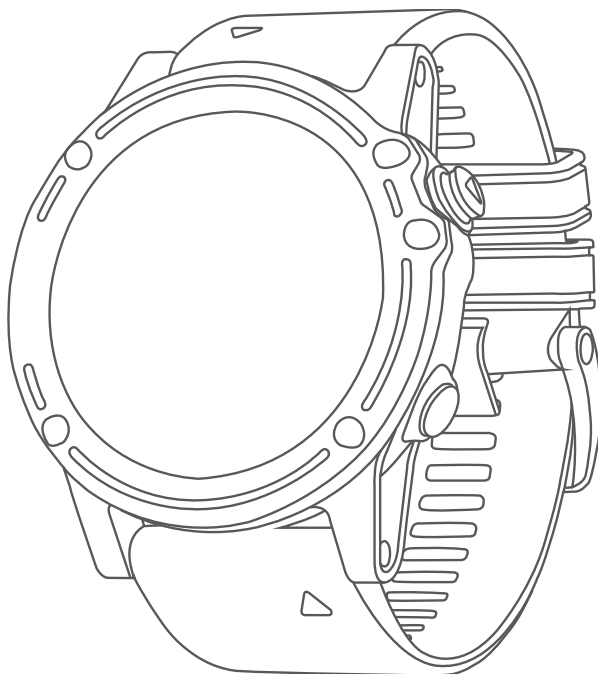


GARMIN®



DESCENT™ MK1

Podręcznik użytkownika

© 2017 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® oraz Xero® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zastrzeżonymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Descent™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TruSwing™, TrueUp™, Varia™, Varia Vision™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google LLC. Apple®, iPhone® i Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zastrzeżonymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Di2™ jest znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. i jest używany na podstawie licencji przez firmę Apple Inc. STRAVA i Strava™ są znakami towarowymi firmy Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) i Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

Spis treści

Wstęp.....	1
Ogólne informacje o urządzeniu	1
Wyświetlanie menu elementów sterujących	2
Wyświetlanie widżetów	2
Ładowanie urządzenia	2
Parowanie smartfonu z urządzeniem....	3
Aktualizacje produktów	4
Konfigurowanie Garmin Express	4
Nurkowanie.....	4
Ostrzeżenia dotyczące nurkowania	4
Tryby nurkowania	5
Korzystanie z trybu nurkowania w basenie	5
Konfiguracja nurkowania	6
Przygotowywanie gazów oddechowych	7
Ustawianie progów PO2	7
Ustawianie punktów CCR	8
Ekran danych dotyczących nurkowania	8
Ekran danych dla pojedynczego gazu, wielu gazów i CCR	9
Ekran danych dotyczących wskaźników	10
Ekran danych informacji na bezdechu i polowania bezdechowego	11
Rozpoczynanie nurkowania	12
Nawigacja z użyciem kompasu nurkowania	13
Korzystanie ze stopera dla nurków ..	14
Przełączanie gazów oddechowych podczas nurkowania	14
Przełączanie pomiędzy nurkowaniem z obiegiem zamkniętym i obiegiem otwartym przy procedurze ratunkowej	15
Wykonywanie przystanku bezpieczeństwa lub dekompresyjnego	15
Nurkowanie przy użyciu mapy	16
Wyświetlanie widżetu przerwy powierzchniowej	16
Wyświetlanie widżetu dziennika nurkowania	16

Planowanie nurkowań	17
Obliczanie czasu limitu bezdekompresyjnego (NDL)	17
Tworzenie planu dekompresji	17
Wyświetlanie i wprowadzanie planu dekompresji	18
Edytowanie planu dekompresji	18
Usuwanie planu dekompresji	18
Czas do lotu samolotem	18
Nurkowanie na wysokości	19
Wskazówki dotyczące noszenia urządzenia ze skafandrem nurkowym	19
Alerty nurkowania	20
Terminologia nurkowa	22

Aktywności i aplikacje.....	22
Rozpoczynanie aktywności	22
Porady dotyczące rejestrowania aktywności	22
Zatrzymywanie aktywności	23
Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności	23
Tworzenie własnych aktywności	23
Aktywności w pomieszczeniu	24
Kalibrowanie dystansu na bieżni	24
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego	24
Aktywności na powietrzu	25
Wyświetlanie zjazdów na nartach ..	25
Korzystanie z metronomu	25
Funkcja Jumpmaster	25
Funkcja Wielobój	26
Tworzenie aktywności Multisport ..	26
Porady dotyczące treningu triathlonowego lub korzystania z aktywności obejmującej wiele dyscyplin	26
Pływanie	26
Pływanie – terminologia	26
Styl pływania	27
Porady dotyczące aktywności pływackich	27
Odpoczynek w trakcie pływania na basenie	27
Trening z dziennikiem ćwiczeń	27
Golf	28
Granie w golfa	28

Informacje dotyczące dołków	28
Przesuwanie chorągiewki	29
Wyświetlanie hazardów	29
Wyświetlanie zmierzonych uderzeń	29
Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów	30
Zachowaj wyniki	30
Aktualizacja wyniku	30
TruSwing™	30
Korzystanie z licznika gry w golfa	30
Statystyki śledzenia	30

Funkcje online..... 31

Włączenie powiadomień Bluetooth	31
Wyświetlanie powiadomień	31
Odbieranie połączenia przychodzącego	32
Odpowiadanie na wiadomość tekstową	32
Zarządzanie powiadomieniami	32
Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth	32
Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem	32
Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego	33
Aplikacja Garmin Dive	33
Garmin Connect	33
Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect ...	34
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express	34
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze	35
Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect	35
Aplikacja Garmin Golf™	35
Rozpoczynanie sesji GroupTrack	35
Porady dotyczące sesji GroupTrack	36

Funkcje online Wi-Fi®..... 36

Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi	36
--	----

Funkcje Connect IQ..... 37

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera	37
---	----

Funkcje związane z tętnem..... 37

Czujnik tętna na nadgarstek	38
Noszenie urządzenia	38
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	38
Wyświetlanie widżetu tętna	39
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin	39
Przesyłanie danych tętna podczas aktywności	39
Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna	40
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna	40
Zakładanie czujnika tętna	40
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	41
Dbanie o czujnik tętna	41
Dynamika biegu	41
Trening z informacjami o dynamice biegu	42
Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu	42
Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem	43
Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości	44
Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania	44
Pomiary efektywności	45
Wyłączanie powiadomień o wynikach	46
Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności	46
Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności	46
Stan wytrenowania	47
Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania	47
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym	48
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu	49

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze...	49
Czas odpoczynku.....	49
Wyświetlanie czasu odpoczynku.....	49
Tętno odpoczynku.....	50
Obciążenie treningowe.....	50
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	50
Informacje o funkcji Training Effect.....	51
Zmienność tętna i poziom wysiłku..	51
Wyświetlanie zmienności tętna i poziomu wysiłku.....	52
Przygotowanie wydolnościowe.....	52
Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego.....	52
Próg mleczanowy.....	52
Przeprowadzanie testu z pomocą w celu określenia progu mleczanowego.....	53
Określanie współczynnika FTP.....	53
Przeprowadzanie testu FTP.....	54

Trening.....54

Ustawianie profilu użytkownika.....	54
Cele fitness.....	54
Informacje o strefach tętna.....	54
Ustawianie stref tętna.....	55
Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna.....	55
Obliczanie strefy tętna.....	56
Ustawianie stref mocy.....	56
Śledzenie aktywności.....	56
Cel automatyczny.....	57
Korzystanie z alertów ruchu.....	57
Monitorowanie snu.....	57
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	57
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	57
Minut intensywnej aktywności.....	58
Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	58
Garmin Move IQ™.....	58
Ustawienia śledzenia aktywności....	58
Wyłączanie śledzenia aktywności.....	58

Treningi.....	58
Realizowanie treningu z Garmin Connect.....	59
Rozpoczynanie treningu.....	59
Informacje o kalendarzu treningów.....	59
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	59
Adaptacyjne plany treningowe.....	59
Trening interwałowy.....	60
Tworzenie treningu interwałowego..	60
Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	60
Zatrzymywanie treningu interwałowego.....	60
Segmenty.....	60
Strava™ Segmenty.....	61
Wyświetlanie szczegółów segmentu.....	61
Wyścig na segmencie.....	61
Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	61
Ustawianie celu treningowego.....	62
Anulowanie celu treningowego.....	62
Wyścig z poprzednią aktywnością.....	62
Osobiste rekordy.....	62
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	63
Przywracanie osobistego rekordu....	63
Usuwanie osobistego rekordu.....	63
Usuwanie wszystkich osobistych rekordów.....	63

Zegar.....63

Ustawianie alarmu.....	63
Usuwanie alarmu.....	64
Włączanie minutnika.....	64
Korzystanie ze stopera.....	64
Alternatywne strefy czasowe.....	64
Ustawianie alarmów.....	65
Synchronizowanie czasu przez GPS....	65

Nawigacja..... 65

Zapisywanie pozycji.....	65
Edytowanie zapisanych pozycji.....	65
Odwzorowanie punktu.....	65
Podróżowanie do celu.....	66
Nawigacja do punktu szczególnego....	66

Punkty szczególne.....	66	Włączanie i wyłączanie przycisku okrażenia.....	77
Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia.....	66	Korzystanie z funkcji autoprzewijania.....	78
Tworzenie kursu trasy powrotnej.....	67	UltraTrac.....	78
Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”.....	67	Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii.....	78
Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź.....	67	Zmiana kolejności aktywności na liście aplikacji.....	78
Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności.....	68	Widżety.....	79
Nawigacja do punktu startowego zapisanej aktywności.....	68	Dostosowywanie pętli widżetów.....	79
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	68	inReachPilot.....	80
Mapa.....	69	Korzystanie z pilota inReach.....	80
Wyświetlanie mapy.....	69	VIRBPilot.....	80
Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie.....	69	Sterowanie kamerą sportową VIRB.....	80
Nawigowanie przy użyciu funkcji W okolicy.....	70	Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności.....	81
Kompas.....	70	Korzystanie z widżetu poziomu wysiłku.....	81
Wysokościomierz i barometr.....	70	Dostosowywanie menu elementów sterujących.....	81
Historia.....	70	Ustawienia tarczy zegarka.....	82
Korzystanie z historii.....	71	Dostosowywanie tarczy zegarka.....	82
Historia funkcji Multisport.....	71	Ustawienia czujników.....	82
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna.....	71	Ustawienia kompasu.....	82
Wyświetlanie podsumowania danych.....	71	Ręczna kalibracja kompasu.....	83
Korzystanie z licznika.....	71	Ustawianie odniesienia północnego.....	83
Usuwanie historii.....	72	Ustawienia wysokościomierza.....	83
Dostosowywanie urządzenia.....	72	Kalibracja wysokościomierza barometrycznego.....	83
Ustawienia aktywności i aplikacji.....	72	Ustawienia barometru.....	84
Dostosowywanie ekranów danych...	73	Kalibrowanie barometru.....	84
Dodawanie punktu do aktywności...	73	Ustawienia mapy.....	84
Alerty.....	74	Ustawienia mapy morskiej.....	85
Ustawianie alertu.....	75	Wyświetlanie i ukrywanie mapy.....	85
Ustawienia mapy aktywności.....	75	GroupTrackUstawienia.....	85
Ustawienia wyznaczania trasy.....	76	Ustawienia nawigacji.....	85
Auto Lap.....	76	Dostosowywanie funkcji mapy.....	85
Oznaczanie okrążeń wg dystansu.....	76	Wstawienia wskaźnika kierunku.....	85
Włączanie funkcji Auto Pause®.....	77	Ustawianie alertów nawigacyjnych..	86
Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki.....	77	Ustawienia systemowe.....	86
Prędkość 3D i dystans.....	77	Ustawienia czasu.....	87
		Zmiana ustawień podświetlenia.....	87
		Dostosowywanie przycisków dostępu.....	87
		Zmiana jednostek miary.....	87

Wyświetlanie informacji o urządzeniu	87	Mój telefon nie łączy się z urządzeniem	94
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami	88	Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?	94
Czujniki bezprzewodowe	88	Ponowne uruchamianie urządzenia	94
Parowanie czujników bezprzewodowych	88	Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień	94
Tryb dodatkowego wyświetlacza	88	Nurkowanie	95
Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania	88	Resetowanie pęcherzyków w tkankach	95
Trening z miernikami mocy	88	Resetowanie ciśnienia na powierzchni	95
Korzystanie z elektronicznych manetek	89	Odbieranie sygnałów satelitarnych	95
Świadomość sytuacyjna	89	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS	95
Czujnik na nogę	89	Pomiar temperatury nie jest dokładny	95
Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę	89	Maksymalizowanie czasu działania baterii	96
Ręczna kalibracja czujnika na nogę	89	Śledzenie aktywności	96
Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę	90	Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana	96
tempe™	90	Liczba kroków jest niedokładna	96
Informacje o urządzeniu	90	Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna	96
Descent Mk1 – dane techniczne	90	Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe	97
Informacje o baterii	91	Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności	97
Zarządzanie danymi	91	Źródła dodatkowych informacji	97
Odłączanie kabla USB	91	Załącznik	97
Usuwanie plików	91	Pola danych	97
Konserwacja urządzenia	92	Standardowe oceny pułapu tlenowego	103
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	92	Współczynniki FTP	104
Czyszczenie urządzenia	92	Rozmiar i obwód kół	105
Wymiana pasków QuickFit®	93	Znaczenie symboli	106
Bardzo długi pasek do nurkowania	93		
Regulacja metalowego paska do zegarka	93		
Rozwiązywanie problemów	93		
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język	93		
Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?	93		

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Ogólne informacje o urządzeniu



①
LIGHT

Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie.
Przytrzymaj, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
Przytrzymaj, aby włączyć urządzenie.
UWAGA: Podczas nurkowania funkcje przytrzymywania są wyłączone.

②
▲

Wybierz, aby wyświetlić listę aktywności i rozpocząć lub przerwać aktywność.
Wybierz, aby wybrać opcję w menu.
Wybierz, aby wyświetlić kompas dla nurków, stoper lub przełączanie gazów podczas nurkowania.

③
BACK

Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
Wybierz, aby zarejestrować okrążenie, odpoczynek lub przejście podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin sportowych.
UWAGA: Podczas nurkowania naciskanie przycisków jest dozwolone tylko w menu.

④
DOWN

Wybierz, aby przewijać dostępne widżety i menu.
Wybierz, aby przewijać ekrany danych podczas nurkowania.
Przytrzymaj, aby wyświetlić tarczę zegarka z dowolnego ekranu.

⑤
UP
MENU

Wybierz, aby przewijać dostępne widżety i menu.
Przytrzymaj, aby wyświetlić menu.
UWAGA: Podczas nurkowania naciskanie przycisków jest wyłączone.

⑥

Dwukrotnie dotknij urządzenia, aby przewijać ekrany danych podczas nurkowania.

Wyświetlanie menu elementów sterujących

Menu elementów sterujących zawiera opcje, takie jak włączanie trybu Nie przeszkadzać, blokowania klawiszy i wyłączanie urządzenia.

UWAGA: W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 81](#)).

1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.



2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć opcje.

Wyświetlanie widżetów

Urządzenie jest wyposażone w kilka fabrycznie załadowanych widżetów, a więcej jest dostępnych po sparowaniu go ze smartfonem.

- Wybierz **UP** lub **DOWN**.
Urządzenie będzie przewijać dostępne widżety.
- Wybierz , aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje widżetu.
- Dotknij i przytrzymaj **BACK** na dowolnym ekranie, aby powrócić do tarczy zegarka.
- Jeśli rejestrujesz aktywność, wybierz **BACK**, aby wrócić do stron danych dotyczących aktywności.

Ładowanie urządzenia

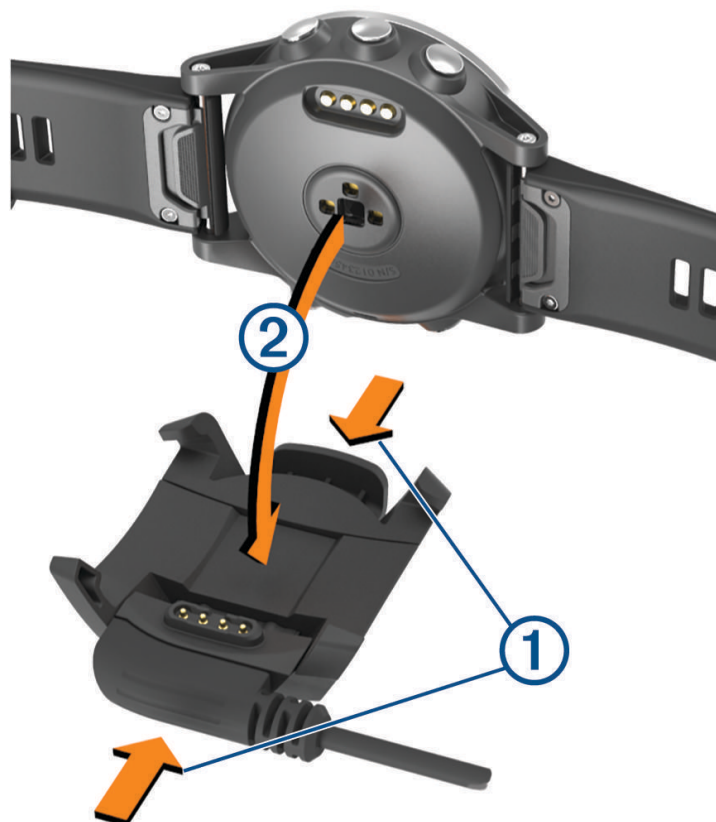
NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia ([Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia, strona 92](#)).

Urządzenie jest zasilane wbudowaną baterią litowo-jonową, ładowaną ze standardowego gniazdka lub z portu USB komputera.

- 1 Podłącz wtyk USB kabla do zasilacza sieciowego lub do portu USB komputera.
- 2 W razie potrzeby podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.

- 3 Ściśnij boki podstawki ładującej ①, aby otworzyć ramiona w podstawie.



- 4 Umieść urządzenie w podstawce ②, dopasowując styki, i zwolnij ramiona, aby unieruchomić urządzenie. Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie włączy się, a na ekranie pojawi się poziom naładowania baterii.
- 5 Całkowicie naładuj urządzenie.

Parowanie smartfonu z urządzeniem

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

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 3 Wybierz **LIGHT**, aby włączyć urządzenie.

Przy pierwszym włączeniu urządzenia przełączy się ono w tryb parowania.

PORADA: Przytrzymaj LIGHT i wybierz , aby ręcznie przejść do trybu parowania.

- 4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli po raz pierwszy parujesz urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w menu  lub  wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w smartfonie.

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

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map
- Aktualizacje pól golfowych
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Konfigurowanie Garmin Express

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garmin.com/express.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Nurkowanie

Ostrzeżenia dotyczące nurkowania

OSTRZEŻENIE

- Funkcje nurkowe tego urządzenia są przeznaczona wyłącznie dla doświadczonych nurków. Urządzenia nie należy traktować jako głównego komputera nurkowego. Nie wprowadzenie stosownych danych dotyczących nurkowania w urządzeniu może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.
- Upewnij się, że w pełni rozumiesz zasady używania urządzenia, wyświetlane dane i ograniczenia. Wszelkie wątpliwości lub niejasności dotyczące tej instrukcji lub samego urządzenia należy wyjaśnić przed rozpoczęciem nurkowania z jego użyciem. Należy pamiętać, że każdy z nas jest odpowiedzialny za swoje własne postępowanie.
- Zawsze istnieje ryzyko wystąpienia choroby ciśnieniowej (DCI) w przypadku każdego profilu nurkowania, nawet stosując się do planu nurkowania przedstawionego w tabelach lub w urządzeniu do nurkowania. Żadna procedura, urządzenie do nurkowania ani tabela nie są w stanie wyeliminować ryzyka wystąpienia choroby ciśnieniowej lub zatrucia tlenowego. Kondycja fizyczna danej osoby może być różna w zależności od dnia. To urządzenie nie jest w stanie przewidzieć tych zmian ani przeciwdziałać ich następstwom. Celem zminimalizowania ryzyka wystąpienia choroby ciśnieniowej zaleca się pozostanie w bezpiecznym zakresie ograniczeń narzuconych przez to urządzenie. Przed rozpoczęciem nurkowania należy skonsultować się z lekarzem w kwestii kondycji fizycznej.
- Zawsze należy używać przyrządów pomocniczych, takich jak głębokościomierz, zanurzalny manometr i stoper lub zegarek. Podczas nurkowania z urządzeniem powinno się mieć dostęp do tabeli dekompresyjnych.
- Przed nurkowaniem należy wykonać testy bezpieczeństwa, takie jak sprawdzenie: działania urządzenia i jego ustawień, działania wyświetlacza, poziomu naładowania baterii i ciśnienia w butli oraz pęcherzyków powietrza, aby upewnić się, że przewody są szczelne.
- Urządzenie nie powinno być używane przez więcej niż jednego nurka. Profile nurkowania są skonfigurowane dla konkretnego użytkownika, więc korzystanie z profilu nurkowania innego użytkownika może dostarczać błędnych informacji i tym samym doprowadzić do obrażeń ciała lub śmierci.
- Ze względów bezpieczeństwa nigdy nie należy nurkować w pojedynkę. Nurkuj z wyznaczonym partnerem. Również po nurkowaniu powinno pozostać się przez dłuższy czas w towarzystwie innych osób, ponieważ objawy choroby ciśnieniowej (DCI) mogą wystąpić z opóźnieniem lub w skutek czynności wykonywanych na powierzchni.

- Urządzenie to nie jest przeznaczone do zastosowań komercyjnych lub profesjonalnych. Służy ono wyłącznie do celów rekreacyjnych. Komercyjne lub profesjonalne czynności związane z nurkowaniem mogą narazić użytkownika na zanurzenie na duże głębokości lub na ekstremalne warunki, co zwiększa ryzyko wystąpienia choroby ciśnieniowej.
- Nie należy nurkować z gazem, którego skład nie został przez Ciebie sprawdzony i wprowadzony do urządzenia. Brak możliwości sprawdzenia zawartości butli z gazem i wprowadzenia tych danych do urządzenia będzie skutkować podawaniem błędnych informacji, co stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia i życia.
- Nurkowanie z wykorzystaniem więcej niż jednej mieszanki gazów stwarza większe ryzyko niż nurkowanie z jedną mieszanką gazów. Pomyłki związane z wykorzystaniem wielu mieszanek gazów mogą doprowadzić do obrażeń ciała lub śmierci.
- Zawsze należy wynurzać się w bezpieczny sposób. Gwałtowne wynurzenie się zwiększa ryzyko wystąpienia choroby ciśnieniowej.
- Wyłączenie funkcji blokady dekompresji w urządzeniu może spowodować zwiększenie ryzyka wystąpienia tej choroby, co z kolei może doprowadzić do obrażeń ciała lub śmierci. Wyłączenie funkcji jest wykonywane na własne ryzyko.
- Zignorowanie wymaganego przystanku dekompresyjnego może doprowadzić do obrażeń ciała lub śmierci. Nigdy nie należy wynurzać się ponad wskazywaną głębokość przystanku dekompresyjnego.
- Zawsze należy wykonać 3-minutowy przystanek bezpieczeństwa między 3 a 5 metrem (9,8 i 16,4 stopy), nawet jeśli nie jest wymagany przystanek dekompresyjny.

Tryby nurkowania

Urządzenie Descent Mk1 obsługuje sześć trybów nurkowania. Każdy tryb nurkowania składa się z czterech etapów, a są to: kontrola przed nurkowaniem, widok powierzchniowy, faza podczas nurkowania i faza po nurkowaniu.

Jedna mieszanka: Ten tryb umożliwia nurkowanie na jednej mieszance. Możesz skonfigurować do 11 dodatkowych gazów rezerwowych.

Mieszanek: Ten tryb umożliwia skonfigurowanie wielu mieszanek i przełączanie gazów podczas nurkowania. Możesz ustawić zawartość tlenu na poziomie od 5 do 100%. Ten tryb obsługuje jeden gaz denny i maksymalnie 11 dodatkowych gazów do dekompresji lub gazów rezerwowych.

UWAGA: Gazy rezerwowe nie są używane w dotyczących dekompresji obliczeniach limitu bezdekompresyjnego (NDL) oraz czasu do powierzchni (TTS) aż do momentu ich aktywacji podczas nurkowania.

CCR: Ten tryb do nurkowania z rebreatherem o obiegu zamkniętym (CCR) pozwala na skonfigurowanie dwóch nastaw parcjalnego ciśnienia krwi (PO2), gazów rozrzedzających o zamkniętym obiegu (CC) oraz gazów do dekompresji i gazów rezerwowych o obiegu otwartym (OC).

Wsk.: Ten tryb umożliwia nurkowanie z podstawowymi funkcjami licznika czasu nurkowania.

UWAGA: Po nurkowaniu w trybie konsoli urządzenie może być przez 24 godziny używane tylko w trybie konsoli lub bezdechu.

Bezdech: Ten tryb umożliwia swobodne nurkowanie z danymi dotyczącymi nurkowania na bezdechu. Ten tryb ma wyższą częstotliwość odświeżania danych.

Pol. na bezd.: Ten tryb jest podobny do trybu nurkowania Bezdech, jednakże jest on specjalnie dostosowany do łowienia ryb z kuszą. Ten tryb wyświetla uproszczone informacje podczas nurkowania i wyłącza dźwięki rozpoczęcia i przerwania.

Korzystanie z trybu nurkowania w basenie

Gdy urządzenie działa w trybie nurkowania w basenie, funkcje pęcherzyków w tkankach oraz blokady dekompresji działają normalnie, jednak nurkowania nie są zapisywane w rejestrze nurkowań.

1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.

2 Wybierz .

Tryb nurkowania w basenie wyłącza się automatycznie o północy.

Konfiguracja nurkowania

Ustawienia nurkowania można dostosować do własnych potrzeb. Niektórych ustawień nie można zastosować we wszystkich trybach nurkowania. Ustawienia można również edytować przed rozpoczęciem nurkowania.

Przytrzymaj **MENU** i wybierz **Konfiguracja nurkowania**.

Gazy: Pozwala ustawić mieszanki gazów używane w trybach nurkowania z gazem (*Przygotowywanie gazów oddechowych, strona 7*). Maksymalnie można mieć dwanaście gazów oddechowych dla każdego trybu nurkowania z gazem oddechowym.

Konserwatyzm: Umożliwia ustawienie poziomu konserwatyizmu dla obliczeń dotyczących dekompresji. Wyższy poziom konserwatyizmu zapewnia krótszy czas nurkowania i dłuższy czas wynurzenia. Opcja Własny umożliwia ustawienie własnego gradientu.

UWAGA: Przed wprowadzeniem niestandardowego poziomu konserwatyizmu należy się dokładnie zapoznać z zagadnieniem gradientów.

Typ wody: Umożliwia wybranie typu wody.

PO2: Pozwala ustawić progi parcjalnego ciśnienia tlenu (PO2) w barach, dla alertów krytycznych, ostrzeżeń i dekompresji (*Ustawianie progów PO2, strona 7*).

Alerty: Pozwala ustawić dźwięk, wibrację i ciche alerty dla głębokości lub czasu. Dla każdego z trybów nurkowania można włączyć inne alarmy.

Alert przer. powierzch.: Umożliwia ustawienie alarmów dla przerw powierzchniowych w trybie bezdechowym.

Przystanek bezpieczeństwa: Umożliwia zmianę czasu trwania przystanku bezpieczeństwa.

Opóźn. zakoń. nurkowania.: Pozwala ustawić czas, po którym urządzenie zakończy i zapisze aktywność nurkowania po wynurzeniu się na powierzchnię.

Punkty CCR: Umożliwia ustawienie punktów wysokiego i niskiego PO2 w przypadku nurkowania z rebreatherem o obiegu zamkniętym (CCR) (*Ustawianie punktów CCR, strona 8*).

Podświetlenie: Umożliwia dostosowanie ustawień podświetlenia dla aktywności związanych z nurkowaniem. Możesz korzystać z podświetlenia przez cały czas nurkowania bądź tylko, gdy jesteś głęboko.

Tętno: Umożliwia włączenie lub wyłączenie czujnika tętna podczas nurkowania. Opcja Zap. d. z cz. pier. umożliwia włączenie piersiowego czujnika tętna, takiego jak urządzenie HRM-Swim™ lub HRM-Tri™, przechowującego dane dotyczące tętna wraz z danymi nurkowania. Po zakończeniu nurkowania dane monitorowania z piersiowego czujnika tętna można wyświetlać w aplikacji Garmin Dive™.

Dotknij dwukr., aby przewijać: Umożliwia przewijanie ekranów z danymi dla nurków za pomocą dwukrotnego dotknięcia urządzenia.

Przycisk UP: Pozwala wyłączyć przycisk UP podczas aktywności związanych z nurkowaniem, aby zapobiegać jego przypadkowemu naciśnięciu.

UWAGA: To ustawienie jest domyślnie wyłączone.

Blokada dekompresji: Umożliwia wyłączenie funkcji blokady dekompresji. Ta funkcja uniemożliwia nurkowanie z jedną i kilkoma mieszankami przez 24 godziny w przypadku przekroczenia górnego progu dekompresji o więcej niż trzy minuty.

UWAGA: Po przekroczeniu górnego progu dekompresji nadal można wyłączyć funkcję blokady dekompresji.

Przygotowywanie gazów oddechowych

Maksymalnie można wprowadzić dwanaście gazów oddechowych dla każdego trybu nurkowania z gazem oddechowym. Obliczenia dekompresji obejmują gazy dekompresyjne, ale nie obejmują gazów rezerwowych.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Konfiguracja nurkowania > Gazy**.

3 Wybierz tryb nurkowania.

4 Wybierz pierwszy gaz z listy.

W przypadku trybów nurkowania z jedną mieszanką lub kilkoma mieszankami jest to gaz na dole listy.

W trybie nurkowania z rebreatherem o obiegu zamkniętym (CCR) jest to gaz rozrzedzający.

5 Wybierz **Tlen** i wpisz zawartość procentową tlenu w mieszance gazów.

6 Wybierz **Hel** i wpisz procentową zawartość helu w mieszance gazów.

Urządzenie obliczy pozostałą zawartość procentową jako zawartość azotu.

7 Naciśnij **BACK**.

8 Wybierz opcję:

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich trybów nurkowania.

- Wybierz **Dodaj rezerwę** i wpisz procentową zawartość tlenu i helu butli zapasowej.
- Wybierz **Dodaj nowy**, wpisz wartość procentową tlenu i helu, a następnie wybierz **Tryb**, aby ustawić planowane zastosowanie gazu oddechowego (np. dekompresja lub zapas).

UWAGA: W trybie nurkowania na kilku mieszankach możesz wybrać **Ustaw jako gaz podróżny**, aby ustawić gaz dekompresyjny jako mieszankę przeznaczoną do oddychania podczas zanurzania.

Ustawianie progów PO2

Istnieje możliwość skonfigurowania wartości progowych ciśnienia parcjalnego tlenu (PO2) w barach, aby otrzymywać alerty krytyczne, ostrzeżenia i informacje o dekompresji.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Konfiguracja nurkowania > PO2**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **PO2 dekompresji**, aby ustawić próg, do którego można dotrzeć przed rozpoczęciem wynurzenia i przełączyć się na gaz dekompresyjny z największą zawartością procentową tlenu.

UWAGA: Urządzenie nie przełącza gazu oddechowego automatycznie. Gaz oddechowy należy wybrać samodzielnie.

- Wybierz **Alarmowe PO2**, aby ustawić próg najwyższego poziomu stężenia tlenu, który jesteś w stanie osiągnąć.
- Wybierz **Krytyczne PO2**, aby ustawić próg maksymalnego poziomu stężenia tlenu, który musisz osiągnąć.

4 Podaj wartość.

Jeśli podczas nurkowania osiągniesz wartość progową, urządzenie wyświetli komunikat ostrzegawczy.

Ustawianie punktów CCR

Na potrzeby nurkowania z rebreatherem o obiegu zamkniętym (CCR) skonfigurować można punkty wysokiego i niskiego ciśnienia parcjalnego tlenu (PO2).

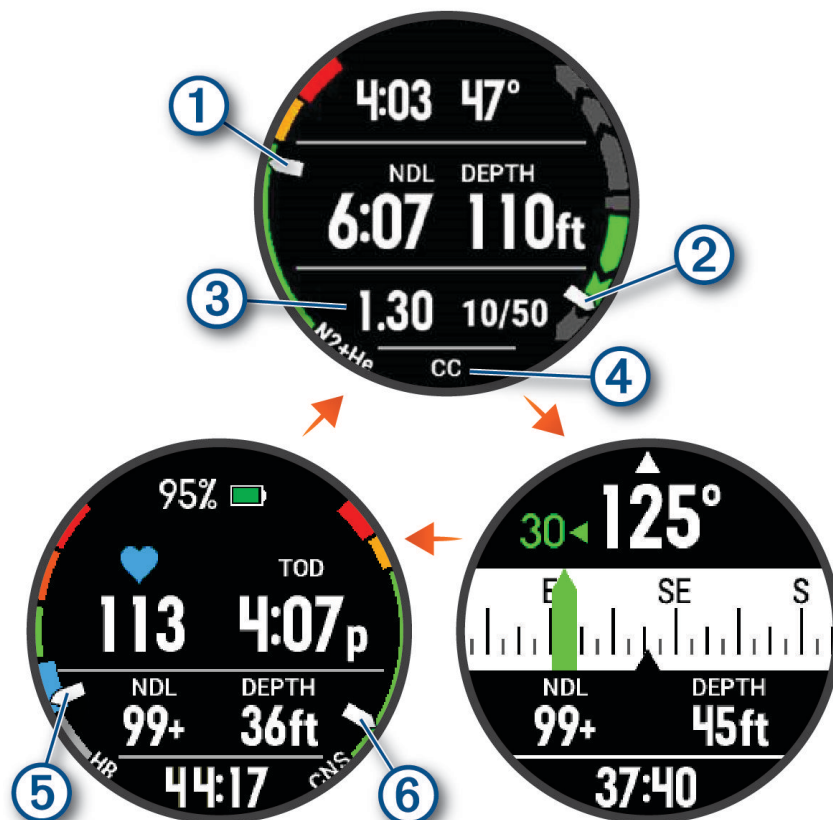
- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja nurkowania > Punkty CCR**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby skonfigurować niższy punkt PO2, wybierz **Niski punkt**.
 - Aby skonfigurować wysoki punkt PO2, wybierz **Wysoki punkt**.
- 4 Wybierz **Tryb**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby automatycznie zmienić punkt w oparciu o bieżącą głębokość, wybierz **Auto**.
UWAGA: Na przykład jeśli zanurzasz się, przechodząc przez głębokość z punktem wysokiej wartości zadanej, lub wynurzasz się, przechodząc przez głębokość z punktem niskiej wartości zadanej, próg PO2 przełączy się odpowiednio na punkt wysokiej lub niskiej wartości zadanej. Głębokości automatycznych punktów muszą znajdować się co najmniej w odległości 6,1 m (20 stóp) od siebie.
 - Aby ręcznie zmienić punkt podczas nurkowania, wybierz **Ręcznie**.
UWAGA: Jeśli ręcznie zmienisz punkty w odległości 1,8 m (6 stóp) od głębokości automatycznego przełączenia, to automatyczne przełączanie punktów zostanie wyłączone, gdy będziesz się znajdować 1,8 m (6 stóp) ponad lub poniżej głębokości automatycznego przełączenia. To zapobiega przypadkowemu przełączeniu punktu.
- 6 Wybierz **PO2**, a następnie podaj wartość.
- 7 W razie potrzeby wybierz opcję **Głębokość** i podaj wartość głębokości, aby umożliwić automatyczną zmianę punktu.

Ekranów danych dotyczących nurkowania

Naciśnij **DOWN** lub stuknij dwukrotnie w urządzenie, aby przewijać ekrany danych.

W ustawieniach aktywności można zmienić kolejność domyślnych ekranów danych oraz dodać ekran stopera nurkowania dla aktywności związanych z nurkowaniem z użyciem gazów oddechowych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 73](#)). Niemożliwe jest dostosowywanie pól danych dotyczących aktywności związanych z nurkowaniem.

Ekrany danych dla pojedynczego gazu, wielu gazów i CCR



Główny ekran danych: Wyświetla główne informacje o nurkowaniu, w tym informacje o gazie oddechowym oraz prędkości zanurzania lub wynurzania.

①	Poziom obciążenia tkanek azotem (N₂) i helem (He). ■ Zielony: pęcherzyki w tkance na poziomie od 0% do 79%. ■ Żółty: pęcherzyki w tkance na poziomie od 80% do 99%. ■ Czerwony: pęcherzyki w tkance na poziomie 100% lub wyższym.
②	Prędkość zanurzania lub wynurzania. ■ Zielony: dobra. Wynurzenie z prędkością niższą niż 7,9 m (26 stóp) na minutę. ■ Żółty: umiarkowanie wysoka. Wynurzenie z prędkością od 7,9 do 10,1 m (od 26 do 33 stóp) na minutę. ■ Czerwony: zbyt wysoka. Wynurzenie z prędkością większą niż 10,1 m (33 stopy) na minutę.
③	Poziom parcjalnego ciśnienia tlenu (PO₂).
④	Podczas nurkowania z rebreatherem o obiegu zamkniętym (CCR) wskazuje, czy aktywne jest nurkowanie z obiegiem zamkniętym (CC) czy z obiegiem otwartym (OC).

Kompas nurkowania: Pozwala na wyświetlanie kompasu nurkowania i ustawienie sygnalizatora kierunku do nawigacji pod wodą ([Nawigacja z użyciem kompasu nurkowania, strona 13](#)).

Pomocniczy ekran danych: Wyświetla dodatkowe dane nurkowania i informacje fizjologiczne, w tym aktualny czas i poziom naładowania baterii.

Twoja bieżąca strefa tętna ([Informacje o strefach tętna, strona 54](#)).

UWAGA: Podczas nurkowania można wyświetlać tylko dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna.

- ☐ Szary: strefa 1.
- ⑤ ☒ Niebieski: strefa 2.
- ☐ Zielony: strefa 3.
- ☐ Pomarańczowy: strefa 4.
- ☐ Czerwony: strefa 5.

Poziom toksyczności tlenowej (CNS) ośrodkowego układu nerwowego.

- ⑥ ☒ Zielony: toksyczność tlenowa na poziomie od 0% do 79%.
- ☐ Żółty: toksyczność tlenowa na poziomie od 80% do 99%.
- ☐ Czerwony: toksyczność tlenowa na poziomie 100% lub wyższym.

Ekran danych dotyczących wskaźników



Stoper do nurkowania: Wyświetla stoper czasu nurkowania, aktualną, maksymalną i średnią głębokość oraz prędkość zanurzania lub wynurzania ([Korzystanie ze stopera dla nurków, strona 14](#)).

Kompas nurkowania: Pozwala na wyświetlanie kompasu nurkowania i ustawienie sygnalizatora kierunku do nawigacji pod wodą ([Nawigacja z użyciem kompasu nurkowania, strona 13](#)).

Ekran danych nurkowania: Wyświetla dodatkowe dane nurkowania i informacje fizjologiczne, w tym aktualny czas, poziom naładowania baterii i puls.

Twoja bieżąca strefa tętna ([Informacje o strefach tętna, strona 54](#)).

UWAGA: Podczas nurkowania można wyświetlać tylko dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna.



Szary: strefa 1.

①



Niebieski: strefa 2.



Zielony: strefa 3.

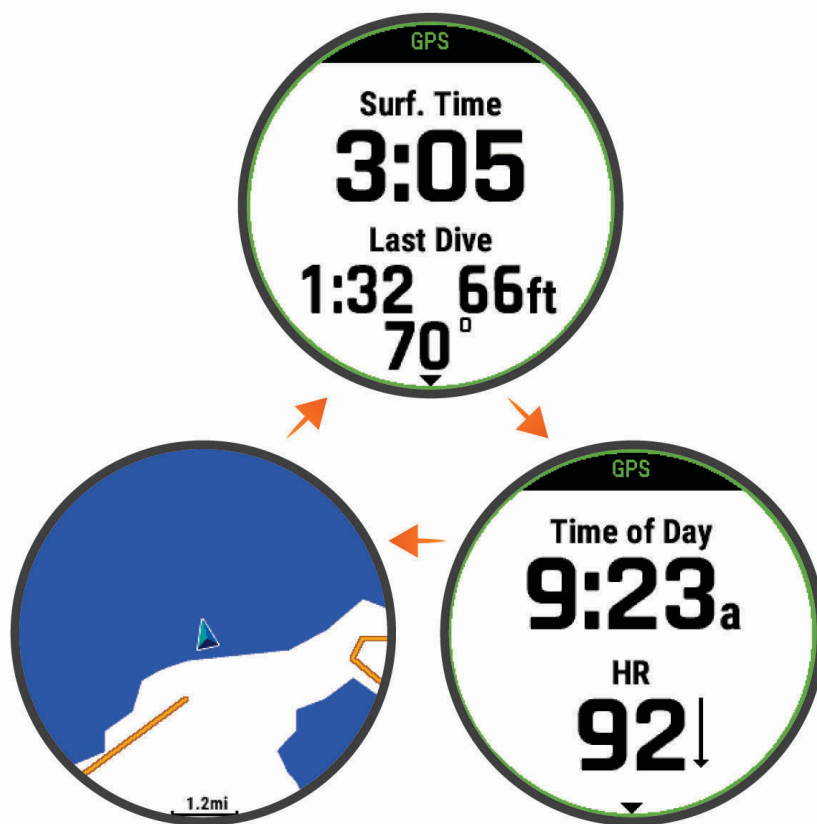


Pomarańczowy: strefa 4.



Czerwony: strefa 5.

Ekran danych informacji na bezdechu i polowania bezdechowego



Ekran przerwy powierzchniowej: Wyświetla aktualny czas przerwy powierzchniowej, a także licznik czasu, maksymalną głębokość i temperaturę przy ostatnim nurkowaniu bezdechowym.

Ekran z aktualnym czasem: Wyświetla aktualny czas i dane tętna.

Mapa: Wyświetla aktualną pozycję na mapie ([Nurkowanie przy użyciu mapy, strona 16](#)).



Ekran podczas nurkowania: Wyświetla informacje o aktualnym nurkowaniu, w tym licznik czasu, aktualną i maksymalną głębokość, dane tętna czy prędkość zanurzania lub wynurzania.

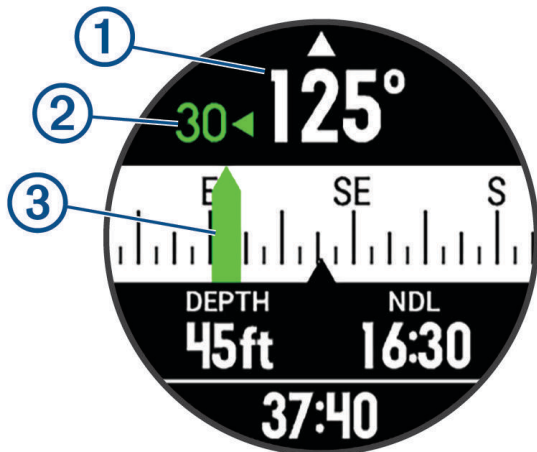
Rozpoczynanie nurkowania

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij
- 2 Wybierz tryb nurkowania (*Tryby nurkowania, strona 5*).
- 3 W razie potrzeby naciśnij **DOWN**, aby edytować ustawienia nurkowania, np. gazy, typ wody i alarmy (*Konfiguracja nurkowania, strona 6*).
- 4 Trzymając nadgarstek ponad powierzchnią wody, poczekaj, aż urządzenie odbierze sygnał GPS, a pasek stanu zmieni kolor na zielony (opcjonalnie).
Urządzenie wymaga sygnału GPS do zapisania pozycji nurkowania.
- 5 Naciskaj przycisk , aż zostanie wyświetlony ekran z podstawowymi danymi dotyczącymi nurkowania.
- 6 Zanurz się, aby rozpocząć nurkowanie.
Licznik aktywności uruchomi się automatycznie, gdy osiągniesz głębokość 1,2 m (4 stóp).
UWAGA: Jeśli rozpoczniesz zanurzenie bez wybrania trybu nurkowania, urządzenie zastosuje ostatnio używany tryb i ustawienia nurkowania, a pozycja zanurzenia nie zostanie zapisana.
- 7 Wybierz opcję:
 - Naciśnij **DOWN**, aby przewijać ekrany danych i kompas nurkowania.
PORADA: Innym sposobem jest dwukrotne dotknięcie urządzenia w celu przewijania ekranów.
 - Aby wyświetlić menu podczas nurkowania, wybierz .

Przy wynurzeniu na głębokość 1 m (3,3 stóp), minutnik Opóźn. zakoń. nurkowania. rozpocznie odliczanie (*Konfiguracja nurkowania, strona 6*). Gdy czas odliczany przez minutnik minie, urządzenie automatycznie je zakończy i zapisze nurkowanie. Podczas zapisywania przez urządzenie pozycji wynurzenia należy trzymać nadgarstek ponad powierzchnią wody.

Nawigacja z użyciem kompasu nurkowania

- 1 Podczas nurkowania z jedną mieszanką, wieloma mieszankami lub nurkowania z rebreatherem o obiegu zamkniętym (CCR) przewiń do kompasu dla nurków.



Kompas wskazuje kierunek poruszania się ①.

- 2 Naciśnij , aby ustawić kierunek.

Kompas wskazuje odchylenia ② od ustawionego kierunku ③.

- 3 Wybierz , a następnie wybierz opcję.

- Aby wyzerować kurs, wybierz **Zresetuj kurs**.
- Aby zmienić kurs o 180°, wybierz **Ustaw na odwrotny**.

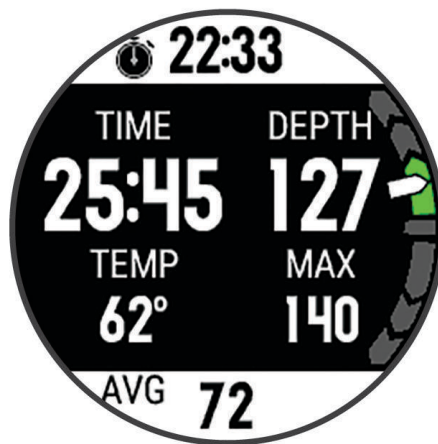
UWAGA: Odwrotny kurs jest wyświetlany na kompasie za pomocą czerwonego znacznika.

- Aby przesunąć kurs o 90 stopni w lewo lub prawo, wybierz **Ustaw na 90L** lub **Ustaw na 90P**.
- Aby wyczyścić kurs, wybierz **Wyczyść kurs**.

Korzystanie ze stopera dla nurków

PORADA: Umożliwia dodanie uproszczonego ekranu stopera do każdego trybu nurkowania z gazem oddechowym (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 73*).

- 1 Rozpocznij nurkowanie w trybie **Wsk.**
- 2 Przewiń do ekranu stopera.



- 3 Wybierz , a następnie wybierz **Zeruj średnią głębokość**, aby ustawić średnią głębokość na bieżącej głębokości.
- 4 Wybierz , a następnie wybierz **Włącz stoper**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby zatrzymać korzystanie ze stopera, naciśnij  i wybierz **Zatrzymaj stoper**.
 - Aby wyzerować stoper, naciśnij  i wybierz **Zeruj stoper**.

Przełączanie gazów oddechowych podczas nurkowania

- 1 Rozpocznij nurkowanie na jednej mieszance, kilku mieszankach lub z rebreatherem o obiegu zamkniętym (CCR).
- 2 Wybierz opcję:
 - Naciśnij , wybierz **Gaz**, a następnie wybierz gaz zapasowy lub dekompresyjny.
UWAGA: W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy** i podaj nowy gaz oddechowy.
 - Zanurz się, aż do osiągnięcia progu **PO2 dekompresji** (*Ustawianie progów PO2, strona 7*).
Urządzenie wyświetli monit o przełączenie na gaz oddechowy o najwyższym stężeniu tlenu.
UWAGA: Urządzenie nie przełącza gazu oddechowego automatycznie. Gaz oddechowy należy wybrać samodzielnie.

Przełączanie pomiędzy nurkowaniem z obiegiem zamkniętym i obiegiem otwartym przy procedurze ratunkowej

Nurkując z rebreatherem o obiegu zamkniętym (CCR) możesz przełączać się pomiędzy nurkowaniem z zamkniętym obiegiem (CC) lub otwartym obiegiem (OC) podczas realizacji procedury ratunkowej.

1 Rozpocznij nurkowanie z rebreatherem o obiegu zamkniętym.

2 Wybierz przycisk .

3 Wybierz **Zmień na OC**.

Linie dzielące na ekranach danych zmieniają kolor na czerwony, a urządzenie przełącza się z aktywnego wdechania gazu na gaz dekompresyjny z zamkniętym obiegiem.

UWAGA: Jeśli nie posiadasz ustawionego gazu dekompresyjnego z otwartym obiegiem, urządzenie przełączy się na gaz rozrzedzający.

4 W razie konieczności, wybierz  i wybierz **Gaz**, aby ręcznie przełączyć się na butlę zapasową.

5 Wybierz  i wybierz **Zmień na CC**, aby przełączyć się na nurkowanie w obiegu zamkniętym.

Wykonywanie przystanku bezpieczeństwa lub dekompresyjnego

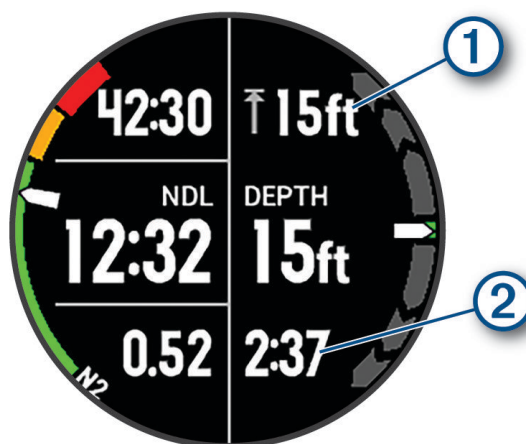
Podczas nurkowania należy zawsze wykonać wszystkie przystanki dekompresyjne oraz przystanek bezpieczeństwa, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby dekompresyjnej. Opuszczenie przystanku dekompresyjnego wiąże się ze znacznym ryzykiem.

1 Rozpocznij nurkowanie.

2 Wybierz opcję:

- Aby wykonać przystanek bezpieczeństwa, po zejściu na głębokość co najmniej 11 m (35 stóp) wynurz się do głębokości 5 m (15 stóp).
- Aby wykonać przystanek dekompresyjny, zacznij się wynurzać, gdy przekroczysz limit bezdekompresyjny (NDL).

3 Przewiń do głównego ekranu danych, aby wyświetlić informacje o przystanku bezpieczeństwa lub przystanku dekompresyjnym.



① Górna głębokość przystanku bezpieczeństwa lub dekompresyjnego.

② Stoper przystanku bezpieczeństwa/dekompresyjnego.

- 4 Pozostań w obrębie 3 m (9 stóp) górnej głębokości przystanku, dopóki stoper przystanku nie pokaże zera.
UWAGA: Jeśli wynurzysz się o więcej niż 0,6 m (2 ft) powyżej górnej głębokości przystanku dekompresyjnego, stoper przystanku dekompresyjnego zatrzyma się, a urządzenie wysła alert, aby zejść poniżej górnej głębokości. Wartości głębokości i górnej głębokości migają na czerwono, dopóki nie znajdziesz się w bezpiecznej granicy.
- 5 Kontynuuj wynurzanie się na powierzchnię.

Nurkowanie przy użyciu mapy

Podczas przerw powierzchniowych w trybie bezdechowym możesz wyświetlić na mapie miejsca zanurzeń i wynurzeń.

PORADA: Dane map ze wszystkich trybów nurkowania możesz wyświetlać w widżecie rejestru nurkowań i w aplikacji Garmin Dive.

- 1 Podczas aktywności nurkowania bezdechowego przewiń do mapy.
- 2 Wybierz , a następnie wybierz opcję.
 - Aby przesunąć lub powiększyć mapę, wybierz **Przesuń/Powiększ**.
PORADA: Możesz wybrać , aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół, przesuwaniem w lewo i w prawo oraz powiększaniem. Możesz przytrzymać , aby wybrać punkt wskazany celownikiem.
 - Aby oznaczyć swoją pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
PORADA: Możesz wybrać **DOWN**, aby zmienić ikonę.

Wyświetlanie widżetu przerwy powierzchniowej

Widżet wyświetla czas przerwy powierzchniowej, jednostki toksyczności tlenowej (OTU) oraz wartość procentową toksyczności tlenowej ośrodkowego układu nerwowego (CNS).

UWAGA: Wpływ przyjętych podczas nurkowania jednostek OTU wygasa po 24 godzinach.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP**.
- 2 Naciśnij , aby wyświetlić szczegółowe informacje o poziomie pęcherzyków w tkankach.
- 3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić pozostały czas do pierwszego możliwego lotu samolotem i aktualny czas zakończenia tego okresu.

Wyświetlanie widżetu dziennika nurkowania

Widżet wyświetla podsumowanie ostatnio zapisanych nurkowań.

- 1 Z poziomu widżetu przerwy powierzchniowej naciśnij **UP**.
- 2 Naciśnij , aby wyświetlić więcej informacji dotyczących nurkowania.
- 3 Wybierz zanurzenie.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Szczegóły**.
 - Aby wyświetlić dodatkowe informacje o jednym lub wielu nurkowaniach bezdechowych, wybierz **Nurkowania** i wybierz zanurzenie.
 - Aby wyświetlić aktywność na mapie, wybierz **Mapa**.
UWAGA: Urządzenie wyświetla pozycje zanurzenia oraz wynurzenia, jeśli przed i po zanurzeniu poczekano na odebranie sygnału GPS.
 - Aby zapisać pozycję zanurzenia lub wynurzenia, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby wyświetlić profil głębokości danej aktywności, wybierz **Profil głębokości**.
 - Aby wyświetlić profil temperatury danej aktywności, wybierz **Profil temperatury**.
 - Aby wyświetlić używane mieszanki oddechowe, wybierz **Zmiany gazu**.
 - Aby usunąć daną aktywność z urządzenia, wybierz **Usuń**.

Planowanie nurkowań

W urządzeniu można planować przyszłe nurkowania. Urządzenie może obliczyć czasy limitu bezdekompresyjnego (NDL) lub utworzyć plany dekompresji. Podczas planowania nurkowania urządzenie korzysta z danych na temat pozostałości pęcherzyków w tkankach z ostatnich nurkowań.

Obliczanie czasu limitu bezdekompresyjnego (NDL)

Dla przyszłych nurkowań można obliczyć czas limitu bezdekompresyjnego (NDL) lub maksymalną głębokość. Obliczenia te nie są zapisywane ani stosowane do kolejnego nurkowania.

- 1 Wybierz przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Zaplanuj nurkowanie > Oblicz limit bezdekom..**
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby obliczyć limit bezdekompresyjny w oparciu o aktualny poziom pęcherzyków w tkankach, wybierz **Nurkowanie**.
 - Aby obliczyć limit bezdekompresyjny w oparciu o poziom pęcherzyków w tkankach w przyszłości, wybierz **Wprowadź dane surfowania. Interwał. Wprowadź dane surfowania. Interwał** i wpisz czas przerwy powierzchniowej.
- 4 Wpisz wartość procentową tlenu.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby obliczyć czas limitu bezdekompresyjnego, wybierz **Podaj głębokość** i wprowadź planowaną głębokość zanurzenia.
 - Aby obliczyć maksymalną głębokość, wybierz **Podaj czas** i wprowadź planowany czas zanurzenia.

Zostanie wyświetlony minutnik odliczający limit bezdekompresyjny, a także głębokość i maksymalna głębokość nurkowania (MOD).
- 6 Naciśnij **DOWN**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Aby wyjść, wybierz **Gotowe**.
 - Aby dodać interwały do nurkowania, wybierz **Dodaj nurkowanie** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Tworzenie planu dekompresji

Plany dekompresji z otwartym obiegiem można tworzyć i zapisywać do użycia w przyszłości.

- 1 Wybierz przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Zaplanuj nurkowanie > Plany dekompresji > Dodaj nowy**.
- 3 Wpisz nazwę planu dekompresji.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby wprowadzić maksymalne parcjalne ciśnienie tlenu w barach, wybierz **PO2**.
UWAGA: Urządzenie używa wartości PO2 do zmiany gazów.
 - Aby wpisać poziom konserwatyzmu dla obliczeń dotyczących dekompresji, wybierz **Konserwatyzm**.
 - Aby wpisać mieszanki gazów, wybierz **Gazy**.
 - Aby wpisać maksymalną głębokość nurkowania, wybierz **Głębokość dna**.
 - Aby wpisać czas nurkowania, wybierz **Czas nurkowania**.
- 5 Wybierz **Zapisz**.

Wyświetlanie i wprowadzanie planu dekompresji

Możesz zastąpić bieżące ustawienia nurkowania z jedną mieszanką lub wieloma mieszankami z ustawieniami z planu dekompresji.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Zaplanuj nurkowanie > Plany dekompresji**.
- 3 Wybierz plan dekompresji.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Pokaż**, aby wyświetlić plan dekompresji, a następnie naciśnij **BACK**.
- 5 Wybierz **Zastosuj**, aby użyć ustawień planu dekompresji dla trybu nurkowania z jedną mieszanką lub wieloma mieszankami.

Edytowanie planu dekompresji

- 1 Wybierz przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Zaplanuj nurkowanie > Plany dekompresji**.
- 3 Wybierz plan dekompresji.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić szczegóły planu dekompresji, wybierz **Edytuj**.
 - Wybierz **Zmień nazwę**, aby edytować nazwę planu dekompresji.
- 5 Edytuj informacje.

Usuwanie planu dekompresji

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Zaplanuj nurkowanie > Plany dekompresji**.
- 3 Wybierz plan dekompresji.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

Czas do lotu samolotem

Po nurkowaniu należy odczekać kilka godzin przed podróżą samolotem. Aby wskazać pozostały czas do lotu samolotem  wyświetla się na domyślnej tarczy zegarka razem z szacowanym czasem do lotu samolotem w godzinach.. Więcej szczegółów znajdziesz na widżecie przerwy powierzchniowej ([Wyświetlanie widżetu przerwy powierzchniowej, strona 16](#)).

PORADA: Wskaźnik czasu do pierwszego możliwego lotu samolotem można dodać do niestandardowej tarczy zegarka ([Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 82](#)).

Przytrzymaj **MENU** i wybierz **Konfiguracja nurkowania > Czas do lotu samolotem**.

Tryb Czas do lotu samolotem	Typ nurkowania	Czas do lotu samolotem
Standardowy czy 24 godziny	Czas nurkowania do 3 minut lub głębokość do 5 m (15 ft).	0 godzin
Standardowy	Poprzednie nurkowanie więcej niż 48 godzin wcześniej niż nurkowanie dekompresyjne.	12 godzin
Standardowy	Wielokrotne nurkowanie dekompresyjne w ciągu ostatnich 48 godzin.	18 godzin
Standardowy	Nurkowanie z pełnym przystankiem dekompresyjnym.	24 godziny
24 godziny	Nurkowanie bez komputera zgodne z planem dekompresyjnym.	24 godziny
Standardowy czy 24 godziny	Nurkowanie z komputerem lub nurkowanie, które zaburzyło plan dekompresyjny.	48 godzin

Nurkowanie na wysokości

Na wyższej wysokości bezwzględnej jest niższe ciśnienie atmosferyczne, a ciało zawiera większą ilość azotu niż na początku nurkowania na poziomie morza. Urządzenie automatycznie uwzględnia zmiany wysokości bezwzględnej za pomocą czujnika ciśnienia barometrycznego. Wysokość bezwzględna lub miernik ciśnienia wyświetlane na zegarku nie mają wpływu na wartość absolutną ciśnienia wykorzystywaną przez model dekompresji.

Wskazówki dotyczące noszenia urządzenia ze skafandrem nurkowym

- Aby nosić urządzenie na grubym skafandrze nurkowym, należy użyć bardzo długiego silikonowego paska.
- Użyj przedłużenia ① na tytanowym pasku zegarka, aby zwiększyć jego długość.



- Aby pomiar pulsu był dokładny, upewnij się, że urządzenie pozostaje w kontakcie ze skórą i że nie koliduje z innymi urządzeniami znajdującymi się na nadgarstku (*Noszenie urządzenia, strona 38*).
- Jeślinosisz urządzenie na skafandrze nurkowym, wyłącz nadgarstkowy czujnik tętna, aby wydłużyć czas działania baterii (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 40*).

Alerty nurkowania

Komunikat alertu	Przyczyna	Czynność urządzenia
Brak	Zakończono przystanek dekompresyjny.	Głębokość i czas przystanku dekompresyjnego migają na niebiesko przez pięć sekund.
Brak	Wartość parcjalnego ciśnienia tlenu (PO2) jest wyższa od podanej wartości ostrzegawczej.	Wartość PO2 miga na żółto.
Przyjęto dawkę %1 OTU. Zakończ nurkowanie teraz.	Przyjęte jednostki toksyczności tlenowej przekroczyły bezpieczny limit. Podczas nurkowania wartość „%1” jest zastąpiona liczbą przyjętych jednostek.	Alert pojawia się co dwie minuty, maksymalnie trzykrotnie.
Przyjęto dawkę 250 OTU.	Liczba jednostek toksyczności tlenowej (OTU) wynosi 250. Zbliżasz się do granicy bezpiecznego limitu 300 jednostek.	Brak
Zbliżasz się do przystanku dekompresyjnego.	Znajdujesz się o interwał jednego postoju (3 m lub 9,8 stopy) od głębokości przystanku dekompresyjnego.	Brak
Zbliżasz się do limitu bezdekompresyjnego.	Pęcherzyki w tkankach na poziomie 80%.	Brak
Wynurzenie zbyt szybkie. Wynurzaj się wolniej.	Wynurzasz się szybciej niż 9,1 m/min. (30 ft/min) przez ponad 5 sekund.	Brak
Bardzo słaba bateria. Zakończ nurkowanie teraz.	Pozostało mniej niż 10% baterii.	Alert pojawia się, gdy poziom naładowania baterii urządzenia jest niższy niż 10%, a także na ekranie kontroli przed kolejnym nurkowaniem.
Niski poziom naładowania baterii.	Pozostało mniej niż 20% baterii.	Alert pojawia się, gdy poziom naładowania baterii urządzenia jest niższy niż 20%, a także na ekranie kontroli przed kolejnym nurkowaniem.
Toksyczność CNS: %1%. Zakończ nurkowanie teraz.	Toksyczność CNS jest za wysoka. Podczas nurkowania wartość „%1” jest zastąpiona bieżącą wartością procentową toksyczności CNS.	Alert pojawia się co dwie minuty, maksymalnie trzykrotnie.
Toksyczność CNS: 80%.	Poziom toksyczności tlenowej (CNS) wynosi 80% bezpiecznego limitu.	Alert pojawia się podczas nurkowania i na ekranie kontroli przed kolejnym nurkowaniem.
Dekompresja wykonana	Zakończono wszystkie przystanki dekompresyjne.	Brak
Zejdź poniżej granicy dekompresji.	Znajdujesz się 0,6 m (2 stopy) powyżej granicy dekompresji.	Aktualna głębokość i głębokość przystanku migają na czerwono. Jeśli pozostaniesz powyżej granicy dekompresji przez dłużej niż trzy minuty, zostanie włączona funkcja blokady dekompresji.

Komunikat alertu	Przyczyna	Czynność urządzenia
Zacznij schodzić, aby zakończyć przystanek bezp.	Znajdujesz się 2 m (8 stóp) powyżej przystanku bezpieczeństwa.	Aktualna głębokość i głębokość przystanku migają na żółto.
Nie zanurzaj się. Błąd odczytu czujnika głębokości.	Nieprawidłowe lub brakujące dane czujnika głębokości przed rozpoczęciem nurkowania.	Nie rozpoczynaj nurkowania. Zadzwoń do Działu pomocy technicznej Garmin.
Błąd odczytu czujnika głębok. Zakończ nurkow.	Nieprawidłowe lub brakujące dane czujnika głębokości po rozpoczęciu nurkowania.	Skorzystaj z zapasowego komputera nurkowego lub planu nurkowania, i zakończ nurkowanie. Zadzwoń do Działu pomocy technicznej Garmin.
Przekroczono NDL. Wykonaj dekompresję teraz.	Przekroczono czas limitu bezdekompresyjnego (NDL).	Brak
PO2 jest wysokie. Wynurzaj się lub zmniejsz O2.	Wartość PO2 jest wyższa od podanej wartości krytycznej.	Wartość PO2 miga na czerwono. Alert wyświetla się co 30 sekund, maksymalnie trzykrotnie, aż do wynurzenia się na bezpieczną głębokość lub przełączenia gazów oddechowych.
PO2 jest niskie. Schodź lub zwiększ O2.	Wartość PO2 wynosi poniżej 0,18 bara.	Podczas pierwszych dwóch minut nurkowania wartość PO2 miga na żółto. W innym przypadku wartość PO2 miga na czerwono. Alert wyświetla się co 30 sekund, maksymalnie trzykrotnie, do momentu zanurzenia na bezpieczną głębokość lub przełączenia gazów oddechowych.
Można zmienić na %1. Zmienić teraz?	Przy nurkowaniu na wielu mieszankach, bezpieczniejszy do wdychania jest gaz o większej zawartości tlenu. Podczas nurkowania wartość „%1” jest zastąpiona nazwą mieszanki.	Możesz zmienić gazy już teraz lub poczekać na ich zmianę później podczas nurkowania.
Przystanek bezpieczeństwa wykonany	Zakończono przystanek bezpieczeństwa.	Brak
To nurkowanie nie zostanie zapisane w rejestrze.	Urządzenie jest w trybie nurkowania w basenie.	Urządzenie nie zapisze aktualnego nurkowania do rejestru nurkowań.

Terminologia nurkowa

Toksyczność tlenowa (CNS): Miara toksyczności tlenowej ośrodkowego układu nerwowego wywołanej przez narażenie na zwiększone parcjale ciśnienie tlenu (PO₂) podczas nurkowania.

Rebreather o obiegu zamkniętym (CCR): Tryb nurkowania wykorzystywany przy nurkowaniach wykonywanych z rebreatherem, który przeprowadza recyrkulację wydychanego gazu i usuwa z niego dwutlenek węgla.

Maksymalna głębokość nurkowania (MOD): Największa głębokość na jakiej gaz oddechowy może być używany, zanim parcjale ciśnienie tlenu (PO₂) przekroczy bezpieczną granicę.

Limit bezdekompresyjny (NDL): Nurkowanie niewymagające czasu dekompresji przy wynurzeniu się na powierzchnię.

Jednostki toksyczności tlenowej (OTU): Miara płucnej toksyczności tlenowej wywołanej przez narażenie na zwiększone parcjale ciśnienie tlenu (PO₂) podczas nurkowania. Jedno OTU jest odpowiednikiem wdychania tlenu 100% pod ciśnieniem 1 atm przez 1 minutę.

Parcjale ciśnienie tlenu (PO₂): Ciśnienie tlenu w gazie oddechowym w oparciu o głębokość i zawartość tlenu.

Przerwa powierzchniowa (SI): Ilość czasu która upłynęła od zakończenia ostatniego nurkowania.

Czas do powierzchni (TTS): Szacowana ilość czasu potrzebna do wypłynięcia na powierzchnię z uwzględnieniem dekompresji i przystanków bezpieczeństwa.

Aktywności i aplikacje

Urządzenie może być wykorzystywane podczas aktywności w pomieszczeniu, na świeżym powietrzu, uprawiania sportów i wykonywania ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności urządzenie wyświetla i rejestruje dane z czujników. Możesz zapisać swoją aktywność i udostępnić ją społeczności Garmin Connect.

Możesz również dodać do urządzenia Connect IQ™ aktywności i aplikacje za pomocą aplikacji Connect IQ (*Funkcje Connect IQ, strona 37*).

Aby uzyskać więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji, przejdź do garmin.com/ataccuracy.

Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony. Po przerwaniu aktywności urządzenie powróci do trybu zegarka.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wprowadzić dodatkowe informacje.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikiem ANT+® lub Bluetooth.
- 5 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 6 Wybierz , aby uruchomić stoper.

UWAGA: Urządzenie nie będzie zapisywać danych aktywności, jeśli nie uruchomisz stopera.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj urządzenie przed rozpoczęciem aktywności (*Ładowanie urządzenia, strona 2*).
- Wybierz **BACK**, aby rejestrować okrążenia.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

Zatrzymywanie aktywności

- 1 Wybierz .
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
 - Aby zapisać aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz**.
 - Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
 - Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.
 - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **TracBack**.
UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
 - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności najprostszą dostępną drogą, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **Trasa**.
UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
 - Aby odrzucić aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć** > **Tak**.
UWAGA: Urządzenie automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przzerwania.

Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności

Lista ulubionych aktywności jest wyświetlana po naciśnięciu  z poziomu tarczy zegarka. Umożliwia ona szybki dostęp do najczęściej używanych aktywności. Po pierwszym naciśnięciu  w celu rozpoczęcia aktywności urządzenie poprosi o wybranie ulubionych aktywności. Ulubione aktywności można dodawać lub usuwać w dowolnym momencie.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aktywności i aplikacje**.
Ulubione aktywności są wyświetlane na górze listy na białym tle. Pozostałe aktywności są wyświetlane na czarnym tle.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby dodać ulubioną aktywność, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Dodaj do Ulubionych**.
 - Aby usunąć ulubioną aktywność, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Usuń z Ulubionych**.

Tworzenie własnych aktywności

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno  > **Dodaj**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Kopiuj aktywność**, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
 - Wybierz **Inne**, aby utworzyć własną aktywność.
- 3 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 4 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.
Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Na przykład możesz wybrać kolor akcentu lub dostosować ekrany danych.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.
- 6 Wybierz **Tak**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

Aktywności w pomieszczeniu

Urządzenie Descent może posłużyć podczas ćwiczeń w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni lub jazda na rowerze stacjonarnym. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony.

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

PORADA: Chwyatanie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności. Można korzystać z opcjonalnego czujnika na nogę w celu rejestrowania tempa, dystansu i rytmu.

W przypadku jazdy rowerem z wyłączoną funkcją GPS dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia (np. czujnik prędkości lub rytmu).

Kalibrowanie dystansu na bieżni

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

- 1 Rozpocznij aktywność na bieżni ([Rozpoczynanie aktywności, strona 22](#)).
- 2 Biegaj na bieżni, aż urządzenie Descent Mk1 zarejestruje dystans co najmniej 1,5 km (1 mili).
- 3 Po zakończeniu biegu naciśnij .
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**.
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
 - Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz > Tak**.
- 5 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w urządzeniu.

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz  > **Siła**.
Podczas pierwszego rejestrowania treningu siłowego wybierz, na którym nadgarstku znajduje się zegarek.
- 2 Wybierz , aby uruchomić stoper.
- 3 Rozpocznij pierwszą serię.
Urządzenie liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń.
PORADA: Urządzenie może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.
- 4 Wybierz **BACK**, aby zakończyć serię.
Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii. Po kilku sekundach pojawi się licznik czasu odpoczynku.
- 5 W razie potrzeby wybierz **DOWN**, aby edytować liczbę powtórzeń.
PORADA: Możesz również dodać użyty podczas serii ciężar.
- 6 Po zakończeniu odpoczynku wybierz **BACK**, aby rozpocząć nową serię.
- 7 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.
- 8 Po zakończeniu ostatniej serii wybierz , aby zatrzymać stoper.
- 9 Wybierz **Zapisz**.

Aktywności na powietrzu

W urządzeniu Descent znajdują się fabrycznie wczytane aktywności wykonywane na świeżym powietrzu, takich jak bieganie i jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności moduł GPS jest włączony. Nowe aktywności można dodawać w oparciu o dane domyślnych aktywności, takich jak chód lub wiosłowanie. Do urządzenia można również dodać własne aktywności ([Tworzenie własnych aktywności, strona 23](#)).

Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twoje urządzenie rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub snowboardzie dzięki funkcji autouruchamiania. Jest ona domyślnie włączona w przypadku zjazdu na nartach lub jazdy na snowboardzie. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na podstawie ruchu użytkownika. Praca stopera jest wstrzymywana, gdy użytkownik nie zjeżdża lub gdy znajduje się na wyciągu narciarskim. Stoper zostaje wstrzymany na czas jazdy na wyciągu narciarskim. Rozpoczęcie zjazdu spowoduje zrestartowanie stopera. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 3 Wybierz **Pokaż zjazdy**.
- 4 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły ostatnich, aktualnych oraz wszystkich biegów.
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebyтым dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

Korzystanie z metronomu

Funkcja metronomu odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Metronom > Stan > Włączone**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia/min**, aby wprowadzić wartość w oparciu o rytm, jaki chcesz utrzymywać.
 - Wybierz **Częst. alertów**, aby dostosować częstotliwość uderzeń.
 - Wybierz **Dźwięki**, aby dostosować dźwięk i vibracje metronomu.
- 7 W razie potrzeby wybierz **Podgląd**, aby posłuchać brzmienia metronomu przed biegiem.
- 8 Idź pobiegać ([Rozpoczynanie aktywności, strona 22](#))
Metronom zacznie działać automatycznie.
- 9 Podczas biegu wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran metronomu.
- 10 W razie potrzeby przytrzymaj **MENU**, aby zmienić ustawienia metronomu.

Funkcja Jumpmaster

OSTRZEŻENIE

Funkcja Jumpmaster jest przeznaczona wyłącznie dla doświadczonych spadochroniarzy. Nie należy jej używać jako głównego wysokościomierza używanego podczas akrobacji spadochronowych. Nie wprowadzenie stosownych danych dotyczących skoku może prowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

Jest ona zgodna z wojskowymi wytycznymi dotyczącymi obliczania punktu zrzutu z dużej wysokości (HARP). Urządzenie automatycznie wykrywa moment skoku i rozpoczyna nawigację dożądanego punktu lądowania (DIP) przy użyciu barometru i elektronicznego kompasu.

Funkcja Wielobój

Triathloniści, dwubości oraz inni sportowcy wielodyscyplinowi mogą skorzystać z aktywności Wielobój, takich jak Trójbój czy Bieg z pływ.. W trakcie aktywności Wielobój można przełączać pomiędzy aktywnościami i w dalszym ciągu wyświetlać całkowity czas. Na przykład można przełączyć urządzenie z trybu jazdy rowerem w tryb biegu oraz wyświetlić całkowity czas dla jazdy na rowerze oraz biegu przez cały czas trwania aktywności Wielobój.

Można dostosować aktywność Wielobój lub skorzystać z domyślnych ustawień dla standardowego triathlonu.

Tworzenie aktywności Multisport

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno  > **Dodaj** > **Wielobój**.
- 2 Wybierz rodzaj aktywności Multisport lub wpisz własną nazwę.
Duplikaty nazwy aktywności zawierają numer. Na przykład Triathlon(2).
- 3 Wybierz co najmniej dwie aktywności.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Na przykład możesz określić, czy przejścia mają być wliczane.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać aktywność obejmującą wiele dyscyplin i jej użyć.
- 5 Wybierz **Tak**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

Porady dotyczące treningu triathlonowego lub korzystania z aktywności obejmującej wiele dyscyplin.

- Wybierz , aby rozpocząć pierwszą aktywność.
- Wybierz **BACK**, aby przejść do następnej aktywności.
Jeśli przejścia są włączone, ich czas będzie rejestrowany niezależnie od czasu aktywności.
- W razie potrzeby wybierz **BACK**, aby rozpocząć następną aktywność.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

Pływanie

UWAGA: Urządzenie nie może zapisywać danych nadgarstkowego pomiaru tętna podczas pływania.

Pływanie — terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

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

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

SWOLF: Wynik SWOLF to suma czasu jednej długości basenu i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik SWOLF równy 45. W przypadku pływania na otwartym akwenie wynik SWOLF jest obliczany dla dystansów powyżej 25 metrów. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Jest on wyświetlany podczas przeglądania historii interwału. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 73*).

Dowolny	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie techniczne	Używany z dziennikiem ćwiczeń (<i>Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 27</i>)

Porady dotyczące aktywności pływackich

- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.
Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, urządzenie użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przytrzymać MENU, wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać Długość basenu, aby zmienić rozmiar.
- Wybierz **BACK**, aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na basenie.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości dla pływania na basenie.

Odpoczynek w trakcie pływania na basenie

Domyślny ekran odpoczynku wyświetla dwa liczniki czasu odpoczynku. Pokazuje on także czas i dystans ostatniego ukończonego interwału.

UWAGA: Dane pływania nie są rejestrowane podczas odpoczynku.

- 1 W trakcie pływania wybierz **BACK**, aby rozpocząć odpoczynek.
Wyświetlacz zmieni kolorystykę i przełączy się na biały tekst na czarnym tle, po czym pojawi się ekran odpoczynku.
- 2 W trakcie odpoczynku wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić pozostałe ekrany danych (opcjonalnie).
- 3 Wybierz **BACK**, aby kontynuować pływanie.
- 4 Powtórz to dla każdego dodatkowego interwału odpoczynku.

Trening z dziennikiem ćwiczeń

Funkcja dziennika ćwiczeń jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Funkcja dziennika ćwiczeń pozwala ręcznie zapisać serie odbić, pływanie jedną ręką lub jakiegokolwiek inny styl pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych stylów.

- 1 Podczas pływania na basenie wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 2 Naciśnij **BACK**, aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 3 Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij **BACK**.
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.
- 4 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.
Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, wybierz **BACK**.
 - Aby rozpocząć interwał pływania wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

Golf

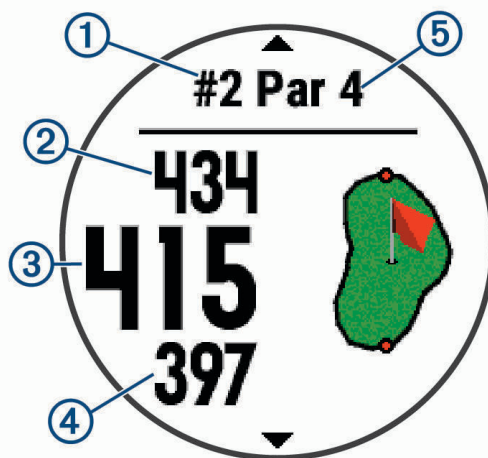
Granie w golfa

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 2](#)).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno ▲ > **Golf**.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Wybierz pole golfowe z listy dostępnych pól.
- 4 Wybierz **Tak**, aby zachowywać wyniki.
- 5 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.
Urządzenie wykonuje automatyczne przejścia, gdy przechodzisz do kolejnych dołków.
- 6 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno ▲ > **Zakończ partię** > **Tak**.

Informacje dotyczące dołków

Ponieważ pozycje znaczników się zmieniają, urządzenie oblicza odległość do przedniej, środkowej i tylnej części greenu, a nie do dokładnej pozycji znacznika.



①	Numer bieżącego dołka
②	Odległość do tylnej części greenu
③	Odległość do środkowej części greenu
④	Odległość do przedniej części greenu
⑤	Norma dla dołka
▲	Następny dołek
▼	Poprzedni dołek

Przesuwanie chorągiewki

Można również przyrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

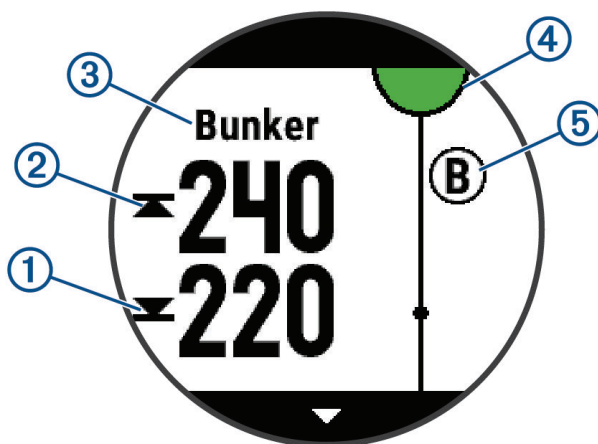
- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków wybierz kolejno ▲ > **Przesuń flagę**.
- 2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przesunąć chorągiewkę.
- 3 Wybierz ▲.

Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków są aktualizowane, tak aby wskazywać nowe położenie chorągiewki. Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.

Wyświetlanie hazardów

W przypadku dołków par 4 i 5 można wyświetlać odległości do hazardów wzdłuż fairwaya. Hazardy wpływające na wybór uderzenia są wyświetlane indywidualnie lub w grupach, co pomaga w określeniu odległości do lay-upu lub carry.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij ▲.
- 2 Wybierz **Hazardy**.



- Na ekranie zostaną wyświetlone odległości do początku ① i końca ② najbliższego hazardu.
 - W górnej części ekranu wyświetlany jest typ hazardu ③.
 - Green jest przedstawiony jako półkole ④ na górze ekranu. Linia poniżej greenu wskazuje umowny środek fairwaya.
 - Hazardy ⑤ są oznaczone literami oznaczającymi ich kolejność występowania do dołka i są wyświetlane poniżej greenu w przybliżonych lokalizacjach względem fairwaya.
- 3 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić inne hazardy dla bieżącego dołka.

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

Aby umożliwić urządzeniu automatyczne wykrywanie i mierzenie uderzeń, należy włączyć punktację.

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

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

- 1 Podczas grania w golfa wybierz kolejno ▲ > **Zmierz uderzenie**.

Zostanie wyświetlony dystans ostatniego uderzenia.

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

- 2 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić dystanse wszystkich zarejestrowanych uderzeń.

Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów

Można wyświetlić listę odległości do lay-upów i doglegów dla dołków o normie 4 i 5.

Wybierz kolejno  > **Lay-upy**.

Na ekranie zostaną wyświetlone wszystkie lay-upy oraz odległości do nich.

UWAGA: W miarę pokonywania kolejnych metrów odległości będą znikać z listy.

Zachowaj wyniki

1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków wybierz kolejno  > **Tablica wyników**.

Tablica wyników zostanie wyświetlona, gdy znajdziesz się na greenie.

2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.

3 Wybierz , aby wybrać dołek.

4 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wynik.

Łączny wynik zostanie zaktualizowany.

Aktualizacja wyniku

1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków wybierz kolejno  > **Tablica wyników**.

2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.

3 Wybierz , aby wybrać dołek.

4 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby zmienić wynik dla tego dołka.

Łączny wynik zostanie zaktualizowany.

TruSwing™

Urządzenie współpracuje z czujnikiem TruSwing. Możesz użyć aplikacji TruSwing w zegarku, aby wyświetlić pomiary uderzenia zarejestrowane przez czujnik TruSwing. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika czujnika TruSwing www.garmin.com/manuals/truswing.

Korzystanie z licznika gry w golfa

Licznik służy do rejestrowania czasu, dystansu i liczby wykonanych kroków. Licznik automatycznie włącza się i wyłącza, gdy zaczynasz lub kończysz partię.

1 Wybierz kolejno  > **Licznik**.

2 W razie potrzeby wybierz **Resetuj**, aby wyzerować licznik.

Statystyki śledzenia

Funkcja Śledzenie statystyk umożliwia śledzenie poszczególnych statystyk podczas gry w golfa.

1 Na ekranie informacji o dołku przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz ustawienia aktywności.

3 Wybierz **Śledzenie statystyk**, aby włączyć tę opcję.

Funkcje online

Funkcje online są dostępne dla urządzenia Descent po połączeniu ze zgodnym smartfonem za pomocą technologii Bluetooth. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Connect w smartfonie, z którym urządzenie jest połączone. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/apps. Niektóre funkcje są również dostępne po połączeniu urządzenia z siecią bezprzewodową.

Powiadomienia z telefonu: Wyświetla powiadomienia i wiadomości z telefonu na ekranie urządzenia Descent.

LiveTrack: Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Możesz zaprosić ich do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając jej wyświetlanie strony śledzenia Garmin Connect.

GroupTrack: Umożliwia śledzenie na bieżąco znajomych za pomocą funkcji LiveTrack bezpośrednio na ekranie urządzenia.

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

Connect IQ: Umożliwia ulepszenie urządzenia o takie funkcje, jak nowe tarcze zegarka, widżety, aplikacje czy pola danych.

czujniki Bluetooth: Pozwala na podłączenie zgodnych czujników Bluetooth, takich jak czujnik tętna.

Znajdź mój telefon: Lokalizuje znajdujący się w zasięgu zagubiony smartfon sparowany z urządzeniem Descent.

Znajdź moje urządzenie: Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie Descent sparowane ze smartfonem.

Włączenie powiadomień Bluetooth

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadane urządzenie Descent ze zgodnym urządzeniem mobilnym ([Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 3](#)).

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Telefon > Powiadomienia z telefonu > Stan > Włączone**.
- 3 Wybierz **Podczas aktywn.**.
- 4 Wybierz preferencje powiadomień.
- 5 Wybierz preferencje dźwięku.
- 6 Wybierz **Poza aktywnością**.
- 7 Wybierz preferencje powiadomień.
- 8 Wybierz preferencje dźwięku.
- 9 Wybierz **Limit czasu**.
- 10 Wybierz, jak długo alert o nowym powiadomieniu ma być wyświetlany na ekranie.

Wyświetlanie powiadomień

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP**, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz , a następnie wybierz powiadomienie.
- 3 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić więcej opcji.
- 4 Wybierz **BACK**, aby wrócić do poprzedniego ekranu.

Odbieranie połączenia przychodzącego

W przypadku połączenia przychodzącego na połączony smartfon urządzenie Descent wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego.

- Aby odebrać połączenie, wybierz **Akceptuj**.

UWAGA: Aby porozmawiać z rozmówcą, musisz użyć podłączonego smartfonu.

- Aby odrzucić połączenie, wybierz **Odrzuć**.
- Aby odrzucić połączenie i natychmiast wysłać wiadomość tekstową, wybierz **Odpow.**, a następnie wybierz wiadomość z listy.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy urządzenie jest połączone ze smartfonem Android™.

Odpowiadanie na wiadomość tekstową

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna wyłącznie w smartfonach Android.

Gdy otrzymasz powiadomienie tekstowe na urządzenie Descent, możesz wysłać szybką odpowiedź, wybierając ją z listy wiadomości. Wiadomości można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

UWAGA: Ta funkcja wysyła wiadomości tekstowe za pomocą telefonu. Mogą obowiązywać typowe ograniczenia długości wiadomości tekstowych oraz opłaty zależne od operatora i planu taryfowego. Skontaktuj się z operatorem sieci komórkowej, aby uzyskać więcej informacji na temat limitów i opłat dotyczących wiadomości tekstowych.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Naciśnij  i wybierz powiadomienie tekstowe.
- 3 Naciśnij przycisk **DOWN**.
- 4 Wybierz **Odpow.**
- 5 Wybierz wiadomość z listy.

Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości SMS.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w urządzeniu Descent Mk1 można zarządzać za pomocą zgodnego smartfonu.

Wybierz opcję:

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

Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth

Połączenie ze smartfonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

UWAGA: Istnieje możliwość dodawania opcji do menu sterowania ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 81](#)).

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Naciśnij przycisk , aby wyłączyć połączenie ze smartfonem Bluetooth w urządzeniu Descent.

Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w urządzeniu mobilnym można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem

Urządzenie Descent Mk1 można skonfigurować tak, aby informowało użytkownika o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth.

UWAGA: Alerty połączenia ze smartfonem są domyślnie wyłączone.

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

Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować urządzenie mobilne sparowane za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth i znajdujące się w jej zasięgu.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz .

Urządzenie Descent rozpocznie wyszukiwanie sparowanego urządzenia mobilnego. Urządzenie mobilne wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth wyświetli się na ekranie urządzenia Descent. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do urządzenia mobilnego.

- 3 Wybierz **BACK**, aby zatrzymać wyszukiwanie.

Aplikacja Garmin Dive

Aplikacja Garmin Dive pozwala pobrać rejestry nurkowań ze zgodnego urządzenia Garmin. Można dodać więcej szczegółów nurkowań, w tym warunki środowiskowe, zdjęcia, notatki i współnurków. Za pomocą mapy można wyszukiwać nowe miejsca nurkowania i wyświetlać szczegóły pozycji oraz zdjęcia udostępniane przez innych użytkowników.

Aplikacja Garmin Dive synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Dive można pobrać na smartfon ze sklepu z aplikacjami.

Garmin Connect

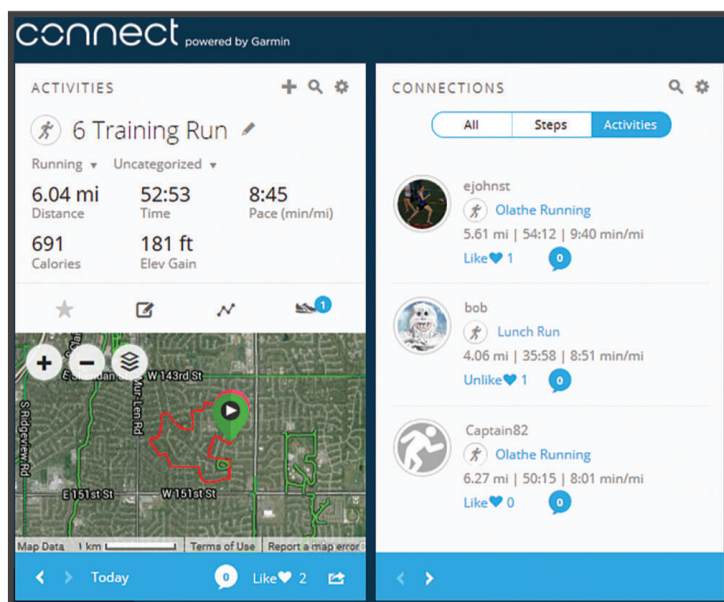
Konto Garmin Connect umożliwia śledzenie wyników i łączenie się ze znajomymi. Umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Można rejestrować wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, partie golfa i wiele innych aktywności.

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect lub zrobić to podczas konfiguracji aplikacji Garmin Express (www.garmin.com/express).

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

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o ćwiczeniach fizycznych i aktywnościach na świeżym powietrzu, w tym czas, dystans, tętno, spalone kalorie, rytm, widok mapy z góry oraz wykresy tempa i prędkości. Można wyświetlić szczegółowe informacje dotyczące partii golfa, takie jak tablice wyników, statystyki i informacje o polach golfowych. Można także wyświetlić własne raporty.

UWAGA: Aby wyświetlić niektóre dane, konieczne jest sparowanie z urządzeniem opcjonalnego czujnika bezprzewodowego (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 88*).



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

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

Zarządzaj ustawieniami: Możesz dostosowywać ustawienia urządzenia i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 3](#)).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 35](#)).

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

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy najpierw posiadać konto Garmin Connect oraz pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Odłącz urządzenie od komputera.
Urządzenie przypomni o konieczności zaktualizowania oprogramowania.
- 3 Wybierz opcję.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twoje urządzenie z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przesyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego urządzenia. Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania urządzenia i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

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

Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz .

Aplikacja Garmin Golf™

Aplikacja Garmin Golf umożliwia przesyłanie tablic wyników z kompatybilnego urządzenia Garmin, aby zobaczyć statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach za pomocą aplikacji Garmin Golf. Dostęp do ponad 42 tys. pól golfowych z tabelami wyników. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji.

Aplikacja Garmin Golf synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Golf można pobrać na smartfon ze sklepu z aplikacjami.

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

Aby rozpocząć sesję GroupTrack, trzeba mieć konto Garmin Connect oraz zgodny smartfon z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect.

Instrukcje te dotyczą rozpoczynania sesji GroupTrack w urządzeniach Descent Mk1. Jeśli znajomi mają inne zgodne urządzenia, są widoczni na mapie. W tych innych urządzeniach może nie być możliwości wyświetlania rowerzystów GroupTrack na mapie.

- 1 Wyjdź na zewnątrz i włącz urządzenie Descent Mk1.
- 2 Sparuj smartfon z urządzeniem Descent Mk1 (*Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 3*).
- 3 W urządzeniu Descent Mk1 przytrzymaj **MENU** i wybierz kolejno **Ustawienia > GroupTrack > Pokaż na mapie**, aby włączyć wyświetlanie znajomych na ekranie mapy.
- 4 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack > ⋮ > Ustawienia > GroupTrack**.
- 5 Wybierz kolejno **Widoczna dla > Wszystkie połączenia**.
- 6 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 7 Rozpocznij aktywność w urządzeniu Descent Mk1.
- 8 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.

PORADA: Na mapie możesz przytrzymać **MENU** i wybrać Pobliskie urządzenia, aby wyświetlić dystans, kierunek i tempo lub prędkość innych znajomych w sesji GroupTrack.

Porady dotyczące sesji GroupTrack

Funkcja GroupTrack umożliwia śledzenie bezpośrednio na ekranie pozostałych znajomych w grupie za pomocą funkcji LiveTrack. Wszyscy członkowie grupy muszą znajdować się na liście znajomych na Twoim koncie Garmin Connect.

- Rozpocznij swoją aktywność na zewnątrz, korzystając z GPS.
- Sparuj urządzenie Descent Mk1 ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- Z menu ustawień w aplikacji Garmin Connect wybierz **Znajomi**, aby zaktualizować listę osób w danej sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przewiń do mapy, aby wyświetlić swoje połączenia ([Dodawanie punktu do aktywności, strona 73](#)).

Funkcje online Wi-Fi

Niektóre modele zegarków Descent Mk1 są wyposażone w funkcje online Wi-Fi. Instalacja aplikacji Garmin Connect nie jest wymagana do korzystania z łączności Wi-Fi.

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

Treningi i plany treningów: Umożliwia przeglądanie i wybór treningów i planów treningów na stronie Garmin Connect. Gdy tylko urządzenie nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną bezprzewodowo wysłane do urządzenia.

Aktualizacje oprogramowania: Umożliwia urządzeniu pobieranie najnowszych aktualizacji oprogramowania w przypadku dostępności połączenia Wi-Fi. Aby zainstalować aktualizację oprogramowania, należy wykonać po kolejnym uruchomieniu lub odblokowaniu urządzenia instrukcje wyświetlone na ekranie.

Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

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

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Wi-Fi > Moje sieci > Dodaj sieć**.
Urządzenie wyświetli listę dostępnych w pobliżu sieci Wi-Fi.
- 3 Wybierz sieć.
- 4 W razie potrzeby podaj hasło do sieci.

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

Funkcje Connect IQ

Możesz dodać do zegarka funkcje Connect IQ oferowane przez firmę Garmin oraz innych producentów za pomocą aplikacji Connect IQ. Możesz także spersonalizować urządzenie, korzystając z różnych tarcz zegarka, pól danych, widżetów i aplikacji w urządzeniu.

UWAGA: Ze względów bezpieczeństwa funkcje Connect IQ są niedostępne podczas nurkowania. Gwarantuje to prawidłowe działanie wszystkich funkcji związanych z nurkowaniem.

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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

Widżety: Pozwalają na szybki odczyt informacji, takich jak dane z czujnika czy powiadomienia.

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

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

Funkcje związane z tętnem

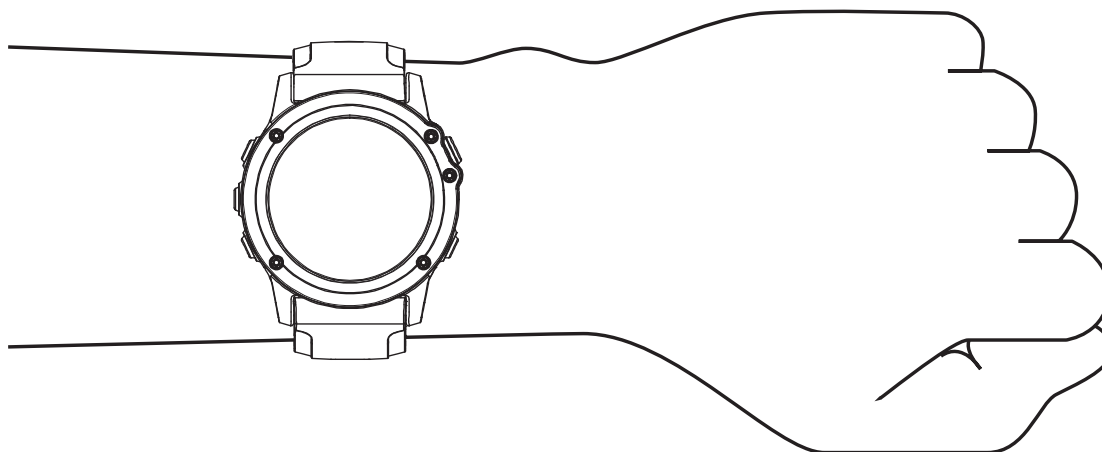
Urządzenie Descent Mk1 ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodne z piersiowymi czujnikami tętna (dostępnymi osobno). Można wyświetlać dane tętna, korzystając z widżetu tętna. Jeśli po rozpoczęciu aktywności dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, urządzenie będzie korzystało z danych tętna czujnika piersiowego.

Czujnik tętna na nadgarstek

Noszenie urządzenia

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.

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



UWAGA: Podczas nurkowania urządzenie powinno być założone bezpośrednio na nadgarstek. Należy uważać, aby nie uderzało o inne noszone na nadgarstku urządzenia.

UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 38.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji urządzeń można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona  zacznie świecić się w sposób ciągły.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.

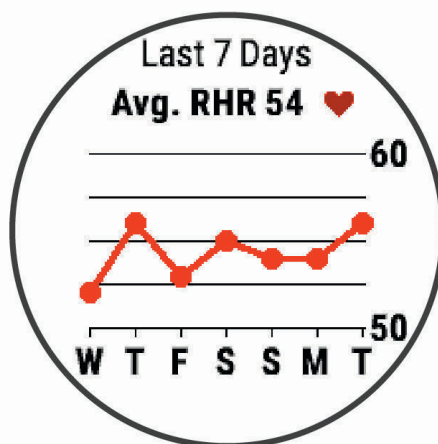
UWAGA: Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.

- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

Wyświetlanie widżetu tętna

Widżet wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna z ostatnich 4 godzin.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **DOWN**.
- 2 Wybierz , aby wyświetlić wartości średniego tętna spoczynkowego z ostatnich 7 dni.



Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin

Możesz przysyłać dane tętna z urządzenia Descent Mk1 i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Transmituj tętno**.
Urządzenie Descent Mk1 rozpocznie przysyłanie danych tętna oraz wyświetli się ikona .

UWAGA: Podczas przysyłania danych z widżetu tętna można wyświetlać tylko jego ekran.

- 3 Sparuj urządzenie Descent Mk1 ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

PORADA: Aby zakończyć przysyłanie danych tętna, wybierz dowolny przycisk i wybierz Tak.

Przesyłanie danych tętna podczas aktywności

W urządzeniu Descent Mk1 można wybrać automatyczne przysyłanie danych tętna po rozpoczęciu aktywności. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge® podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB®.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

UWAGA: Funkcja transmisji danych tętna jest niedostępna dla aktywności związanych z nurkowaniem.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Transmituj podczas aktyw..**
- 3 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 22](#)).
Urządzenie Descent Mk1 rozpocznie przysyłanie danych tętna w tle.

UWAGA: Urządzenie nie zostało wyposażone we wskaźnik informujący o trwającym przysyłaniu danych tętna podczas aktywności.

- 4 Sparuj urządzenie Descent Mk1 ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

PORADA: Aby zakończyć przysyłanie danych tętna, przerwij aktywność ([Zatrzymywanie aktywności, strona 23](#)).

Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna

Urządzenie można ustawić, aby ostrzegało, gdy tętno przekroczy określoną liczbę uderzeń na minutę (bpm) po okresie beczynności.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Alert nietypowego tętna > Stan > Włączone**.
- 3 Wybierz **Próg alarmu**.
- 4 Wybierz wartość progu tętna.

Za każdym razem, gdy przekroczysz wartość progu, urządzenie wyświetli komunikat i zawibruje.

Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

Domyślna wartość ustawienia Tętno z nadgarstka to Auto. Urządzenie automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że sparujesz ANT+ czujnik tętna z urządzeniem.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje > Stan > Wyłączono**.

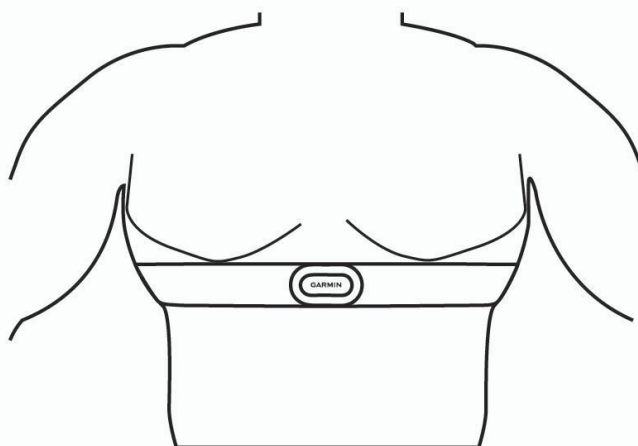
Zakładanie czujnika tętna

Czujnik tętna należy nosić bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Powinien on przylegać do ciała na tyle mocno, by pozostawał na swoim miejscu podczas aktywności.

- 1 W razie potrzeby przymocuj do czujnika tętna przedłużacz paska.
- 2 Zwiłż elektrody ① z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 3 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby logo Garmin było skierowane prawą stroną do góry.



Pętla ② i haczyk ③ powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.

- 4 Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.

UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do przesyłania danych.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna, strona 41*).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.

- Oddal się od źródeł, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna.

Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.
- Po siedmiokrotnym użyciu czujnika i po każdym jego kontakcie z wodą basenową umyj go w wodzie z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.

UWAGA: Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić czujnik.

- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Dynamika biegu

Możesz używać zgodnego urządzenia Descent sparowanego z akcesorium HRM-Run™ lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, aby otrzymywać informacje o kondycji biegowej w czasie rzeczywistym.

Akcesorium do pomiaru dynamiki biegu ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania sześciu parametrów biegu.

Rytm: Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).

Odchylenie pionowe: Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.

Czas kontaktu z podłożem: Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach.

UWAGA: Funkcja czasu kontaktu z podłożem i bilansu są niedostępne podczas chodu.

Bilans czasu kontaktu z podłożem: Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.

Długość kroku: Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.

Odchylenie do długości: Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

Trening z informacjami o dynamice biegu

Aby wyświetlać informacje o dynamice biegu, najpierw należy założyć akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. akcesorium HRM-Run, i sparować je z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 88*). Jeśli do urządzenia Descent Mk1 dołączono akcesorium, urządzenia są już sparowane, a urządzenie Descent Mk1 jest skonfigurowane tak, aby wyświetlać ekrany danych z informacjami o dynamice biegu.

1 Wybierz opcję:

- Jeśli akcesorium do pomiaru dynamiki biegu i urządzenie Descent Mk1 są już sparowane, przejdź do kroku 7.
- Jeśli akcesorium do pomiaru dynamiki biegu i urządzenie Descent Mk1 nie są jeszcze sparowane, wykonaj wszystkie kroki tej procedury.

2 Przytrzymaj **MENU**.

3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

4 Wybierz aktywność.

5 Wybierz ustawienia aktywności.

6 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy**.

7 Wybierz ekran dynamiki biegu.

UWAGA: Ekrany dynamiki biegu nie są dostępne dla wszystkich aktywności.

8 Rozpocznij bieg (*Rozpoczynanie aktywności, strona 22*).

9 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran dynamiki biegu z informacjami dotyczącymi pomiarów.

Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

Na ekranach danych dynamiki biegu wyświetlany jest kolorowy wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Jako podstawowy pomiar można wyświetlić rytm, odchylenie pionowe, czas kontaktu z podłożem, bilans czasu kontaktu z podłożem lub odchylenie do długości. Kolorowy wskaźnik pokazuje dane dynamiki biegu użytkownika w odniesieniu do analogicznych danych innych biegaczy. Kolorowe strefy reprezentują wartości procentowe.

Firma Garmin przeanalizowała dane dotyczące wielu biegaczy o różnym stopniu zaawansowania. Wartości mieszczące się w strefach czerwonej i pomarańczowej są typowe dla wolniejszych lub mniej doświadczonych biegaczy. Wartości mieszczące się w strefach zielonej, niebieskiej i fioletowej są typowe dla szybszych i bardziej doświadczonych biegaczy. W przypadku bardziej doświadczonych biegaczy często można zaobserwować krótszy czas kontaktu z podłożem, mniejsze odchylenie pionowe, mniejsze odchylenie do długości i większy rytm niż w przypadku mniej doświadczonych biegaczy. Przy czym wyżsi biegacze często wykazują nieco mniejszy rytm, większą długość kroku i nieco większe odchylenie pionowe. Odchylenie do długości to stosunek wartości nachylenia pionowego do długości kroku. Wartość ta nie jest skorelowana ze wzrostem.

Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu można znaleźć na stronie www.garmin.com/runningdynamics. Dodatkowe zagadnienia teoretyczne i interpretacje danych dynamiki biegu można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych oraz w renomowanych publikacjach poświęconych bieganiu.

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres czasu kontaktu z podłożem
 Fioletowy	> 95	> 183 kroków/min	< 218 ms
 Niebieski	70–95	174–183 kroki/min	218–248 ms
 Zielony	30–69	164–173 kroki/min	249–277 ms
 Pomarańczowy	5–29	153–163 kroki/min	278–308 ms
 Czerwony	< 5	< 153 kroki/min	> 308 ms

Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

Bilans czasu kontaktu z podłożem mierzy symetrię biegu i jest wyświetlany jako procent całkowitego czasu kontaktu z podłożem. Na przykład wartość 51,3% ze strzałką skierowaną w lewo oznacza, że biegacz spędza więcej czasu na podłożu na lewej nodze. Jeśli na ekranie danych wyświetlane są obie liczby, na przykład 48–52, wartość 48% odpowiada lewej stopie, a 52% odpowiada prawej stopie.

Kolorowa strefa	 Czerwony	 Pomarańczowy	 Zielony	 Pomarańczowy	 Czerwony
Symetria	Słaba	Nieźła	Dobry	Nieźła	Słaba
Procent innych biegaczy	5%	25%	40%	25%	5%
Bilans czasu kontaktu z podłożem	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% P	50,8–52,2% P	> 52,2% P

Podczas opracowywania i testowania dynamiki biegu zespół Garmin odkrył zależność między występowaniem kontuzji a nierównomiernym kontaktem z podłożem u niektórych biegaczy. W przypadku wielu biegaczy bilans czasu kontaktu z podłożem podczas podbiegania lub zbiegania ze wzniesień mocno odbiega od wzorca 50/50. Większość trenerów przyznaje, że zachowanie symetrii podczas biegu jest pozytywnym zjawiskiem. Najlepsi biegacze mają tendencję do szybkich i bardziej równomiernych kroków.

Podczas biegu możesz oglądać kolorowy wskaźnik lub pole danych bądź wyświetlić podsumowanie w koncie Garmin Connect po zakończeniu biegu. Podobnie jak inne dane dynamiki biegu bilans czasu kontaktu z podłożem jest pomiarem ilościowym, który ma pomóc biegaczowi w uzyskaniu wiedzy temat jego kondycji biegowej.

Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości

Zakresy danych dla odchylenia pionowego i odchylenia do długości różnią się nieznacznie w zależności od czujnika i tego, czy umieszczono go na klatce piersiowej (akcesoria HRM-Pro™, HRM-Run lub HRM-Tri) czy na nadgarstku (akcesorium Running Dynamics Pod).

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres odchylenia pionowego na wysokości klatki piersiowej	Zakres odchylenia pionowego na wysokości talii	Odchylenie do długości na wysokości klatki piersiowej	Odchylenie do długości na wysokości talii
 Fioletowy	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Niebieski	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Zielony	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Pomarańczowy	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Czerwony	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

Jeśli dane dynamiczne biegania nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. urządzeniem HRM-Run. Akcesoria wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu są oznaczone z przodu .
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z urządzeniem Descent, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli korzystasz z akcesorium HRM-Pro, sparuj je ze swoim urządzeniem Descent, korzystając z technologii ANT+ zamiast Bluetooth.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

UWAGA: Czas kontaktu z podłożem i bilans są wyświetlane tylko podczas biegu. Nie jest on rejestrowany podczas chodu.

Pomiary efektywności

Te szacunkowe pomiary efektywności ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiąganych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w czasie wyścigów. Pomiary te wymagają wykonania kilku aktywności z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/physio.



UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Urządzenie może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

Stan treningu: Stan treningu pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na Twoją sprawność fizyczną i wydolność.

Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu.

pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku.

Czas odpoczynku: Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

Obciążenie treningowe: Obciążenie treningowe to łączna wartość określająca powysiłkową konsumpcję tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) w ciągu ostatnich 7 dni. EPOC to szacunkowa wartość energii, jaką Twoje ciało potrzebuje, aby się zregenerować po wysiłku.

Przewidywane czasy dla wyścigów: Urządzenie wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i źródła udostępnianych danych, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Założeniem tego przewidywania jest odpowiednie przygotowanie do wyścigu.

Test tętna do wysiłku: Test (zmienności) tętna do wysiłku wymaga użycia piersiowego czujnika tętna Garmin. Urządzenie rejestruje zmienność tętna, gdy stoisz w miejscu przez okres 3 minut. W ten sposób zostaje zmierzone ogólne natężenie wysiłku. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.

Przygotowanie wydolnościowe: Twoje przygotowanie wydolnościowe jest oceniane w czasie rzeczywistym podczas aktywności trwającej od 6 do 20 minut. Parametr ten można dodać jako pole danych, co umożliwi wyświetlanie przygotowania wydolnościowego podczas odpoczynku. Umożliwia on porównanie kondycji mierzonej podczas treningu z ogólnym poziomem kondycji.

Współczynnik FTP: Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power). W celu uzyskania dokładniejszej oceny można przeprowadzić test z pomocą.

Próg mleczanowy: Funkcja progu mleczanowego wymaga zastosowania napiersiowego czujnika tętna. Próg mleczanowy to moment, od którego mięśnie zaczynają gwałtownie słabnąć. Urządzenie mierzy poziom progu mleczanowego na podstawie wartości tętna i tempa.

Wyłączanie powiadomień o wynikach

Powiadomienia o wynikach są domyślnie włączone. Niektóre powiadomienia o wynikach to alerty wyświetlane po ukończeniu aktywności. Niektóre powiadomienia o wynikach są wyświetlane w czasie aktywności lub w przypadku dokonania nowego pomiaru, takiego jak szacowany pułap tlenowy.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Wskaźniki fizjologiczne > Powiadomienia o wynikach**.
- 3 Wybierz opcję.

Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności

Funkcja Autom. wykrywanie jest domyślnie włączona. Urządzenie może automatycznie wykrywać maksymalne tętno oraz próg mleczanowy podczas aktywności. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy urządzenie może automatycznie wykrywać współczynnik FTP podczas aktywności.

UWAGA: Urządzenie wykrywa maksymalne tętno tylko w przypadku, jeśli tętno jest wyższe niż maksymalna wartość tętna ustawiona w profilu użytkownika.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Wskaźniki fizjologiczne > Autom. wykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na urządzenie Descent Mk1 za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz stanu wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą urządzenia Edge i wyświetlić szczegóły aktywności i ogólne obciążenie treningowe na urządzeniu Descent Mk1.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Wskaźniki fizjologiczne > TrueUp**.

Po zsynchronizowaniu urządzenia ze smartfonem ostatnia aktywność i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na urządzeniu Descent Mk1.

Stan wytrenowania

Stan wytrenowania wskazuje, jak trening wpływa na poziom sprawności fizycznej i wydajność. Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu. Pomaga ona planować treningi i stale poprawiać poziom sprawności fizycznej.

Szczytowy: Stan szczytowy oznacza, że znajdujesz się w idealnym stanie do zawodów. Niedawno zmniejszone obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację i pełną kompensację po wcześniejszych treningach. Należy planować z wyprzedzeniem, ponieważ ta forma szczytowa może być utrzymana przez krótki okres czasu.

Efektywny: Obecne obciążenie treningowe sprawia, że poziom sprawności oraz wydolność zmierzają w dobrą stronę. Zaplanuj okresy regeneracji w treningu, aby utrzymać obecny poziom sprawności fizycznej.

Utrzymanie: Aktualne obciążenie treningowe wystarcza do utrzymania obecnego poziomu sprawności fizycznej. Aby zaobserwować poprawę, spróbuj urozmaicić treningi lub zwiększyć liczbę treningów.

Wyrównanie: Lżejsze obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację, która ma kluczowe znaczenie podczas długich okresów intensywnego treningu. Możesz wrócić do bardziej wymagającego obciążenia treningowego, gdy uznasz to za stosowane.

Bezproduktywne: Obciążenie treningowe jest na dobrym poziomie, jednak poziom sprawności się obniża. Organizm może mieć problemy z regeneracją, więc należy zwrócić uwagę na ogólny stan zdrowia, w tym na wysiłek, odżywianie i odpoczynek.

Roztrenowanie: Roztrenowanie zdarza się, gdy przez tydzień lub dłużej trenujesz znacznie mniej niż zwykle i ma to wpływ na poziom sprawności. Możesz spróbować zwiększyć obciążenie treningowe, aby zaobserwować poprawę.

Ponad siły: Obciążenie treningowe jest bardzo duże i przynosi odwrotne skutki od zamierzonych. Organizm potrzebuje odpoczynku. Należy przeznaczyć pewien czas na regenerację przez włączenie lżejszych treningów do harmonogramu.

Brak stanu: Aby określić stan wytrenowania, urządzenie potrzebuje historii treningów z jednego lub dwóch tygodni, w tym aktywności z wynikami pułapu tlenowego z biegania lub jazdy na rowerze.

Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziom sprawności, w tym co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w tygodniu. Szacowany pułap tlenowy jest aktualizowany po intensywnych biegach lub jazdach na świeżym powietrzu z użyciem miernika mocy, podczas których tętno utrzymało przez kilka minut co najmniej 70% maksymalnego poziomu. Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów po szlakach i w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności.

Aby maksymalnie wykorzystać możliwości funkcji stanu wytrenowania, spróbuj skorzystać z następujących wskazówek.

- Co najmniej dwa razy w tygodniu biegaj lub jedź na świeżym powietrzu z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.
Twój status wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać urządzenia przez co najmniej tydzień.
- Rejestruj aktywności fitness lub włącz funkcję *Physio TrueUp™*, aby urządzenie mogło ocenić Twoją wydolność (*Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 46*).

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Urządzenie Descent Mk1 wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy. Oferuje ono dwa szacowane pułapy tlenowe: dla biegania oraz jazdy na rowerze. Aby urządzenie mogło dokładnie obliczyć pułap tlenowy, przez kilka minut biegaj na świeżym powietrzu z włączonym modułem GPS lub jeździj z założonym miernikiem mocy w umiarkowanym tempie.

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby, opisu i pozycji na kolorowym wskaźniku. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, w tym wiek sprawnościowy. Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. W przypadku regularnego wykonywania ćwiczeń wiek sprawnościowy może się z czasem obniżyć.



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Niezły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 103*) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 88](#)). Jeśli do urządzenia Descent Mk1 dołączony został czujnik tętna, urządzenia są już sparowane.

Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 54](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 55](#)). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Biegaj na świeżym powietrzu przez co najmniej 10 minut.
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu.
- 4 Wybierz , aby przewijać pomiary efektywności.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

To urządzenie wymaga korzystania z miernika mocy i nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Miernik mocy musi być sparowany z urządzeniem Descent Mk1 ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 88](#)). Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z urządzeniem. Jeśli do urządzenia Descent Mk1 dołączony został czujnik tętna, urządzenia są już sparowane.

Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 54](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 55](#)). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu.
- 4 Wybierz , aby przewijać pomiary efektywności.

Czas odpoczynku

Możesz używać urządzenia Garmin z nadgarstkowym czujnikiem tętna lub zgodnym piersiowym czujnikiem tętna do wyświetlania czasu potrzebnego do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

UWAGA: Zalecenia dotyczące czasu odpoczynku są przekazywane na podstawie szacowanego pułapu tlenowego i początkowo mogą wydawać się niedokładne. Urządzenie może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

Czas odpoczynku pojawia się natychmiast po zakończeniu aktywności. Czas jest odliczany aż do uzyskania optymalnego stanu umożliwiającego rozpoczęcie kolejnego wysiłku.

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 54](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 55](#)).

- 1 Idź pobić.
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

Zostanie wyświetlony czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to 4 dni.

UWAGA: Na tarczy zegarka można wybrać **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu, a następnie wybrać , aby przewijać pomiary efektywności i wyświetlić czas odpoczynku.

Tętno odpoczynku

Jeśli podczas treningu korzystasz z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, po każdej aktywności możesz sprawdzać tętno odpoczynku. Tętno odpoczynku to różnica między tętnem podczas ćwiczeń i tętnem na 2 minuty po ich zakończeniu. Przykład: po typowym biegu treningowym zatrzymujesz stoper. Tętno wynosi 140 uderzeń serca na minutę. Po 2 minutach braku aktywności lub odpoczynku tętno spada do poziomu 90 uderzeń na minutę. Tętno odpoczynku to wynik odejmowania 90 od 140, czyli 50 uderzeń. Niektóre badania łączą tętno odpoczynku ze stanem serca. Wyższy wynik oznacza zwykle zdrowsze serce.

PORADA: Aby uzyskać najlepszy wynik, przerwij wszelką aktywność na 2 minuty, aby urządzenie dokonało dokładnego pomiaru tętna odpoczynku.

Obciążenie treningowe

Obciążenie treningowe to pomiar objętości treningowej z ostatnich siedmiu dni. Jest to łączna wartość pomiarów powysiłkowej konsumpcji tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) z ostatnich 7 dni. Wskaźnik pokazuje, czy obecne obciążenie treningowe jest zbyt niskie, zbyt wysokie, czy w optymalnym zakresie, aby utrzymać lub poprawić sprawność fizyczną. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów. Zakres ten zmienia się wraz z wydłużaniem lub skracaniem czasu treningu oraz zwiększaniem bądź zmniejszaniem jego intensywności.

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 54](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 55](#)).

Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 48](#)) oraz źródła udostępnianych danych, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Założeniem tego przewidywania jest odpowiednie przygotowanie do wyścigu.

UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu.
- 2 Wybierz , aby przewijać pomiary efektywności.

Urządzenie podaje przewidywane czasy biegów na dystansach 5 km, 10 km, półmaratonu i maratonu.

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się, informując o tym, w jakim stopniu aktywność wpłynęła na poprawę sprawności. Wartość funkcji Training Effect zależy od informacji zawartych w profilu użytkownika, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności.

Funkcja Efekt treningu aerobowego odczytuje tętno, aby zmierzyć, jak całkowita intensywność ćwiczenia wpływa na sprawność aerobową. Informuje także, czy trening pomaga utrzymać lub poprawić poziom sprawności. Współczynnik EPOC (zwiększonej powysiłkowej konsumpcji tlenu) po ćwiczeniu jest przeniesiony na zakres wartości, które opisują poziom sprawności oraz nawyki treningowe. Miarowe treningi o umiarkowanym wysiłku lub ćwiczenia obejmujące dłuższe interwały (>180 s) mają pozytywny wpływ na metabolizm tlenowy, co przekłada się na lepszy efekt treningu tlenowego.

Funkcja Efekt treningu beztlenowego mierzy tętno i prędkość (lub moc), aby określić, jak trening wpływa na możliwość wykonywania ćwiczeń o bardzo dużej intensywności. Otrzymujesz wartość na podstawie udziału obciążenia beztlenowego we współczynniku EPOC i rodzaju aktywności. Powtarzane okresy treningu o dużej intensywności trwające od 10 do 120 s mają bardzo korzystny wpływ na wydolność beztlenową, co przekłada się na lepszy efekt treningu beztlenowego.

To ważne, by wiedzieć, że podczas pierwszych kilku aktywności wskaźniki funkcji Training Effect (od 0,0 do 5,0) mogą sprawiać wrażenie wyjątkowo wysokich. Urządzenie potrzebuje kilku aktywności, aby poznać Twoją sprawność beztlenową.

Effekt treningu można dodać jako pole danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować wyniki podczas całej aktywności.

Kolorowa strefa	Training Effect	Korzyści dla wydolności aerobowej	Korzyści dla wydolności beztlenowej
	Od 0,0 do 0,9	Brak korzyści.	Brak korzyści.
	Od 1,0 do 1,9	Niewielka korzyść.	Niewielka korzyść.
	Od 2,0 do 2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.	Utrzymanie sprawności beztlenowej.
	Od 3,0 do 3,9	Poprawa sprawności aerobowej.	Poprawa sprawności beztlenowej.
	Od 4,0 do 4,9	Znaczna poprawa sprawności aerobowej.	Znaczna poprawa sprawności beztlenowej.
	5,0	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.

Technologia Training Effect jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji jest dostępnych na stronie www.firstbeat.com.

Zmienność tętna i poziom wysiłku

Poziom wysiłku to wynik 3-minutowego testu wykonanego, gdy stoisz nieruchomo, podczas którego urządzenie Descent analizuje zmienność tętna, aby określić całkowite natężenie wysiłku. Trening, ilość snu, odżywianie i stres mają wpływ na osiągi biegacza. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza bardzo niski poziom zmęczenia organizmu, a 100 – bardzo wysoki. Znajomość wyniku poziomu wysiłku pomaga zdecydować, czy Twoje ciało jest gotowe na ciężki bieg treningowy lub ćwiczenia jogi.

Wyświetlanie zmienności tętna i poziomu wysiłku

Ta funkcja wymaga zastosowania piersiowego czujnika tętna Garmin. Aby wyświetlać zmienność tętna i poziom wysiłku, najpierw należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 88](#)). Jeśli do urządzenia Descent Mk1 dołączony został czujnik tętna, urządzenia są już sparowane.

PORADA: Firma Garmin zaleca wykonywanie pomiarów poziomu wysiłku o tej samej porze i w takich samych warunkach każdego dnia.

- 1 W razie potrzeby wybierz kolejno  > **Dodaj** > **HRV - stres**, aby dodać aplikację z pomiarami wysiłku do listy aplikacji.
- 2 Wybierz **Tak**, aby dodać aplikację do listy ulubionych.
- 3 Na tarczy zegarka wybierz kolejno  > **HRV - stres** > .
- 4 Stój nieruchomo i odpoczywaj przez 3 min.

Przygotowanie wydolnościowe

Po zakończeniu aktywności, takiej jak bieganie lub jazda na rowerze, funkcja przygotowania wydolnościowego przeanalizuje tempo, tętno i zmienność tętna, aby w czasie rzeczywistym określić przygotowanie wydolnościowe w porównaniu do ogólnego poziomu kondycji. Jest to przybliżona wartość procentowa bieżącego odchylenia od Twojego bazowego szacowanego pułapu tlenowego.

Zakres wartości przygotowania wydolnościowego waha się od -20 do +20. Po pierwszych 6–20 minutach aktywności urządzenie wyświetla wartość przygotowania wydolnościowego. Na przykład wynik +5 oznacza, że trenujący jest wypoczęty, świeży i gotowy do dobrego biegu lub przejazdu. Wskaźnik przygotowania wydolnościowego można dodać jako pole danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować go podczas całej aktywności. Przygotowanie wydolnościowe może być również wskaźnikiem poziomu zmęczenia, szczególnie pod koniec długiego biegu lub przejazdu treningowego.

UWAGA: Należy wykonać kilka biegów lub przejazdów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe lub kolarskie użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 48](#)).

Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna.

- 1 Dodaj **Przygot. wydoln.** do ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 73](#)).
- 2 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.
Po 6–20 minutach zostanie wyświetlona wartość przygotowania wydolnościowego.
- 3 Przewiń ekran danych, aby zobaczyć swoje przygotowanie wydolnościowe podczas całego biegu lub przejazdu.

Próg mleczanowy

Próg mleczanowy oznacza intensywność ćwiczeń, przy której w krwiobiegu zaczyna się gromadzić mleczan (kwas mlekowy). W przypadku biegania jest to szacunkowy poziom wysiłku lub tempo. Gdy biegacz przekroczy ten próg, bardzo szybko zaczyna wzrastać zmęczenie. W przypadku doświadczonych biegaczy próg zdarza się przy 90% maksymalnego tętna i tempie dla dystansu pomiędzy 10 km a półmaratonem. W przypadku przeciętnych biegaczy próg mleczanowy przypada często poniżej 90% maksymalnego tętna. Znajomość swojego progu mleczanowego może pomóc w określeniu, jak intensywnie trenować i kiedy zmusić się do większego wysiłku podczas wyścigu.

Jeśli już znasz swoją wartość tętna progu mleczanowego, możesz podać ją w ustawieniach profilu użytkownika ([Ustawianie stref tętna, strona 55](#)).

Przeprowadzanie testu z pomocą w celu określenia progu mleczanowego

Ta funkcja wymaga zastosowania piersiowego czujnika tętna Garmin. Zanim możliwe będzie przeprowadzenie testu z instrukcjami, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 88](#)).

Do określenia progu mleczanowego urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, a także szacunkowy pułap tlenowy. Podczas biegu stałym, intensywnym tempem z założonym czujnikiem tętna urządzenie automatycznie wykryje Twój próg mleczanowy.

PORADA: Należy wykonać kilka biegów z piersiowym czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć maksymalną wartość tętna i obliczyć pułap tlenowy. Jeśli masz problem z oszacowaniem swojego progu mleczanowego, spróbuj ręcznie obniżyć maksymalną wartość tętna.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz .
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
Do ukończenia testu wymagany jest GPS.
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Test progu mleczanowego z pomocą**.
- 5 Uruchom stoper i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
Po rozpoczęciu biegu urządzenie wyświetla czas trwania każdego etapu, cel oraz aktualne dane tętna. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.
- 6 Po zakończeniu testu z pomocą zatrzymaj stoper i zapisz aktywność.
Jeśli jest to Twoja pierwsza szacowana wartość progu mleczanowego, urządzenie poprosi Cię o zaktualizowanie stref tętna na podstawie Twojego tętna progu mleczanowego. Dla każdej dodatkowej szacowanej wartości progu mleczanowego urządzenie poprosi Cię o zaakceptowanie lub odrzucenie wartości.

Określanie współczynnika FTP

Aby uzyskać wskaźnik FTP, najpierw należy sparować piersiowy czujnik tętna i miernik mocy z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 88](#)) oraz określić szacunkowy pułap tlenowy ([Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 49](#)).

Do określenia współczynnika FTP urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, oraz szacunkowy pułap tlenowy. Podczas jazdy stałym, intensywnym tempem z założonym czujnikiem tętna i miernikiem mocy urządzenie automatycznie wykryje Twój współczynnik FTP.

- 1 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu.
- 2 Wybierz , aby przewinąć pomiary efektywności.
Szacowany współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.

 Fioletowy	Doskonała
 Niebieski	Świetna
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźła
 Czerwony	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku ([Współczynniki FTP, strona 104](#)).

UWAGA: W przypadku otrzymania powiadomienia o nowym wskaźniku można wybrać Akceptuj, aby zapisać nowy wskaźnik FTP lub Odrzuć, aby zachować dotychczasowy wskaźnik FTP.

Przeprowadzanie testu FTP

Przed wykonaniem testu określającego wskaźnik FTP najpierw należy sparować piersiowy czujnik tętna i miernik mocy z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 88](#)) oraz określić szacunkowy pułap tlenowy ([Sprawdzenie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 49](#)).

UWAGA: Test współczynnika FTP to wymagający trening, który zajmuje około 30 minut. Wybierz praktyczną i najbardziej płaską trasę, która umożliwi jazdę przy stale rosnącym wysiłku, podobnie jak w przypadku próby czasowej.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz .
- 2 Wybierz aktywność jazdy na rowerze.
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Test FTP z instrukcjami**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
Po rozpoczęciu jazdy urządzenie wyświetla czas trwania każdego etapu, cel oraz aktualne dane mocy. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.
- 6 Po ukończeniu testu z pomocą wykonaj ćwiczenia rozluźniające, zatrzymaj stoper i zapisz aktywność.
Współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Akceptuj**, aby zapisać nowy współczynnik FTP.
 - Wybierz **Odrzuć**, aby zachować bieżący współczynnik FTP.

Trening

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować dane dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, wagi, strefy tętna i strefy mocy. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

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

Cele fitness

Znajomość stref tętna pomaga w mierzeniu i poprawianiu sprawności fizycznej dzięki zrozumieniu i zastosowaniu następujących zasad.

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 56](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220.

Informacje o strefach tętna

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

Ustawianie stref tętna

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

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Tętno**.

3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.

Można użyć funkcji Autom. wykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie podać maksymalne tętno ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 46](#)).

4 Wybierz kolejno **Tętno LT > Wpisz ręcznie** i podaj swoje tętno progu mleczanowego.

Aby określić próg mleczanowy, możesz przeprowadzić test z instrukcjami ([Próg mleczanowy, strona 52](#)). Można użyć funkcji Autom. wykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 46](#)).

5 Wybierz **Tętno spoczynk.** i podaj tętno spoczynkowe.

Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez urządzenie lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.

6 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**.

7 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderz./min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maksymalnego tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
- Wybierz **% rezerwy tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.

8 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

9 Wybierz **Dodaj tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).

10 Powtórz kroki od 3 do 8, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna

Domyślne ustawienia pozwalają urządzeniu wykryć maksymalne tętno i określić strefy tętna jako wartości procentowe tętna maksymalnego.

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 54](#)).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Wypróbuj kilka planów treningowych opartych na strefach tętna dostępnych w koncie Garmin Connect.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

Obliczanie strefy tętna

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

Ustawianie stref mocy

Wartości dla stref to wartości domyślne na podstawie płci, wagi i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Strefy mocy > Według:**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.
- 4 Wybierz **FTP** i podaj wartość FTP.
- 5 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 6 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

Śledzenie aktywności

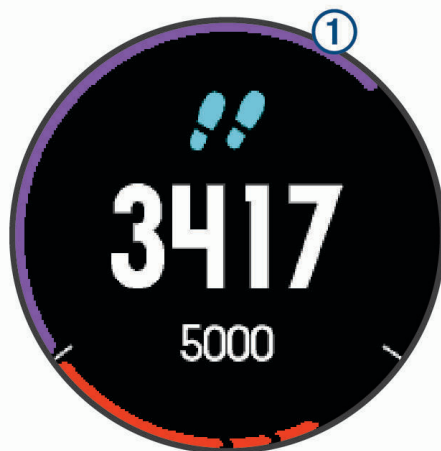
Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, przebyty dystans, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas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

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

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

Cel automatyczny

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, urządzenie wskazuje postęp w realizacji dziennego celu ①.



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

Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności zostanie wyświetlony komunikat przypominający o Rusz się! wraz z czerwonym paskiem. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdych 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawienia systemowe, strona 86](#)).

Pójdź na krótki spacer (co najmniej kilkunastominutowy), aby zresetować alert ruchu.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, urządzenie automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu i ruch podczas snu. Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, wyłączając alarmy ([Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 57](#)).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś urządzenie podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące snu na stronę Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 35](#)).

Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

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

UWAGA: W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Można włączyć opcję Czas zaśnięcia w ustawieniach systemowych, aby w typowych godzinach snu automatycznie włączany był tryb Nie przeszkadzać ([Ustawienia systemowe, strona 86](#)).

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz .

Minut intensywnej aktywności

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

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanie intensywnych i intensywnych aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Możesz pracować nad realizacją tygodniowego celu liczby minut intensywnej aktywności, wykonując umiarkowanie intensywną lub intensywną aktywność nieprzerwanie przez co najmniej 10 minut. Urządzenie sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Urządzenie Descent Mk1 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, urządzenie oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.
- Noś urządzenie przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

Garmin Move IQ™

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

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

Ustawienia śledzenia aktywności

Dotknij i przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Śledz. aktywn.**

Stan: Wyłącza funkcje śledzenia aktywności.

Alert ruchu: Wyświetla komunikat i pasek ruchu na cyfrowej tarczy zegarka i na ekranie kroków.

Alerty celu: Umożliwia włączanie i wyłączanie alertów celu lub wyłączenie ich tylko podczas aktywności. Alerty celu są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięter oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Move IQ: Umożliwia włączanie i wyłączanie zdarzeń Move IQ.

Wyłączanie śledzenia aktywności

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

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Śledz. aktywn. > Stan > Wyłączono**.

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Można tworzyć treningi przy pomocy aplikacji Garmin Connect oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi z serwisu Garmin Connect, a następnie przysyłać je do urządzenia.

Przy pomocy serwisu Garmin Connect można również tworzyć harmonogramy treningów. Można z wyprzedzeniem planować treningi i przechowywać je w urządzeniu.

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 33).

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

Rozpoczynanie treningu

Przed rozpoczęciem treningu musisz pobrać trening ze swojego konta Garmin Connect.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Moje treningi**.
- 5 Wybierz trening.

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

- 6 Wybierz **Zacznij trening**.
- 7 Wybierz , aby uruchomić minutnik.

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

Informacje o kalendarzu treningów

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

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy z serwisu Garmin Connect, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 33) i sparować urządzenie Descent ze zgodnym smartfonem.

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

Adaptacyjne plany treningowe

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

Trening interwałowy

Możesz utworzyć trening interwałowy w oparciu o dystans lub czas. Urządzenie zapisuje własny trening interwałowy użytkownika do momentu utworzenia kolejnego treningu interwałowego. Otwartych interwałów można używać podczas treningów na bieżni oraz biegów na znanym dystansie.

Tworzenie treningu interwałowego

- 1 Na tarczy zegarka wybierz .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Edytuj > Interwał > Typ**.
- 5 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.
PORADA: Możesz utworzyć otwarty interwał, wybierając Otwarty.
- 6 Wybierz **Pozostało**, podaj wartość dystansu lub czasu interwału treningu, a następnie wybierz .
- 7 Wybierz **BACK**.
- 8 Wybierz kolejno **Odpoczynek > Typ**.
- 9 Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.
- 10 W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku, a następnie wybierz .
- 11 Wybierz **BACK**.
- 12 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzew.** > **Włączone**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćw. rozl.** > **Włączone**.

Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Na tarczy zegarka wybierz .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Zaczynaj trening**.
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper.
- 6 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, wybierz **BACK**, aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 7 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

- W dowolnym momencie wybierz **BACK**, aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku.
- Po ukończeniu wszystkich interwałów i okresów odpoczynku wybierz **BACK**, aby zakończyć trening interwałowy i przejść do minutnika do ćwiczeń rozluźniających.
- Aby zatrzymać minutnik aktywności w dowolnym momencie, wybierz . Możesz ponownie włączyć minutnik lub zakończyć trening interwałowy.

Segmenty

Można przysyłać segmenty biegowe i rowerowe z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu segmentu w urządzeniu możesz ścigać się na segmencie, aby spróbować wyrównać lub pobić własny rekord, lub uzyskać lepszy czas niż inni rowerzyści, którzy przebyli ten segment.

UWAGA: Wraz z kursem pobranym z konta Garmin Connect można również pobrać wszystkie dostępne w nim segmenty.

Strava™ Segmenty

Segmenty Strava można pobrać do urządzenia Descent Mk1. Zrealizuj segmenty Strava, aby porównać obecne wyniki z poprzednimi, a także z wynikami znajomych i zawodowców, którzy przebyli ten sam segment.

Aby uzyskać członkostwo Strava, przejdź do widżetu segmentów na koncie Garmin Connect. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.strava.com.

Informacje zawarte w tym podręczniku dotyczą zarówno segmentów Garmin Connect, jak i segmentów Strava.

Wyświetlanie szczegółów segmentu

- 1 Wybierz .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty**.
- 5 Wybierz segment.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Czas wyścigu**, aby wyświetlić czas trwania wyścigu i średnią prędkość lub tempo lidera segmentu.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić segment na mapie.
 - Wybierz **Wykres wysokości**, aby wyświetlić wykres wysokości segmentu.

Wyścig na segmencie

Segmenty to wirtualne kursy wyścigowe. Możesz ścigać się na segmencie i porównywać obecne wyniki z wcześniejszymi, wynikami innych osób, danymi znajomych na koncie Garmin Connect lub wynikami innych członków społeczności biegowych lub rowerowych. Swoje aktywności możesz później przesłać na konto Garmin Connect, aby zobaczyć, jak się plasujesz na danym segmencie.

UWAGA: Jeśli konto Garmin Connect i konto Strava są powiązane, aktywność jest automatycznie wysyłana do konta Strava, aby umożliwić sprawdzenie pozycji segmentu.

- 1 Wybierz .
 - 2 Wybierz aktywność.
 - 3 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.

Gdy zbliżysz się do segmentu, zostanie wyświetlona wiadomość i będziesz mieć możliwość ścigania się na segmencie.
 - 4 Zaczynaj ścigać się na segmencie.
- Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Korzystanie z funkcji Virtual Partner*

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiągnięcie celów treningowych. Możesz ustawić tempo dla funkcji Virtual Partner i ścigać się z nią.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Virtual Partner**.
- 6 Podaj wartość tempa lub prędkości.
- 7 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 22*).
- 8 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby przewinąć do ekranu Virtual Partner i zobaczyć, kto prowadzi.

Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwia trenowanie w celu osiągnięcia wyznaczonego dystansu, dystansu i czasu, dystansu i tempa albo dystansu i prędkości. W trakcie wykonywania aktywności urządzenie wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Ustaw cel**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
 - Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
 - Wybierz **Dystans i tempo** lub **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.

Na ekranie celu treningowego wyświetlany jest szacowany czas ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałym czasie.

- 6 Wybierz , aby uruchomić stoper.

Anulowanie celu treningowego

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Anuluj cel > Tak**.

Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością. Funkcja ta współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwia sprawdzenie, o ile aktualny wynik jest lepszy lub gorszy od poprzedniego.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Wyścig z aktywnością**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
 - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 6 Wybierz aktywność.

Zostanie wyświetlony ekran Virtual Partner z szacowanym czasem ukończenia.
- 7 Wybierz , aby uruchomić stoper.
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno  > **Zapisz**.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Osobiste rekordy obejmują najdłuższy bieg oraz najszybszy czas na kilku dystansach typowych dla wyścigów.

UWAGA: W przypadku jazdy rowerem osobiste rekordy obejmują także najwyższy wznios i najlepszą moc (wymaga miernika mocy).

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord.
- 5 Wybierz **Pokaż rekord**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 5 Wybierz kolejno **Poprzedni > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 5 Wybierz kolejno **Usuń rekord > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy > Tak**.

Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

Zegar

Ustawianie alarmu

Można ustawić maksymalnie dziesięć osobnych alarmów. Możesz ustawić jednokrotne włączenie alarmu lub wybrać regularne powtarzanie alarmu.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Budzik > Dodaj alarm**.
- 3 Wybierz **Czas** i podaj godzinę alarmu.
- 4 Wybierz **Powtórz** i wybierz, kiedy alarm ma być powtórzony (opcjonalnie).
- 5 Wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia (opcjonalnie).
- 6 Wybierz kolejno **Podświetlenie > Włączone**, aby wraz z alarmem włączało się podświetlenie.
- 7 Wybierz **Etykieta** i wybierz opis alarmu (opcjonalnie).

Usuwanie alarmu

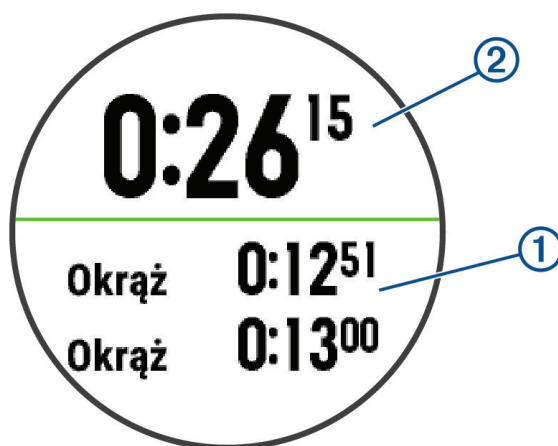
- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Budzik**.
- 3 Wybierz alarm.
- 4 Wybierz **Usuń**.

Włączanie minutnika

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Stoper**.
- 3 Podaj godzinę.
- 4 W razie potrzeby wybierz kolejno **Restart > Włączone**, aby automatycznie restartować stoper, gdy skończy pracę.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia.
- 6 Wybierz **Włącz minutnik**.

Korzystanie ze stopera

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Stoper**.
- 3 Wybierz **▲**, aby uruchomić stoper.
- 4 Wybierz **BACK**, aby ponownie uruchomić stoper okrążenia^①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- 5 Wybierz **▲**, aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję.

Alternatywne strefy czasowe

Możesz wyświetlić aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych na widżecie Altern. strefy czas.. Możesz dodać maksymalnie 4 alternatywne strefy czasowe.

UWAGA: Konieczne może być dodanie widżetu Altern. strefy czas. do pętli widżetów.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Altern. strefy czas. > Dodaj strefę**.
- 3 Wybierz strefę czasową.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Tak**, aby zmienić nazwę strefy.

Ustawianie alarmów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Alerty**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zachodu słońca > Stan > Włączone**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed wschodem słońca, wybierz kolejno **Do wschodu słońca > Stan > Włączone**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się co godzinę, wybierz **Cogodzinna > Włączone**.

Synchronizowanie czasu przez GPS

Po każdym włączeniu urządzenia i odebraniu sygnałów satelitarnych urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas przez GPS, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Synchronizuj przez GPS**.
- 3 Poczekaj aż urządzenie zlokalizuje satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 95*).

Nawigacja

Zapisywanie pozycji

Można zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz .
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Edytowanie zapisanych pozycji

Można usunąć zapisaną pozycję albo edytować jej nazwę, informacje o wysokości i pozycji.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno  > **Nawiguj > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz zapisaną pozycję.
- 3 Wybierz jedną z opcji, aby edytować pozycję.

Odwzorowanie punktu

Istnieje możliwość utworzenia nowej pozycji poprzez odwzorowanie dystansu i namiaru z aktualnej pozycji do nowej.

- 1 W razie potrzeby wybierz kolejno  > **Dodaj > Odwz. punkt**, aby dodać aplikację odwzorowującą punkty trasy do listy aplikacji.
- 2 Wybierz **Tak**, aby dodać aplikację do listy ulubionych.
- 3 Na tarczy zegarka wybierz kolejno  > **Odwz. punkt**.
- 4 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby ustawić kierunek.
- 5 Wybierz .
- 6 Wybierz **DOWN**, aby ustawić jednostkę miary.
- 7 Wybierz **UP**, aby wprowadzić odległość.
- 8 Wybierz , aby zapisać.

Odwzorowany punkt zostanie zapisany z domyślną nazwą.

Podróżowanie do celu

Urządzenia można używać do podróżowania do wyznaczonego celu lub według wyznaczonej trasy.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno  > **Nawiguj**.
- 2 Wybierz kategorię.
- 3 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wybrać cel.
- 4 Wybierz **Nawiguj do**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 5 Wybierz , aby rozpocząć nawigowanie.

Nawigacja do punktu szczególnego

Jeśli dane mapy zainstalowane w urządzeniu zawierają punkty szczególne, można do nich nawigować.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Punkty szczególne**, a następnie wybierz kategorię.
Zostanie wyświetlona lista punktów szczególnych znajdujących się w pobliżu Twojej aktualnej pozycji.
- 5 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Aby przeprowadzić wyszukiwanie w pobliżu innej pozycji, wybierz **Szukaj blisko**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać punkt szczególny według nazwy, wybierz **Szukaj wg liter**, wpisz nazwę, wybierz **Szukaj blisko**, a następnie wybierz lokalizację.
- 6 Wybierz punkt szczególny z wyników wyszukiwania.
- 7 Wybierz **Idź!**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 8 Wybierz , aby rozpocząć nawigowanie.

Punkty szczególne

Punkt szczególny to miejsce, które może okazać się przydatne lub interesujące. Punkty szczególne są uporządkowane według kategorii i mogą obejmować popularne cele podróży, takie jak stacje benzynowe, restauracje, hotele czy miejsca rozrywki.

Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno  > **Nawiguj** > **Kursy** > **Utwórz nowy**.
- 2 Wpisz nazwę kursu i wybierz .
- 3 Wybierz **Dodaj pozycję**.
- 4 Wybierz opcję.
- 5 W razie potrzeby powtórz kroki 3 i 4.
- 6 Wybierz kolejno **Gotowe** > **Zacznij kurs**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 7 Wybierz , aby rozpocząć nawigowanie.

Tworzenie kursu trasy powrotnej

Urządzenie umożliwia utworzenie kursu trasy powrotnej w oparciu o określony dystans i kierunek nawigacji.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz .
- 2 Wybierz **Biegi** lub **Row..**
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Kurs trasy powrotnej**.
- 5 Wpisz całkowity dystans kursu.
- 6 Wybierz kierunek.
Urządzenie utworzy maksymalnie trzy kursy. Wybierz DOWN, aby wyświetlić kursy.
- 7 Wybierz , aby wybrać kurs.
- 8 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Idź!**.
 - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
 - Aby wyświetlić listę zakrętów podczas kursu, wybierz **Krok po kroku**.
 - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.

Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”

Można zapisać pozycję sygnału „Człowiek za burtą” (MOB) i automatycznie do niej zawrócić.

PORADA: Można dostosować funkcję przytrzymania przycisku, tak aby zapewniała ona dostęp do funkcji MOB (*[Dostosowywanie przycisków dostępu, strona 87](#)*).

Na tarczy zegarka wybierz kolejno  > **Nawiguj** > **Ostatni punkt MOB**.

Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.

Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź

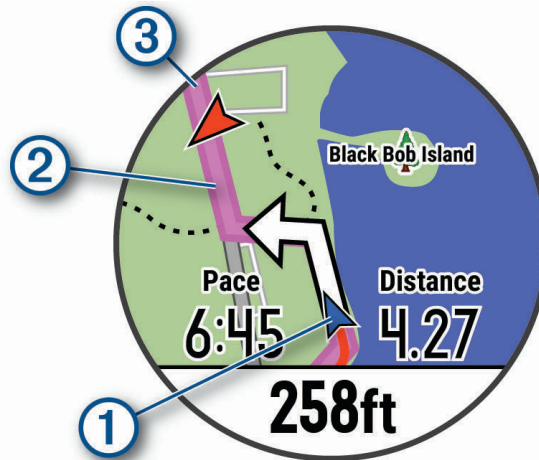
Użytkownik może skierować urządzenie na dowolny obiekt w oddali, np. na wieżę ciśnień, zablokować wskazany kierunek, a następnie rozpocząć podróż do tego obiektu.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno  > **Nawiguj** > **Celuj i idź**.
- 2 Skieruj górną część zegarka na obiekt i wybierz .
- Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 3 Wybierz , aby rozpocząć nawigowanie.

Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego bieżącej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Podczas aktywności wybierz kolejno  > **Wróć do startu**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
 - Jeśli nie masz obsługiwanej mapy lub korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej.
 - Jeśli nie korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności, korzystając ze szczegółowych wskazówek.



Aktualna pozycja ①, ślad, po którym ma odbywać się podróż ②, oraz miejsce docelowe ③ zostaną wyświetlone na mapie.

Nawigacja do punktu startowego zapisanej aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego zapisanej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Wybierz kolejno  > **Nawiguj** > **Aktywności**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz **Wróć do startu** > **Trasa**.

Szczegółowe wskazówki pomagają w nawigacji do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności, jeśli dysponujesz obsługiwaną mapą lub korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras. Jeśli nie korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, na mapie zostanie wyświetlona linia od aktualnej pozycji do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności.

UWAGA: Włącz czasomierz, aby zapobiec przełączeniu się urządzenia w tryb zegarka po upływie określonego czasu.

- 4 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić kompas (opcjonalnie).
Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Przerwij nawigację**.

Mapa

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane mapy i mogą być wyświetlane różne typy danych mapy Garmin, takie jak poziomice topograficzne i pobliskie punkty szczególne. Aby kupić dodatkowe dane map i wyświetlić informacje o zgodności, odwiedź stronę garmin.com/maps.

▲ przedstawia aktualne położenie na mapie. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

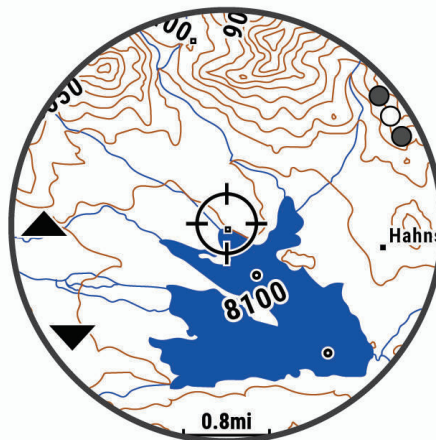
Wyświetlanie mapy

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno ▲ > **Mapa**.
- 2 Wybierz **MENU**, a następnie jedną z opcji:
 - Aby przesunąć lub powiększyć mapę, wybierz **Przesuń/Powiększ**.
PORADA: Możesz wybrać ▲, aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół, przesuwaniem w lewo i w prawo oraz powiększaniem. Możesz przytrzymać ▲, aby wybrać punkt wskazany celownikiem.
 - Aby wyświetlić pobliskie punkty szczególne i punkty trasy, wybierz **W okolicy**.

Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie

Można wybrać dowolną pozycję na mapie. Pozycję tę można zapisać lub rozpocząć nawigację do niej.

- 1 Na ekranie mapy naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Przesuń/Powiększ**.
Na mapie pojawiają się elementy sterujące i celownik.



- 3 Przesuń mapę i dostosuj jej powiększenie, aby pozycja znalazła się w celowniku.
- 4 Przytrzymaj ▲, aby wybrać punkt wskazany celownikiem.
- 5 W razie potrzeby wybierz znajdujący się w pobliżu punkt szczególny.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację do wybranej pozycji, wybierz **Idź!**.
 - Aby zapisać pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby wyświetlić informacje o pozycji, wybierz **Przejrzyj**.

Nawigowanie przy użyciu funkcji W okolicy

Można korzystać z funkcji „W okolicy” do nawigowania do pobliskich punktów szczególnych i punktów trasy.

UWAGA: Dane mapy zainstalowane w urządzeniu muszą zawierać punkty szczególne, aby można było do nich nawigować.

1 Na ekranie mapy naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz **W okolicy**.

Na mapie wyświetlone zostaną ikony wskazujące punkty szczególne i punkty trasy.

3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby podświetlić obszar mapy.

4 Wybierz .

Wyświetlona zostanie lista punktów szczególnych i punktów trasy z podświetlonej części mapy.

5 Wybierz , aby wybrać pozycję.

6 Wybierz opcję:

- Aby rozpocząć nawigację do wybranej pozycji, wybierz **Idź!**.
- Aby wyświetlić wybraną pozycję na mapie, wybierz **Mapa**.
- Aby zapisać pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
- Aby wyświetlić informacje o pozycji, wybierz **Przejrzyj**.

Kompas

Urządzenie jest wyposażone w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu ([Ustawienia kompasu, strona 82](#)). Aby szybko otworzyć ustawienia kompasu, w widżecie kompasu wybierz .

Wysokościomierz i barometr

Urządzenie jest wyposażone w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Urządzenie bezustannie zbiera dane dotyczące wysokości i ciśnienia, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany ([Ustawienia wysokościomierza, strona 83](#)). Aby szybko otworzyć ustawienia wysokościomierza lub barometru, w widżetach wysokościomierza lub barometru wybierz .

Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, średniego tempa lub prędkości oraz okrążeń, a także dane opcjonalnego czujnika.

UWAGA: Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

Korzystanie z historii

Historia zawiera poprzednie aktywności, które zapisano w urządzeniu.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Szczegóły**.
 - Aby wybrać okrążenie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu, wybierz **Okrążenia**.
 - Aby wybrać interwał i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym interwale, wybierz **Interwały**.
 - Aby wybrać serię ćwiczeń i wyświetlić dodatkowe informacje o każdej serii, wybierz **Serie**.
 - Aby wyświetlić aktywność na mapie, wybierz **Mapa**.
 - Aby wyświetlić wpływ aktywności na wysiłek aerobowy i wydolność beztlenową, wybierz **Efekt treningu** (*Informacje o funkcji Training Effect, strona 51*).
 - Aby wyświetlić czas w każdej strefie tętna, wybierz **Czas w strefie** (*Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna, strona 71*).
 - Aby wyświetlić wykres wysokości dla aktywności, wybierz **Wykres wysokości**.
 - Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Usuń**.

Historia funkcji Multisport

Urządzenie przechowuje zbiorcze podsumowania dla funkcji Multisport, włącznie z danymi dotyczącymi całkowitego dystansu, czasu, kalorii oraz opcjonalnych danych o akcesoriach. Urządzenie rozdziela również dane aktywności dla każdej dyscypliny sportu i dane przejścia pomiędzy nimi, co umożliwia porównywanie podobnych aktywności i analizowanie czasów przejść. Historia przejść obejmuje dane dotyczące dystansu, czasu, średniej prędkości i kalorii.

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

Aby wyświetlić dane strefy tętna, należy najpierw zakończyć aktywność z pomiarem pulsu i zapisać aktywność. Podgląd czasu w każdej ze stref tętna umożliwia dostosowanie intensywności treningu.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Czas w strefie**.

Wyświetlanie podsumowania danych

Możesz wyświetlić dane dotyczące całkowitego dystansu i czasu zapisane w urządzeniu.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.
- 3 W razie potrzeby wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Korzystanie z licznika

Licznik dystansu automatycznie rejestruje całkowity pokonany dystans, wzniesienia i czas aktywności.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie > Licznik**.
- 3 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podsumowania dla licznika dystansu.

Usuwanie historii

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Opcje**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Usuń wszystkie aktywności**, aby usunąć wszystkie aktywności z historii.
 - Wybierz **Zeruj podsumowania**, aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
- 4 Potwierdź swój wybór.

Dostosowywanie urządzenia

Ustawienia aktywności i aplikacji

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

Przytrzymaj **MENU**, wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności.

Dystans 3D: Oblicza przebyty dystans na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

Prędkość 3D: Oblicza prędkość na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie (*Prędkość 3D i dystans*, strona 77).

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

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów treningu lub nawigacji dla danej aktywności.

Automat. wspinaczka: Powoduje, że urządzenie automatycznie wykrywa zmiany w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza.

Auto Lap: Umożliwia ustawienie opcji funkcji Auto Lap® (*Auto Lap*, strona 76).

Auto Pause: Ustawienie pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu (*Włączanie funkcji Auto Pause®*, strona 77).

Autouruchamianie: Powoduje, że urządzenie automatycznie wykrywa zjazd na nartach za pomocą wbudowanego akcelerometru.

Autoprzewijanie: Umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy minutnik jest włączony (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania*, strona 78).

Automatyczna seria: Włącza automatyczne rozpoczynanie i zatrzymywanie serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

Kolor tła: Ustawianie koloru tła każdej aktywności na czarny lub biały.

Start odliczania: Włącza czasomierz odliczania dla interwałów pływania w basenie.

Ekran danych: Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności, a także dodać nowe ekrany danych (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 73).

GPS: Umożliwia ustawienie trybu anteny GPS. Użycie opcji GPS + GLONASS zapewnia zwiększoną wydajność w wymagających warunkach i szybsze uzyskanie danych dotyczących pozycji. Użycie opcji GPS + GLONASS może znacząco skrócić czas pracy baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS. Użycie opcji UltraTrac umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością (*UltraTrac*, strona 78).

Przycisk Lap: Umożliwia zarejestrowanie okrążenia lub odpoczynku podczas aktywności.

Zablokuj przyciski: Pozwala zablokować przyciski podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu.

Mapa: Pozwala określić preferencje wyświetlania ekranu danych mapy dla konkretnej aktywności (*Ustawienia mapy aktywności*, strona 75).

Metronom: Odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie (*Korzystanie z metronomu, strona 25*).

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania.

Czas do osz. energii: Pozwala ustawić czas, po którym włącza się oszczędzanie energii dla aktywności (*Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii, strona 78*).

Zmień nazwę: Ustaw nazwę aktywności.

Powtórz: Włącza opcję Powtórz dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin. Na przykład można użyć tej opcji do aktywności, które uwzględniają wiele przejść, takich jak bieg z pływaniem.

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

Trasowanie: Pozwala ustawić preferencje dotyczące obliczania tras dla danej aktywności (*Ustawienia wyznaczania trasy, strona 76*).

Punktacja: Automatycznie włącza i wyłącza czujnik po rozpoczęciu marszu lub biegu. Wybranie opcji Zawsze pytań spowoduje wyświetlenie monitu za każdym razem po rozpoczęciu rundy.

Alerty segmentu: Włącza komunikaty ostrzegające o zbliżaniu się do segmentów.

Śledzenie statystyk: Włącza śledzenie statystyk podczas gry w golfa.

Wykrywanie ruchów: Aktywacja wykrywania ruchu na potrzeby pływania w basenie.

Przejścia: Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.

Dostosowywanie ekranów danych

Można wyświetlać, ukrywać i zmieniać układ oraz zawartość ekranów danych dla każdej aktywności.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Ekran danych**.
- 6 Wybierz ekran danych, który chcesz dostosować.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
 - Wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.

Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

Dodawanie punktu do aktywności

Mapę można dodać do pętli ekranów danych aktywności.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj nowy > Mapa**.

Alerty

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

Alert o zdarzeniach: Alert o zdarzeniu jest wyświetlany jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość.

Możesz na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby wyświetlało alert po przekroczeniu określonej wysokości.

Alert zakresowy: Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 uderzeń na minutę.

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Zdarzenie, cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz Informacje o strefach tętna, strona 54 i Obliczanie strefy tętna, strona 56 .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Moc	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.

Ustawianie alertu

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Alerty**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
 - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 7 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 8 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 9 W razie potrzeby włącz alert.

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

Ustawienia mapy aktywności

Można dostosowywać wygląd ekranu danych mapy dla każdej aktywności.

Przytrzymaj **MENU**, wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność, ustawienia aktywności oraz opcję **Mapa**.

Konfiguruj mapy: Umożliwia wyświetlanie i ukrywanie danych na zainstalowanych mapach.

Użyj ustawień systemu: Pozwala urządzeniu na wykorzystanie preferowanych ustawień mapy systemu.

Orientacja: Ustawianie orientacji mapy. Opcja Północ u góry wyświetla północ na górze ekranu. Opcja Kierunek u góry wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

Punkty użytkownika: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie zapisanych pozycji na mapie.

Auto. przybliżanie: Automatycznie wybiera poziom powiększenia zapewniający optymalne korzystanie z mapy. W przypadku wyłączenia operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Przypięty do trasy: Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

Wykres śladu: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie dziennika podróży (przebytej drogi) w postaci kolorowej linii na mapie.

Kolor śladu: Pozwala zmienić kolor śladu.

Szczegółowość: Pozwala określić szczegółowość mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

Morski: Umożliwia wyświetlanie danych na mapach w trybie morskim (*Ustawienia mapy morskiej, strona 85*).

Rysuj segmenty: Pokazuje bądź ukrywa segmenty wyświetlane jako kolorowe linie na mapie.

Ustawienia wyznaczania trasy

Można zmienić ustawienia wyznaczania tras, aby dostosować sposób obliczania tras przez urządzenie.

Przytrzymaj **MENU**, wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność, ustawienia aktywności oraz opcję **Trasowanie**.

Aktywność: Ustawianie aktywności dla wyznaczonej trasy. Urządzenie oblicza optymalną trasę dla wykonywanej aktywności.

Kursy: Ustawia sposób nawigowania po kursach przy użyciu urządzenia. Opcja Podążaj kursem umożliwia dokładną nawigację po wyświetlanym kursie bez przeliczania trasy. Opcja Użyj mapy pozwala nawigować po kursie za pomocą map z funkcją wyznaczania tras oraz przeliczyć trasę w przypadku zboczenia z kursu.

Metoda obliczeń: Pozwala ustawić sposób obliczania trasy, aby zminimalizować czas, dystans lub wznios na trasie.

Unikane: Pozwala ustawić typy dróg lub środków transportu, które będą unikane na trasach.

Typ: Pozwala wybrać zachowanie wskaźnika wyświetlanego podczas wyznaczania tras bezpośrednich.

Auto Lap

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności (np. co 1 milę lub 5 km).

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Auto Lap**.

6 Wybierz opcję:

- Wybierz **Auto Lap**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję Auto Lap.
- Wybierz **Automatyczny dystans**, aby dostosować dystans między okrążeniami.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe, strona 86*).

W razie potrzeby można dostosować strony danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążenia (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 73*).

Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

Możesz dostosować jedno lub dwa pola danych wyświetlane w komunikacie alertu okrążenia.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz kolejno **Auto Lap > Alert okrążenia**.

6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

7 Wybierz **Podgląd** (opcjonalnie).

Włączanie funkcji Auto Pause

Funkcja Auto Pause umożliwia automatyczne wstrzymanie stopera w momencie zatrzymania. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba się zatrzymać.

UWAGA: Historia nie jest zapisywana, gdy stoper jest zatrzymany lub wstrzymany.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Auto Pause**.

6 Wybierz opcję:

- Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
- Wybierz **Własny**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki

Funkcja automatycznej wspinaczki automatycznie wykrywa zmiany w wysokości. Jest ona przydatna podczas takich aktywności, jak wspinaczka, piesza wędrówka, bieg czy jazda na rowerze.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz kolejno **Automat. wspinaczka > Stan > Włączone**.

6 Wybierz opcję:

- Wybierz **Ekran biegu**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas biegania.
- Wybierz **Ekran wspinaczki**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas wspinaczki.
- Wybierz **Odwróć kolory**, aby odwrócić kolory przy zmianie trybów.
- Wybierz **Prędkość pionowa**, aby określić tempo zmiany wartości wzniosu w czasie.
- Wybierz **Przełącz. trybów**, aby ustawić szybkość zmiany trybów urządzenia.

Prędkość 3D i dystans

Ustawienie prędkości 3D i odległości pozwala obliczyć prędkość lub odległość na podstawie zarówno zmian w wysokości, jak i ruchu w poziomie. Jest ono przydatne podczas takich aktywności, jak zjazd na nartach, wspinaczka, nawigacja, piesza wędrówka, bieg czy jazda na rowerze.

Włączanie i wyłączanie przycisku okrążenia

Możesz włączyć ustawienie Przycisk Lap, aby zarejestrować okrążenie lub odpoczynek podczas aktywności za pomocą przycisku BACK. Możesz wyłączyć ustawienie Przycisk Lap, aby zapobiec przypadkowemu włączeniu przycisku podczas aktywności.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Przycisk Lap**.

Stan przycisku okrążenia zmieni się na Włączone lub Wyłączono w zależności od bieżącego ustawienia.

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja autoprzewijania umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy stoper jest włączony.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Autoprzewijanie**.
- 6 Wybierz prędkość wyświetlania.

UltraTrac

Funkcja UltraTrac to ustawienie GPS, które umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością. Włączenie funkcji UltraTrac zmniejsza zużycie baterii, jednak jakość zarejestrowanych działań również ulega zmniejszeniu. Z funkcji UltraTrac należy korzystać w przypadku aktywności, które wymagają mniejszego zużycia baterii, a częste aktualizacje danych czujnika są mniej ważne.

Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii

Ustawienia limitu czasu decydują o tym, jak długo urządzenie pozostaje w trybie treningowym, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Przytrzymaj **MENU**, wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności. Wybierz **Czas do osz. energii**, aby dostosować ustawienie czasu uaktywnienia dla aktywności.

Normalny: Wybór tego ustawienia powoduje, że po 5 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy.

Przedłużony: Wybór tego ustawienia powoduje, że po 25 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.

Zmiana kolejności aktywności na liście aplikacji

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Zmień kolejność**.
- 5 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby dostosować pozycję aktywności na liście aplikacji.

Widżety

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. W przypadku niektórych widżetów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

Niektóre widżety nie są domyślnie wyświetlane. Można je dodać do pętli widżetów ręcznie.

ABC: Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.

Alternatywne strefy czasowe: Wyświetla aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.

Kalendarz: Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

Kalorie: Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.

Rejestr nurkowań: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zapisanego nurkowania.

Śledzenie psów: Wyświetla informacje o pozycji psa w przypadku posiadania zgodnego nadajnika do śledzenia psów sparowanego z urządzeniem Descent.

Piętra w górę: Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.

Golf: Wyświetla informacje o ostatniej partii.

Tętno: Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna.

Minuty intensywnej aktywności: Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.

Sterowanie inReach®: Umożliwia wysyłanie wiadomości do sparowanego urządzenia inReach.

Ostatnia aktywność: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatniej zapisanej aktywności, takiej jak ostatni bieg, ostatni przejazd lub ostatnia przeplnięta długość.

Ostatnia dyscyplina sportowa: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio uprawianego sportu.

Sterowanie muzyką: Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie.

Mój dzień: Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktywności z danego dnia. Dane obejmują aktywności z pomiarem czasu, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, kroki, spalone kalorie i wiele innych.

Powiadomienia: Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień smartfonu.

Wydajność: Wyświetla bieżący stan treningu, obciążenie treningowe, szacowny pułap tlenowy, czas odpoczynku, szacowany wskaźnik FTP, próg mleczanowy oraz przewidywane czasy wyścigów.

Dane z czujnika: Wyświetla informacje z wewnętrznego czujnika lub połączonego czujnika ANT+.

Etapy: Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.

Przerwa powierzchniowa: Wyświetla czas przerwy powierzchniowej, pęcherzyki w tkankach oraz wartość procentową toksyczności tlenowej (CNS) po nurkowaniu.

Sterowanie VIRB: Umożliwia sterowanie kamerą po sparowaniu urządzenia VIRB z urządzeniem Descent.

Pogoda: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Celownik łuczniczy Xero®: Wyświetla laserowo informacje o lokalizacji po sparowaniu celownika Xero z urządzeniem Descent.

Dostosowywanie pętli widżetów

Można zmieniać kolejność widżetów w pętli, a także usuwać widżety i dodawać nowe.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Widżety**.
- 3 Wybierz widżet.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację widżetu w pętli widżetów.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć widżet z pętli widżetów.
- 5 Wybierz **Dodaj widżety**.
- 6 Wybierz widżet.
Widżet zostanie dodany do pętli widżetów.

inReachPilot

Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie urządzeniem inReach za pomocą urządzenia Descent. Aby kupić zgodne urządzenie inReach, odwiedź stronę buy.garmin.com.

Korzystanie z pilota inReach

Przed użyciem zdalnej funkcji inReach należy ustawić pętlę widżetów inReach (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 79*).

- 1 Włącz urządzenie inReach.
- 2 W urządzeniu Descent wybierz **UP** lub **DOWN** na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżet inReach.
- 3 Wybierz , aby wyszukać urządzenie inReach.
- 4 Wybierz , aby sparować urządzenie inReach.
- 5 Wybierz , a następnie wybierz opcję:
 - Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **Inicjuj sygnał SOS**.
UWAGA: Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.
 - Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno **Wiadomości > Nowa wiadomość**, następnie wybierz kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.
 - Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz **Wyśl. zapam. wiad.**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
 - Aby wyświetlić czasomierz i dystans przebyty podczas aktywności, wybierz **Śledzenie**.

VIRBPilot

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia.

Sterowanie kamerą sportową VIRB

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*. Należy również ustawić widżet VIRB, tak aby był wyświetlany w pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 79*).

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 W urządzeniu Descent wybierz **UP** lub **DOWN** na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżet VIRB.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Descent.
 - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania wideo, wybierz **DOWN**.
 - Aby zatrzymać nagrywanie, wybierz .
 - Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.
 - Aby zmienić ustawienia wideo i zdjęć, wybierz **Ustawienia**.

Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*. Należy również ustawić widżet VIRB, tak aby był wyświetlany w pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 79*).

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 W urządzeniu Descent wybierz **UP** lub **DOWN** na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżet VIRB.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.
Gdy kamera jest podłączona, ekran danych VIRB zostaje automatycznie dodany do aplikacji aktywności.
UWAGA: Ekran danych VIRB nie jest dostępny dla wszystkich aktywności związanych z nurkowaniem.
- 4 Podczas aktywności użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran danych VIRB.
- 5 Przytrzymaj **MENU**.
- 6 Wybierz **Pilot VIRB**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Aby sterować kamerą za pomocą stopera aktywności, wybierz kolejno **Ustawienia > Wł./zatrz.stoper..**
UWAGA: Nagrywanie obrazu rozpoczyna się i zatrzymuje automatycznie, gdy zaczynasz i kończysz aktywność.
 - Aby sterować kamerą za pomocą opcji menu, wybierz kolejno **Ustawienia > Ręcznie**.
 - Aby ręcznie nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Descent.
 - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania wideo, wybierz **DOWN**.
 - Aby ręcznie zatrzymać nagrywanie, wybierz .
 - Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.

Korzystanie z widżetu poziomu wysiłku

Widżet poziomu wysiłku wyświetla bieżący poziom wysiłku oraz wykres poziomu wysiłku z ostatnich kilku godzin. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet poziomu wysiłku.
PORADA: Przy zbyt wysokim poziomie aktywności, gdy zegarek nie będzie mógł określić poziomu wysiłku, zamiast wartości poziomu wysiłku zostanie wyświetlony komunikat. Możesz sprawdzić poziom wysiłku ponownie po kilku minutach bezczynności.
- 2 Wybierz , aby wyświetlić wykres poziomu wysiłku z ostatnich czterech godzin.
Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Żółte paski wskazują okresy wysiłku. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.
- 3 Aby rozpocząć aktywność oddechową, wybierz **DOWN > **, a następnie wprowadź czas trwania aktywności oddechowej w minutach.

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Wyświetlanie menu elementów sterujących, strona 2*).

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Ustawienia > Sterowanie**.
- 3 Wybierz skrót, który chcesz dostosować.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację skrótu w menu elementów sterujących.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć skrót z menu elementów sterujących.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać kolejny skrót do menu elementów sterujących.

Ustawienia tarczy zegarka

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka, wybierając dany układ, kolory i dodatkowe informacje. Możesz również pobrać własne tarcze zegarka ze sklepu Connect IQ.

Dostosowywanie tarczy zegarka

Aby aktywować tarczę zegarka Connect IQ, najpierw trzeba zainstalować tarczę zegarka ze sklepu Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 37](#)).

Można dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby przewinąć dostępne fabrycznie załadowane analogowe tarcze zegarka.
- 5 Wybierz kolejno  > **Zastosuj**, aby aktywować fabrycznie załadowaną tarczę zegarka lub zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ.
- 6 W przypadku korzystania z fabrycznie załadowanej tarczy zegarka wybierz kolejno  > **Dostosuj**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić styl cyfr na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wybierz**.
 - Aby zmienić styl wskazówek na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wskazówki**.
 - Aby zmienić styl liczb na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Układ**
 - Aby zmienić styl sekund na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Sekundy**.
 - Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
 - Aby dodać lub zmienić kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
 - Aby zmienić kolor tła, wybierz **Kolor tła**.
 - Aby zapisać zmiany, wybierz **Gotowe**.

Ustawienia czujników

Ustawienia kompasu

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki i akcesoria** > **Kompas**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu ([Ręczna kalibracja kompasu, strona 83](#)).

Wyświetlanie: Umożliwia ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w literach, stopniach lub miliradianach.

Odnies. półn.: Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu ([Ustawianie odniesienia północnego, strona 83](#)).

Tryb: Pozwala tak ustawić kompas, aby podczas ruchu używał tylko danych z elektronicznego czujnika (Włączone), sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Auto) lub tylko danych GPS (Wyłączono).

Ręczna kalibracja kompasu

NOTYFIKACJA

Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Kompas > Kalibruj > Start**.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

PORADA: Wykonuj nadgarstkiem ruch przypominający rysowanie małej ósemki do czasu wyświetlenia się wiadomości.

Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Kompas > Odnies. półn..**

3 Wybierz opcję:

- Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywisty**.
- Aby automatycznie ustawić deklinację magnetyczną dla pozycji, wybierz **Magnetyczny**.
- Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
- Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz **Użytkownika**, wpisz wartość deklinacji magnetycznej i wybierz **Gotowe**.

Ustawienia wysokościomierza

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika wysokościomierza.

Automatyczna kalibracja: Samoczynna kalibracja wysokościomierza po każdym włączeniu funkcji śledzenia GPS.

Wysokość: Ustawia jednostki miary wysokości.

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.

3 Wybierz opcję:

- Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Automatyczna kalibracja** i wybierz żądaną opcję.
- Aby wprowadzić bieżącą wysokość, wybierz **Kalibruj**.

Ustawienia barometru

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Barometr**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika barometru.

Wykres: Umożliwia ustawienie skali czasu dla wykresu w widżecie barometru.

Ost.przed burzą: Określa, przy jakiej zmianie ciśnienia barometrycznego pojawia się ostrzeżenie przed burzą.

Tryb zegarka: Umożliwia ustawienie czujnika wykorzystywanego w trybie zegarka. W przypadku opcji Auto wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Wysokościomierz, jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.

Ciśnienie: Określa sposób wyświetlania danych dotyczących ciśnienia.

Kalibrowanie barometru

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość lub prawidłowe ciśnienie dla poziomu morza, można ręcznie skalibrować barometr.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Barometr > Kalibruj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby wprowadzić bieżącą wysokość lub ciśnienie dla poziomu morza, wybierz **Tak**.
 - Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Użyj GPS**.

Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy w aplikacji mapy i na ekranach danych.

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Mapa**.

Orientacja: Ustawianie orientacji mapy. Opcja Północ u góry wyświetla północ na górze ekranu. Opcja Kierunek u góry wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

Punkty użytkownika: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie zapisanych pozycji na mapie.

Auto. przybliżanie: Automatycznie wybiera poziom powiększenia zapewniający optymalne korzystanie z mapy. W przypadku wyłączenia operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Przypięty do trasy: Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

Wykres śladu: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie dziennika podróży (przebytej drogi) w postaci kolorowej linii na mapie.

Kolor śladu: Pozwala zmienić kolor śladu.

Szczegółowość: Pozwala określić szczegółowość mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

Morski: Umożliwia wyświetlanie danych na mapach w trybie morskim (*Ustawienia mapy morskiej, strona 85*).

Rysuj segmenty: Pokazuje bądź ukrywa segmenty wyświetlane jako kolorowe linie na mapie.

Ustawienia mapy morskiej

Można dostosować sposób wyświetlania mapy w trybie morskim.

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Mapa > Morski**.

Tryb mapy morskiej: Włącza mapę morską podczas wyświetlania danych morskich. Ta opcja wyświetla poszczególne funkcje mapy w różnych kolorach w celu zwiększenia widoczności morskich punktów szczególnych, a mapa odwzorowuje schemat stosowany w mapach papierowych.

Sondowania punktowe: Włącza pomiary głębokości na mapie.

Sektory światła: Umożliwia wyświetlanie i konfigurowanie wyglądu sektorów światła na mapie.

Zestaw symboli: Umożliwia ustawienie symboli mapy dla trybu morskiego. Opcja NOAA wyświetla symbole mapy Amerykańskiej Narodowej Służby Oceanicznej i Meteorologicznej (National Oceanic and Atmospheric Administration). Opcja Międzynarodowe wyświetla symbole mapy Międzynarodowego Stowarzyszenia Władz Latarni Morskich (International Association of Lighthouse Authorities).

Wyświetlanie i ukrywanie mapy

Jeśli w urządzeniu jest zainstalowanych kilka map, można wybrać dane mapy do wyświetlenia na ekranie mapy.

- 1 Wybierz  > **Mapa**.
- 2 Przytrzymaj **MENU**.
- 3 Wybierz ustawienia mapy.
- 4 Wybierz **Mapa > Konfiguruj mapy**.
- 5 Wybierz mapę, aby aktywować przełącznik, który pozwala na wyświetlanie i ukrywanie danych mapy.

GroupTrackUstawienia

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > GroupTrack**.

Pokaż na mapie: Pozwala wyświetlić znajomych na ekranie mapy podczas sesji GroupTrack.

Typy aktywności: Umożliwia wybór typów aktywności wyświetlanych na ekranie mapy podczas sesji GroupTrack.

Ustawienia nawigacji

Można dostosować funkcje mapy oraz wygląd podczas nawigowania do celu.

Dostosowywanie funkcji mapy

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Nawigacja > Ekrany danych**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Mapa**, aby włączyć lub wyłączyć mapę.
 - Wybierz **Przewodnik**, aby włączyć lub wyłączyć ekran przewodnika, wyświetlający namiar kompasu lub kurs, którym będziesz podążać podczas nawigowania.
 - Wybierz **Wykres wysokości**, aby włączyć lub wyłączyć wykres wysokości.
 - Wybierz ekran, który chcesz dodać, usunąć lub edytować.

Wstawienia wskaźnika kierunku

Możesz ustawić wskaźnik kierunku, aby wyświetlał się na stronach danych podczas nawigowania. Wskaźnik ten wskazuje kierunek do celu.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Nawigacja > Wskaźnik kierunku**.

Ustawianie alertów nawigacyjnych

Można ustawić alerty pomagające w nawigowaniu do celu.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Nawigacja > Alerty**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić alert dla określonego dystansu od celu, wybierz **Dystans do celu**.
 - Aby ustawić alert dla szacowanego czasu podróży do celu, wybierz **ETE do celu**.
 - Aby ustawić alert w przypadku zboczenia z kursu, wybierz **Ześl. z kur..**
- 4 W razie potrzeby wybierz **Stan**, aby włączyć alert.
- 5 W razie potrzeby wpisz wartość czasu lub dystansu i wybierz .

Ustawienia systemowe

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

Język: Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

Czas: Dostosowuje ustawienia czasu ([Ustawienia czasu, strona 87](#)).

Podświetlenie: Dostosowuje ustawienia podświetlania ([Zmiana ustawień podświetlenia, strona 87](#)).

Dźwięki: Umożliwia ustawienie dźwięków urządzenia, takich jak dźwięki przycisków i alertów oraz wibracje.

Nie przeszkadzać: Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać. Wybierz opcję Czas zaśnięcia, aby automatycznie włączać tryb Nie przeszkadzać podczas normalnych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu na koncie Garmin Connect.

Skróty klawiszowe: Umożliwiają przypisanie skrótów do przycisków urządzenia ([Dostosowywanie przycisków dostępu, strona 87](#)).

Autoblokada: Umożliwia automatyczne zablokowanie przycisków, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu. Wybierz opcję Podczas aktywn., aby zablokować przyciski podczas aktywności z pomiarem czasu. Wybierz opcję Poza aktywnością, aby zablokować przyciski, gdy nie rejestrujesz aktywności z pomiarem czasu.

Jednostki: Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w urządzeniu ([Zmiana jednostek miary, strona 87](#)).

Format: Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. dla tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, dla początku tygodnia, a także formatu położenia geograficznego oraz daty.

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

Tryb USB: Przełącza urządzenie w tryb pamięci masowej lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień ([Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 94](#)).

Aktualizacja oprogramowania: Pozwala na instalowanie aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express.

Ustawienia czasu

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

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

Ustaw czas: Pozwala ustawić strefę czasową dla urządzenia. Opcja Auto automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

Czas: Umożliwia dostosowanie czasu, jeśli aktywnym ustawieniem jest Ręcznie.

Alerty: Umożliwia ustawienie alarmów godzinnych oraz alertów wschodu i zachodu słońca, które będą się włączać na określonej liczbie minut lub godzin przed wystąpieniem tych zjawisk.

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

Zmiana ustawień podświetlenia

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Podświetlenie**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Podczas nurkowania**.
 - Wybierz **Podczas aktywn..**
 - Wybierz **Poza aktywnością**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tryb**, aby ustawić włączenie podświetlenia w momencie osiągnięcia określonej głębokości lub aby było ono włączone przez cały czas nurkowania.
 - Wybierz **Przyciski**, aby włączyć podświetlenie po naciśnięciu przycisków.
 - Wybierz **Alerty**, aby włączyć podświetlenie dla alarmów.
 - Wybierz **Gest**, aby włączenie podświetlenia następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
 - Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas działania podświetlenia.
 - Wybierz **Jasność**, aby ustawić poziom jasności podświetlenia.

Dostosowywanie przycisków dostępu

Można dostosować funkcje przytrzymanych przycisków oraz ich kombinacji.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Skróty klawiszowe**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

Zmiana jednostek miary

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

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

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

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

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

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 W menu ustawień wybierz **O systemie**.

Czujniki bezprzewodowe

Urządzenie można używać z bezprzewodowymi czujnikami ANT+ lub Bluetooth. Więcej informacji na temat zgodności i zakupu opcjonalnych czujników można znaleźć na stronie buy.garmin.com.

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z urządzeniem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go (*Zakładanie czujnika tętna, strona 40*).
Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.
- 2 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szukaj wszystko**.
 - Wybierz typ posiadanego czujnika.Po sparowaniu czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączony. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych.

Tryb dodatkowego wyświetlacza

Możesz użyć trybu dodatkowego wyświetlacza, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych z urządzenia Descent na zgodnym urządzeniu Edge. Więcej informacji zawiera podręcznik użytkownika Edge.

Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania

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

- Sparuj czujnik z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 88*).
- Ustaw rozmiar kół (*Rozmiar i obwód kół, strona 105*).
- Idź pojeździć (*Rozpoczynanie aktywności, strona 22*).

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports, aby uzyskać listę czujników ANT+, które są zgodne z wybranym urządzeniem (np. Vector™).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości (*Ustawianie stref mocy, strona 56*).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (*Ustawianie alertu, strona 75*).
- Dostosuj pola danych mocy (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 73*).

Korzystanie z elektronicznych manetek

Aby korzystać ze zgodnych elektronicznych manetek zmiany biegów, takich jak manetki Shimano® Di2™, należy najpierw sparować je z posiadanym urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 88](#)). Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 73](#)). W urządzeniu Descent Mk1 wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

Świadomość sytuacyjna

Urządzenia Descent można używać razem z urządzeniem Varia Vision™, ze światłami rowerowymi Varia™ i radarem wstecznym, aby zwiększyć swoją świadomość sytuacyjną. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia Varia.

UWAGA: Możliwe, że konieczna będzie aktualizacja oprogramowania urządzenia Descent, aby można było sparować urządzenia Varia ([Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect, strona 34](#)).

Czujnik na nogę

Urządzenie współpracuje z czujnikiem na nogę. Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę. Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych (podobnie jak czujnik tętna).

Po 30 minutach bezczynności czujnik na nogę wyłącza się w celu oszczędzenia energii. Gdy stan baterii jest niski, urządzenie wyświetli komunikat. Pozostało około pięć godzin do wyczerpania baterii.

Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy odebrać sygnał GPS i sparować je z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 88](#)).

Czujnik na nogę kalibruje się automatycznie, ale możesz zwiększyć precyzję danych dotyczących prędkości i dystansu, wykonując kilka biegów na świeżym powietrzu z włączoną funkcją GPS.

- 1 Stój na zewnątrz przez 5 minut, mając czysty widok na niebo.
- 2 Rozpocznij bieg.
- 3 Biegnij bez zatrzymywania się przez 10 minut.
- 4 Zatrzymaj aktywność i zapisz ją.

Na podstawie zarejestrowanych danych wartość kalibracji czujnika na nogę się zmieni, jeśli będzie taka potrzeba. Nie ma potrzeby ponownie kalibrować czujnika na nogę, chyba że zmienisz styl biegania.

Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 88](#)).

Jeśli znany jest współczynnik kalibracji, zaleca się przeprowadzenie kalibracji ręcznej. Jeśli czujnik na nogę był wcześniej kalibrowany z innym produktem Garmin, współczynnik kalibracji może być już Tobie używany.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz **Kalibracja kalibracji > Ustaw wartość**.
- 5 Dostosuj współczynnik kalibracji:
 - Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.
 - Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę

Przed wybraniem własnych ustawień prędkości i dystansu dla czujnika na nogę należy sparować urządzenie z czujnikiem na nogę (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 88*).

Możesz ustawić urządzenie tak, aby obliczało prędkość i dystans na podstawie wskazań czujnika na nogę, a nie danych GPS.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz **Prędkość** lub **Dystans**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **W pomieszczeniu**, jeśli trenujesz z wyłączoną funkcją GPS, zwykle w pomieszczeniu.
 - Wybierz **Zawsze**, aby korzystać z czujnika na nogę zamiast z ustawień GPS.

tempe™

tempe to bezprzewodowy czujnik temperatury ANT+. Czujnik można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze. Aby wyświetlać dane o temperaturze z urządzenia tempe, należy sparować urządzenie tempe z posiadanym urządzeniem.

Informacje o urządzeniu

Descent Mk1 — dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii Descent Mk1	Do 12 dni w trybie zegarka
Klasa wodoszczelności	10 atm ¹ Nurkowanie (EN 13319) ²
Model dekompresji	Bühlmann ZHL-16C
Czujnik głębokości	Dokładność od 0 m do 100 m (od 0 stóp do 328 stóp) zgodnie z normą EN 13319 Rozdzielczość (m): od 0,1 m do 99,9 m, 1 m przy 100 m Rozdzielczość (stopy): 1 stopa
Odstęp kontroli	Części należy sprawdzać pod kątem uszkodzeń przed każdym użyciem. W razie potrzeby należy wymienić części ³
Zakres temperatury roboczej i przechowywania	Od -20°C do 50°C (od -4°F do 122°F)
Zakres temperatury roboczej pod wodą	Od 0°C do 40°C (od 32°F do 104°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	ANT+ 2,4 GHz przy -1 dBm (maks.), Bluetooth 2,4 GHz przy 0 dBm (maks.), Wi-Fi 2,4 GHz przy 12 dBm (maks.)

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 100 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

² Zaprojektowano zgodnie z normą CSN EN 13319.

³ Z biegiem czasu mogą pojawić się normalne oznaki zużycia, nie ma to jednak wpływu na działanie urządzenia.

Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w urządzeniu funkcji, np. śledzenia aktywności, pomiaru tętna na nadgarstku, powiadomień ze smartfona, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników.

Descent Mk1 — czas działania baterii	Tryb
Do 12 dni	Tryb smartwatch z całodobowym śledzeniem aktywności i nadgarstkowym pomiarem tętna
Do 20 godzin	Tryb GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna
Do 35 godzin	Tryb GPS UltraTrac z żyroskopową nawigacją zliczeniową
Do 40 godzin	Tryb nurkowania

Zarządzanie danymi

UWAGA: To urządzenie nie jest zgodne z systemami operacyjnymi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® oraz Mac® OS 10.3 i wcześniejszymi.

Odłączanie kabla USB

Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera jako wolumin lub dysk wymienny, należy bezpiecznie odłączyć urządzenie od komputera, aby uniknąć utraty danych. Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera z systemem operacyjnym Windows jako urządzenie przenośne, nie jest konieczne przeprowadzenie procedury bezpiecznego odłączania.

1 Wykonaj poniższe czynności:

- W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
- Na komputerze firmy Apple® wybierz urządzenie, a następnie wybierz kolejno **Plik > Odłącz**.

2 Odłącz kabel od komputera.

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

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

UWAGA: Jeśli korzystasz z komputera firmy Apple, opróżnij folder Kosz, aby całkowicie usunąć pliki.

Konserwacja urządzenia

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

Nie wolno myć urządzenia pod dużym ciśnieniem, ponieważ strumienie wody lub powietrza mogą spowodować uszkodzenie czujnika głębokości lub barometru.

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

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

Należy zaprzestać korzystania z urządzenia, jeśli jest ono uszkodzone lub jest trzymane w temperaturze niezgodnej z dopuszczalnym zakresem temperatur przechowywania.

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

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

1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

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

Wymiana pasków QuickFit®

- 1 Przesuń zatrzask na opasce QuickFit i zdejmij ją z zegarka.



- 2 Dopasuj nowy pasek do zegarka.
- 3 Wciśnij pasek, aby wskoczył na miejsce.
UWAGA: Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Zatrzask powinien zamknąć się na teleskopie.
- 4 Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.

Bardzo długi pasek do nurkowania

Urządzenie jest wyposażone w bardzo długi pasek, który można nosić nawet na grubym skafandrze nurkowym.

Regulacja metalowego paska do zegarka

Jeśli do zegarka został dołączony metalowy pasek na nadgarstek, w celu dokonania regulacji długości paska należy zabrać go do jubilera lub do innej osoby potrafiącej dokonać regulacji.

Rozwiązywanie problemów

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

Jeśli w urządzeniu został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, można go zmienić.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Przewiń w dół do ostatniej pozycji na liście i wybierz .
- 3 Przewiń w dół do przedostatniej pozycji na liście i wybierz .
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz język.

Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?

Urządzenie Descent Mk1 jest zgodne ze smartfonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

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

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

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

- Wyłącz smartfon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w smartfonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Dive do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Dive i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego smartfonu usuń urządzenie z aplikacji Garmin Dive w starym smartfonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Dive, wybierz kolejno  lub , a następnie **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby rozpocząć parowanie.
- Press **MENU**, and select **Ustawienia > Telefon > Paruj telefon**.

Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

Urządzenie jest zgodne z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z urządzeniem Garmin należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Szukaj wszystko**.
 - Wybierz typ posiadanego czujnika.Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 73](#)).

Ponowne uruchamianie urządzenia

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, dopóki urządzenie się nie wyłączy.
- 2 Przytrzymaj **LIGHT**, aby włączyć urządzenie.

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Przywróć domyślne > Resetowanie ustawień**.

Nurkowanie

Resetowanie płęcherzyków w tkankach

Możesz zresetować aktualny poziom płęcherzyków w tkankach zapisany w urządzeniu. Poziom płęcherzyków w tkankach należy resetować tylko wtedy, gdy użytkownik nie planuje ponownego używania urządzenia w przyszłości. Opcja ta może być przydatna dla sklepów ze sprzętem do nurkowania wypożyczających urządzenia.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Przywróć domyślne**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zresetować aktualny poziom płęcherzyków w tkankach, wybierz **Resetuj tkanki**.
 - Aby zresetować wszystkie ustawienia urządzenia i aktualny poziom płęcherzyków w tkankach, wybierz **Resetuj ustawienia i tkanki**.

Resetowanie ciśnienia na powierzchni

Urządzenie automatycznie ustala ciśnienie na powierzchni za pomocą wysokościomierza barometrycznego. Duże zmiany ciśnienia, np. podczas lotu mogą sprawić, że urządzenie automatycznie rozpocznie aktywność nurkową. Jeśli urządzenie automatycznie uruchamia aktywność nurkową w nieprawidłowy sposób, możesz zresetować ciśnienie na powierzchni.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, dopóki urządzenie się nie wyłączy.
- 2 Przytrzymaj **LIGHT**, aby włączyć urządzenie.
- 3 Po wyświetleniu logo Descent, przytrzymaj przycisk **MENU** do momentu pojawienia się monitu z prośbą o zresetowanie ciśnienia na powierzchni.
- 4 Wybierz **Tak**.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

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

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin:
 - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Dive, korzystając ze smartfonu z włączoną funkcją Bluetooth.
 - Połącz urządzenie z kontem Garmin, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.
- Po połączeniu z kontem Garmin urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.
- Udać się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
 - Pozostać na miejscu przez kilka minut.

Pomiar temperatury nie jest dokładny

Temperatura ciała wpływa na pomiar temperatury przez wewnętrzny czujnik. Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar temperatury, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Możesz także użyć opcjonalnego zewnętrznego czujnika temperatury tempę, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Zmniejsz czas podświetlania (*Zmiana ustawień podświetlenia, strona 87*).
- Zmniejsz jasność podświetlenia.
- Użyj trybu GPS UltraTrac podczas aktywności (*UltraTrac, strona 78*).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Funkcje online, strona 31*).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność przez dłuższy czas, wybierz ustawienie wznowienia pracy w późniejszym czasie (*Zatrzymywanie aktywności, strona 23*).
- Wyłącz śledzenie aktywności (*Wyłączanie śledzenia aktywności, strona 58*).
- Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.
Na przykład, korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 82*).
- Ogranicz powiadomienia ze smartfonu wyświetlane przez urządzenie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 32*).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin, strona 39*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 40*).

UWAGA: Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.

Śledzenie aktywności

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

Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

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

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

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

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

Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

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

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 35*).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 35*).

2 Zaczekaj, aż urządzenie zsynchronizuje dane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub aplikacji Garmin Connect nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Urządzenie używa wewnętrznego barometru do pomiaru zmiany wysokości podczas wchodzenia na kolejne piętra. Pokonane piętro jest równe wysokości 3 m (10 ft).

- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwywania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj urządzenie rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

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

Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.

Źródła dodatkowych informacji

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

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

Załącznik

Pola danych

% **FTP**: Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).

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

% **maksymalnego średniego tętna**: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

% **maksymalnego tętna**: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

% **maksymalnego tętna interwału**: Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

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

% **maksymalnej rezerwy interwału**: Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

% **natlenienia mięśni**: Szacowany poziom natlenienia mięśni dla bieżącej aktywności.

% **rez. tętna ost. okrążenia**: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.

% **rezerwy tętna**: Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

% **rezerwy tętna okrążenia**: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

% **śrd. maks. interw.**: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

% **średniej rezerwy interwału**: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

Aerobowy TE: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.

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

Balans CKP: Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.

Balans CKP okrążenia: Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.

Bateria czujnika: Stan baterii czujnika biegów.

Beztlenowy TE: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.

Biegi: Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.

Bilans: Bieżący bilans mocy lewa/prawa.

Bilans okrążenia: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.

Całk. stęż. hemoglob.: Szacowane całkowite natlenienie mięśni dla bieżącej aktywności.

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Cel Pozycja: Pozycja celu podróży.

CKP: Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.

CKP okrążenia: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.

Cz.dla wielu dys.: Całkowity czas wszystkich dyscyplin aktywności składającej się z wielu dyscyplin, łącznie z czasem przejść.

Czas do następnego: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas interwału: Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

Czas na siedząco: Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.

Czas na stojąco: Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.

Czas odp.: Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czas okrążenia na siedząco: Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.

Czas okrążenia na stojąco: Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrążenia.

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

CZAS PODRÓŻY: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas postoju: Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.

Czas ruchu: Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.

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

Doskonałość do celu: Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dys.ruch.ost.okr.: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Dyst. ruchu okr.: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

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

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans do następnego: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans do wysokości: Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.

Dystans interwału: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

Dystans na ruch: Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

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

Dystans ruchu ostat. okrążenia: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Długość/szerokość: Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.

Długości: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

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

Długość kroku: Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.

Długość kroku okrążenia: Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.

Efek. m. obr.: Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.

ETA - następny: Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Faza mocy (lewa): Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

Faza mocy (prawa): Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

FM okrążenia (lewa): Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

FM okrążenia (prawa): Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

Intensity Factor: Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kierunek GPS: Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.

Kierunek kompasu: Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.

Kombinacja zębatek: Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.

Kurs: Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Kurs Kompasowy: Kierunek przemieszczania się.

Maks. moc: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Maks. moc okrążenia: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna prędkość rejsowa: Maksymalna prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna wysokość: Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

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

Maksymalne tętno interwału: Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

Maksymalny spadek: Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.

Maksymalny wznios: Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.

Mile morskie: Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.

Min. wysokość: Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

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

Moc: Bieżąca moc wyjściowa w watach.

Moc okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc ostatniego okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Moc względem masy: Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.

Nachylenie: Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.

Namiar: Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Następny punkt: Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

NP: Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.

NP okrąż.: Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.

NP ost. okrążenia: Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Odchylenie do długości: Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Odchylenie do długości okrążenia: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.

Odchylenie pionowe: Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

Odchylenie pionowe okrążenia: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.

Odl.pion. do celu: Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

PCO: Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.

Piętra na minutę: Liczba pokonanych pięter na minutę.

Piętra w dół: Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.

Piętra w górę: Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.

PoŚ okrążenia: Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.

Powtórzenia: Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

Powtórz za: Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).

Poziom baterii: Ilość energii, jaka pozostała w baterii.

Poziom baterii Di2: Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.

Pozostały dystans: Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Pozycja: Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.

Praca: Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

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

Prędkość pionowa: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

Prędkość pionowa do celu: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Prędkość rejsowa: Bieżąca prędkość w węzłach.

PRĘDKOŚĆ WYPADKOWA: Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Przełożenie przekładni: Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.

Przód: Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.

Przygot. wydoln.: Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.

Punkt celu: Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Równomierność: Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.

Ruchy: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Ruchy: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

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

Ruchy okrążenia: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

Ruchy okrążenia: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

Ruchy ost. okrąż.: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Ruchy ost. okrąż.: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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

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

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

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

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

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

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

Spadek okrążenia: Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.

Spadek ostatniego okrążenia: Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Śr. prędkość ruchu: Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.

Śr.t. o.okr.500m: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.

Śr. tempo/ 500 m: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.

Średni % rezerwy tętna: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

Średnia długość kroku: Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.

Średnia FM (lewa): Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia FM (prawa): Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia moc: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Średnia moc z 10 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Średnia moc z 30 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Średnia moc z 3 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Średnia odchylenia do długości: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość całkowita: Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.

Średnia prędkość rejsowa: Średnia prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.

Średnia SzFM (lewa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Średnia SzFM (prawa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Średni balans CKP: Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.

Średni bilans: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.

Średni bilans z 10 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Średni bilans z 30 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Średni bilans z 3 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Średni CKP: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.

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

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

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

Średnie odchylenie pionowe: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.

Średnie przesunięcie: Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo ruchów: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno interwału: Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

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

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

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

Średni spadek: Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Średni Swolf: Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie – terminologia, strona 26*). W przypadku pływania w otwartym akwenie wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.

Średni wznios: Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Stoper: Bieżący czas stopera.

Strefa mocy: Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.

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

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

Styl ruchu interwału: Bieżący styl ruchu dla interwału.

Swolf interwału: Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

Swolf okrążenia: Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

Szacowany całkowity dystans: Szacowany dystans od miejsca rozpoczęcia podróży do celu. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

SZACOWANY CZAS PRZYBYCIA: Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Szczytowa faza mocy (lewa): Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.

Szczytowa faza mocy (prawa): Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.

SzFM okrążenia (lewa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

SzFM okrążenia (prawa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

Tem.ruch.ost.okr.: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tem.ruch.ost.okr.: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Temp.-500: Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Można sparować urządzenie z czujnikiem tempe w celu uzyskania spójnych i dokładnych danych temperatury.

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo okr.: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

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

Tempo ruchów: Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

Tempo ruchów: Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

Tempo ruchów interwału: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.

Tempo ruchów na ostatniej długości: Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchów okrążeń: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ruchów okrążenia: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

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

TSS: Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.

Tył: Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

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

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

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Wysokość GPS: Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.

Wznios okrążenia: Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.

Wznios ostatniego okrążenia: Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zejś. z kur.: Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetna	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satysfakcjonująca	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaba	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetna	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Satysfakcjonująca	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaba	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.CooperInstitute.org.

Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonała	5,05 i więcej
Świetna	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Satysfakcjonująca	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonała	4,30 i więcej
Świetna	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Satysfakcjonująca	Od 1,90 do 2,35
Niewytrenowany	Poniżej 1,90

Współczynniki FTP bazują na badaniach Huntera Allena i Andrew Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) .

Rozmiar i obwód kół

Czujnik prędkości automatycznie wykrywa rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

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

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cylindryczne	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Znaczenie symboli

Poniższe symbole mogą być wyświetlane na ekranie urządzenia lub na etykietach akcesoriów.



Symbol utylizacji i recyklingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE). Ma on na celu zapobieganie niewłaściwej utylizacji produktu oraz promowanie ponownego wykorzystania i recyklingu.

