino, ko se aklimatizirate na okolja z visoko temperaturo ali veliko nadmorsko višino (*Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino, stran 76*).

Spremenljivost srčnega utripa: spremenljivost srčnega utripa (HRV) je stanje spremenljivosti vašega srčnega utripa v zadnjih sedmih dneh (*Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 71*).

Kratkoročna obremenitev: kratkoročna obremenitev je utežena vsota rezultatov obremenitev pri nedavnih vadbah, vključno s trajanjem in intenzivnostjo. (*Kratkoročna obremenitev, stran 74*).

Čas regeneracije: čas regeneracije prikazuje, koliko časa je še potrebnega, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo (*Čas regeneracije, stran 76*).

Ravni stanja vadbe

Stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah najvišjega VO2, trenutni obremenitvi in stanju spremenljivosti srčnega utripa skozi daljše časovno obdobje. S stanjem vadbe lahko lažje načrtujete vadbo v prihodnosti in še naprej izboljšujete svojo telesno pripravljenost.

Ni stanja: ura mora v dveh tednih zabeležiti več dejavnosti z rezultati najvišjega VO2 pri teku ali kolesarjenju, da lahko določi stanje vaše vadbe.

Zmanjšanje telesne pripravljenosti: v vadbeni rutini imate prekinitev ali pa ste teden ali več vadili mnogo manj kot običajno. Zmanjšanje telesne pripravljenosti pomeni, da ne morete ohraniti svoje ravni telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, lahko poskusite povečati obremenitev pri vadbi.

Regeneracija: manjša obremenitev pri vadbi omogoča, da se telo regenerira, kar je nujno v daljših obdobjih naporne vadbe. Ko ste pripravljeni, lahko obremenitev pri vadbi spet povečate.

Ohranjanje: trenutna obremenitev pri vadbi zadostuje za ohranitev ravni telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, poskusite dodati bolj raznolike vaje ali povečati obseg vadbe.

Produktivno: trenutna obremenitev pri vadbi premika raven telesne vadbe in zmogljivost v pravo smer. Če želite ohraniti raven telesne pripravljenosti, v vadbo vključite tudi obdobja regeneracije.

Najvišje: ste v idealni tekmovalni pripravljenosti. Nedavno zmanjšanje obremenitve pri vadbi omogoča, da se telo regenerira in v celoti izravna učinke preteklih vadbe. Načrtujte vnaprej, saj je to najvišje stanje mogoče ohraniti le kratek čas.

Čezmerno: obremenitev pri vadbi je zelo visoka in škodljiva. Telo potrebuje počitek. Na urnik vključite lažjo vadbo in si tako zagotovite čas za regeneracijo.

Neproduktivno: obremenitev pri vadbi je na dobri ravni, vendar se telesna pripravljenost zmanjšuje. Poskusite se osredotočiti na počitek, prehrano in obvladovanje stresa.

Preobremenjenost: prisotno je neravnovesje med regeneracijo in obremenitvijo pri vadbi. To je normalno po naporni vadbi ali po večjem dogodku. Telo se morda le stežka regenerira, zato bodite pozorni na svoje splošno zdravstveno stanje.

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Funkcija stanja vadbe je odvisna od posodobljenih ocen ravni telesne pripravljenosti, kar vključuje najmanj eno meritev najvišjega VO2 na teden (*O ocenah najvišjega VO2, stran 69*). Pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru se ocena najvišjega VO2 ne ustvari, da se ohrani natančnost trenda ravni telesne pripravljenosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 54*).

Če želite v največji možni meri izkoristiti funkcijo stanja vadbe, preskusite naslednje namige.

- Najmanj enkrat na teden tecite ali kolesarite na prostem z merilnikom moči, pri čemer mora biti vaš srčni utrip najmanj 10 minut višji od 70 % vašega najvišjega srčnega utripa.
Po enem ali dveh tednih uporabe ure bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v primarni napravi za vadbo, s čimer omogočite, da se vaša ura seznani z vašo zmogljivostjo (*Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 99*).
- Dosledno nosite uro med spanjem, da bo ta še naprej pridobivala aktualne podatke o stanju spremenljivosti srčnega utripa. Veljavno stanje spremenljivosti srčnega utripa vam lahko pomaga ohraniti veljavno stanje vadbe, kadar nimate toliko dejavnosti z meritvami najvišjega VO2.

Kratkoročna obremenitev

Kratkoročna obremenitev je utežena vsota meritev presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih nekaj dneh. Meritev prikazuje, ali je vaša trenutna obremenitev nizka, optimalna, visoka ali zelo visoka. Optimalno območje temelji na individualni ravni telesne pripravljenosti in zgodovini vadbe. Območje se prilagaja v skladu s spreminjanjem trajanja in intenzivnosti vadbe.

Osredotočenost obremenitve pri vadbi

Zaradi kar se da velikega izboljšanja zmogljivosti in telesne pripravljenosti mora vadba zajemati tri kategorije: nizko aerobno, visoko aerobno in anaerobno. Osredotočenost obremenitve pri vadbi prikazuje, koliko vadbe je trenutno v posamezni kategoriji, in določa cilje vadbe. Za osredotočenost obremenitve pri vadbi je potrebnih najmanj 7 dni vadbe, na podlagi katerih je mogoče ugotoviti, ali je obremenitev pri vadbi nizka, optimalna ali visoka. Po 4 tednih zgodovine vadbe so v oceni obremenitve pri vadbi podrobnejše informacije o ciljih, na podlagi katerih lažje uravnotežite vadbene dejavnosti.

Pod cilji: vaša obremenitev pri vadbi je nižja od optimalne v vseh kategorijah intenzivnosti. Poskusite podaljšati trajanje ali povečati pogostost vadb.

Pomanjkanje nizko aerobne obremenitve: poskusite dodati več nizko aerobnih dejavnosti, ki prispevajo k regeneraciji in izravnajo dejavnosti z višjo intenzivnostjo.

Pomanjkanje visoko aerobne obremenitve: poskusite dodati več visoko aerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma izboljšale laktatni prag in najvišji VO2.

Pomanjkanje anaerobne obremenitve: poskusite dodati še nekaj intenzivnejših anaerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma povečale vašo hitrost in anaerobno zmogljivost.

Uravnotežena: obremenitev pri vadbi je uravnotežena in bo pri nadaljnji vadbi imela vsestranske prednosti za telesno pripravljenost.

Nizka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma nizko aerobna dejavnost. To je trdna podlaga, ki vas pripravi na dodajanje intenzivnejših vadb.

Visoka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma visoko aerobna dejavnost. Te dejavnosti prispevajo k izboljšanju laktatnega praga, najvišjega VO2 in vzdržljivosti.

Anaerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma intenzivna dejavnost. To privede do hitrega izboljšanja telesne pripravljenosti, vendar je treba obremenitev izravnati z nizko aerobnimi dejavnostmi.

Nad cilji: obremenitev pri vadbi presega optimalno, zato poskusite skrajšati trajanje in zmanjšati pogostost vadb.

Razmerje obremenitve

Razmerje obremenitve je razmerje med akutno (kratkoročno) in kronično (dolgoročno) obremenitvijo pri vadbi. Uporabno je za spremljanje sprememb obremenitve pri vadbi.

Stanje	Vrednost	Opis
Ni stanja	Brez	Razmerje obremenitve bo vidno po 2 tednih vadbe.
Nizko	Nižje od 0,8	Vaša kratkoročna obremenitev pri vadbi je nižja od vaše dolgoročne obremenitve pri vadbi.
Optimalno 	0,8–1,4	Kratkoročna in dolgoročna obremenitev pri vadbi sta uravnoveženi. Optimalno območje temelji na individualni ravni telesne pripravljenosti in zgodovini vadbe.
Visoko	1,5–1,9	Vaša kratkoročna obremenitev pri vadbi je višja od vaše dolgoročne obremenitve pri vadbi.
Zelo visoko	2,0 ali višje	Vaša kratkoročna obremenitev pri vadbi je občutno višja od vaše dolgoročne obremenitve pri vadbi.

0 funkciji Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost Training Effect viša. Vrednost Training Effect določajo podatki vašega uporabniškega profila, zgodovina vadbe, srčni utrip, trajanje in intenzivnost dejavnosti. Obstaja sedem oznak Training Effect, ki opisujejo glavno prednost vaše dejavnosti. Vsaka oznaka je drugačne barve in ustreza vaši osredotočenosti obremenitve pri vadbi (*Osredotočenost obremenitve pri vadbi, stran 74*). Vsaki povratni informaciji, denimo informaciji "Velik vpliv na najvišji VO2", ustreza določen opis v podrobnostih dejavnosti v programu Garmin Connect.

Aerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa izmeri skupni učinek dejavnosti na vašo aerobno telesno pripravljenost in prikaže, ali ste z vajo ohranili ali izboljšali raven telesne pripravljenosti. Presežek porabe kisika po vadbi (EPOC), ki se nabira med vajo, se pretvori v različne vrednosti, ki prikazujejo vašo raven telesne pripravljenosti in vadbene navade. Enakomerne vaje z zmernim naporom ali vaje z daljšimi intervali (> 180 sekund) pozitivno vplivajo na aerobno presnovo in izboljšajo aerobni Training Effect.

Anaerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa in hitrosti (ali moči) določi, kako vaja vpliva na zmogljivost pri zelo visoki intenzivnosti. Prikaže se vrednost, ki temelji na anaerobnem prispevku k vrednosti EPOC in vrsti dejavnosti. Ponavljajoči se intervali dejavnosti z visoko intenzivnostjo, ki trajajo od 10 do 120 sekund, zelo ugodno vplivajo na anaerobno zmogljivost in izboljšajo anaerobni Training Effect.

Aerobni Training Effect in Anaerobni Training Effect lahko dodate kot podatkovni polji na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate podatke med celotno dejavnostjo.

Training Effect	Aerobna korist	Anaerobna korist
Od 0,0 do 0,9	Brez koristi.	Brez koristi.
Od 1,0 do 1,9	Manjša korist.	Manjša korist.
Od 2,0 do 2,9	Ohranja aerobno telesno pripravljenost.	Ohranja anaerobno telesno pripravljenost.
Od 3,0 do 3,9	Vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Vpliva na anaerobno telesno pripravljenost.
Od 4,0 do 4,9	Močno vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Močno vpliva na anaerobno telesno pripravljenost.
5,0	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.

Tehnologijo Training Effect zagotavlja in podpira družba Firstbeat Analytics. Za več informacij obiščite firstbeat.com.

Čas regeneracije

Napravo Garmin lahko skupaj z merilnikom srčnega utripa na zapestju ali združljivim prsnim merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz časa, ki ga še potrebujete, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

OPOMBA: priporočeni čas regeneracije temelji na oceni najvišjega VO₂ in je lahko sprva netočen. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

Čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo. Naprava posodablja čas regeneracije čez dan na podlagi sprememb spanja, stresa, sproščanja in telesne aktivnosti.

Srčni utrip med regeneracijo

Če pri vadbi uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa, lahko po vsaki dejavnosti preverite vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Srčni utrip med regeneracijo je razlika med srčnim utripom med vadbo in srčnim utripom dve minuti po končani vadbi. Na primer po običajnem vadbenem teku ustavite časovnik. Vaš srčni utrip znaša 140 utripov na minuto. Po dveh minutah nedejavnosti ali ohlajanja vaš srčni utrip znaša 90 utripov na minuto. Vaš srčni utrip med regeneracijo znaša 50 utripov na minuto (140 minus 90). Nekatere študije srčni utrip med regeneracijo povezujejo z zdravjem srca. Višje številke načeloma pomenijo bolj zdravo srce.

NAMIG: za najboljše rezultate se za dve minuti ustavite, da naprava izračuna vrednost srčnega utripa med regeneracijo.

OPOMBA: srčni utrip med regeneracijo se ne izračuna pri dejavnostih z nizko ravno naprežanja, kot je joga.

Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino

Okoljski dejavniki, kot sta visoka temperatura in velika nadmorska višina, vplivajo na vadbo in zmogljivost. Vadba na veliki nadmorski višini lahko na primer pozitivno vpliva na telesno pripravljenost, vendar se lahko najvišji VO₂ začasno zmanjša, ko ste izpostavljeni razmeram na veliki nadmorski višini. Ura Descent G2 prikaže obvestila o aklimatizaciji ter popravke ocene najvišjega VO₂ in stanja vadbe, ko temperatura presega 22 °C (72 °F) in ko nadmorska višina presega 800 m (2625 ft). Aklimatizacijo na vročino in nadmorsko višino lahko spremljajte v hitrem pregledu stanja vadbe.

OPOMBA: funkcija aklimatizacije na vročino je na voljo samo za dejavnosti, ki jih beležite s signalom GPS, zanjo pa so potrebni tudi vremenski podatki iz povezanega telefona.

Začasna ustavitev in nadaljevanje stanja vadbe

Če ste poškodovani ali bolni, lahko začasno ustavite stanje vadbe. Še naprej lahko beležite vadbene dejavnosti, vendar so stanje vadbe, osredotočenost obremenitve pri vadbi, povratne informacije o regeneraciji in priporočila za vadbo onemogočeni.

Ko želite spet začeti vaditi, lahko stanje vadbe nadaljujete. Za najboljše rezultate potrebujete najmanj eno meritev najvišjega VO₂ na teden (*O ocenah najvišjega VO₂, stran 69*).

1 Ko želite začasno ustaviti stanje vadbe, izberite možnost:

- V hitrem pregledu stanja vadbe pridržite **MENU** in izberite **Možnosti > Začasno ustavi stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Začasno ustavi stanje vadbe**.

2 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

3 Ko želite nadaljevati stanje vadbe, izberite možnost:

- V hitrem pregledu stanja vadbe pridržite **MENU** in izberite **Možnosti > Nadaljuj stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Nadaljuj stanje vadbe**.

4 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

Pripravljenost na vadbo

Pripravljenost na vadbo je rezultat in kratko sporočilo, ki vam pomaga ugotoviti, kako ste vsakega dne pripravljeni na vadbo. Rezultat se ves čas izračunava in tekom dneva posodablja na podlagi dveh dejavnikov:

- Rezultat spanja (sinoči)
- Čas regeneracije
- Stanje spremenljivosti srčnega utripa
- Kratkoročna obremenitev
- Zgodovina spanja (zadnje 3 noči)
- Zgodovina stresa (zadnje 3 dni)

Barvno območje	Rezultat	Opis
 Vijolično	95–100	Odlična Najboljša možna
 Modro	75–94	Visoka Pripravljeni ste na izzive
 Zeleno	50–74	Zmerna Lahko začnete
 Oranžno	25–49	Nizko Čas je, da upočasnite tempo
 Rdeče	1–24	Slabo Naj se vaše telo regenerira

Če si želite ogledati gibanje svoje pripravljenosti na vadbo skozi čas, pojdite v svoj račun Garmin Connect.

Uporaba Svetovalca za utrujenost ob menjavi časovnih pasov

Preden lahko uporabite hitri pregled Utruj. ob menj. časovnih pasov, morate v programu Garmin Connect določiti načrt potovanja ([Načrtovanje potovanja v programu Garmin Connect, stran 77](#)).

Med potovanjem si lahko na hitrem pregledu Utruj. ob menj. časovnih pasov ogledate, kakšen je vaš bioritem v primerjavi z lokalnim časom, poleg tega pa tudi navodila za zmanjšanje učinkov utrujenosti ob menjavi časovnih pasov.

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled **Utruj. ob menj. časovnih pasov**, v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Če si želite ogledati, kakšen je vaš bioritem v primerjavi z lokalnim časom in kakšna je splošna raven vaše utrujenosti ob menjavi časovnih pasov, pritisnite **START**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati informativno sporočilo o trenutni ravni utrujenosti ob menjavi časovnih pasov, pritisnite **START**.
 - Če si želite ogledati časovnico priporočenih dejanj, s katerimi lahko zmanjšate znake utrujenosti ob menjavi časovnih pasov, pritisnite **DOWN**.

Načrtovanje potovanja v programu Garmin Connect

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Svetovalec za utrujenost ob menjavi časovnih pasov > Dodaj podatke o potovanju**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Kontrolniki

Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 81*).

Na katerem koli zaslonu pridržite **LIGHT**.



Ikona	Ime	Opis
	VBK	Izberite za odpiranje programa višinomera, barometra in kompasa.
	Letalski način	Izberite za vklop letalskega načina, ki izklopi vse brezžične komunikacije.
	Budilka	Izberite za dodajanje ali urejanje alarma (<i>Nastavljanje opozorila, stran 58</i>).
	Višinomer	Izberite za odpiranje zaslona višinomera.
	Drugi časovni pasovi	Izberite za ogled trenutnega časa v dodatnih časovnih pasovih (<i>Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 60</i>).
	Pomoč	Izberite za pošiljanje zahteve za pomoč (<i>Prošnja za pomoč, stran 108</i>).
	Samodejni potop	Izberite za nastavitev vrste dejavnosti potapljanja, ki se samodejno začne, ko se začnete spuščati. To funkcijo lahko začasno onemogočite z možnostjo Dremež.
	Barometer	Izberite za odpiranje zaslona barometra.
	Varčevanje z baterijo	Izberite, da vklopite funkcijo varčevanja z baterijo (<i>Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 116</i>).
	Svetlost	Izberite za nastavitev svetlosti zaslona (<i>Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 118</i>).
	Oddajanje srčnega utripa	Izberite za vklop oddajanja srčnega utripa v združeno napravo (<i>Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 85</i>).
	Koledar	Izberite za ogled prihodnjih dogodkov na koledarju telefona.
	Ure	Izberite za odpiranje programa Ure, v katerem lahko nastavite alarm, časovnik in štoparico ali si ogledate druge časovne pasove (<i>Ure, stran 58</i>).
	Kompas	Izberite za odpiranje zaslona kompasa.
	Zaslon	Izklopi zaslon ob opozorilih in gibih ter način Stalno vklopljen zaslon (<i>Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 118</i>).
	Ne moti	Izberite za vklop načina Ne moti, ki zatemni zaslon ter onemogoči opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med ogledom filma.
	Poišči moj telefon	Izberite za predvajanje zvočnega opozorila v združenem telefonu, če je telefon v dosegu tehnologije Bluetooth. Moč signala tehnologije Bluetooth je prikazana na zaslonu ure Descent in se povečuje, ko se približujete telefonu.
	Svetilka	Izberite za vklop zaslona, če želite uro uporabljati kot svetilko (<i>Uporaba zaslona kot svetilke, stran 81</i>).
	Garmin Share	Izberite za odpiranje programa Garmin Share (<i>Garmin Share, stran 102</i>).
	Zgodovina	Izberite za ogled zgodovine dejavnosti, zabeleženih podatkov in skupnih vrednosti.

Ikona	Ime	Opis
	Zakleni napravo	Izberite za zaklenitev gumbov in zaslona na dotik, s čimer se izognete odzivom ure ob nenamernemu pritiskanju in dotikanju.
	Messenger	Izberite za odpiranje programa Messenger (<i>Uporaba funkcije Messenger, stran 102</i>).
	Lunina mena	Izberite za ogled časov luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.
	Upravljanje glasbe	Izberite za upravljanje predvajanja glasbe v telefonu.
	Obvestila	Izberite za ogled klicev, besedilnih sporočil, novih objav na družabnih omrežjih in drugih informacij v skladu z nastavitvami obvestil telefona (<i>Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 96</i>).
	Telefon	Izberite za izklop tehnologije Bluetooth in povezave z združenim telefonom.
	Način bazena	Izberite za vklop način bazena za potapljanje. Ko je ura v načinu potopa v bazenu, funkciji za saturacijo tkiv in dekompresijsko zaklepanje delujeta običajno, vendar se potopi ne zabeležijo v dnevnik potopov. Način potopa v bazenu se samodejno izklopi opolnoči.
	Izklop	Izberite za izklop ure.
	Pulzni oksimeter	Izberite za odpiranje programa pulznega oksimetra (<i>Pulzni oksimeter, stran 85</i>).
	Rdeči premik	Izberite za prekllop zaslona v rdeče odtenke za uporabo ure pri šibki svetlobi.
	Referenčna točka	Izberite za nastavitev referenčne točke za navigacijo (<i>Nastavitev referenčne točke, stran 111</i>).
	Shrani položaj	Izberite za shranjevanje trenutne lokacije, do katere lahko pozneje uporabite navigacijo.
	Nastavitve	Izberite za odpiranje menija z nastavitvami.
	Način mirovanja	Izberite za vklop ali izklop možnosti Način mirovanja (<i>Prilagoditev načina mirovanja, stran 119</i>).
	Štoparica	Izberite za vklop štoparice (<i>Uporaba štoparice, stran 60</i>).
	SONČNI VZH./ZAH.	Izberite za ogled časov sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.
	Sinhronizacija	Izberite za sinhronizacijo ure z združenim telefonom.
	Sinhronizacija časa	Izberite za sinhronizacijo ure s časom v telefonu ali ob uporabi satelitov.
	Časovniki	Izberite za nastavitev odštevalnika (<i>Vklop odštevalnika, stran 59</i>).
	Na dotik	Izberite za izklop upravljalnih elementov zaslona na dotik.

Ikona	Ime	Opis
	Denarnica	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay™ in plačilo nakupov z uro (Garmin Pay , stran 81).
	Vreme	Izberite za ogled trenutne vremenske napovedi in razmer.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija v meniju upravljalnih elementov ([Kontrolniki](#), stran 78).

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Videz > Kontrolniki**.
- 3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite **Odstrani**.
- 5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati novo bližnjico, izberite **Dodaj novo**.

Uporaba zaslona kot svetilke

Pri uporabi svetilke se lahko poveča poraba baterije.

- 1 Pridržite **LIGHT**.
- 2 Izberite .
- 3 Če želite nastaviti svetlost ali barvo, pritisnite **UP** ali **DOWN**.
NAMIG: če boste želeli v prihodnosti vklopiti svetilko pri tej nastavitvi, lahko dvakrat na kratko pritisnete **LIGHT**.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogoča, da z uro plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo pri vseh modelih izdelkov.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate eno ali več sodelujočih kreditnih ali debetnih kartic. Za informacije o sodelujočih finančnih institucijah obiščite spletni naslov garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Garmin Pay > Uvod**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Plačilo nakupa z uro

Preden lahko z uro plačujete nakupe, morate nastaviti najmanj eno plačilno kartico.

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

1 Pridržite tipko **LIGHT**.

2 Izberite .

3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

OPOMBA: če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se denarnica zaklene, številsko geslo pa morate ponastaviti v programu Garmin Connect.

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.

4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice podrsajte (izbirno).

5 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice izberite **DOWN** (izbirno).

6 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku.

Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.

7 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.

NAMIG: ko uspešno vnesete številsko geslo, lahko 24 ur plačujete brez ponovnega vnosa, če stalno nosite uro. Če uro snamete z zapestja ali onemogočite merjenje srčnega utripa, morate ponovno vnesti številsko geslo, preden lahko opravite plačilo.

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate do 10 kreditnih ali debetnih kartic.

1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.

2 Izberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartico**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ko je kartica dodana, jo lahko izberete v uri, ko želite plačati.

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

OPOMBA: v nekaterih državah lahko sodelujoče finančne institucije omejijo delovanje funkcije Garmin Pay.

1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.

2 Izberite **Garmin Pay**.

3 Izberite kartico.

4 Izberite možnost:

- Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**. Če želite nakupovati z uro Descent G2, mora biti kartica aktivna.
- Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za uro Descent G2, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti informacije o kartici.

1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.

2 Izberite **Garmin Pay** > **Spremeni številsko geslo**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z uro Descent G2 morate vnesti novo številsko geslo.

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. Pritisnite **DOWN** in si oglejte poročilo, ki vključuje podatke o vremenu, spanju, stanju spremenljivosti srčnega utripa ponoči in še mnogo drugega ([Prilaganje jutranjega poročila, stran 83](#)).

Prilagajanje jutranjega poročila

OPOMBA: te nastavitve v uri lahko prilagodite v svojem računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Videz > Jutranje poročilo**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti jutranje poročilo, izberite **Prikaži poročilo**.
 - Če želite prilagoditi vrstni red in vrsto podatkov, ki se prikažejo v jutranjem poročilu, izberite **Urejanje poročila**.

Senzorji in dodatna oprema

Ura Descent G2 ima več notranjih senzorjev, lahko pa jo za svoje dejavnosti združite z dodatnimi brezžičnimi senzorji.

SU na zapestju

Ura je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v hitrem pregledu srčnega utripa (*Ogled kolesa hitrih pregledov, stran 67*).

Ura je tudi združljiva z merilniki srčnega utripa na prsnem traku. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

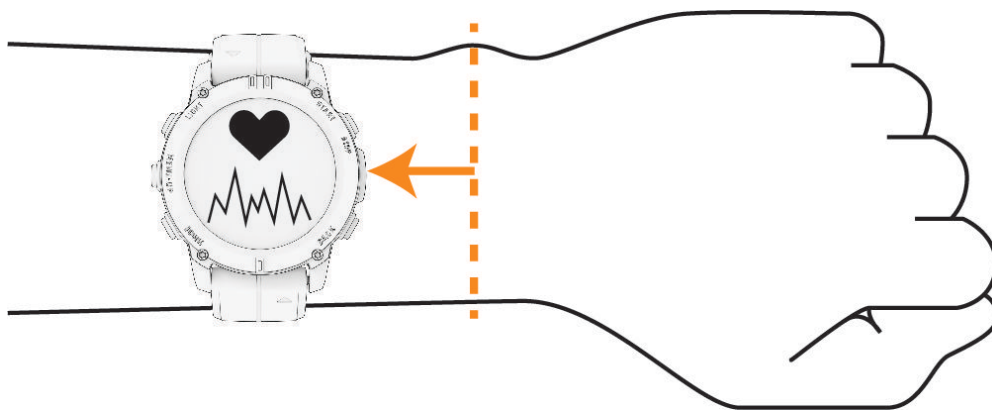
Nošenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: med potopom se mora ura dotikati kože in ne sme priti v stik z drugimi zapestnimi napravami.

OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 84*.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 87*.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Pred začetkom dejavnosti počakajte, da začne ikona ♥ neprekinjeno svetiti.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

Pridržite **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > SU na zapestju**.

Stanje: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju. Privzeta vrednost je Samodejno, ki samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če uro združite z zunanjim merilnikom srčnega utripa.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju. Podatke lahko ročno odčitete iz hitrega pregleda pulznega oksimetra.

Preklapljanje med viroma: omogoča, da ura izbere najboljši vir podatkov o srčnem utripu, ko nosite uro in zunanji merilnik srčnega utripa. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Med plavanjem: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju med dejavnostmi plavanja.

Opozorila o nenorm. srč. utripu: omogoča, da uro nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip višji ali nižji od ciljne vrednosti (*Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 84*).

Oddajanje srčnega utripa: omogoča oddajanje podatkov o srčnem utripu v združeno napravo (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 85*).

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori, ko srčni utrip pade pod izbrano raven med časom spanja, nastavljenim v programu Garmin Connect. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite možnost **Senzorji in dodatna oprema > SU na zapestju > Opozorila o nenorm. srč. utripu**.
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.
- 4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.

Vsakič, ko je vaš srčni utrip višji ali nižji od mejne vrednosti, se prikaže sporočilo in ura vibrira.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu

Podatke o srčnem utripu iz ure lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah. Oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

NAMIG: nastavitve dejavnosti lahko prilagodite tako, da ura samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 54*). Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu ni na voljo za potapljaške dejavnosti.

1 Izberite možnost:

- Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > SU na zapestju > Oddajanje srčnega utripa**.
- Pridržite tipko **LIGHT**, da odprete meni upravljalnih elementov, in izberite ♥.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 81*).

2 Pritisnite tipko **START**.

Ura začne oddajati podatke o srčnem utripu.

3 Uro združite z združljivo napravo.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

4 Za ustavitev oddajanja podatkov o srčnem utripu pritisnite tipko **STOP**.

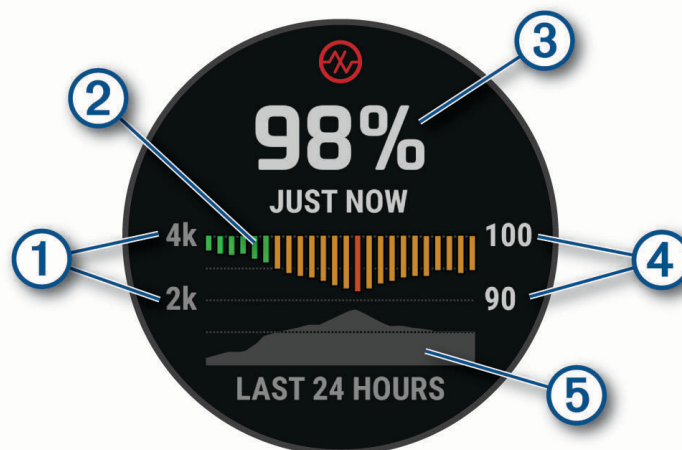
Pulzni oksimeter

Ura ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje periferne nasičenosti krvi s kisikom (SpO2). Ko se nadmorska višina večja, se lahko raven kisika v krvi zniža. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo aklimatizira na veliko nadmorsko višino pri alpskih športih in na odpravah.

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra (*Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 86*). Vključite lahko tudi celodnevno merjenje vrednosti (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 86*). Ko se ne premikate in je prikazan hitri pregled pulznega oksimetra, ura analizira nasičenost s kisikom in nadmorsko višino. Višinski prerez pomaga prikazati, kako se spreminjajo odčitki pulznega oksimetra glede na vašo nadmorsko višino.

V uri je odčitek pulznega oksimetra prikazan kot odstotek nasičenosti s kisikom in barvo na grafikonu. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o odčitkih pulznega oksimetra, vključno s trendi v obdobju več dni.

Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite garmin.com/ataccuracy.



①	Lestvica nadmorske višine.
②	Grafikon povprečnih odčitkov nasičenosti s kisikom za zadnjih 24 ur.
③	Najnovejši odčitek nasičenosti s kisikom.
④	Lestvica odstotka nasičenosti s kisikom.
⑤	Grafikon odčitkov nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra. Hiter pregled prikazuje najnovejši odstotek nasičenosti krvi s kisikom, grafikon povprečnih urnih odčitkov za zadnjih 24 ur in grafikon nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

OPOMBA: pri prvem ogledu hitrega pregleda pulznega oksimetra mora ura pridobiti satelitske signale, na podlagi katerih določi vašo nadmorsko višino. Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, pritisnite **UP** ali **DOWN** v videzu ure, če si želite ogledati hitri pregled pulznega oksimetra.
- 2 Če si želite ogledati podrobnosti hitrega pregleda in zagnati merjenje vrednosti pulznega oksimetra, pritisnite tipko **START**.
- 3 Ne premikajte se do 30 sekund.
OPOMBA: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura pridobila izmerjeno vrednost pulznega oksimetra, se namesto odstotka prikaže sporočilo. Vrednost lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti. Za najboljše rezultate roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- 4 Če si želite ogledati grafikon izmerjenih vrednosti pulznega oksimetra za zadnjih sedem dni, pritisnite tipko **DOWN**.

Nastavitev načina pulznega oksimetra

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Pulzni oksimeter > Način pulznega oksimetra**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite izklopiti samodejno merjenje, izberite **Ročno preverjanje**.
 - Če želite vklopiti neprekinjeno merjenje med spanjem, izberite **Med spanjem**.
OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormalno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.
 - Če želite vklopiti merjenje med nedejavnostjo čez dan, izberite **Cel dan**.
OPOMBA: vklop načina **Cel dan** skrajša trajanje baterije.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pašček ali najlonski pašček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Kompas

Ura je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno ([Nastavitve kompasa, stran 87](#)).

Nastavitev smeri kompasa

- 1 V hitrem pregledu kompasa pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Zakleni smer gib..**
- 3 Zgornji del ure podržite v smeri gibanja in pritisnite **START**.
Pri odstopanju od smeri gibanja kompas prikaže smer glede na smer gibanja in odklon.

Nastavitve kompasa

Pridržite **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Kompas**.

Umeri: omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa ([Ročno umerjanje kompasa, stran 87](#)).

Zaslon: nastavi smer na kompasu v črkah, stopinjah ali miliradianih.

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu ([Nastavitev referenčnega severa, stran 88](#)).

Nacin: nastavi kompas tako, da uporablja le podatke elektronskega senzorja (Magnetometer), kombinacijo podatkov GPS in elektronskega senzorja med premikanjem (Samodejno) ali le podatke GPS (GPS).

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Kompas > Umeri**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za izvedbo umerjanja z obračanjem ure v vseh smereh izberite **Polno umerjanje**.
 - Za izvedbo kratkega umerjanja z obračanjem ure v obliki številke osem izberite **Hitro umerjanje > Začni**.
OPOMBA: možnost **Polno umerjanje** zagotavlja večjo natančnost pri potapljanju. Možnost **Hitro umerjanje** je primerna za druge dejavnosti.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Nastavitev referenčnega severa

Nastavite lahko referenčno smer, ki se uporablja za izračun informacij o smeri.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Kompas > Referenčni sever**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za nastavitev geografskega severa kot referenčno smer izberite **Resnično**.
 - Za samodejno nastavitev magnetnega odklona za svojo lokacijo izberite **Magnetno**.
 - Za nastavitev mreže v severni smeri (000°) kot referenčno smer izberite **Mreža**.
 - Za ročno nastavitev vrednosti magnetne variacije izberite **Uporabnik > Magnetna variacija**, vnesite magnetno variacijo in izberite **Končano**.

Višinomer in barometer

Ura vsebuje notranji višinomer in barometer. Ura stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomer prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomer nazadnje umerjen (*Nastavitve višinomera, stran 88*).

Nastavitve višinomera

Pridržite **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Višinomer**.

Umeri: omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

Samodejno umerjanje: omogoča, da se višinomer sam umeri vsakokrat, ko uporabite satelitske sisteme.

Način senzorja: nastavi način senzorja. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Samo višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Samo barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Višina: nastavi merske enote za višino.

Umerjanje barometrskega višinomera

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravo višino, lahko barometrski višinomer umerite tudi ročno.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Višinomer**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Samodejno umerjanje**.
 - Za ročni vnos trenutne nadmorske višine izberite **Umeri > Vnesite ročno**.
 - Za vnos trenutne nadmorske višine na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Umeri > Uporabi model DEM**.
OPOMBA: v določenih urah je potrebna povezava s telefonom, če želite umerjanje opraviti z modelom DEM.
 - Za vnos trenutne nadmorske višine na lokaciji GPS izberite **Umeri > Uporabi GPS**.

Nastavitve barometra

Pridržite **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Barometer**.

Umeri: omogoča, da ročno umerite senzor barometra.

Risanje: nastavi časovno lestvico grafikona v hitrem pregledu barometra.

Opozorilo o nevihti: nastavi spremembo ravni barometrskega tlaka, ki sproži opozorilo o nevihti.

Način senzorja: nastavi način senzorja. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Samo višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Samo barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Tlak: nastavi, kako ura prikazuje podatke o tlaku.

Umerjanje barometra

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravilno nadmorsko višino ali pravi tlak na morski gladini, lahko barometer umerite ročno.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Barometer > Umeri**.

3 Izberite možnost:

- Za vnos trenutne nadmorske višine in tlaka na morski gladini (izbirno) izberite **Vnesite ročno**.
- Za samodejno umerjanje na podlagi modela s senčnim reliefom, izberite **Uporabi model DEM**.

OPOMBA: v določenih urah je potrebna povezava s telefonom, če želite umerjanje opraviti z modelom DEM.

- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Uporabi GPS**.

Nastavitev opozorila o nevihti

OPOZORILO

To opozorilo je informativno in ni namenjeno temu, da bi se uporabljalo kot glavni vir za spremljanje vremenskih sprememb. Odgovorni ste za spremljanje vremenskih poročil in razmer, spremljanje razmer v okolici ter preudarno ravnanje, zlasti ob slabem vremenu. Neupoštevanje tega opozorila lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Obvestila in opozorila > Opozorila sistema > Barometer > Opozorilo o nevihti**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če želite vklopiti ali izklopiti opozorila, izberite **Stanje**.
- Če želite posodobiti hitrost spreminjanja barometričnega tlaka, pri kateri se sproži opozorilo o nevihti, izberite **Ocena**.

Brezžični senzorji

Z uporabo tehnologije ANT+ ali Bluetooth lahko uro združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 91](#)). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 53](#)). Če je bil uri priložen senzor, sta napravi že združeni.

Za informacije o združljivosti posameznih senzorjev Garmin, nakup ali ogled priročnika za uporabo obiščite spletni naslov buy.garmin.com za posamezni senzor.

Vrsta senzorja	Opis
Senzorji palic	Senzorje palic za golf Approach lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice.
DogTrack	Omogoča, da prejimate podatke iz združljive ročne naprave za sledenje psom.
e-kolo	Uro lahko uporabljate skupaj z električnim kolesom in si med vožnjo ogledate podatke o kolesu, kot so informacije o bateriji in dosegu.
Razširjeni zaslon	Z načinom Razširjeni zaslon lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovne zaslone ure prikažete v združljivem kolesarskem računalniku Edge.
Zunanji merilnik srčnega utripa	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa iz družine HRM 200, HRM-Fit™ ali HRM-Pro, lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu.
Senzor korakov	S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak.
inReach	Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro Descent (Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach, stran 93).
Luči	S pametnimi kolesarskimi lučmi Varia™ lahko izboljšate zavedanje o razmerah.
Računalnik	Med igranjem videoiger v računalniku lahko sprotne statistične podatke spremljate v napravi (Uporaba programa Garmin GameOn™, stran 47).
Moč	S kolesarskimi pedali za merjenje moči Rally™ ali Vector™ lahko v uri spremljate podatke o moči. Območja moči lahko prilagodite tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (Nastavitev območij moči, stran 106), ali pa uporabite opozorila o območjih, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (Nastavitev opozoril, stran 57).
Radar	Z radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah in pošiljate opozorila o približujočih se vozilih.
Senzor RD Pod	S senzorjem Running Dynamics Pod lahko beležite podatke o dinamiki teka in si jih ogledate v uri (Dinamika teka, stran 91).
Pametni trenažer	Uro lahko uporabljate skupaj s pametnim notranjim kolesarskim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi (Uporaba notranjega trenažerja, stran 39).
Hitrost/kadenca	Na kolo lahko namestite senzorje hitrosti ali kadenca in med vožnjo spremljate podatke. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa (Velikost in premer kolesa, stran 148).
Tempe	Temperaturni senzor tempe lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi.
VIRB	Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z uro (Daljinski upravljalnik za napravo VIRB, stran 93).
Lasersko določene lokacije XERO	Prikažete in delite lahko informacije o lasersko določeni lokaciji iz naprave Xero (Nastavitev lasersko določenih lokacij Xero, stran 95).

Združevanje z brezžičnimi senzorji

Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate uro in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu. Za več informacij o vrstah povezav obiščite spletni naslov garmin.com/hrm_connection_types.

1 Nadenite si merilnik srčnega utripa, namestite senzor ali pritisnite gumb, da prebudite senzor.

OPOMBA: informacije o združevanju si oglejte v priročniku za uporabo brezžičnega senzorja.

2 Uro postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja.

OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.

3 Pridržite tipko **MENU**.

4 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo**.

5 Izberite eno od možnosti:

- Izberite **Poišči vse senzorje**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z uro, se stanje senzorja iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri. Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 53*).

Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa

Dodatna oprema iz družin HRM-Fit in HRM-Pro izračuna tempo in razdaljo teka na podlagi vašega uporabniškega profila in gibanja, ki ga senzor zabeleži ob vsakem koraku. Merilnik srčnega utripa zagotavlja tempo in razdaljo teka, ko GPS ni na voljo, na primer med tekom na tekalni stezi. Tempo in razdaljo teka lahko prikažete v združljivi uri Descent, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije ANT+. Prikažete ju lahko tudi v združljivih vadbenih programih drugih ponudnikov, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije Bluetooth.

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

Samodejno umerjanje: privzeta nastavitve za uro je **Samodejno umerjanje**. Dodatna oprema za merjenje srčnega utripa se umeri vsakič, ko tečete na prostem in je vzpostavljena povezava z združljivo uro Descent.

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri profilih dejavnosti teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka (*Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 91*).

Ročno umerjanje: po teku na tekalni stezi s povezano dodatno opremo za merjenje srčnega utripa lahko izberete **Umeri in shrani** (*Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 37*).

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure Descent (*Posodobitve izdelkov, stran 124*).
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro. Pomembno je, da se območje tempov na prostem ujema z območjem tempov na tekalni stezi.
- Če tečete po pesku ali globokem snegu, odprite nastavitve senzorjev in izklopite **Samodejno umerjanje**.
- Če ste v preteklosti prek tehnologije ANT+ vzpostavili povezavo z združljivim senzorjem korakov, nastavite stanje senzorja korakov na **Izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem (*Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 37*).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razdalja za merilnik HRM > Ponastavi podatke umerjanja**.

OPOMBA: poskusite lahko tudi s tem, da izklopite **Samodejno umerjanje**, nato pa znova opravite ročno umerjanje (*Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 37*).

Dinamika teka

Dinamika teka so povratne informacije o načinu teka v realnem času. Vaša ura Descent ima merilnik pospeška, ki izračuna pet parametrov načina teka. Za vseh šest parametrov načina teka morate uro Descent združiti z dodatno opremo iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro ali z drugo dodatno opremo za dinamiko teka, ki meri gibanje trupa. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

Parameter	Vrsta senzorja	Opis
Kadenca	Ura ali združljiva dodatna oprema	Kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).
Navpično nihanje	Ura ali združljiva dodatna oprema	Navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.
Čas stika s tlemi	Ura ali združljiva dodatna oprema	Čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah. OPOMBA: med hojo čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost nista na voljo.
Uravnoteženost časa stika s tlemi	Samo združljiva dodatna oprema	Uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.
Dolžina koraka	Ura ali združljiva dodatna oprema	Dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.
Navpično razmerje	Ura ali združljiva dodatna oprema	Navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

V tej temi so navedeni nasveti za uporabo združljive dodatne opreme za dinamiko teka. Če dodatna oprema ni povezana z uro, slednja samodejno preklopi na dinamiko teka, merjeno na zapestju.

- Potrebujete dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro.
- Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z uro v skladu z navodili.
- Če uporabljate dodatno opremo iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro, jo združite z uro prek tehnologije ANT+ in ne prek tehnologije Bluetooth.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.

OPOMBA: čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.

UPOŠTEVAJTE: uravnoteženost časa stika s tlemi se ne izračuna z dinamiko teka, merjeno na zapestju.

Moč teka

Moč teka Garmin se izračuna na podlagi izmerjenih podatkov o dinamiki teka, uporabnikove telesne teže, podatkov o okolju in podatkov drugih senzorjev. Pri merjenju moči se oceni moč, ki jo tekač prenaša na cestišče, prikazana pa je v vatih. Nekaterim tekačem bolj ustreza, če se za merjenje naprežanja uporablja moč teka kot tempo ali srčni utrip. Moč teka je lahko odzivnejša od srčnega utripa pri prikazovanju ravni naprežanja, poleg tega pa se lahko pri njej upoštevajo vzponi, spusti in veter, česar pri merjenju tempa ni mogoče upoštevati. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

Moč teka je mogoče meriti z združljivo dodatno opremo za dinamiko teka ali senzorji ure. Če si želite ogledati izhodno moč in prilagoditi vadbo, lahko prilagodite podatkovna polja za moč teka ([Podatkovna polja, stran 129](#)). Nastavite lahko opozorila o moči, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči ([Opozorila dejavnosti, stran 56](#)).

Območja moči teka so podobna območjem moči kolesarjenja. Vrednosti za območja so privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti in morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Območja lahko ročno prilagodite v uri ali računu Garmin Connect ([Nastavitev območij moči, stran 106](#)).

Nastavitve moči teka

Pridržite **MENU**, izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost teka, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Moč teka**.

Stanje: omogoči ali onemogoči beleženje podatkov o moči teka Garmin. To nastavitve lahko uporabite, če želite uporabljati podatke o moči teka drugega ponudnika.

Vir: omogoča, da izberete napravo, s katero se beležijo podatki o moči teka. Možnost Pametni način samodejno zazna in uporabi dodatno opremo za dinamiko teka, če je na voljo. Če dodatna oprema ni povezana, ura uporabi podatke o moči teka iz senzorjev na zapestju.

Z upoštevanjem vetra: omogoči ali onemogoči uporabo podatkov o vetru pri izračunu moči teka. Podatki o vetru so kombinacija podatkov o hitrosti, smeri gibanja in barometričnem tlaku v uri ter razpoložljivih podatkov o vetru v telefonu.

Daljinski upravljalnik za napravo inReach

Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro Descent. Za več informacij o združljivih napravah obiščite spletni naslov buy.garmin.com.

Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach

Preden lahko uporabite funkcijo daljinskega upravljalnika naprave inReach, morate dodati hitri pregled inReach na kolo hitrih pregledov (*Prilaganje kolesa hitrih pregledov, stran 68*).

- 1 Vklopite napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 2 Na uri Descent v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate hitri pregled inReach.
- 3 Pritisnite **START**, da poiščete napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 4 Pritisnite **START**, da združite napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 5 Pritisnite **START** in izberite možnost:
 - Če želite poslati sporočilo SOS, izberite **Zaženi SOS**.
OPOMBA: funkcijo SOS uporabite samo v dejanskem nujnem primeru.
 - Če želite poslati besedilno sporočilo, izberite **Sporočila > Novo sporočilo**, izberite stike za sporočilo, nato pa vnesite besedilo sporočila ali izberite možnost za hitro besedilo.
 - Če želite poslati prednastavljeno sporočilo, izberite **Pošlji predn. spor.**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
 - Če si želite ogledati časovnik in razdaljo, ki ste jo opravili med dejavnostjo, izberite **Sledenje**.

Daljinski upravljalnik za napravo VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo.

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitve daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Descent ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 91](#)).
Hitri pregled VIRB se samodejno doda na kolo hitrih pregledov.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN** v videzu ure, da si ogledate hitri pregled VIRB.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Descent se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn..**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.
 - Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite **Nastavitve**.

Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo

Predn lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitve daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Descent ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 91](#)).
Ko je kamera združena, se k dejavnostim samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.
OPOMBA: podatkovni zaslon kamere VIRB ni na voljo za potapljaške dejavnosti.
- 3 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Pridržite tipko **MENU**.
- 6 Izberite **VIRB**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Vkl./izkl. časovnika**.
OPOMBA: snemanje videa se samodejno zažene in ustavi, ko zaženete in ustavite dejavnost.
 - Če želite kamero upravljati z možnostmi menija, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Ročno**.
 - Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Descent se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ročno ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn..**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.

Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero

Preden lahko prilagodite nastavitve lasersko določenih lokacij, morate opraviti združitev z združljivo napravo Xero ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 91](#)).

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Lasersko določene lokacije XERO > Laser. dol. lokacije**.

Med dejavnostjo: omogoči prikazovanje informacij o lasersko določeni lokaciji iz združene naprave Xero med dejavnostjo.

Način deljenja: omogoča, da javno delite ali zasebno oddajate informacije o lasersko določeni lokaciji.

Zemljevid

▲ kaže vaš položaj na zemljevidu. Na zemljevidu se prikažejo imena in simboli lokacij. Med navigacijo do cilja je vaša načrtovana pot označena s črto na zemljevidu.

- Navigacija na zemljevidu ([Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 95](#))
- Nastavitve zemljevida ([Nastavitve zemljevida, stran 95](#))

Obračanje in povečevanje zemljevida

- 1 Če si želite med uporabo navigacije ogledati zemljevid, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pridržite tipko **MENU**.
- 3 Izberite **Obračanje/povečava**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite preklopiti med premikanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, pritisnite **START**.
 - Če želite premakniti ali povečati zemljevid, pritisnite tipki **UP** in **DOWN**.
 - Za končanje pritisnite tipko **BACK**.

Nastavitve zemljevida

Prilagodite lahko način, na katerega je zemljevid prikazan v pripomočku zemljevida in na podatkovnih zaslonih. Pridržite **MENU** in izberite **Zemljevid**.

Usmerjenost: nastavi usmerjenost zemljevida. Možnost Sever gor prikaže sever na vrhu zaslona. Možnost Smer zgoraj na vrhu zaslona prikaže vašo trenutno smer premikanja.

Uporabniške točke poti: prikaže ali skrije na zemljevidu shranjene lokacije.

Samodejna povečava: samodejno izbere raven povečave za optimalno uporabo zemljevida. Ko je onemogočena, morate pogled približati in oddaljiti ročno.

Povezljivost

Funkcije povezljivosti so na voljo za uro, ko jo združite z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 96](#)).

Funkcije povezljivosti telefona

Funkcije povezljivosti telefona so za uro Descent na voljo, ko jo združite prek programa Garmin Dive ([Združevanje s telefonom, stran 96](#)).

- Funkcije programa iz programa Garmin Dive ([Program Garmin Dive, stran 100](#))
- Funkcije programa iz programa Garmin Connect, programa Connect IQ in še več ([Programi za telefon in računalnik, stran 97](#))
- Hitri pregledi ([Hitri pregledi, stran 64](#))
- Funkcije menija upravljalnih elementov ([Kontrolniki, stran 78](#))
- Funkcije varnosti in sledenja ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 107](#))
- Interakcije s telefonom, kot so obvestila ([Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 96](#))

Združevanje s telefonom

Če želite uporabljati povezane funkcije v uri, morate uro združiti neposredno prek programa Garmin Dive in ne v nastavitvah Bluetooth v telefonu.

- 1 Med začetno nastavitvijo v uri izberite , ko se prikaže poziv, da opravite združitev s telefonom.
OPOMBA: če ste predhodno preskočili postopek združevanja, lahko pridržite **MENU** in izberete **Povezljivost > Telefon > Združi s telefonom**.
- 2 S telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 96](#)).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Povezljivost > Telefon > Pametna obvestila > Stanje > Vkllop**.
- 3 Izberite **Splošna uporaba** ali **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite vrsto obvestila.
- 5 Izberite nastavitve stanja, zvoka in vibriranja.
- 6 Pritisnite tipko **BACK**.
- 7 Izberite nastavitve zasebnosti in časovne omejitve.
- 8 Pritisnite tipko **BACK**.
- 9 Če želite svojim odgovorom na besedilna sporočila dodati podpis, izberite **Podpis**.

Ogled obvestil

- 1 Za ogled hitrega pregleda obvestil v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **START**.
- 3 Izberite obvestilo.
- 4 Pritisnite tipko **START** za več možnosti.
- 5 Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, pritisnite tipko **BACK**.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura Descent prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite **Sprejmi**.
OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezani telefon.
- Za zavrnitev telefonskega klica izberite **Zavrni**.
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom izberite **Odgovori**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
OPOMBA: za pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom mora biti vzpostavljena povezava z združljivim telefonom Android™ prek tehnologije Bluetooth.

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za združljive telefone Android.

Ko v uri prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil. Sporočila lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

OPOMBA: funkcija pošilja besedilna sporočila z uporabo vašega telefona. Pri tem lahko veljajo omejitve besedilnih sporočil ter stroški operaterja in naročniškega paketa. Za več informacij o omejitvah besedilnih sporočil ali stroških se obrnite na operaterja mobilne telefonije.

- 1 Za ogled hitrega pregleda obvestil v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **START** in izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 3 Pritisnite tipko **START**.
- 4 Izberite **Odgovori**.
- 5 Na seznamu izberite sporočilo.

Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo v obliki SMS-a.

Upravljanje obvestil

Z združljivim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v uri Descent G2.

Izberite eno od možnosti:

- Če uporabljate napravo iPhone®, odprite nastavitve obvestil sistema iOS® in izberite obvestila, ki se prikažejo v telefonu in uri.

OPOMBA: vsa obvestila, ki jih omogočite v napravi iPhone, se prikažejo tudi v uri.

- Če uporabljate telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve > Obvestila > Obvestila programov** in izberite obvestila, za katera želite, da so prikazana v uri.

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov](#), stran 81).

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb **LIGHT**.
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri Descent.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom

Uro Descent G2 lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni telefon vzpostavi in prekine povezavo s tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: opozorila o povezavi s telefonom so privzeto izklopljena.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Povezljivost > Telefon > Alarmi**.

Programi za telefon in računalnik

Uro lahko povežete z več programi Garmin za telefon in računalnik z istim računom Garmin.

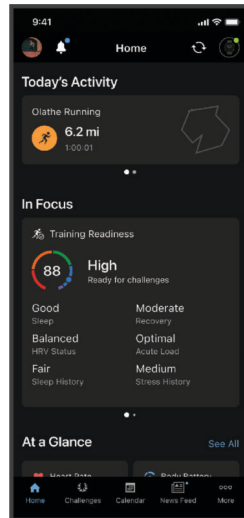
Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več. Za prijavo v brezplačen račun lahko prenesete program v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/connectapp) ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

Shranjevanje dejavnosti: ko končate in shranite dejavnost z uro, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, kolikor časa želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o svoji dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, nadmorsko višino, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, dinamiko teka, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

OPOMBA: nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



Načrtovanje treninga: izberete lahko cilj telesne pripravljenosti in naložite enega od načrtov vadbe po posameznih dnevih.

Spremljanje napredka: spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim drug drugega ali delite povezave do svojih dejavnosti.

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Uporaba programa Garmin Connect

Po združitvi ure s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 96](#)) lahko s programom Garmin Connect naložite vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect.

1 Preverite, ali se program Garmin Connect izvaja v telefonu.

2 Uro postavite največ 10 m (30 čevljev) od telefona.

Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect in računom Garmin Connect.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 96](#)).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 98](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro.

Poenoteno stanje vadbe

Kadar uporabljate več kot eno napravo Garmin s svojim računom Garmin Connect, lahko izberete, katera naprava je primarni vir podatkov za vsakodnevno uporabo in za namene vadbe.

V programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve**.

Primarna naprava za vadbo: nastavi prednostni vir podatkov za parametre vadbe, kot sta stanje vadbe in osredotočenost obremenitve pri vadbi.

Primarna nosljiva naprava: nastavi prednostni vir podatkov za dnevne parametre zdravja, kot so koraki in spanje. To mora biti ura, ki jo nosite najpogosteje.

NAMIG: družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate pogosto opravite sinhronizacijo s svojim računom Garmin Connect.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z uro Descent G2 v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša ura natančneje prikaže vadbo in telesno pripravljenost. S kolesarskim računalnikom Edge lahko na primer zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in čas regeneracije pa si ogledate v uri Descent G2.

Uro Descent G2 in druge naprave Garmin sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

NAMIG: v programu Garmin Connect lahko nastavite primarno napravo za vadbo in primarno nosljivo napravo (*Poenoteno stanje vadbe, stran 99*).

Nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin se prikažejo v uri Descent G2.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express™ poveže uro z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v uro. Namestite lahko tudi posodobitve programske opreme in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 81*).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite **Sinhronizacija**.

Naročnina na storitev Garmin Connect+

Z naročnino na storitev Garmin Connect+ lahko izboljšate podatke, povezave in vadbo, ki so na voljo v računu Garmin Connect. Za prijavo lahko prenesete program Garmin Connect iz trgovine s programi v telefonu ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): prejemajte vpoglede z umetno inteligenco Active Intelligence v zvezi s svojimi podatki in dejavnostmi, vključno s prehrano.

LiveTrack+: pošiljajte besedilna sporočila funkcije LiveTrack, pridobite prilagojeno stran profila in si oglejte pretekle seje funkcije LiveTrack.

Sledite potem funkcije Garmin Trails: zagotovite si dostop do poti in prog, ki jih priporočajo zbirke podatkov Garmin in drugi uporabniki funkcije Garmin s slikami, ocenami, poročili o potovanjih in drugimi podrobnostmi.

Spremljajte dejavnosti v zaprtih prostorih: spremljajte sprotne podatke o dejavnosti in vadbi v zaprtem prostoru, na podlagi česar lahko med dejavnostjo prilagodite intenzivnost.

Vodenje vadbe: zagotovite si dodatno strokovno podporo in vodenje za izbrane načrte vadbe funkcije Trener Garmin.

Nadzorna plošča za zmogljivost: oglejte si podatke o vadbi na svoj način s prilagojenimi preglednicami in grafikoni, vključno s parametri prehrane.

Funkcije za druženje: pridobite dostop do ekskluzivnih značk, izzivov za značke in dvojnih točk za izzive. Avatar profila lahko posodobite s prilagodljivimi okviri.

Funkcije Connect IQ

V uro lahko dodate programe, podatkovna polja, hitre preglede in videze ure Connect IQ tako, da uporabite trgovino Connect IQ v uri ali telefonu (garmin.com/connectiqapp).

OPOMBA: iz varnostnih razlogov funkcije Connect IQ med potapljanjem niso na voljo. Tako lahko vse potapljaške možnosti zanesljivo delujejo, kot je predvideno.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

Programi za napravo: uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer hitre preglede ter nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Podatkovna polja: omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdelanim funkcijam in stranem.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate uro Descent G2 združiti s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 96](#)).

- 1 V telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo uro.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Program Garmin Dive

Program Garmin Dive omogoča, da naložite dnevnik potopov iz združljive naprave Garmin. Dodate lahko podrobnejše podatke o potopih, vključno z razmerami v okolju, fotografijami, opombami in potapljaškimi partnerji. Na zemljevidu lahko poiščete nove lokacije ter si ogledate podrobnosti o njih in fotografije, ki so jih objavili drugi uporabniki.

Program Garmin Dive sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Dive lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Spletno mesto in program Garmin Explore omogočata ustvarjanje prog, točk poti in zbirk, načrtovanje potovanj in shranjevanje v oblaku. Omogočata tudi napredno načrtovanje z vzpostavljeno povezavo ali brez nje, z njima pa lahko tudi delite in sinhronizirate podatke z združljivo napravo Garmin. Program lahko uporabite za prenos zemljevidov za dostop brez povezave in navigacijo na katerem koli območju, ne da bi za to potrebovali storitve mobilnega omrežja.

Program Garmin Explore lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/exploreapp) ali pa obiščete spletni naslov explore.garmin.com.

Program Garmin Messenger

OPOZORILO

Funkcije inReach programa Garmin Messenger, vključno s funkcijo SOS, sledenjem in Podatki o vremenu inReach™, niso na voljo brez povezane naprave za satelitsko komunikacijo inReach in aktivne naročnine na satelitske storitve. Preden program uporabite na potovanju, ga vedno preskusite na prostem.

POZOR

Na funkcije za pošiljanje sporočil brez satelitov v programu Garmin Messenger se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Program deluje tako prek interneta (z brezžično povezavo ali mobilnim prenosom podatkov v telefonu) kot prek satelitskega omrežja Iridium®. Če uporabljate mobilni prenos podatkov, mora imeti združeni telefon zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Če ste na območju, kjer ni signala omrežja, in želite uporabljati satelitsko omrežje inReach, potrebujete aktivno naročnino na satelitske storitve za napravo za satelitsko komunikacijo Iridium.

S programom Garmin Messenger lahko pošiljate sporočila drugim uporabnikom programa, vključno s prijatelji in družinskimi člani, ki nimajo naprav Garmin. Vsakdo lahko prenese program in vzpostavi povezavo s telefonom za komunikacijo z drugimi uporabniki programa prek interneta (prijava ni potrebna). Uporabniki programa lahko ustvarijo tudi niti skupinskih sporočil z drugimi telefonskimi številkami, ki sprejemajo sporočila SMS. Novi člani, dodani v skupinsko sporočilo, lahko prenesejo program in si ogledajo sporočila drugih članov skupine.

Pri pošiljanju sporočil z brezžično povezavo ali mobilnim prenosom podatkov v telefonu ne nastanejo stroški za prenos podatkov ali dodatni stroški v okviru naročnine na satelitske storitve. Pri prejemanju sporočil lahko nastanejo stroški, če dostava sporočil poteka tako prek satelitskega omrežja Iridium kot prek interneta. Besedilna sporočila se obračunajo po standardnih tarifah paketa za mobilni prenos podatkov.

Program Garmin Messenger lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/messengerapp).

Uporaba funkcije Messenger

⚠ POZOR

Na funkcije za pošiljanje sporočil brez satelitov v programu Garmin Messenger se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcijo Messenger, mora biti ura Descent G2 povezana s programom Garmin Messenger v združljivem pametnem telefonu prek tehnologije Bluetooth.

Funkcija Messenger v uri omogoča ogled sporočil, pisanje sporočil in odgovarjanje na sporočila v programu za telefone Garmin Messenger.

- 1 V videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN** za prikaz hitrega pregleda funkcije **Messenger**.
NAMIG: funkcija Messenger je v uri na voljo kot hitri pregled, program ali možnost v meniju upravljalnih elementov.
- 2 Če želite odpreti hitri pregled, pritisnite **START**.
- 3 Če prvič uporabljate funkcijo **Messenger**, s telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.
- 4 V uri izberite možnost:
 - Če želite napisati novo sporočilo, izberite **Novo sporočilo**, izberite prejemnika in izberite predhodno določeno sporočilo ali napišite svoje.
 - Za prikaz pogovora pritisnite **UP** ali **DOWN** in izberite želeni pogovor.
 - Če želite odgovoriti na sporočilo, izberite pogovor, izberite **Odgovori** in izberite predhodno določeno sporočilo ali napišite svoje.

Program Garmin Golf™

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz naprave Descent G2 ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. S programom Garmin Golf lahko igralci golfa tekmujejo med seboj na različnih igriščih. Za več kot 43.000 igrišč so na voljo lestvice, ki se jim lahko pridruži kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce. S članstvom v programu Garmin Golf si lahko ogledate podatke o plastnicah zelenice v telefonu. Za napravo Descent G2 so s članstvom v programu Garmin Golf na voljo dodatne funkcije, kot so podrobnejši zemljevidi igrišč, podatki o plastnicah zelenice, merjenje razdalje z dotikom in funkcija za razdalje PlaysLike.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

OBVESTILO

Za razumno ravnanje pri deljenju informacij z drugimi osebami ste odgovorni sami. Vedno se prepričajte, s katerim posameznikom delite informacije in ali mu lahko zaupate.

Funkcija Garmin Share omogoča uporabo tehnologije Bluetooth za brezžično izmenjavo podatkov z drugimi združljivimi napravami Garmin. Ko je funkcija Garmin Share omogočena in so združljive naprave Garmin v medsebojnem dosegu, lahko izberete shranjene lokacije, proge in vadbe ter jih prenesete v drugo napravo z neposredno in varno povezavo med napravama brez uporabe telefona ali povezave Wi-Fi®.

Deljenje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

Ko je ura Descent povezana z drugo združljivo napravo Garmin, lahko pošilja in prejema podatke ([Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share, stran 103](#)). Podatke lahko prenašate tudi med različnimi napravami. Priljubljene proge lahko na primer prenesete iz kolesarskega računalnika Edge v združljivo uro Garmin.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Garmin Share > Skupna raba**.
- 3 Izberite kategorijo in izberite en element.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Skupna raba**.
 - Če želite izbrati več kot ene element za skupno rabo, izberite **Dodaj več > Skupna raba**.
- 5 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave.
- 6 Izberite napravo.
- 7 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite ✓.
- 8 Počakajte, da napravi preneseta podatke.
- 9 Če želite iste elemente dati v skupno rabo z drugim uporabnikom (dodatno), izberite **Znova v skup. r.**
- 10 Izberite **Končano**.

Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Garmin Share**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave v dosegu.
- 4 Izberite ✓.
- 5 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite ✓.
- 6 Počakajte, da napravi preneseta podatke.
- 7 Izberite **Končano**.

Nastavitve funkcije Garmin Share

Pridržite **MENU** in izberite **Povezljivost > Garmin Share**.

Stanje: omogoči, da ura pošilja in prejema elemente s funkcijo Garmin Share.

Pozabi naprave: odstrani vse naprave, s katerimi je ura v preteklosti imela elemente v skupni rabi.

Profil uporabnika

Svoj profil uporabnika lahko posodobite prek ure ali programa Garmin Connect.

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko svoj spol, datum rojstva, višino, težo, zapestje, na katerem nosite uro, območje srčnega utripa in območje moči. Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi ure morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi ure.

Ogled starosti telesa

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Ura določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehtnico Index™, ura določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 103](#)).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Starost telesa**.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 106](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Srčni utrip**.
- 3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite največji srčni utrip.
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo ([Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 106](#)).
- 4 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu ([Laktatni prag, stran 72](#)).
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo ([Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 106](#)).
- 5 Izberite **SU ob pocitku > Nastavi po meri** in vnesite srčni utrip v mirovanju.
Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri ura, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.
- 6 Izberite **Območja > Glede na**.
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
 - Izberite **% rezerve srčnega utripa**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
 - Izberite **% SU pri laktatnem pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa pri laktatnem pragu.
- 8 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 9 Izberite **Srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).
- 10 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

Privzete nastavitve omogočajo, da ura zazna najvišji srčni utrip in nastavi območja srčnega utripa kot odstotek najvišjega srčnega utripa.

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 103](#)).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Nastavitev območij moči

Pri območjih moči se uporabljajo privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti, zato območja morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP) ali vrednost praga moči (TP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaša območja moči. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Moč**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Glede na**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
 - Izberite **% FTP** ali **% praga moči** če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek praga moči.
- 6 Izberite **FTP** ali **Prag moči** in vnesite vrednost.
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje praga moči med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 106*).
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 8 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti

Funkcija Samodejno zaznavanje je privzeto vklopljena. Ura lahko med dejavnostjo samodejno zaznava najvišji srčni utrip in laktatni prag. Pri združitvi z združljivim merilnikom moči lahko ura med dejavnostjo samodejno zaznava funkcionalni prag moči (FTP).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Samodejno zaznavanje**.
- 3 Izberite eno od naslednjih možnosti.

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Descent G2 povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov garmin.com/safety.

Pomoč: omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

Zaznavanje dogodkov: ko ura Descent G2 zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Live Event Sharing: omogoča pošiljanje sporočil prijateljem in družinskim članom med dogodkom z opisom dogajanja v realnem času.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je ura povezana z združljivim telefonom Android.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Varnost in sledenje** > **Varnostne funkcije** > **Stiki v sili** > **Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Dodajanje stikov

V program Garmin Connect lahko dodate do 50 stikov. E-poštne naslove stikov lahko uporabite s funkcijo LiveTrack. Tri stike lahko uporabite kot stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 107*).

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Stiki**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v napravi Descent G2 (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 98*).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 107](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Varnost > Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost z GPS-om.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura Descent G2 zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V napravi in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Prošnja za pomoč

POZOR

Pomoč je dodatna funkcija, na katero se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 107](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Nastavitve zdravja in dobrega počutja

Pridržite **MENU** in izberite **Zdravje in dobro počutje**.

Srčni utrip: omogoča prilagajanje nastavitev merilnika srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 84](#)).

Način pulznega oksimetra: omogoča izbiro načina pulznega oksimetra ([Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 86](#)).

Dnevni povzetek: omogoči dnevni povzetek merilnika Body Battery, ki se prikaže nekaj ur pred začetkom obdobja spanja. Dnevni povzetek omogoča vpogled v to, kako dnevni stres in zgodovina dejavnosti vplivata na raven vaše energije Body Battery ([Body Battery, stran 68](#)).

Opozorila o stresu: obvesti vas, ko obdobja stresa izčrpajo vašo energijo Body Battery.

Op. o umir. ob.: obvesti vas po umirjenem obdobju in o vplivu tega obdobja na raven vaše energije Body Battery.

Opozorilo o premiku: omogoči ali onemogoči funkcijo Opozorilo o premiku ([Uporaba opozorila za gibanje, stran 109](#)).

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ®. Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, naprava prikazuje vaš napredek pri doseganju dnevnega cilja.

Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in vrstica gibanja. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 117](#)).

Pojdite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) za ponastavitev opozorila za gibanje.

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Ura spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Ura sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Ura Descent G2 izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, ura izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v programu Garmin Connect ali v nastavitvah ure (*Prilagoditev načina mirovanja, stran 119*). Statistični podatki o spanju vključujejo skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Vodnik za spanje prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev (*Hitri pregledi, stran 64*). Dremeži se dodajo v statistične podatke o spanju in lahko vplivajo tudi na regeneracijo. Statistične podatke o spanju si lahko ogledate v računu Garmin Connect.

OPOMBA: Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov (*Kontrolniki, stran 78*).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Uro nosite med spanjem.
- 2 Podatke o spremljanju spanja naložite v račun Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 98*).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.
Podatke o spanju, vključno z dremeži, si lahko ogledate v uri Descent G2 (*Hitri pregledi, stran 64*).

Spremembe vzorca dihanja

OPOZORILO

Naprava Descent G2 ni medicinski pripomoček in ni namenjena uporabi pri diagnosticiranju ali spremljanju zdravstvenega stanja. Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Optični merilnik srčnega utripa v napravi Descent G2 ima funkcijo pulznega oksimetra, ki lahko meri spremembe vzorca dihanja ponoči. Vpogledi v spremembe vzorca dihanja izboljšajo zavedanje o okolju, v katerem spite, in splošnem počutju. Vzrok za občasne ali pogoste spremembe vzorca dihanja so lahko posamezni dejavniki v vašem življenju ali okolje, v katerem spite. Če ste zaskrbljeni zaradi ravni sprememb vzorca dihanja, se posvetujte z zdravnikom ali ponudnikom zdravstvenih storitev.

Hitri pregled rezultata spanja prikazuje trenutne podatke o spremembah vzorca dihanja.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na seznam hitrih pregledov (*Prilaganje kolesa hitrih pregledov, stran 68*).

V računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o spremembah vzorca dihanja, vključno s trendi v obdobju več dni.

Navigacija

Ogled in urejanje shranjenih lokacij

NAMIG: lokacijo lahko shranite v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 78*).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite shranjeno lokacijo.
- 4 Izberite možnost ogleda ali urejanja podrobnosti o lokaciji.

Nastavitev referenčne točke

Nastavite lahko referenčno točko, da podate smer in razdaljo do lokacije ali smeri.

- 1 Izberite možnost:
 - Pridržite **LIGHT**.
NAMIG: referenčno točko lahko nastavite med beleženjem dejavnosti.
 - V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Referenčna točka**.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Pritisnite tipko **START** in izberite **Dodaj točko**.
- 5 Izberite lokacijo ali smer, ki jo želite uporabiti kot referenčno točko za navigacijo.
Prikažeta se puščica kompasa in razdalja do cilja.
- 6 Zgornji del ure usmerite proti svoji smeri.
Pri odstopanju od smeri gibanja kompas prikaže smer glede na smer gibanja in odklon.
- 7 Po potrebi pritisnite tipko **START** in izberite **Spremeni točko**, da nastavite drugačno referenčno točko.

Navigacija do cilja

Napravo lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija**.
- 5 Izberite kategorijo.
- 6 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 7 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 8 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Uporaba navigacije do začetne točke shranjene dejavnosti

Začnete lahko navigacijo nazaj do začetne točke shranjene dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Dejavnosti**.
- 5 Izberite dejavnost.
- 6 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.
Na zemljevidu se prikaže črta od trenutne lokacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti.
OPOMBA: če želite preprečiti, da bi naprava preklopila v način ure, lahko zaženete časovnik.
- 7 Za ogled kompasa (izbirno) pritisnite tipko **DOWN**.
Puščica kaže proti začetni točki.

Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

Uporabite lahko navigacijo nazaj do začetne točke trenutne dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 Med dejavnostjo pritisnite **STOP**.
- 2 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.Na zemljevidu se prikažejo vaša trenutna lokacija, sled, ki ji želite slediti, in cilj.

Navigacija z orodjem Poglej in pojdi

Uro lahko usmerite v objekt v daljavi, kot je vodovodni stolp, zaklenete smer in uporabite navigacijo do objekta.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Navigacija > Poglej in pojdi**.
 - Izberite dejavnost, pridržite **MENU** in izberite **Navigacija > Poglej in pojdi**.
- 3 Usmerite zgornji del ure proti objektu in pritisnite **START**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 4 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Ustavitev navigacije

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ustavi navigacijo**.

Proge

OPOZORILO

Ta funkcija omogoča, da uporabniki prenesejo proge, ki jih ustvarijo drugi uporabniki. Družba Garmin ne odgovarja za varnost, točnost, zanesljivost, popolnost ali pravočasnost prog, ki jih ustvarijo tretje osebe. Proge, ki jih ustvarijo tretje osebe, uporabljate in se na njih zanašate na lastno odgovornost.

Progo lahko iz računa Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko jo shranite v napravo, lahko uporabite navigacijo po njej.

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto.

Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje. Če ste na primer prvotno progo opravili v 30 minutah, lahko tekmujete proti Virtual Partner in poskušate opraviti progo v manj kot 30 minutah.

Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Proge > Ustvari novo**.
- 5 Vnesite ime proge in izberite .
- 6 Izberite **Dodaj lokacijo**.
- 7 Izberite možnost.
- 8 Po potrebi ponovite koraka 6 in 7.
- 9 Izberite **Končano > Začni s progo**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 10 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite progo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 98](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge > Ustvari progo**.
- 3 Izberite vrsto proge.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Izberite **Končano**.

OPOMBA: to progo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje proge v napravo, stran 113](#)).

Pošiljanje proge v napravo

Progo, ki ste jo ustvarili, lahko s programom Garmin Connect pošljete v napravo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect, stran 113](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ogled ali urejanje podrobnosti proge

Preden uporabite navigacijo po progi, si lahko ogledate podrobnosti proge ali jih uredite.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Proge**.
- 5 Za izbiro proge pritisnite **START**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite začeti navigacijo, izberite **Začni s progo**.
 - Če želite ustvariti tabelo tempa po meri, izberite **PacePro**.
 - Če si želite ogledati progo na zemljevidu in premakniti ali povečati zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Če želite opraviti progo v nasprotni smeri, izberite **Opravljanje proge v obratni smeri**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Izris višine**.
 - Če želite spremeniti ime proge, izberite **Ime**.
 - Če želite urediti potek proge, izberite **Uredi**.
 - Če želite izbrisati progo, izberite **Izbriši**.

Projekcija točke poti

Novo lokacijo lahko ustvarite tako, da projicirate razdaljo in smer od trenutne do nove lokacije.

OPOMBA: morda boste morali dodati program Proj. tč. poti na seznam dejavnosti in programov.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Proj. tč. poti**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da nastavite smer.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Pritisnite tipko **DOWN**, da izberete enoto.
- 6 Pritisnite tipko **UP**, da vnesete razdaljo.
- 7 Pritisnite **START**, da shranite nastavitve.

Predvidena točka poti se shrani pod privzetim imenom.

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Navigacija > Podatkovni zasloni**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Zemljevid > Stanje**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti polje s podatki o načrtovani poti na zemljevidu, izberite **Zemljevid > Podatkovno polje**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti podatke o naslednjih točkah proge, izberite **Pred vami**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti stran za usmerjanje, kjer je prikazana smer neba ali proga, ki ji morate slediti med navigacijo, izberite **Spored**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti izris višine, izberite **Izris višine**.
 - Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

Nastavitve smeri

Obnašanje kazalca, ki je prikazan med navigacijo, lahko nastavite.

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Navigacija > Vrsta**.

Smer: kaže v smeri cilja.

Smer: prikazuje vaš položaj glede na črto smeri, ki vodi do cilja.

Nastavitev prikazovalnika smeri

Nastavite lahko prikazovalnik smeri, da se med navigacijo prikaže na podatkovnih straneh. Prikazovalnik kaže na vašo ciljno smer.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Navigacija > Prikazovalnik smeri**.

Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Navigacija > Alarmi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite nastaviti opozorilo za določeno razdaljo od končnega cilja, izberite **Končna razdalja**.
- Če želite nastaviti opozorilo za predvideni preostali čas do končnega cilja, izberite **Končni predvideni čas**.
- Če želite nastaviti opozorilo za zapustitev smeri, izberite **S proge**.
- Če želite omogočiti navigacijske pozive zavoj za zavojem, izberite **Pozivi za zavoje**.

4 Po potrebi izberite **Stanje** za vklop opozorila.

5 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas in izberite .

Nastavitve upravitelja napajanja

Držite tipko **MENU** in izberite **Upravitelj napajanja**.

Varčevanje z baterijo: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitev podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure (*[Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 116](#)*).

Načini napajanja: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitev, nastavitev dejavnosti in nastavitev sprejemnika GPS podaljšate napajanje z baterijo med dejavnostjo (*[Prilagoditev načinov napajanja, stran 116](#)*).

Odst.napoln.bater.: prikaže preostali čas napajanja z baterijo v odstotkih.

Ocene napolnj. baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo s predvidenim številom dni ali ur.

Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo

S funkcijo varčevanja z baterijo lahko hitro spremenite sistemske nastavitve tako, da podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure.

Funkcijo varčevanja z baterijo lahko vklopite v meniju upravljalnih elementov ([Kontrolniki, stran 78](#)).

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Varčevanje z baterijo**.
- 3 Za vklop funkcije varčevanja z baterijo izberite **Stanje**.
- 4 Izberite **Uredi** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite omogočiti videz ure z nizko porabo energije, ki se posodobi enkrat na minuto, izberite **Videz ure**.
 - Če želite prekiniti povezavo z združenim telefonom, izberite **Telefon**.
 - Če želite izklopiti merilnik srčnega utripa na zapestju, izberite **SU na zapestju**.
 - Če želite izklopiti senzor pulznega oksimetra, izberite **Pulzni oksimeter**.
 - Izberite **Stalno vklopljen zaslon**, da izklopite zaslon, ko ga ne uporabljate.
 - Če želite zmanjšati svetlost zaslona, izberite **Svetlost**.

Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 5 Če želite prejeti opozorilo, ko je baterija skoraj prazna, izberite **Opozorilo o nizki napolnj. baterije**.

Spreminjanje načina napajanja

Če želite med dejavnostjo podaljšati čas napajanja z baterijo, lahko spremenite način napajanja.

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Način napajanja**.
- 3 Izberite možnost.

Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo je na voljo v izbranem načinu napajanja.

Prilagoditev načinov napajanja

V napravi so predhodno naloženi različni načini napajanja, s katerimi lahko hitro prilagodite sistemske nastavitve, nastavitve dejavnosti in nastavitve sprejemnika GPS in tako podaljšate napajanje z baterijo. Prilagodite lahko obstoječe načine napajanja, poleg tega pa tudi ustvarite nove načine napajanja po meri.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Načini napajanja**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite način napajanja, ki ga želite prilagoditi.
 - Če želite ustvariti način napajanja po meri, izberite **Dodaj**.
- 4 Po potrebi vnesite ime po meri.
- 5 Če želite prilagoditi določene nastavitve načina napajanja, izberite eno od možnosti.

Spremenite lahko na primer nastavitve sprejemnika GPS ali prekinete povezavo z združenim telefonom.

Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 6 Po potrebi izberite **Končano**, če želite shraniti in uporabljati način napajanja po meri.

Obnovitev načina napajanja

Predhodno naloženi način napajanja lahko ponastavite na privzete tovarniške nastavitve.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Načini napajanja**.
- 3 Izberite predhodno naloženi način napajanja.
- 4 Izberite **Obnovi > ✓**.

Nastavitve sistema

Pridržite **MENU** in izberite **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 117](#)).

Zaslon: prilagodi nastavitve zaslona ([Spreminjanje nastavitvev zaslona, stran 118](#)).

Na dotik: omogoči zaslon na dotik med splošno uporabo, dejavnostmi ali spanjem.

Sateliti: nastavi privzeti satelitski sistem, ki se uporablja za dejavnosti. Po potrebi lahko nastavitev satelitov prilagodite za vsako dejavnost ([Nastavitve satelitov, stran 58](#)).

Zvok in vibriranje: nastavi zvoke ure, kot so zvoki gumbov, opozorila in vibriranje.

Način mirovanja: nastavi ure spanja in določi nastavitve načina mirovanja ([Prilagoditev načina mirovanja, stran 119](#)).

Ne moti: omogoči način Ne moti. Uredite lahko nastavitve za zaslon, obvestila, opozorila in gibe zapestja.

Bližnjične tipke: dodeli bližnjice gumbom ([Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 119](#)).

Samodejno zaklepanje: samodejno zaklene gumbe in zaslon na dotik, s čimer prepreči odzive ure ob nenamernemu pritiskanju gumbov in dotikanju zaslona na dotik. Z možnostjo Med dejavnostjo lahko zaklenete gumbe in zaslon na dotik med dejavnostjo z merjenjem časa. Če želite, da so gumbi in zaslon na dotik zaklenjeni, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost Splošna uporaba.

Formatiraj: nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer merske enote, tempo in hitrost, ki so prikazani med dejavnostmi, začetek tedna ter obliko zapisa geografskega položaja in referenčni sistem ([Spreminjanje merskih enot, stran 120](#)).

Številsko geslo: nastavi štirimestno številsko geslo, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju ([Nastavitev številskega gesla ure, stran 119](#)).

Stanje učinkovitosti: omogoči funkcijo stanja zmogljivosti med dejavnostjo ([Stanje zmogljivosti, stran 71](#)).

Snemanje podatkov: nastavi, kako ura beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja Vsako sekundo omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

Nacin USB: nastavi uro na uporabo načina protokola MTP (Media Transfer Protocol) ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Varn. kopiranje in obnovitev: konfigurira varnostne kopije podatkov ure ([Varnostno kopiranje in obnavljanje nastavitvev, stran 120](#)).

Ponastavi: ponastavi uporabniške podatke in nastavitve ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitvev, stran 126](#)).

Posodobitev programske opreme: namesti prenesene posodobitve programske opreme, omogoči samodejno posodabljanje ali omogoči ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve ([Posodobitve izdelkov, stran 124](#)). Če si želite ogledati seznam novih funkcij od zadnje nameščene posodobitve programske opreme, lahko izberete .

Vizitka: prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci ter zakonsko predpisane informacije.

Nastavitve časa

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Sistem > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi, da ura prikazuje čas v 12-urni, 24-urni ali vojaški obliki zapisa.

Oblika zapisa datuma: nastavi vrstni red prikazovanja dneva, meseca in leta pri datumih.

Nastavitev časa: nastavi časovni pas ure. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: omogoča, da nastavite čas, če je možnost Nastavitev časa nastavljena na Ročno.

Alarmi: omogoča, da nastavite opozorila na vsako uro ali da opozorila o sončnem vzhodu in zahodu nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom ([Nastavitev opozoril o času, stran 118](#)).

Sinhronizacija časa: omogoča, da ročno sinhronizirate čas, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas ([Sinhronizacija časa, stran 118](#)).

Nastavitev opozoril o času

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Čas > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim zahodom, izberite **Do sončnega zahoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom, izberite **Do sončnega vzhoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja vsako uro, izberite **Urna > Vklop**.

Sinhronizacija časa

Vsakič, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale ali odprete program Garmin Connect v združenem telefonu, naprava samodejno zazna vaše časovne pasove in trenutni čas. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Čas > Sinhronizacija časa**.
- 3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo z združenim telefonom ali najde satelite ([Pridobivanje satelitskih signalov, stran 127](#)).

NAMIG: če želite spremeniti vir, lahko pritisnete tipko **DOWN**.

Spreminjanje nastavitev zaslona

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Zaslona**.
- 3 Če želite povečati velikost besedila na zaslonu, izberite možnost **Velike pisave**.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Med potopom**.
 - Izberite **Med dejavnostjo**.
 - Izberite **Splošna uporaba**.
 - Izberite **Med spanjem**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite, da so podatki v videzu ure prikazani, svetlost zmanjšana in ozadje zatemnjeno, izberite **Stalno vklopljen zaslon**. Ta možnost vpliva na trajanje napajanja z baterijo in življenjsko dobo zaslona ([O zaslonu AMOLED, stran 121](#)).
 - Če želite nastaviti raven svetlosti zaslona, izberite **Svetlost**.
 - Če želite zaslon preklopiti v rdeče, zelene ali oranžne odtenke, da lahko uro uporabljate pri šibki svetlobi, ne da bi vam to okrnilo nočni vid, izberite **Rdeči premik**.
 - Če želite, da se zaslon vklopi ob opozorilih, izberite **Alarmi**.
 - Če želite, da se zaslon vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib zapestja**.
 - Če želite nastaviti čas, po katerem se zaslon izklopi, izberite **Premor**.

Prilagoditev načina mirovanja

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Način mirovanja**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Razpored**, izberite dan in vnesite običajne ure spanja.
 - Izberite **Videz ure**, da uporabite videz ure v načinu mirovanja.
 - Izberite **Zaslon**, da konfigurirate nastavitve zaslona.
 - Izberite **Budilka za dremež** za nastavitev opozorila budilke za dremež z zvokom, vibriranjem ali obojim.
 - Izberite **Na dotik**, da vklopite ali izklopite zaslon na dotik.
 - Izberite **Ne moti**, da vklopite ali izklopite način Ne moti.
 - Izberite **Varčevanje z baterijo**, da vklopite ali izklopite način varčevanja z baterijo ([Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 116](#)).

Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju posameznih gumbov in kombinacije gumbov lahko prilagodite.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Bližnjične tipke**.
- 3 Izberite gumb ali kombinacijo gumbov, katerih delovanje želite prilagoditi.
- 4 Izberite funkcijo.

Nastavitev številskega gesla ure

OBVESTILO

Če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se ura začasno zaklene. Po petih nepravilnih poskusih se ura zaklene in je zaklenjena, dokler ne ponastavite številskega gesla v programu Garmin Connect. Če ura ni združena s telefonom, po petih nepravilnih poskusih izbriše vaše podatke in se ponastavi na tovarniške privzete nastavitve.

Nastavite lahko številsko geslo ure, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju. Če uporabljate funkcijo Garmin Pay, ura uporablja štirimestno geslo, ki je potrebno za odpiranje denarnice ([Garmin Pay, stran 81](#)).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Številsko geslo > Nastavitev številskega gesla**.
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Spreminjanje številskega gesla ure

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati obstoječe številsko geslo ure. Če številsko geslo pozabite ali če prevečkrat poskusite vnesti nepravilno številsko geslo, morate številsko geslo ponastaviti v programu Garmin Connect.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Številsko geslo > Spremeni številsko geslo**.
- 3 Vnesite obstoječe štirimestno številsko geslo.
- 4 Vnesite novo štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, višino in druge meritve lahko prilagajate po meri.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Formatiraj > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Varnostno kopiranje in obnavljanje nastavitev

Nastavitve v obstoječi uri Garmin lahko varnostno kopirate in jih obnovite v drugi združljivi uri Garmin s programom Garmin Connect (*Obnovitev nastavitev in podatkov v programu Garmin Connect, stran 120*). Nastavitve vključujejo športne profile, pripomočke, uporabniške nastavitve, vadbe in druge možnosti.

Pridržite **MENU** in izberite **Sistem > Varn. kopiranje in obnovitev**.

Samodejne varnostne kopije: redno ustvari varnostno kopijo nastavitev v računu Garmin Connect.

Varnostno kopiraj: omogoča, da ročno ustvarite varnostno kopijo nastavitev v računu Garmin Connect.

Vsebina varnostne kopije: prikaže vrsto podatkov, ki se shranijo.

Obnovitev nastavitev in podatkov v programu Garmin Connect

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Naprave Garmin** in izberite uro.
- 3 Izberite **Sistem > Varnostno kopiranje in obnovitev > Varnostne kopije naprave**.
- 4 Na seznamu izberite varnostno kopijo.
- 5 Izberite **Obnovi iz varnostne kopije > Obnovi**.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 7 Počakajte, da se ura sinhronizira s programom.
- 8 Na uri pritisnite **START** in izberite **✓**.
Ura se znova zažene ter obnovi nastavitve in podatke.
- 9 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID enote, različica programske opreme, informacije o predpisih in licenčna pogodba.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 V meniju sistema izberite **Vizitka**.

Informacije o napravi

O zaslonu AMOLED

Privzeto so nastavitve ure optimizirane za čim daljše trajanje napajanja z baterijo in čim boljše delovanje (*Namigi za podaljševanje trajanja baterije, stran 127*).

Pri napravah z zasloni AMOLED so vztrajanje slike ali vžgane slikovne pike običajen pojav. Če želite podaljšati življenjsko dobo zaslona, se izogibajte temu, da bi bile nepremične slike dlje časa prikazane pri visokih ravneh svetlosti. Zaradi zmanjšanja pojavnosti vžgane slike se zaslon ure Descent G2 izklopi po preteku izbrane časovne omejitve (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 118*). Za prebuditev ure zasukajte zapestje proti telesu, tapnite zaslon na dotik ali pritisnite gumb.

Polnjenje ure

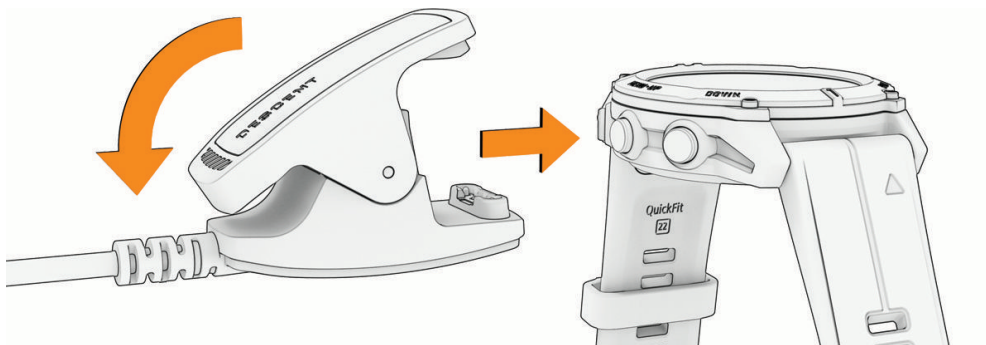
⚠ OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 123*).

- 1 Stisnite polnilno zaponko ob strani.
- 2 Zaponko poravnajte s stiki na hrbtni strani ure in jo sprostite.



- 3 Kabel USB priklopite v polnilna vrata USB.
Ura prikazuje trenutno raven napolnjenosti baterije.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Nazivna vodotesnost	10 ATM ¹ Potop (EN 13319) ²
Dekompresijski model	Bühlmann ZHL-16C
Senzor globine	Natančen od 0 do 100 m (od 0 do 328 čevljev) v skladu s standardom EN 13319 Ločljivost (m): 0,1 m do globine 99,9 m, 1 m pri globini 100 m Ločljivost (čevlji): 1 čevlj
Interval pregledovanja	Pred vsako uporabo preverite, ali so deli poškodovani. Po potrebi jih zamenjajte. ³
Temperaturni obseg delovanja in hrambe	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg delovanja pod vodo	Od 0 do 40 °C (od 32 do 104 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence in oddajna moč brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 6,89 dBm 13,56 MHz pri največji moči -40 dBm
SAR za EU	0,06 W/kg trup, 0,06 W/kg okončine

Informacije o trajanju napajanja z baterijo

Dejansko trajanje napajanja z baterijo je odvisno od funkcij, ki so omogočene v uri, denimo merjenja aktivnosti, merjenja srčnega utripa na zapestju, obvestil telefona, GPS-a, notranjih senzorjev in povezanih senzorjev (*Namigi za podaljševanje trajanja baterije, stran 127*).

Način	Trajanje napajanja z baterijo
Način pametne ure	Do 10 dni z vklopljeno možnostjo Gib zapestja Do 4 dni z vklopljeno možnostjo Stalno vklopljen zaslon
Način potapljanja	Do 27 ur
Način ure za varčevanje z baterijo	Do 12 dni
Način Samo GPS	Do 20 ur
Način za vse satelitske sisteme	Do 15 ur
Najdaljše napajanje z baterijo v načinu GPS	Do 44 ur
Način GPS za dejavnost odprave	Do 10 dni

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 100 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

² Zasnovano v skladu s standardom CSN EN 13319.

³ Razen običajne obrabe starost naprave ne vpliva na delovanje.

Nega naprave

OBVESTILO

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Zaslona na dotik ne upravljajte s trdim ali ostrim predmetom, ker ga lahko poškodujete.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Naprave ne čistite z visokotlačnim čistilnikom, ker lahko vodni ali zračni curki poškodujejo senzor globine ali barometer.

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Prenehajte uporabljati napravo, če je poškodovana ali shranjena pri temperaturi zunaj navedenega temperaturnega območja shranjevanja.

Čiščenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

OBVESTILO

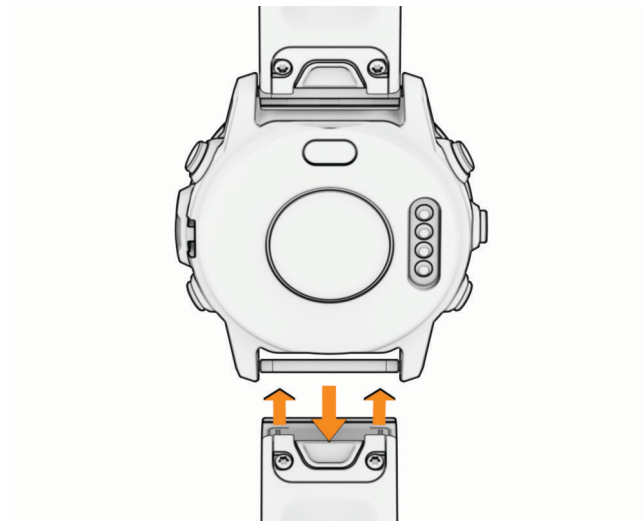
Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

NAMIG: za več informacij obiščite garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

Zamenjava paščkov QuickFit®

1 Potisnite zaskočno zapiralo na paščku QuickFit in pašček snemite z ure.



2 Novi pašček poravnajte z uro.

3 Potisnite pašček, da se zaskoči.

OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zaskočno zapiralo se mora zaskočiti okoli zatiča na uri.

4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake od 1 do 3.

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

Naprava samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah (*Nastavitve sistema*, stran 117). V računalniku namestite program Garmin Express (garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Posodobitve igrišč
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Pridobivanje dodatnih informacij

Več informacij o izdelku si lahko ogledate na spletnem mestu Garmin.

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Za informacije o natančnosti funkcije obiščite spletni naslov www.garmin.com/ataccuracy.

Ta naprava ni medicinski pripomoček.

Jezik naprave je napačen

Če ste v napravi nenamerno izbrali napačen jezik, lahko izbiro jezika spremenite.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in pritisnite tipko **START**.
- 3 Pritisnite tipko **START**.
- 4 Izberite jezik.

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura Descent G2 je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov garmin.com/ble.

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

Če telefon ne vzpostavi povezave z uro, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite telefon in uro ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- Posodobite program Garmin Dive na najnovejšo različico.
- Odstranite uro iz programa Garmin Dive in nastavitev Bluetooth v telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov telefon, odstranite uro iz programa Garmin Dive v telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od ure.
- V telefonu odprite program Garmin Dive in izberite ••• > **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- V videzu ure pridržite **MENU** in izberite **Telefon > Združi s telefonom**.

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Ura je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro Garmin, morate uro združiti s senzorjem. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.

Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 53*).

Vnovični zagon ure

- 1 Držite tipko **LIGHT**, dokler se ura ne izklopi.
- 2 Držite tipko **LIGHT**, da vklopite uro.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Preden ponastavite vse privzete nastavitve, sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnosti.

Vse nastavitve ure lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Sistem > Ponastavi**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
- Če želite izbrisati vse dejavnosti iz zgodovine, izberite **Izbriši vse dejavnosti**.
- Če želite izbrisati vse skupne vrednosti razdalje in časa, izberite **Ponastavi skupne vrednosti**.
- Če želite izbrisati podatke o saturaciji tkiv za potapljanje z jeklenko, izberite **Ponastavi tkiva**.

OPOMBA: saturacijo tkiv ponastavite samo, če naprave v prihodnosti ne nameravate več uporabiti. To je lahko uporabno za potapljaške centre, ki dajejo naprave v najem.

- Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponast. nastavitve**.

OPOMBA: če ste nastavili denarnico Garmin Pay, jo s to možnostjo izbrišete iz ure.

Potapljanje

Ponastavitev saturacije tkiv

Trenutno saturacijo tkiv, ki je shranjena v napravi, lahko ponastavite. Saturacijo tkiv ponastavite samo, če naprave v prihodnosti ne nameravate več uporabiti. To je lahko uporabno za potapljaške centre, ki dajejo naprave v najem.

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Sistem > Ponastavi > Ponastavi tkiva**.

Ponastavitev tlaka na površju

Naprava samodejno določi tlak na površju z barometričnim višinomerom. Pri večjih spremembah tlaka, npr. med letenjem, lahko ura samodejno zažene dejavnost potapljanja. Če ura nepravilno zažene dejavnost potapljanja, lahko ponastavite tlak na površju tako, da uro povežete z računalnikom. Če nimate dostopa do računalnika, lahko tlak na površju ponastavite ročno.

1 Držite tipko **LIGHT**, dokler se ura ne izklopi.

2 Držite tipko **LIGHT**, da vklopite uro.

3 Ko se prikaže logotip izdelka, pridržite tipko **MENU**, dokler se ne prikaže poziv, da ponastavite tlak na površju.

Namigi za podaljševanje trajanja baterije

Če želite podaljšati trajanje baterije, lahko poskusite z naslednjimi namigi.

- Spremenite način napajanja med dejavnostjo (*Spreminjanje načina napajanja, stran 116*).
 - Vključite funkcijo varčevanja z baterijo v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 78*).
 - Skrajšajte časovno omejitev zaslona (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 118*).
 - Prenehajte uporabljati možnost za časovno omejitev zaslona **Stalno vklopljen zaslon** in izberite krajšo časovno omejitev (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 118*).
 - Zmanjšajte svetlost zaslona (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 118*).
 - Za dejavnost uporabite satelitski način UltraTrac (*Nastavitve satelitov, stran 58*).
 - Izključite tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Kontrolniki, stran 78*).
 - Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost **Nadaljuj pozneje** (*Zaustavitev dejavnosti, stran 30*).
 - Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilagajanje videza ure, stran 63*).
 - Omejite število obvestil telefona, ki jih prikaže ura (*Upravljanje obvestil, stran 97*).
 - Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 85*).
 - Izključite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 84*).
- OPOMBA:** merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.
- Vključite ročno odčitavanje pulznega oksimetra (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 86*).

Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?

Med dejavnostjo lahko nenamerno pritisnete gumb za krog. V večini primerov se na zaslonu prikaže ↻ in v naslednjih nekaj sekundah lahko zavržete najnovejši krog ali spremembo športa. Funkcija za razveljavitev kroga je na voljo pri dejavnostih, ki podpirajo ročno označevanje kroga, ročno spreminjanje športa in samodejno spreminjanje športa. Funkcija za razveljavitev kroga ni na voljo pri dejavnostih s samodejnim vklopom krogov, tekov, počitkov ali premorov, kot so dejavnosti notranje vadbe, plavanje v bazenu in vaje.

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavita samodejno glede na položaj GPS.

NAMIG: za več informacij o GPS-u obiščite garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pojdite na prosto.
Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte uro z računalnikom Garmin:
 - Uro priključite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte uro s programom Garmin Dive prek telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.
- Ko je ura povezana z računalnikom Garmin, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.
- Uro nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
 - Nekaj minut mirujte.

Srčni utrip v uri ni točen

Za več informacij o senzorju srčnega utripa obiščite spletni naslov garmin.com/heartrate.

Odčitek temperature dejavnosti ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Zapiranje predstavitvenega načina

Predstavitveni način prikaže predogled funkcij v uri.

- 1 Osemkrat pritisnite **LIGHT**.
- 2 Izberite **Končano**.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.

OPOMBA: ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate uro.

- 1 Izberite možnost:
 - Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 99*).
 - Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 98*).

- 2 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Express, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno

Ura za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer. Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih uro pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Dodatek

Podatkovna polja

OPOMBA: vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti. Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+ ali Bluetooth. Nekatera podatkovna polja so v uri prikazana v več kot eni kategoriji.

NAMIG: podatkovna polja lahko tudi prilagajate v nastavitvah ure v programu Garmin Connect.

Polja s kadenco

Ime	Opis
Povprečna kadenca	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
Povprečna kadenca	Tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
Kadenca	Kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.
Kadenca	Tek. Koraki na minuto (levi in desni).
Kadenca kroga	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.
Kadenca kroga	Tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.
Kadenca v zadnjem krogu	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.
Kadenca zadnjega kroga	Tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Grafikoni

Ime	Opis
Barometrski grafikon	Grafikon barometriškega tlaka skozi čas.
Višinski grafikon	Grafikon, ki prikazuje višino skozi čas.
Grafikon srčnega utripa	Grafikon, ki prikazuje srčni utrip med celotno aktivnostjo.
Graf tempa	Grafikon, ki prikazuje tempo med celotno aktivnostjo.
Grafikon moči	Grafikon, ki prikazuje moč med celotno aktivnostjo.
Graf hitrosti	Grafikon, ki prikazuje hitrost med celotno aktivnostjo.

Polja kompasa

Ime	Opis
Smer kompasa	Smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.
Smer GPS-a	Smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.
Smer gibanja	Smer, v katero se premikate.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Razdalja	Prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.
Razdalja na intervalu	Prepotovana razdalja za trenutni interval.
Razdalja kroga	Prepotovana razdalja za trenutni krog.
Razdalja zadnjega kroga	Prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Polja za potapljanje

Ime	Opis
Hitrost dviga	Trenutna hitrost dviga proti površju.
Povprečna temp.	Povprečna temperatura med dejavnostjo.
CŽS	Trenutni odstotek toksičnosti kisika za centralni živčni sistem.
Konzervativnost	Raven zmernosti za izračune dekompresije.
PO2 tren. plina	Delni tlak kisika (PO2) v plinu za redčenje med potopom z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom (CCR).
Številka potopa	Število potopov, ki ste jih opravili.
Čas dviga pri zadnjem potopu	Količina časa, ki ste ga porabili za dvig na površje med zadnjim potopom.
Povprečna hitrost dviga pri zadnjem potopu	Povprečna hitrost dviga med zadnjim potopom.
Povprečna hitrost spusta pri zadnjem potopu	Povprečna hitrost spusta med zadnjim potopom.
Povprečni srčni utrip pri zadnjem potopu	Vaš povprečni srčni utrip med zadnjim potopom.
Povprečna temperatura pri zadnjem potopu	Povprečna temperatura med zadnjim potopom.
Začetni srčni utrip pri zadnjem potopu	Vaš srčni utrip na začetku zadnjega potopa.
Glob. zad. potopa	Največja globina, dosežena med zadnjim potopom.
Čas spusta pri zadnjem potopu	Količina časa, ki ste ga porabili za spuščanje do največje globine med zadnjim potopom.
Končni srčni utrip pri zadnjem potopu	Vaš srčni utrip na koncu zadnjega potopa.
Čas lebdenja pri zadnjem potopu	Količina časa, ki ga med zadnjim potopom niste porabili niti za dvigovanje niti za spuščanje.
Najvišja hitrost dviga pri zadnjem potopu	Največja hitrost dviga med zadnjim potopom.
Najvišja hitrost spusta pri zadnjem potopu	Največja hitrost spusta med zadnjim potopom.
Najvišji srčni utrip pri zadnjem potopu	Vaš najvišji srčni utrip med zadnjim potopom.

Ime	Opis
Najvišja temperatura pri zadnjem potopu	Najvišja temperatura med zadnjim potopom.
Najnižji srčni utrip pri zadnjem potopu	Vaš najnižji srčni utrip med zadnjim potopom.
Najnižja temperatura pri zadnjem potopu	Najnižja temperatura med zadnjim potopom.
Čas zad. potopa	Količina časa, ki ste ga preživel pod gladino med zadnjim potopom.
Največja globina	Največja globina med potopom.
Najvišja temp.	Najvišja temperatura med dejavnostjo.
Najnižja temp.	Najnižja temperatura med dejavnostjo.
NDL ↑3M/NDL ↑10FT	Čas omejitve za potop brez dekompresije (NDL), če se dvignete za 3 m (10 ft) glede na trenutno globino.
NDL ↓3M/NDL ↓10FT	Čas omejitve za potop brez dekompresije (NDL), če se spustite za 3 m (10 ft) glede na trenutno globino.
NDL Δ 3M/NDL Δ 10FT	Čas omejitve za potop brez dekompresije (NDL), če se dvignete ali spustite za 3 m (10 ft) glede na trenutno globino.
Enote toks. kisika	Trenutne enote toksičnosti kisika.
Razdalja na površju	Razdalja na površju med vstopno in izstopno točko potopa med potapljaško dejavnostjo.
Faktor grad. na površju	Predvideni faktor gradienta v primeru takojšnjega prihoda potapljača na površje.
Čas na površju	Količina časa, ki je pretekel od prihoda na površje po potopu.
Čas do vr. na površje	Čas, potreben za varen dvig na površje.
Skup. čas potopov	Skupni čas, preživet pod površjem med potapljaško dejavnostjo.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Povprečni vzpon	Povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.
Povprečni spust	Povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.
Višina	Višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.
Vpadni kot	Razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.
Višina GPS-a	Nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.
Naklon	Izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.
Vzpon v krogu	Navpična razdalja vzpona za trenutni krog.
Spust v krogu	Navpična razdalja spusta za trenutni krog.
Vzpon v zadnjem krogu	Navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.
Spust v zadnjem krogu	Navpična razdalja spusta za zadnji zaključeni krog.
Največji vzpon	Največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.
Največji spust	Največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.
Največja višina	Najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.
Najmanjša višina	Najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.
Skupni vzpon	Skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.
Skupni spust	Skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Polja za nadstropja

Ime	Opis
Nadstropja navzgor	Skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli v trenutnem dnevu.
Nadstropja navzdol	Skupno število nadstropij, iz katerih ste sestopili v trenutnem dnevu.
Nadstropja na minuto	Število nadstropij, v katera se povzpnete na minuto.

Prestave

Ime	Opis
Baterija senzorja Di2	Preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.
Akum. e-kol.	Preostala napolnjenost baterije e-kolesa.
Doseg e-kolesa	Predvidena preostala razdalja, na kateri lahko e-kolo zagotavlja pomoč.
Spredaj	Sprednja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.
Baterija prest.	Stanje baterije v senzorju položaja prestave.
Kombinacija prestav	Trenutna kombinacija prestav iz senzorja položaja prestave.
Prestave	Sprednja in zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.
Razmerje prestav	Število zob sprednje in zadnje prestave kolesa, ki ga zaznava senzor položaja prestave.
Zadaj	Zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Grafično

Ime	Opis
Pregledni pripomočki	Tek. Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje kadence.
MERILNIK KOMPASA	Smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.
Merilnik uravnotež. ČST	Barvni merilnik, ki prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.
Merilnik časa stika s tlemi	Barvni merilnik, ki prikazuje čas, ko ste med tekom pri vsakem koraku v stiku s tlemi, izmerjen v milisekundah.
Merilnik srčnega utripa	Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje srčnega utripa.
Razm. območij srčnega utripa	Barvni grafikon, ki prikazuje razmerje časa v vsakem območju srčnega utripa.
Merilnik načrta PacePro	Tek. Trenutni vmesni tempo in ciljni vmesni tempo.
MERILNIK MOČI	Barvni grafikon, ki prikazuje trenutno območje moči.
Merilnik skup. vzpona/spusta	Skupna nadmorska višina vzpona in spusta med dejavnostjo ali od zadnje ponastavitve.
Merilnik učinka vadbe	Učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne in anaerobne telesne pripravljenosti.
Merilnik navp. nihanja	Barvni merilnik, ki prikazuje količino poskakovanja med tekom.
Merilnik navpič. razmerja	Barvni merilnik, ki prikazuje razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Polja s srčnim utripom

Ime	Opis
% rezerve srčnega utripa	Odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).
Aerobni Training Effect	Učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.
Anaerobni Training Effect	Učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.
Povprečni % rezerve SU	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) za trenutno dejavnost.
Povprečni srčni utrip	Povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.
Povprečni % najvišjega SU	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.
Srčni utrip	Srčni utrip v utripih na minuto (utrip/min). Naprava mora imeti merilnik srčnega utripa na zapestju ali pa mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.
% najvišjega srčnega utripa	Odstotek najvišjega srčnega utripa.
Območje srčnega utripa	Trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).
Povpr. % RSU na intervalu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Povpr. % najv. na intervalu	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Povpr. srč. utr. na intervalu	Povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.
Najv. % rezerve SU na intervalu	Najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Najv. % najv. na intervalu	Najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Najv. srč. utr. na intervalu	Najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.
% rezerve srč. utripa v krogu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.
Srčni utrip v krogu	Povprečni srčni utrip za trenutni krog.
% najv. SU v krogu	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.
% RSU v zadnjem krogu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.
Srčni utrip v zadnjem krogu	Povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.
% najv. SU v zadnjem krogu	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa.

Polja z dolzinami

Ime	Opis
Dolžine intervalov	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.
Dolžine	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

Polja za kisik v mišicah

Ime	Opis
% nasičenosti mišic s kisikom	Ocenjeni odstotek nasičenosti mišic s kisikom za trenutno dejavnost.
Skupni hemoglobin	Ocenjena skupna koncentracija hemoglobina v mišicah.

Polja za navigacijo

Ime	Opis
Smer	Smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Proga	Smer od začetne lokacije do cilja. Smer si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Lokacija cilja	Položaj končnega cilja.
Točka poti cilja	Zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Preostala razdalja	Preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Razdalja do naslednje	Preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Predvidena skupna razdalja	Predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
PREDVIDENI ČAS PRIHODA	Predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Pr. č. do n.	Predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
ČAS POTI	Predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Vpadni kot do cilja	Vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Širina/dolžina	Trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.
Lokacija	Trenutni položaj glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.
Naslednja točka poti	Naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
S proge	Razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Ime	Opis
Čas do naslednjega	Predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Hitrost do cilja	Hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Navpična razdalja do cilja	Nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Navpična hitrost do cilja	Hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Druga polja

Ime	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije, ki ste jih porabili med dejavnostjo.
Pritisk v prostoru	Neumerjen okoljski tlak.
Barometrični pritisk	Trenutni umerjeni okoljski tlak.
Ure baterije	Število preostalih ur, preden se bo izpraznila baterija.
Odst.napoln.bater.	Odstotek preostale napolnjenosti baterije.
SLED PO TLEH	Dejanska smer potovanja ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Diagram	Merilo za to, kako dosledno ohranjate hitrost in zveznost vožnje v zavojih med trenutno dejavnostjo.
GPS	Moč satelitskega signala GPS.
Zahtevnost	Merilo za težavnost trenutne dejavnosti na podlagi višine, naklona in hitrih sprememb smeri.
Lahkotnost kroga	Skupni rezultat lahkotnosti trenutnega kroga.
Napornost kroga	Skupni rezultat napornosti trenutnega kroga.
Krogi	Število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.
Ponovitev v zadnjem krogu	Število ponovitev v zadnjem krogu dejavnosti.
Obremenitev	Obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.
Stanje zmogljivosti	Vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.
Ponovitve	Število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo notranje vadbe.
Hitrost dihanja	Hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dihi/min).
Krogi	Število skupin vaj, opravljenih med dejavnostjo, kot so poskoki s kolebnico.
Ponovitve	Število ponovitev dejavnosti.
Koraki	Število korakov, narejenih med trenutno dejavnostjo.
Stres	Trenutna raven stresa.

Ime	Opis
Sončni vzhod	Čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.
Sončni zahod	Čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.
Čas dneva	Čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).
Ura (sekunde)	Ura, vključno s sekundami.
Skupno kalorij	Skupno število kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu.

Polja s tempom

Ime	Opis
Tempo na 500 m	Trenutni tempo veslanja na 500 metrov.
Povprečni tempo na 500 m	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.
Povprečni tempo	Povprečni tempo za trenutno dejavnost.
Tempo, prilag. naklonu	Povprečni tempo, prilagojen strmosti terena.
Tempo intervala	Povprečni tempo za trenutni interval.
Tempo na 500 m v krogu	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.
Tempo kroga	Povprečni tempo za trenutni krog.
T./500 m v z. kr.	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov v zadnjem krogu.
Tempo zadnjega kroga	Povprečni tempo v zadnjem zaključenem krogu.
Tempo na zadnji dolžini	Povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.
Tempo	Trenutni tempo.

Polja načrta PacePro

Ime	Opis
Naslednja vmesna razdalja	Tek. Skupna razdalja za naslednji vmesni čas.
Nasl. vmesni ciljni tempo	Tek. Ciljni tempo za naslednji vmesni čas.
Vmesna razdalja	Tek. Skupna razdalja za trenutni vmesni čas.
Preostala vmesna razdalja	Tek. Preostala razdalja za trenutni vmesni čas.
Vmesni tempo	Tek. Tempo za trenutni vmesni čas.
Vmesni ciljni tempo	Tek. Ciljni tempo za trenutni vmesni čas.

Polja z mocjo

Ime	Opis
% FTP	Trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.
Uravnoteženost – 3 s	3-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Moč – 3 s	3-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Uravnoteženost – 10 s	10-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Moč – 10 s	10-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Uravnoteženost – 30 s	30-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Moč – 30 s	30-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Povprečna uravnoteženost	Povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.
Povprečna leva faza moči	Povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.
Povprečna moč	Povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.
Povprečna desna faza moči	Povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.
Povpr. leva faza najvišje moči	Povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.
Povpr. odklik od sred. platf.	Povprečni odklik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.
Povpr. desna faza najv. moči	Povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.
Uravnoteženost	Trenutna uravnoteženost moči levo/desno.
Intensity Factor	Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.
Uravnoteženost v krogu	Povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutni krog.
Leva faza najv. moči v krogu	Povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.
Leva faza moči v krogu	Povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.
Normalized Power v krogu	Povprečni Normalized Power™ za trenutni krog.
Odklik od sred. platf. v krogu	Povprečni odklik od sredine platforme v trenutnem krogu.
Moč v krogu	Povprečna izhodna moč za trenutni krog.
Des. faza najv. moči v krogu	Povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.
Desna faza moči v krogu	Povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.
Največja moč v zadnjem krogu	Največja izhodna moč za zadnji opravljeni krog.
Normalized Power v z. kr.	Povprečni Normalized Power za zadnji opravljeni krog.
Moč v zadnjem krogu	Povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.
Leva faza najvišje moči	Trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.
Leva faza moči	Trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.
Največja moč v krogu	Največja izhodna moč za trenutni krog.

Ime	Opis
Največja moč	Najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.
Normalized Power	Normalized Power za trenutno dejavnost.
Enakomernost poganjanja	Meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.
Odmik od sred. platforme	Odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.
Moč	Trenutna izhodna moč v vatih. Za dejavnosti smučanja mora biti naprava povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.
Moc v tezi	Trenutna moč, merjena v W na kg.
Območje moči	Trenutni razpon izhodne moči na podlagi FTP-ja ali nastavitvev po meri.
Desna faza najvišje moči	Trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.
Desna faza moči	Trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju moči.
Čas sedenja	Čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.
Čas sedenja v krogu	Čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.
Čas stanja	Čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.
Čas stanja v krogu	Čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.
Training Stress Score	Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.
Učinkovitost navora	Meritev, kako učinkovito kolesar poganja.
Delo	Skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Polja s pocitkom

Ime	Opis
Ponavljaj na	Časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).
Časovnik počitka	Časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Dinamika teka

Ime	Opis
Povprečna uravnotež. ČST	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.
Povprečni čas stika s tlemi	Povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.
Povprečna dolžina koraka	Povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.
Povprečno navp. nihanje	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.
Povpr. navpično razmerje	Povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.
Uravnotež. časa stika s tl.	Uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.
Čas stika s tlemi	Čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.
Uravnoteženost ČST v krogu	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutni krog.
Čas stika s tlemi kroga	Povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.
Dolžina koraka v krogu	Povprečna dolžina koraka za trenutni krog.
Navpično nihanje kroga	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.
Navpično razmerje v krogu	Povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.
Dolžina koraka	Dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.
Navpično nihanje	Količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.
Navpično razmerje	Razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Polja s hitrostjo

Ime	Opis
Povp. hitr. premikanja	Povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.
Povprečna skupna hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.
Povprečna hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost.
Povprečna hitrost po tleh	Povprečna hitrost premikanja za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost po tleh v krogu	Povprečna hitrost premikanja za trenutni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost v krogu	Povprečna hitrost za trenutni krog.
Hitrost po tleh v zadnjem krogu	Povprečna hitrost premikanja za zadnji opravljeni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost zadnjega kroga	Povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.
Najvišja hitrost po tleh	Najvišja hitrost premikanja za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Največja hitrost	Največja hitrost za trenutno dejavnost.
Hitrost	Trenutna hitrost potovanja.
Hitrost po tleh	Dejanska hitrost potovanja ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Navpična hitrost	Hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Polja z zavesljaji

Ime	Opis
Povpr. razdalja na zamah	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Povp. razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Povp. hitr. zavesljajev	Veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) med trenutno dejavnostjo.
Povpr. zamah. na dolžino	Povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.
Razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Prepotovana razdalja na zavesljaj.
Tempo zaves. na intervalu	Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) na trenutnem intervalu.
Zam. na dolž. na intervalu	Povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.
Vrsta zav. na int.	Trenutna vrsta zamahov za interval.
Razd. na zam. v zad. krogu	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Razd. na zaves. v krogu	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Hitr. zam. v kr.	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Hitrost zaves. v krogu	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Število zam. v kr.	Plavanje. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Zavesljajev v kr.	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Raz./zam. v z.kr.	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Razd./zavesljaj v zad. krogu	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Hitr. zamahov v zad. krogu	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Hitr. zavesljajev v zadnjem krogu	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Število zam. v zad. krogu	Plavanje. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Zavesljajev v zad. krogu	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Hitr. zamahov na zad. dolžini	Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.
Zavesljajev na zadnji dolžini	Skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Vrsta zamahov na zadnji dolžini	Vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Hitrost zavesljajev	Plavanje. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).
Hitrost zavesljajev	Veslaški športi. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Ime	Opis
Zavesljaji	Plavanje. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.
Zavesljaji	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Polja z vrednostjo swolf

Ime	Opis
Povprečni Swolf	Povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (<i>Plavalna terminologija, stran 39</i>). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata swolf uporabi dolžina 25 metrov.
Swolf na intervalu	Povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.
Swolf v krogu	Rezultat swolf v trenutnem krogu.
Swolf v zadnjem krogu	Rezultat swolf v zadnjem preplavanem krogu.
Swolf na zadnji dolžini	Rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Temperaturna polja

Ime	Opis
Najvišja v 24 h	Najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Najnižja v 24 h	Najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Povprečna temp.	Povprečna temperatura med dejavnostjo.
Najvišja temp.	Najvišja temperatura med dejavnostjo.
Najnižja temp.	Najnižja temperatura med dejavnostjo.
Temperatura	Temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

Polja s časovnikom

Ime	Opis
Čas aktivnosti	Skupni čas aktivnega gibanja za trenutno dejavnost.
Povprečni čas kroga	Povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.
Pretečeni čas	Zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik dejavnosti in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.
Cas intervala	Čas na štoparici za trenutni interval.
Cas kroga	Čas na štoparici za trenutni krog.
Čas zadnjega kroga	Čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.
Čas gibanja	Skupni čas premikanja za trenutno dejavnost.
Skupna pred./zaost.	Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali hitrostjo oziroma zaostanka za ciljnim tempom ali hitrostjo.
Časovnik serije	Čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.
Ustavljen čas	Skupni čas postankov za trenutno dejavnost.
Čas plavanja	Čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.
Časovnik	Trenutni čas časovnika dejavnosti.

Polja vadbe

Ime	Opis
Ponovitev	Število preostalih ponovitev vadbe.
Razdalja koraka	Trenutna prepotovana razdalja med korakov vadbe.
Tempo koraka	Trenutni tempo med korakom vadbe.
Hitrost koraka	Trenutna hitrost med korakom vadbe.
Čas koraka	Pretečeni čas koraka vadbe.

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

Na zaslonih z dinamiko teka je prikazan barvni merilnik za primarno meritev. Kot primarno meritev lahko prikažete kadenco, navpično nihanje, čas stika s tlemi, uravnoteženost časa stika s tlemi ali navpično razmerje. Barvni merilnik prikazuje, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev. Barvna območja temeljijo na odstotkih.

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejše tekače. Pri bolj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno krajši, navpično nihanje in navpično razmerje sta manjša, kadenca pa je višja kot pri manj izkušenih tekačih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco, daljše korake in nekoliko večje navpično nihanje. Navpično razmerje je navpično nihanje, deljeno z dolžino koraka. Ni povezano z višino.

Za več informacij o dinamiki teka obiščite garmin.com/runningdynamics. Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadence	Obseg časa stika s tlemi
 Vijolično	> 95	> 183 korakov/min	< 218 ms
 Modro	70–95	174–183 korakov/min	218–248 ms
 Zeleno	30–69	164–173 korakov/min	249–277 ms
 Oranžno	5–29	153–163 korakov/min	278–308 ms
 Rdeče	< 5	< 153 korakov/min	> 308 ms

Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi

Uravnoteženost časa stika s tlemi meri simetrijo teka in je prikazana kot odstotek skupnega časa stika s tlemi. Vrednost 51,3 % s puščico v levo na primer pomeni, da je tekač dlje časa v stiku s tlemi z levo nogo. Če sta na podatkovnem zaslonu prikazani obe številki, na primer 48–52, je 48 % vrednost za levo nogo in 52 % za desno nogo.

Barvno območje	 Rdeče	 Oranžno	 Zeleno	 Oranžno	 Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoteženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoteženostjo pri določenih tekačih. Uravnoteženost časa stika s tlemi pri številnih tekačih bolj odstopa od vrednosti 50–50, kadar tečejo navzgor ali navzdol. Večina tekaških trenerjev se strinja, da je simetričen način teka dober. Koraki vrhunskih tekačev so hitri in uravnoteženi.

Med tekom lahko opazujete merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi uravnoteženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

Območja podatkov o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju se nekoliko razlikujejo glede na uporabljeni senzor in glede na namestitev na prsih (dodatna oprema iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro) ali za pasom (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje navpičnega nihanja na prsih	Območje navpičnega nihanja za pasom	Navpično razmerje na prsih	Navpično razmerje za pasom
 Vijolično	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Modro	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Zeleno	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranžno	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Rdeče	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemni	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	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
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljena	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Ocene rezultata vzdržljivosti

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene rezultata vzdržljivosti po starosti in spolu.

Moški	Rekreativni	Srednje izkušeni	Trenirani	Dobro trenirani	Izkušeni	Izjemni	Vrhunski
18–20	Manj kot 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 in več
21–39	Manj kot 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 in več
40–44	Manj kot 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 in več
45–49	Manj kot 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 in več
50–54	Manj kot 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 in več
55–59	Manj kot 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 in več
60–64	Manj kot 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 in več
65–69	Manj kot 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 in več
70–74	Manj kot 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 in več
75–80	Manj kot 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 in več
80 let in več	Manj kot 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 in več

Ženske	Rekreativni	Srednje izkušeni	Trenirani	Dobro trenirani	Izkušeni	Izjemni	Vrhunski
18–20	Manj kot 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 in več
21–39	Manj kot 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 in več
40–44	Manj kot 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 in več
45–49	Manj kot 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 in več
50–54	Manj kot 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 in več
55–59	Manj kot 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 in več
60–64	Manj kot 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 in več
65–69	Manj kot 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 in več
70–74	Manj kot 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 in več
75–80	Manj kot 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 in več
80 let in več	Manj kot 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 in več

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat Analytics.

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. Obseg kolesa lahko izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

