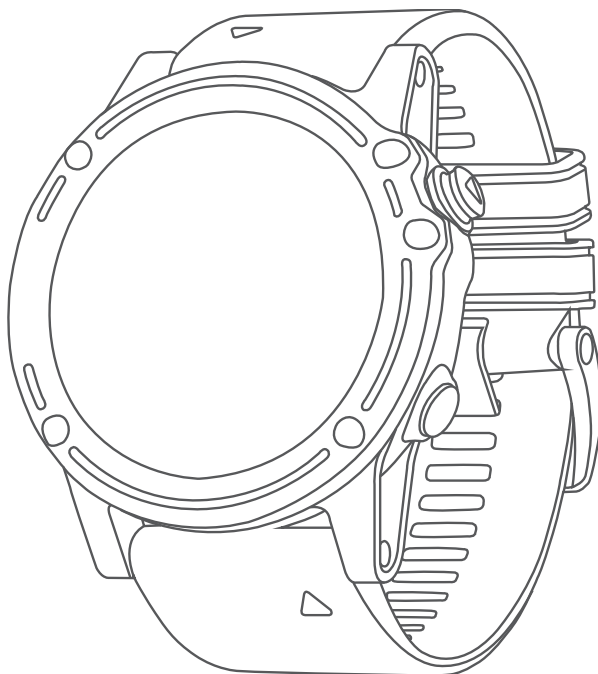


GARMIN®



DESCENT™ MK1

Priročnik za uporabo

© 2017 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

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

Android™ je blagovna znamka družbe Google LLC. Apple®, iPhone® in Mac® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Di2™ je blagovna znamka družbe Shimano, Inc. Shimano® je registrirana blagovna znamka družbe Shimano, Inc. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. STRAVA in Strava™ sta blagovni znamki družbe Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peakware, LLC. Wi-Fi® je registrirana oznaka družbe Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

Kazalo vsebine

Uvod	1
Pregled naprave	1
Ogled menija upravljalnih elementov	2
Prikaz pripomočkov	2
Polnjenje naprave	2
Združevanje pametnega telefona z napravo	3
Posodobitve izdelkov	4
Nastavitev programa Garmin Express	4
Potapljanje	4
Opozorila o potapljanju	4
Načini potapljanja	5
Uporaba način potopa v bazenu	5
Nastavitev potopa	6
Nastavitev dihalnih plinov	7
Nastavitev mejnih vrednosti PO2	7
Določitev nastavljenih vrednosti dihalnega aparata z zaprtim krogotokom	8
Podatkovni zasloni potopa	8
Podatkovni zasloni za potop z enim plinom, mešanico plinov in dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom	9
Podatkovni zasloni za potop z globinomerom	10
Podatkovni zasloni za potop na vdih in podvodni ribolov na vdih	11
Začetek potopa	12
Navigacija s potapljaškim kompasom	13
Uporaba potapljaške štoparice	14
Preklapljanje plinov med potopom	14
Preklapljanje med potapljanjem z zaprtim (CC) in odprtim (OC) krogotokom pri reševalnih postopkih	14
Izvedba varnostnega ali dekompresijskega postanka	15
Potapljanje z zemljevidom	15
Ogled pripomočka za interval na površju	16
Ogled pripomočka za dnevnik potopov	16

Načrtovanje potopa	16
Izračun časa omejitve za potop brez dekompresije	17
Ustvarjanje načrta dekompresije	17
Ogled in uporaba načrta dekompresije	17
Urejanje načrta dekompresije	18
Brisanje načrta dekompresije	18
Čas odsvetovanega letenja	18
Potapljanje na višji nadmorski višini	18
Namigi za nošenje naprave s potapljaško obleko	19
Opozorila med potopom	20
Potapljaško terminologija	21

Dejavnosti in programi

Dejavnosti in programi	22
Začetek dejavnosti	22
Namigi za beleženje dejavnosti	22
Zaustavitev dejavnosti	22
Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti	23
Ustvarjanje dejavnosti po meri	23
Dejavnosti v zaprtih prostorih	23
Umerjanje razdalje na tekalni stezi	24
Beleženje dejavnosti vadbe za moč	24
Dejavnosti na prostem	24
Ogled smučarskih voženj	25
Uporaba metronoma	25
Jumpmaster	25
Več športov	25
Ustvarjanje dejavnosti z več športi	26
Namigi za vadbo triatlona ali uporabo dejavnosti z več športi	26
Plavanje	26
Plavalna terminologija	26
Vrsta zavesljajev	26
Namigi za dejavnosti plavanja	27
Počitek med plavanjem v bazenu	27
Vadba z dnevnikom	27
Golf	27
Igranje golfa	27
Informacije o luknjah	28
Premikanje zastavice	28
Ogled ovir	29
Ogled izmerjenih udarcev	29
Ogled razdalj krivulj in zavojev	29

Beleženje rezultatov	30	Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin	38
Posodabljanje rezultata	30	Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo	39
TruSwing™	30	Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu	39
Uporaba merilnika opravljene poti za golf	30	Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju	39
Spremljanje statističnih podatkov	30	Nošenje senzorja srčnega utripa	40
Povezane funkcije	31	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	40
Omogočanje Bluetooth Obvestil	31	Nega merilnika srčnega utripa	41
Ogled obvestil	31	Dinamika teka	41
Prejetje dohodnega telefonskega klica	32	Vadba z dinamiko teka	41
Odgovarjanje na besedilno sporočilo	32	Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka	42
Upravljanje obvestil	32	Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi	42
Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth	32	Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju	43
Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom	32	Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka	43
Iskanje izgubljene mobilne naprave	33	Meritve zmogljivosti	44
Program Garmin Dive	33	Izklop obvestil o zmogljivosti	45
Garmin Connect	33	Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti	45
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	34	Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti	45
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	34	Stanje vadbe	45
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku	35	Namigi za pridobitev stanja vadbe	46
Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect	35	O ocenah najvišjega VO2	46
Program Garmin Golf™	35	Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek	47
Začetek seje GroupTrack	35	Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje	47
Namigi za seje GroupTrack	36	Čas regeneracije	47
Povezane funkcije Wi-Fi®	36	Ogled časa regeneracije	47
Vzpostavljjanje povezave z omrežjem Wi-Fi	36	Srčni utrip med regeneracijo	48
Funkcije Connect IQ	36	Obremenitev pri vadbi	48
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	37	Ogled predvidenih časov tekem	48
Funkcije za srčni utrip	37	O funkciji Training Effect	49
Merilnik srčnega utripa na zapestju	37	Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa	49
Nošenje naprave	37	Ogled spremenljivosti srčnega utripa in ravni stresa	50
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	38	Stanje zmogljivosti	50
Ogled pripomočka za srčni utrip	38	Ogled stanja zmogljivosti	50

Laktatni prag.....	50	Preklic cilja vadbe.....	60
Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga.....	51	Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo.....	60
Pridobivanje ocene FTP.....	51	Osební rekordí.....	60
Izvedba testa FTP.....	52	Ogled osebnih rekordov.....	60
Vadba.....	52	Obnovitev osebnega rekorda.....	61
Nastavitev uporabniškega profila.....	52	Brisanje osebnega rekorda.....	61
Cilji pripravljenosti.....	52	Brisanje vseh osebnih rekordov.....	61
O območjih srčnega utripa.....	52	Ura.....	61
Nastavljanje območij srčnega utripa.....	53	Nastavljanje alarma.....	61
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	53	Brisanje alarma.....	61
Izračuni območij srčnega utripa...	54	Vklop odštevalnika.....	62
Nastavitev območij moči.....	54	Uporaba štoparice.....	62
Merjenje aktivnosti.....	54	Dodajanje drugih časovnih pasov.....	62
Samodejni cilj.....	55	Nastavitev opozoril ure.....	63
Uporaba opozorila za gibanje.....	55	Sinhronizacija časa z GPS-om.....	63
Spremljanje spanja.....	55	Navigacija.....	63
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	55	Shranjevanje lokacije.....	63
Uporaba načina Ne moti.....	55	Urejanje shranjenih lokacij.....	63
Minute intenzivnosti.....	56	Projekcija točke poti.....	63
Zbiranje minut intenzivnosti.....	56	Navigacija do cilja.....	64
Garmin Move IQ™.....	56	Navigacija do destinacije.....	64
Nastavitve merjenja aktivnosti.....	56	Destinacije.....	64
Izklop merjenja aktivnosti.....	56	Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi.....	64
Vadbe.....	56	Ustvarjanje krožne proge.....	65
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect.....	57	Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi.....	65
Začetek vadbe.....	57	Navigacija z orodjem Poglej in pojdi....	65
Koledar vadb.....	57	Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo.....	66
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect.....	57	Uporaba navigacije do začetne točke shranjene dejavnosti.....	66
Funkcija Adaptive Training Plans.....	57	Ustavitev navigacije.....	66
Intervalne vadbe.....	57	Zemljevid.....	66
Ustvarjanje intervalne vadbe.....	58	Ogled zemljevida.....	67
Začetek intervalne vadbe.....	58	Shranjevanje ali navigacija do lokacije na zemljevidu.....	67
Ustavitev intervalne vadbe.....	58	Navigacija s funkcijo bližnje okolice.....	68
Odseki.....	58	Kompas.....	68
Strava™ Odseki v programu.....	58	Višinomer in barometer.....	68
Ogled podrobnosti odseka.....	59	Zgodovina.....	68
Tekmovanje na odseku.....	59	Uporaba zgodovine.....	69
Uporaba funkcije Virtual Partner®.....	59	Zgodovina več športov.....	69
Nastavitev cilja vadbe.....	60		

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa	69
Ogled vseh podatkovnih vrednosti	69
Uporaba merilnika opravljene poti	69
Brisanje zgodovine	70

Prilagajanje naprave 70

Nastavitve dejavnosti in programov	70
Prilagajanje podatkovnih zaslonov ..	71
Dodajanje zemljevida dejavnosti	71
Opozorila	72
Nastavitev opozoril	73
Nastavitve zemljevidov dejavnosti ...	73
Nastavitve za usmerjanje	74
Auto Lap	74
Označevanje krogov po razdalji	74
Omogočanje Auto Pause®	75
Omogočanje samodejnega vzpona	75
Hitrost in razdalja v 3D	75
Vklop in izklop tipke Lap	75
Uporaba samodejnega pomikanja ...	76
UltraTrac	76
Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo	76
Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov	76
Pripomočki	77
Prilagajanje kolesa pripomočkov	77
Daljinski upravljalnik za inReach	78
Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach	78
Daljinski upravljalnik za napravo VIRB	78
Upravljanje športne kamere VIRB	78
Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo	79
Uporaba pripomočka za raven stresa	79
Prilagoditev menija upravljalnih elementov	79
Nastavitve videza ure	80
Prilagajanje videza ure	80
Nastavitve senzorjev	80
Nastavitve kompasa	80
Ročno umerjanje kompasa	80
Nastavitev referenčnega severa ...	81

Nastavitve višinomera	81
Umerjanje barometričnega višinomera	81
Nastavitve barometra	81
Umerjanje barometra	81
Nastavitve zemljevida	82
Nastavitve pomorskih zemljevidov ..	82
Prikaz ali izklop podatkov zemljevidov	82
Nastavitve GroupTrack	82
Nastavitve navigacije	82
Prilagajanje funkcij zemljevida	83
Nastavitev prikazovalnika smeri	83
Nastavitev navigacijskih opozoril	83
Nastavitve sistema	84
Nastavitve časa	84
Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona	85
Prilagoditev bližnjičnih tipk	85
Spreminjanje merskih enot	85
Ogled informacij o napravi	85
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki	85

Brezžični senzorji 85

Združevanje brezžičnih senzorjev	86
Način razširjenega zaslona	86
Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa	86
Vadba z merilniki moči	86
Uporaba elektronskih prestavnih ročic	86
Zavedanje razmer	86
Senzor korakov	87
Izboljšanje umerjanja senzorja korakov	87
Ročno umerjanje senzorja korakov ..	87
Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov	87
tempe™	87

Informacije o napravi 88

Specifikacije naprave Descent Mk1	88
Informacije o bateriji	88
Upravljanje podatkov	88
Odklop kabla USB	89
Brisanje datotek	89

Vzdrževanje naprave.....	89
Nega naprave	89
Čiščenje naprave	89
Zamenjava paščkov QuickFit®	90
Zelo dolg potapljaški pašček	90
Prilagajanje kovinskega paščka za uro	90
Odpravljanje težav	90
Jezik naprave je napačen	90
Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?	90
Telefon se noče povezati z napravo	91
Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?	91
Ponovni zagon naprave	91
Obnovitev vseh privzetih nastavitev	91
Potapljanje	91
Ponastavitev saturacije tkiv	91
Ponastavitev tlaka na površju	92
Pridobivanje satelitskih signalov	92
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	92
Odčitek temperature ni natančen	92
Podaljševanje trajanja baterije	93
Merjenje aktivnosti	93
Moje dnevno število korakov se ne prikaže	93
Moje število korakov ni točno	93
Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect	93
Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno	94
Minute intenzivnosti utripajo	94
Pridobivanje dodatnih informacij	94
Dodatek	94
Podatkovna polja	94
Standardne ocene za najvišji VO2	100
Ocene FTP	101
Velikost in premer kolesa	102
Definicije simbolov	103

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Pregled naprave



①
LIGHT

Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.
Držite za ogled menija upravljalnih elementov.
Držite za vklop naprave.
OPOMBA: med potopom je delovanje ob držanju tipke onemogočeno.

②
▲

Izberite za ogled seznama dejavnosti ter začetek ali ustavitev dejavnosti.
Uporabite, da izberete možnost v meniju.
Izberite za potapljaški kompas, štoparico ali preklon plina med potopom.

③
BACK

Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.
Izberite za beleženje kroga, počitka ali prehoda med dejavnostjo z več športi.
OPOMBA: med potopom je delovanje ob pritiskanju tipke omogočeno samo v menijih.

④
DOWN

Izberite za pomikanje po kolesu pripomočkov in menijih.
Izberite za pomikanje med podatkovnimi zasloni med potopom.
Držite za ogled videza ure na katerem koli zaslonu.

⑤
UP
MENU

Izberite za pomikanje po kolesu pripomočkov in menijih.
Držite za ogled menija.
OPOMBA: med potopom je delovanje ob pritiskanju tipke onemogočeno.

⑥

Dvotapnite napravo za pomikanje med podatkovnimi zasloni med potopom.

Ogled menija upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov vsebuje možnosti, kot so vklop načina Ne moti, zaklepanje tipk in izklop naprave.

OPOMBA: možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 79](#)).

1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.



2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po možnostih.

Prikaz pripomočkov

V napravo je že prednaloženih več pripomočkov, še več pa vam jih je na voljo, ko napravo združite s pametnim telefonom.

- Izberite **UP** ali **DOWN**.
Naprava se pomakne po kolesu pripomočkov.
- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij pripomočka izberite ▲.
- Za vrnitev na videz ure na katerem koli zaslonu pridržite tipko **BACK**.
- Če snemate dejavnost, izberite **BACK**, da se vrnete na stran s podatki dejavnosti.

Polnjenje naprave

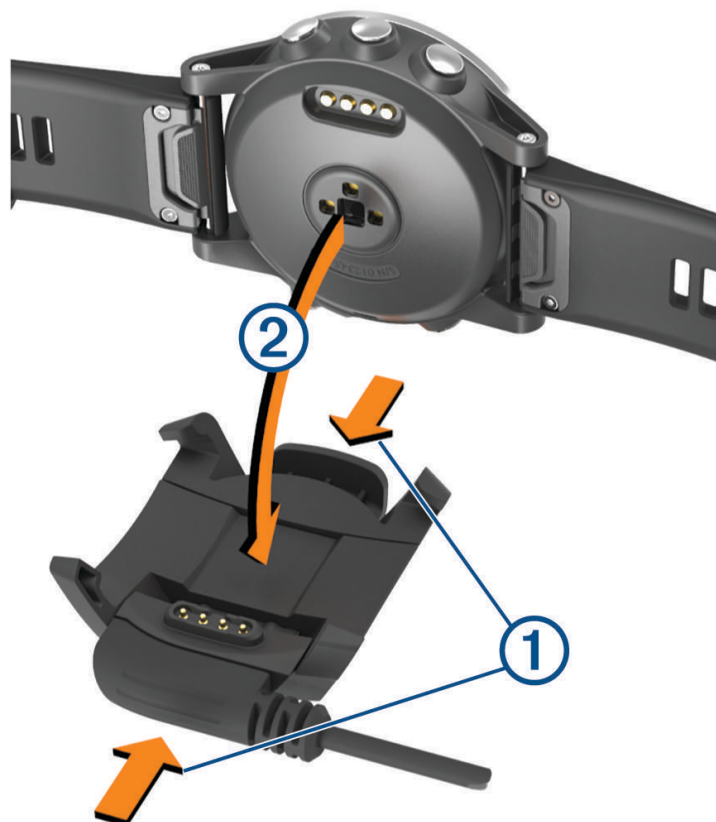
OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje ([Nega naprave, stran 89](#)).

Napravo napaja vgrajena litij-ionska baterija, ki jo lahko polnite prek standardne stenske vtičnice ali vrat USB računalnika.

- 1 Konec kabla USB priklopite v napajalnik ali vrata USB računalnika.
- 2 Po potrebi napajalnik vklopite v standardno stensko vtičnico.

- 3 Stisnite stranska dela polnilne priklopne postaje ①, da razširite njene roke.



- 4 Poravnajte stike, postavite napravo v priklopno postajo ② in spustite roki, da napravo pritrdite na ustrezno mesto.

Ko napravo priklopite na vir napajanja, se vklopi in na zaslonu se prikaže raven napolnjenosti baterije.

- 5 Napravo popolnoma napolnite.

Združevanje pametnega telefona z napravo

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave Descent, morate napravo združiti neposredno prek programa Garmin Connect™ in ne v nastavitvah Bluetooth® v pametnem telefonu.

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.

- 2 Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.

- 3 Izberite tipko **LIGHT** za vklop naprave.

Ob prvem vklopu je naprava v načinu združevanja.

NAMIG: če želite ročno odpreti način združevanja, lahko pridržite tipko LIGHT in izberete .

- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:

- Če je to prva naprava, ki jo združujete s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
- Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju  ali  izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in sledite navodilom na zaslonu.

Posodobitve izdelkov

V računalniku namestite program Garmin Express™ (www.garmin.com/express). V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin® preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Posodobitve zemljevidov
- Posodobitve prog
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Potapljanje

Opozorila o potapljanju

OPOZORILO

- Funkcije za potapljanje v tej napravi so namenjene samo certificiranim potapljačem. Te naprave ne uporabljajte kot edino potapljaško uro. Če v napravo ne vnesete ustreznih informacij v zvezi s potopom, obstaja nevarnost hudih telesnih poškodb ali smrti.
- Prepričajte se, da v celoti razumete uporabo, zaslone in omejitve naprave. Če imate kakšno vprašanje o tem priročniku ali napravi, vedno odpravite vsa neskladja ali nejasnosti pred potopom s to napravo. Vedno upoštevajte, da ste sami odgovorni za svojo varnost.
- Pri vsakem profilu potapljanja obstaja tveganje za dekompresijsko bolezen, čeprav upoštevate načrt potopa na podlagi potapljaških tablic ali potapljaške naprave. Noben postopek, potapljaška naprava ali potapljaška tablica ne odpravi možnosti za nastanek dekompresijske bolezni ali toksičnost kisika. Telesna sestava posameznika se lahko med posameznimi dnevi razlikuje. Ta naprava ne more upoštevati teh razlik. Toplo vam priporočamo, da ostanete daleč znotraj mejnih vrednosti, ki jih prikaže ta naprava, in tako zmanjšate tveganje za dekompresijsko bolezen. Pred potapljanjem se posvetujte z zdravnikom o svoji telesni pripravljenosti.
- Vedno uporabljajte rezervne instrumente, vključno z merilnikom globine, potopnim merilnikom tlaka in časovnikom ali uro. Pri potapljanju s to napravo morate imeti dostop do dekompresijskih tablic.
- Pred potopom opravite varnostno preverjanje, denimo, preverite pravilno delovanje in nastavitve naprave, delovanje zaslona, napolnjenost baterije, tlak v jeklenki in uhajanje mehurčkov, ki nakazuje, da cevi puščajo.
- Te naprave ne sme uporabljati več uporabnikov hkrati za potapljanje. Profili potapljačev se navezujejo na določenega uporabnika, zato lahko uporaba profila drugega potapljača privede do zavajajočih informacij, ki lahko povzročijo telesne poškodbe ali smrt.
- Iz varnostnih razlogov se nikoli ne potaplajte sami. Potaplajte se z določenim partnerjem. Poleg tega bodite dlje časa po potopu med drugimi ljudmi, saj lahko dekompresijska bolezen nastopi pozneje ali pa jo sprožijo dejavnosti na površju.
- Ta naprava ni namenjena uporabi za komercialne ali poklicne potapljaške dejavnosti. Namenjena je samo rekreativni uporabi. Pri komercialnih ali poklicnih potapljaških dejavnostih je lahko uporabnik izpostavljen izrednim globinam ali razmeram, ki povečajo tveganje za dekompresijsko bolezen.
- Ne potaplajte se z jeklenko, če osebno ne preverite njene vsebine in ne vnesete analizirane vrednosti v napravo. Če ne preverite vsebine jeklenke in ne vnesete ustreznih vrednosti plina v napravo, naprava prikaže nepravilne podatke o načrtu potopa, kar lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti.

- Pri potapljanju z mešanico več kot enega plina je tveganje znatno večje kot pri potapljanju z enim plinom. Napake, povezane z uporabo mešanice več plinov, lahko privedejo do hudih telesnih poškodb ali smrti.
- Vedno poskrbite za varen dvig. Pri hitrem dviganju se poveča tveganje za dekompresijsko bolezen.
- Če onemogočite funkcijo za dekompresijsko zaklepanje v napravi, se lahko poveča tveganje za dekompresijsko bolezen, kar lahko privede do telesnih poškodb ali smrti. To funkcijo onemogočite na lastno odgovornost.
- Neupoštevanje potrebnega dekompresijskega postanka lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti. Nikoli se ne dvignite nad prikazano globino dekompresijskega postanka.
- Vedno opravite 3-minutni varnostni postanek na globini od 3 do 5 metrov (od 9,8 do 16,4 čevlja), tudi če dekompresijski postanek ni potreben.

Načini potapljanja

Naprava Descent Mk1 podpira šest načinov potapljanja. Vsak način potapljanja ima štiri faze: preverjanje pred potopom, prikazovanje na površju, med potopom in po potopu.

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

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

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

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

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

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

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

Rib. pot. na v.: ta način je podoben načinu Potop na vdih, vendar je prilagojen posebej za podvodni ribolov. Način prikazuje poenostavljene podatke med potopom in izklopi zvočne signale ob začetku in koncu potopa.

Uporaba način potopa v bazenu

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

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

2 Izberite .

Način potopa v bazenu se samodejno izklopi opolnoči.

Nastavitev potopa

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

Pridržite **MENU** in izberite **Nastavitev potopa**.

Plini: nastavi mešanico plinov, ki se uporabljajo v načinih potopov s plinom (*Nastavitev dihalnih plinov, stran 7*). Posamezni načini potapljanja s plini omogočajo uporabo do 12 plinov.

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

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

Vrsta vode: omogoča, da izberete vrsto vode.

PO2: nastavi mejne vrednosti delnega tlaka kisika (PO2) v barih za dekompresijo, opozorila in nujna opozorila (*Nastavitev mejnih vrednosti PO2, stran 7*).

Alarmi: omogoča nastavitev opozarjanja na globino in čas z zvokom, vibriranjem ali s tihimi opozorili. Za različne načine potapljanja lahko omogočite različna opozorila.

Opoz. o površj. za apnejo: omogoča, da nastavite opozorila o intervalih na površju za potop na vdih.

Varnostni postanek: omogoča, da spremenite trajanje varnostnega postanka.

Časovni zamik konca potopa: omogoča, da nastavite čas, ki mora preteči, ko pridete na površje, preden naprava konča in shrani potop.

N. vr. dih. ap.-z. kr.: omogoča nastavitev visoke in nizke nastavljenе vrednosti PO2 za potope z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom (CCR) (*Določitev nastavljenih vrednosti dihalnega aparata z zaprtim krogotokom, stran 8*).

Osvetlitev: omogoča, da prilagodite nastavitve osvetlitve zaslona za potapljaške dejavnosti. Osvetlitev zaslona lahko vključite za celoten potop ali samo na določeni globini.

Srčni utrip: omogoča, da omogočite ali onemogočite merilnik srčnega utripa za potope. V možnosti Shran. pod. na traku lahko omogočite prsni merilnik srčnega utripa, kot je naprava HRM-Swim™ ali HRM-Tri™, ki shrani podatke o srčnem utripu skupaj s potopom. Po končanem potopu si lahko podatke merilnika srčnega utripa na prsnem traku ogledate s programom Garmin Dive™.

Dvotapnite za pomik: omogoča, da dvotapnete napravo, če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni potopa.

Tipka UP: omogoča izklop tipke UP med dejavnostmi potapljanja za preprečitev nenamernega pritiskanja na tipke.

OPOMBA: nastavev je privzeto onemogočena.

Deko Zaklepanje: omogoča, da onemogočite funkcijo dekompresijskega zaklepanja. Ta funkcija 24 ur preprečuje potope z enim plinom ali mešanico plinov, če mejne vrednosti za dekompresijo ne upoštevate dlje kot tri minute.

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

Nastavitev dihalnih plinov

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

1 Držite **MENU**.

2 Izberite **Nastavitev potopa > Plini**.

3 Izberite način potapljanja.

4 Izberite prvi plin na seznamu.

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

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

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

Naprava izračuna preostali delež kot vsebnost dušika.

7 Pritisnite tipko **BACK**.

8 Izberite možnost:

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

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

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

Nastavitev mejnih vrednosti PO2

Nastavite lahko mejne vrednosti delnega tlaka kisika (PO2) v barih za dekompresijo, opozarjanje in nujna opozorila.

1 Držite **MENU**.

2 Izberite **Nastavitev potopa > PO2**.

3 Izberite možnost:

- Če želite nastaviti mejno vrednost, ki jo lahko dosežete, preden se morate začeti dvigati in preklopiti na dekompresijski plin z najvišjim deležem kisika, izberite **Deko PO2**.

OPOMBA: naprava ne preklopi med plini samodejno namesto vas. Sami morate izbrati plin.

- Če želite nastaviti mejno vrednost za najvišjo raven koncentracije kisika, ki jo še želite doseči, izberite **Opozorilo o PO2**.

- Če želite nastaviti mejno vrednost za najvišjo raven koncentracije kisika, ki jo smete doseči, izberite **PO2 je kritičen**.

4 Vnesite vrednost.

Če med potopom dosežete mejno vrednost, se v napravi prikaže opozorilno sporočilo.

Določitev nastavljenih vrednosti dihalnega aparata z zaprtim krogotokom

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

1 Držite **MENU**.

2 Izberite **Nastavitev potopa > N. vr. dih. ap.-z. kr..**

3 Izberite možnost:

- Če želite določiti spodnjo nastavljeno vrednost PO2, izberite **Niz. nast. vrednost**.
- Če želite določiti zgornjo nastavljeno vrednost PO2, izberite **Vis. nast. vrednost**.

4 Izberite **Nacin**.

5 Izberite možnost:

- Če želite, da se nastavljena vrednost samodejno spremeni glede na vašo trenutno globino, izberite **Samodejno**.

OPOMBA: na primer, če se spustite prek globine visoke nastavljene vrednosti ali dvignete nad globino nizke nastavljene vrednosti, prag PO2 ustrezno preklopi na visoko oziroma nizko nastavljeno vrednost. Globine samodejno nastavljenih vrednosti morajo biti vsaj 6,1 m (20 čevljev) narazen.

- Če želite ročno spremeniti nastavljeni vrednosti med potopom, izberite **Ročno**.

OPOMBA: če nastavljene vrednosti ročno spremenite znotraj 1,8 m (6 čevljev) od globine samodejnega preklopa, je samodejno preklapljanje med nastavljenimi vrednostmi onemogočeno, dokler niste več kot 1,8 m (6 čevljev) nad oziroma pod globino samodejnega preklopa. Tako preprečite nenamerno preklapljanje med nastavljenimi vrednostmi.

6 Izberite **PO2** in vnesite vrednost.

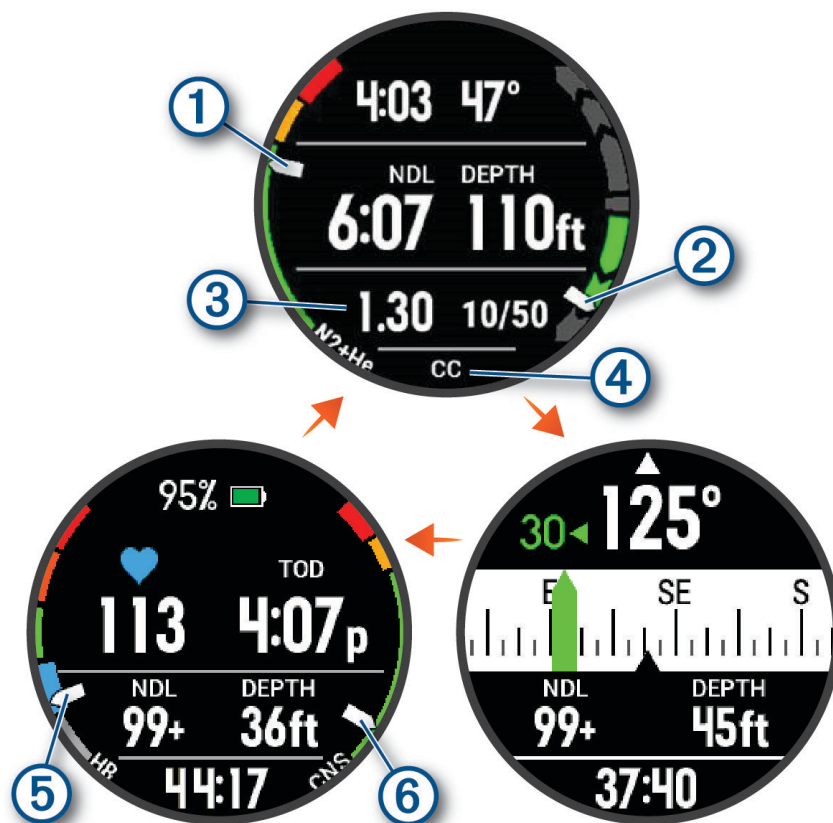
7 Po potrebi izberite **Globina** in vnesite vrednost globine za samodejno spremembo nastavljene vrednosti.

Podatkovni zasloni potopa

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

V nastavitvah dejavnosti lahko spremenite vrstni red privzetih podatkovnih zaslonov, dodate zaslon potapljaške štoparice za dejavnosti potapljanja s plini ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 71](#)). Podatkovnih polj za dejavnosti potapljanja ne morete prilagoditi.

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



Glavni podatkovni zaslon: prikazuje glavne podatke o potopu, vključno z dihalnim plinom in hitrostjo dviga ali spusta.

Raven saturacije tkiv z dušikom (N₂) in helijem (He).

①

- Zeleno: od 0- do 79-odstotna saturacija tkiv.
- Rumeno: od 80- do 99-odstotna saturacija tkiv.
- Rdeče: 100-odstotna ali višja saturacija tkiv.

Hitrost spusta ali dviga.

②

- Zeleno: dobro. Dvig je počasnejši od 7,9 m (26 ft) na min.
- Rumeno: zmerno visoko. Dvig znaša od 7,9 do 10,1 m (od 26 do 33 ft) na min.
- Rdeče: previsoko. Dvig je hitrejši od 10,1 m (33 ft) na min.

③

Raven delnega tlaka kisika (PO₂).

④

Med potopom z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom označuje, ali je aktiven način potapljanja z zaprtim krogotokom ali odprtim krogotokom.

Potapljaški kompas: omogoča prikaz kompasa in nastavitve smeri za pomoč pri podvodni navigaciji ([Navigacija s potapljaškim kompasom, stran 13](#)).

Sekundarni podatkovni zaslon: prikazuje dodatne podatke o potopu in fiziološke informacije, vključno z uro in napolnjenostjo baterije.

Trenutno območje srčnega utripa (*0 območjih srčnega utripa, stran 52*).

OPOMBA: med potopom si lahko ogledate samo podatke merilnika srčnega utripa na zapestju.

- ☐ Sivo: območje 1.
- ⑤ ☐ Modro: območje 2.
- ☐ Zeleno: območje 3.
- ☐ Oranžno: območje 4.
- ☐ Rdeče: območje 5.

Raven toksičnosti kisika za centralni živčni sistem (CNS).

- ⑥ ☐ Zeleno: od 0- do 79-odstotna toksičnost kisika za centralni živčni sistem (CNS).
- ☐ Rumeno: od 80- do 99-odstotna toksičnost kisika za centralni živčni sistem (CNS).
- ☐ Rdeče: 100-odstotna ali višja toksičnost kisika za centralni živčni sistem (CNS).

Podatkovni zasloni za potop z globinomerom



Potapljaška štoparica: prikazuje štoparico časa na dnu; trenutno, največjo in povprečno globino ter hitrostjo dviga ali spusta (*Uporaba potapljaške štoparice, stran 14*).

Potapljaški kompas: omogoča ogled kompasa in nastavitve smeri gibanja za pomoč pri podvodni navigaciji (*Navigacija s potapljaškim kompasom, stran 13*).

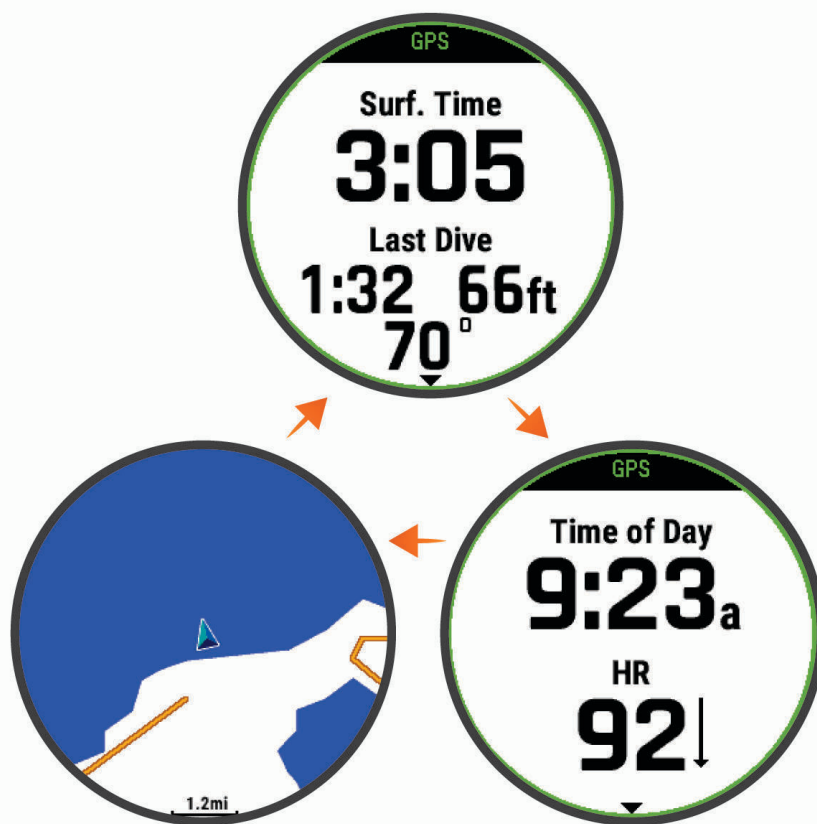
Podatkovni zaslon potopa: prikazuje dodatne podatke o potopu in fiziološke informacije, vključno z uro, napolnjenostjo baterije in srčnim utripom.

Trenutno območje srčnega utripa (*0 območjih srčnega utripa, stran 52*).

OPOMBA: med potopom si lahko ogledate samo podatke merilnika srčnega utripa na zapestju.

- ①
- ☐ Sivo: območje 1.
 - ☒ Modro: območje 2.
 - ☐ Zeleno: območje 3.
 - ☐ Oranžno: območje 4.
 - ☐ Rdeče: območje 5.

Podatkovni zasloni za potop na vdih in podvodni ribolov na vdih



Zaslon z intervalom na površju: prikazuje trenutni čas intervala na površju ter pretečeni čas, največjo globino in temperaturo zadnjega potopa na vdih.

Zaslon z uro: prikazuje uro in podatke o srčnem utripu.

Zemljevid: prikazuje vašo trenutno lokacijo na zemljevidu (*Potapljanje z zemljevidom, stran 15*).



Zaslon med potopom: prikazuje podatke o trenutnem potopu, vključno s pretečenim časom, trenutno in največjo globino, podatki o srčnem utripu ter o dvigu ali spustu.

Začetek potopa

- 1 V videzu ure pritisnite tipko .
- 2 Izberite način potapljanja ([Načini potapljanja, stran 5](#)).
- 3 Po potrebi pritisnite tipko **DOWN**, da uredite nastavitve potopa, kot so plini, vrsta vode in opozorila ([Nastavitev potopa, stran 6](#)).
- 4 Zapestje držite nad gladino, dokler naprava ne pridobi signalov GPS in se vrstica stanja ne obarva zeleno (izbirno).

Naprava potrebuje signale GPS za shranjevanje vstopne lokacije potopa.

- 5 Pritiskajte tipko , dokler se ne prikaže glavni podatkovni zaslon potopa.
- 6 Za začetek potopa se spustite.

Časovnik dejavnosti se samodejno zažene, ko dosežete globino 1,2 m (4 ft).

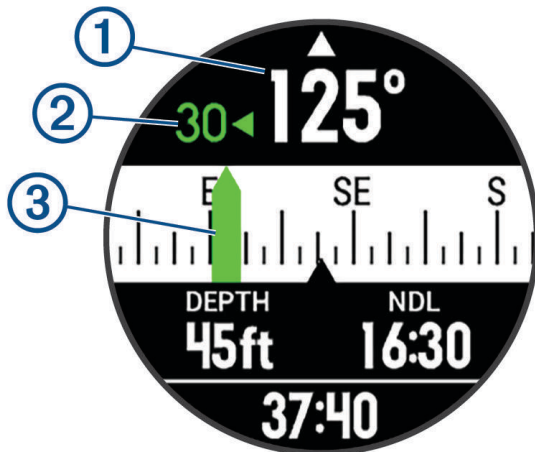
OPOMBA: če začnete potop, ne da bi izbrali način potapljanja, naprava uporabi način potapljanja in nastavitve, ki ste jih uporabili nazadnje, vstopna lokacija potopa pa se ne shrani.

- 7 Izberite možnost:
 - Za pomikanje med podatkovnimi zasloni in potapljaškim kompasom pritisnite tipko **DOWN**.
NAMIG: za pomikanje med zasloni lahko tudi dvotapnete napravo.
 - Za ogled menija faze med potopom pritisnite .

Ko se dvignete na globino 1 m (3,3 čevlja), začne časovnik Časovni zamik konca potopa odšteti ([Nastavitev potopa, stran 6](#)). Ko se časovnik izteče, naprava samodejno konča in shrani potop. Zapestje držite nad gladino, ko naprava shrani izstopno lokacijo potopa.

Navigacija s potapljaškim kompasom

- 1 Med potopom z enim plinom, mešanico plinov, dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom ali globinomerom se pomaknite do potapljaškega kompasa.

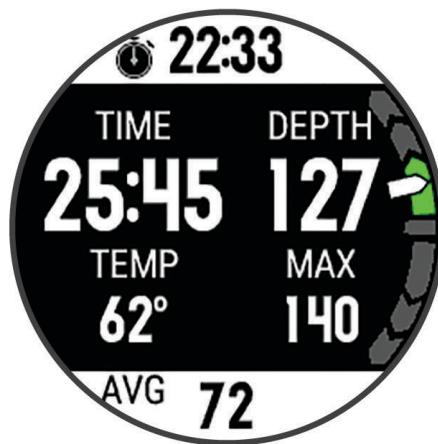


- Kompas prikazuje, kam ste usmerjeni ①.
- 2 S pritiskom tipke  nastavite smer gibanja.
Kompas prikazuje odstopanja ② od nastavljenе smeri gibanja ③.
 - 3 Pritisnite tipko  in izberite možnost:
 - Če želite ponastaviti smer gibanja, izberite **Ponastavi smer**.
 - Če želite smer gibanja spremeniti za 180 stopinj, izberite **Nastavi na nasprotno smer**.
OPOMBA: kompas prikazuje nasprotno smer gibanja z rdečo oznako.
 - Če želite smer gibanja nastaviti na 90 stopinj v levo ali desno, izberite **Nastavi na 90L** ali **Nastavi na 90D**.
 - Če želite počistiti smer gibanja, izberite **Počisti smer**.

Uporaba potapljaške štoparice

NAMIG: kateremu koli načinu potapljanja s plini lahko dodate poenostavljen zaslon štoparice ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 71](#)).

- 1 Začnite potop v načinu **Globinomer**.
- 2 Pomaknite se do zaslona štoparice.



- 3 Za nastavev povprečne globine na svojo trenutno globino pritisnite in izberite **Ponast. povpr. globino**.
- 4 Pritisnite tipko in izberite **Zaženi štoparico**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite prenehati uporabljati štoparico, pritisnite in izberite **Ustavi štoparico**.
 - Če želite ponovno zagnati štoparico, pritisnite in izberite **Ponastavi štoparico**.

Preklapljanje plinov med potopom

- 1 Začnite potop z enim plinom, mešanico plinov ali dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom.
- 2 Izberite možnost:
 - Pritisnite tipko , izberite **Plin**, nato pa izberite rezervni ali dekompresijski plin.
OPOMBA: po potrebi lahko izberete **Dodaj novo** in vnesete nov plin.
 - Potaplajte se, dokler ne dosežete mejne vrednosti **Deko PO2** ([Nastavitev mejnih vrednosti PO2, stran 7](#)).
Naprava vas pozove k preklopu na plin z najvišjim deležem kisika.
OPOMBA: naprava ne preklopi med plini samodejno namesto vas. Sami morate izbrati plin.

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

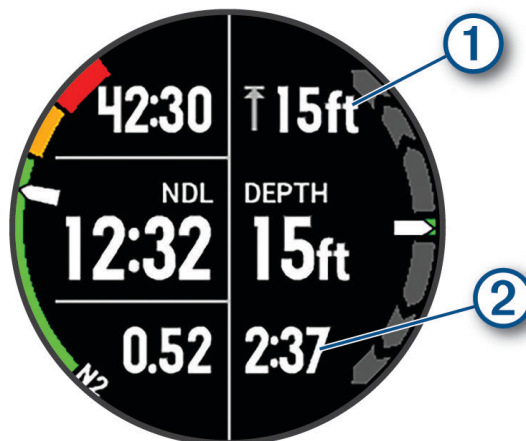
Med potopom z dihalnim aparatom z zaprtim krogotokom (CCR) je mogoče pri reševalnih postopkih preklapljati med potapljanjem z zaprtim (CC) in odprtim krogotokom (OC).

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

Izvedba varnostnega ali dekompresijskega postanka

Vedno opravite vse potrebne dekompresijske postanke in varnostni postanek, da zmanjšate tveganje za dekompresijsko bolezen. Če izpustite dekompresijski postanek, se tveganje znatno poveča.

- 1 Začnite potop.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite opraviti varnostni postanek, se po potopu na globino najmanj 11 m (35 ft) dvignite na globino 5 m (15 ft).
 - Če želite opraviti dekompresijski postanek, se začnite dvigati, ko presežete čas omejitve za potop brez dekompresije (NDL).
- 3 Pomaknite se na glavni podatkovni zaslon, kjer so prikazane informacije o varnostnem ali dekompresijskem postanku.



①

Mejna globina varnostnega ali dekompresijskega postanka.

②

Časovnik varnostnega ali dekompresijskega postanka.

- 4 Ostanite znotraj območja 3 m (9 ft) od mejne globine, dokler časovnik ne doseže vrednosti nič.
OPOMBA: če se dvignete za več kot 0,6 m (2 ft) nad mejno globino dekompresijskega postanka, se časovnik dekompresijskega postanka začasno ustavi, naprava pa vas opozori, da se morate spustiti pod mejno globino. Globina in mejna globina rdeče utripata, dokler se ne vrnete v varno območje.
- 5 Nadaljujte dvig na površje.

Potapljanje z zemljevidom

Med intervali na površju za potop na vdih si lahko na zemljevidu ogledate lokacije vstopa in izstopa med potapljanjem.

NAMIG: podatke zemljevida si lahko za vse načine potopov ogledate v pripomočku za dnevnik potopov v programu Garmin Dive.

- 1 Med dejavnostjo potopa na vdih se pomaknite do zemljevida.
- 2 Pritisnite tipko  in izberite možnost:
 - Če želite obračati ali povečati zemljevid, izberite **Obračanje/povečava**.
NAMIG: če želite preklopiti med premikanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, pritisnite . Če želite izbrati točko, ki je označena z merkom, držite .
 - Če želite označiti svojo lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
NAMIG: če želite spremeniti ikono, pritisnite tipko **DOWN**.

Ogled pripomočka za interval na površju

Pripomoček prikazuje čas intervala na površju, enote toksičnosti kisika (OTU) in odstotek toksičnosti kisika za centralni živčni sistem (CNS).

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **UP**.
- 2 Če si želite ogledati podrobnosti saturacije tkiv, pritisnite tipko .
- 3 Če si želite ogledati preostali čas odsvetovanega letenja in uro, ko se obdobje odsvetovanega letenja konča, pritisnite tipko **DOWN**.

Ogled pripomočka za dnevnik potopov

Pripomoček prikaže povzetke zadnjih zabeleženih potopov.

- 1 V pripomočku za interval na površju pritisnite tipko **UP**.
- 2 Če si želite ogledati več informacij o potopu, pritisnite tipko .
- 3 Izberite potop.
- 4 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Podrobnosti**.
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o enem od več potopov na vdih v dejavnosti, izberite **Potopi** in izberite potop.
 - Če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu, izberite **Zemljevid**.
OPOMBA: naprava prikaže lokaciji vstopa in izstopa, če ste pred potopom in po njem počakali na signale GPS.
 - Če želite shraniti vstopno ali izstopno lokacijo potopa, izberite **Shrani položaj**.
 - Če si želite ogledati globinski profil dejavnosti, izberite **Globinski profil**.
 - Če si želite ogledati temperaturni profil dejavnosti, izberite **Temperaturni profil**.
 - Če si želite ogledati uporabljene pline, izberite **Preklopi med plini**.
 - Če želite odstraniti dejavnost iz naprave, izberite **Izbriši**.

Načrtovanje potopa

Z napravo lahko načrtujete prihodnje potope. Naprava lahko izračuna čase omejitve za potop brez dekompresije (NDL) ali ustvari načrte dekompresije. Ko načrtujete potop, naprava v izračunih uporabi preostalo saturacijo tkiv pri nedavnih potopih.

Izračun časa omejitve za potop brez dekompresije

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

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

Prikažejo se ura za odštevanje do omejitve za potop brez dekompresije (NDL), globina in največja operativna globina (MOD).
- 6 Pritisnite tipko **DOWN**.
- 7 Izberite možnost:
 - Za izhod izberite **Končano**.
 - Če želite dodati intervale v potop, izberite **Dod. ponov. potopa** in sledite navodilom na zaslonu.

Ustvarjanje načrta dekompresije

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

- 1 Pritisnite tipko .
- 2 Izberite **Načrtuj potop > Načrti dekompresije > Dodaj novo**.
- 3 Vnesite ime načrta dekompresije.
- 4 Izberite možnost:
 - Za vnos največjega delnega tlaka kisika v barih izberite **PO2**.
OPOMBA: naprava uporabi vrednost PO2 za preklon plina.
 - Za vnos ravni zmernosti pri izračunih dekompresije izberite **Konzervativnost**.
 - Za vnos mešanic plina izberite **Plini**.
 - Za vnos največje globine potopa izberite **Globina dna**.
 - Za vnos časa na najnižji globini izberite **Čas na dnu**.
- 5 Izberite **Shrani**.

Ogled in uporaba načrta dekompresije

Trenutne nastavitve potopa z enim plinom ali mešanico plinov lahko zamenjate z nastavitvami iz načrta dekompresije.

- 1 Pritisnite tipko .
- 2 Izberite **Načrtuj potop > Načrti dekompresije**.
- 3 Izberite načrt dekompresije.
- 4 Po potrebi izberite **Ogled** in si oglejte načrt dekompresije, nato pa pritisnite tipko **BACK**.
- 5 Izberite **Uporabi**, da uporabite nastavitve dekompresijskega načrta za potop z enim plinom ali mešanico plinov.

Urejanje načrta dekompresije

- 1 Pritisnite tipko .
- 2 Izberite **Načrtuj potop > Načrti dekompresije**.
- 3 Izberite načrt dekompresije.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti podrobnosti načrta dekompresije, izberite **Uredi**.
 - Če želite urediti ime načrta dekompresije, izberite **Preimenuj**.
- 5 Uredite podatke.

Brisanje načrta dekompresije

- 1 Pritisnite tipko .
- 2 Izberite **Načrtuj potop > Načrti dekompresije**.
- 3 Izberite načrt dekompresije.
- 4 Izberite **Izbriši > Da**.

Čas odsvetovanega letenja

Po potopu boste morda morali počakati nekaj ur, preden bo letenje z letalom varno. Za prikazovanje preostalega časa odsvetovanega letenja sta v privzetem videzu ure prikazana simbol  in predvideni čas odsvetovanega letenja v urah. Več podrobnosti si lahko ogledate v pripomočku za interval na površju ([Ogled pripomočka za interval na površju, stran 16](#)).

NAMIG: indikator odsvetovanega letenja lahko dodate na videz ure po meri ([Prilagajanje videza ure, stran 80](#)).

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Nastavitev potopa > Č. ods. letenja**.

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

Potapljanje na višji nadmorski višini

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

Namigi za nošenje naprave s potapljaško obleko

- Če želite napravo nositi prek debele potapljaške obleke, uporabite zelo dolg silikonski potapljaški pašček.
- Če želite podaljšati pašček za uro iz titana, uporabite podaljšek ①.



- Za natančno merjenje srčnega utripa se mora naprava dotikati vaše kože in ne sme zadevati ob druge naprave, ki jih nosite na zapestju (*Nošenje naprave, stran 37*).
- Če napravo nosite prek potapljaške obleke, izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju za daljše delovanje baterije (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 39*).

Opozorila med potopom

Sporočilo opozorila	Vzrok	Dejanje naprave
Brez	Izvedli ste dekompresijski postanek.	Globina in čas dekompresijskega postanka pet sekund utripata modro.
Brez	Vrednost delnega tlaka kisika (PO2) je nižja od določene vrednosti za opozorilo.	Vrednost PO2 utripa rumeno.
Zbranih je %1 enot toks. kisika. Takoj končajte potop.	Število vaših enot toksičnosti kisika presega varno vrednost. Med potopom je vrednost "%1" nadomeščena s številom zbranih enot.	Opozorilo se prikaže vsaki dve minuti do trikrat.
Zbranih je 250 enot toksičnosti kisika.	Število enot toksičnosti kisika znaša 250 enot in približujete se varni mejni vrednosti 300 enot.	Brez
Približujete se dekompresijskem postanku	Nahajate se v intervalu enega postanka (3 m ali 9,8 čevlja) globine dekompresijskega postanka.	Brez
Približujete se NDL.	Saturacija tkiv je dosegla 80 %.	Brez
Prehiter dvig. Upočasnite dvig.	Dvigajte se hitreje kot 9,1 m/min (33 čevljev/min.) več kot 5 sekund.	Brez
Kritično izpraznjena baterija. Takoj končajte potop.	Nivo napolnjenosti baterije je nižji od 10 %.	Opozorilo se prikaže na zaslonu preverjanja pred potopom, ko je nivo napolnjenosti baterije naprave nižji od 10 %.
Baterija je skoraj prazna.	Nivo napolnjenosti baterije je nižji od 20 %.	Opozorilo se prikaže na zaslonu preverjanja pred potopom, ko je nivo napolnjenosti baterije naprave nižji od 20 %.
Toksičnost CNS je %1 %. Takoj končajte potop.	Toksičnost kisika centralnega živčnega sistema je previsoka. Med potopom je vrednost "%1" nadomeščena z vašim trenutnim odstotkom toksičnosti centralnega živčnega sistema.	Opozorilo se prikaže vsaki dve minuti do trikrat.
Toksičnost CNS je 80 %.	Toksičnost kisika centralnega živčnega sistema je dosegla 80 % varne vrednosti.	Opozorilo se prikaže med potopom in na zaslonu preverjanja pred naslednjim potopom.
Dekompresija je končana	Izvedli ste vse dekompresijske postanke.	Brez
Spustite se pod mejno globino za deko.	Ste več kot 0,6 m (2 čevlja) nad mejno vrednostjo za dekompresijo.	Trenutna globina in globina postanka utripata rdeče. Če ste nad mejno vrednostjo za dekompresijo več kot tri minute, se aktivira funkcija dekompresijskega zaklepanja.
Spustite se in dokončajte varnostni postanek.	Ste več kot 2 m (8 čevljev) nad mejno vrednostjo varnostnega postanka.	Trenutna globina in globina postanka utripata rumeno.

Sporočilo opozorila	Vzrok	Dejanje naprave
Ne potopite se. Senzorja globine ni mogoče odčitati.	Naprava ima neveljavne ali manjkajoče podatke senzorja globine pred začetkom dejavnosti potapljanja.	Ne začnite potopa. Pokličite podporo za izdelke Garmin.
Odčit. senz. glob. ni mogoč. Takoj končajte potop.	Naprava ima neveljavne ali manjkajoče podatke senzorja globine po začetku dejavnosti potapljanja.	Uporabite rezervno potapljaško uro ali načrt potopa in končajte potop. Pokličite podporo za izdelke Garmin.
Omej. za pot. brez dekom. presežena. Dekom. obvezna.	Presegli ste omejitve za potop brez dekompresije.	Brez
PO2 je previsok. Dvign. se ali prekl. na plin z manj O2.	Vrednost PO2 je višja od določene kritične vrednosti.	Vrednost PO2 utripa rdeče. Opozorilo se prikaže vsakih 30 sekund do trikrat, dokler se ne dvignete na varno raven ali preklopite plin.
PO2 je nizek. Spust. se ali prekl. na plin z več O2.	Vrednost PO2 je nižja od 0,18 bara.	V prvih dveh minutah potopa vrednost PO2 utripa rumeno, pozneje pa vrednost PO2 utripa rdeče. Opozorilo se prikazuje vsakih 30 sekund do trikrat, dokler se ne spustite na varno raven ali preklopite plin.
Zamenjava na %1 je varna. Zamenjam zdaj?	Pri potapljanju z mešanico plinov je zdaj varno dihati plin z večjo vsebnostjo kisika. Med potopom je vrednost "%1" nadomeščena z imenom plina.	Plin lahko preklopite zdaj ali počakate in prekl. opravite pozneje med potopom.
Varnostni postanek je končan	Izvedli ste varnostni postanek.	Brez
Ta potop v bazenu ne bo shranjen v dnevnik potopov.	Naprava je v načinu potopa v bazenu.	Naprava trenutnega potopa ne bo shranila v dnevnik potopov.

Potapljaško terminologija

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

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

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

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

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

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

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

Čas do vrnitve na površje (TTS): ocena časa, potrebnega za dvig na površje, vključno z dekompresijo in varnostnimi postanki.

Dejavnosti in programi

Napravo lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitnes. Ko pričnete z dejavnostjo, naprava prikaže in zabeleži podatke senzorja. Dejavnosti lahko shranite in jih izmenjujete s skupnostjo Garmin Connect.

Dejavnosti in programe Connect IQ™ lahko v napravo dodajate tudi s programom Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 36*).

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

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno). Ko z dejavnostjo zaključite, naprava preide v način ure.

- 1 V videzu ure izberite .
 - 2 Izberite dejavnost.
 - 3 Če je treba, sledite navodilom na zaslonu za vnos dodatnih informacij.
 - 4 Po potrebi počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s senzorji ANT+® ali Bluetooth.
 - 5 Če dejavnost potrebuje GPS, pojdite ven in počakajte, da naprava najde satelite.
 - 6 Izberite , da zaženete časovnik.
- OPOMBA:** naprava podatkov o vaši dejavnosti ne beleži, dokler ne zaženete časovnika.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite napravo (*Polnjenje naprave, stran 2*).
- Če želite beležiti kroge, izberite tipko **BACK**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Izberite .
 - 2 Izberite možnost:
 - Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Shrani**.
 - Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
 - Če želite označiti krog, izberite **krog**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**.

OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek > Načrtovana pot**.

OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite zavreči dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi > Da**.
- OPOMBA:** ko zaustavite dejavnost, jo naprava samodejno shrani po 30 minutah.

Dodajanje in odstranjevanje priljubljenih dejavnosti

Seznam priljubljenih dejavnosti se prikaže, ko pritisnete  v videzu ure. Ta omogoča hiter dostop do dejavnosti, ki jih najbolj uporabljate. Ko prvič pritisnete  za začetek dejavnosti, vas naprava pozove k izbiri najljubše dejavnosti. Priljubljene dejavnosti lahko kadar koli dodate ali odstranite.

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama z belim ozadjem. Druge dejavnosti imajo črno ozadje.

3 Izberite možnost:

- Za dodajanje priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Nastavi za privzetega**.
- Za odstranitev priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Odstrani iz priljubljenih**.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

1 V videzu ure izberite  > **Dodaj**.

2 Izberite možnost:

- Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite **Kopiraj dejavnost**.
- Če želite ustvariti novo dejavnost po meri, izberite **Drugo**.

3 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.

4 Izberite ime ali vnesite ime po meri.

Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko, denimo Triatlon(2).

5 Izberite možnost:

- Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Izberete lahko na primer barvo poudarjanja ali prilagodite podatkovne zaslone.
- Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.

6 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Napravo Descent lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na stacionarnem kolesu. GPS se med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopi.

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost, razdalja in kadenca merijo z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti, razdalji in kadenci se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z napravo GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša. Za beleženje tempa, razdalje in kadence lahko uporabite izbirni senzor korakov.

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

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

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

- 1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 22](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler naprava Descent Mk1 ne zabeleži razdalje najmanj 1,5 km (1 mi).
- 3 Po končane teku pritisnite .
- 4 Izberite možnost:
 - Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite **Shrani**.
Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.
 - Če želite razdaljo na tekalni stezi umeriti ročno po opravljenem prvem umerjanju, izberite **Umeri in shrani > Da**.
- 5 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v napravo.

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

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

- 1 V videzu ure izberite  > **Moč**.
Ko prvič beležite dejavnost vadbe za moč, izberite, na katerem zapestju imate uro.
- 2 Izberite , da vklopite časovnik serije.
- 3 Začnite prvo serijo.
Naprava šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.
NAMIG: naprava lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.
- 4 Za dokončanje serije izberite **BACK**.
Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.
- 5 Po potrebi izberite **DOWN**, da uredite število ponovitev.
NAMIG: dodate lahko tudi utež, ki ste jo uporabili za serijo.
- 6 Ko končate počitek, izberite pritisnite tipko **BACK** za začetek naslednje serije.
- 7 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.
- 8 Po zadnji seriji izberite , da ustavite časovnik serije.
- 9 Izberite **Shrani**.

Dejavnosti na prostem

V napravi Descent so predhodno naložene dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Dodate lahko nove dejavnosti, ki temeljijo na privzetih dejavnostih, kot je hoja ali veslanje. V napravo lahko dodate tudi dejavnosti po meri ([Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 23](#)).

Ogled smučarskih voženj

Naprava beleži podrobnosti o vsaki smučarski ali deskarski vožnji s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija je privzeto vklopljena za alpsko smučanje in deskanje na snegu. Samodejno beleži nove smučarske vožnje na podlagi vašega gibanja. Časovnik se začasno ustavi, ko se prenehate gibati po hribu navzdol in ste na sedežnici. Časovnik ostane začasno ustavljen celotno vožnjo na sedežnici. Če ga želite znova zagnati, se spustite po hribu. Podrobnosti o vožnji si lahko ogledate na začasno ustavljenem zaslonu ali dokler časovnik teče.

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Pridržite **MENU**.
- 3 Izberite **Prikazi teke**.
- 4 Izberite **UP** in **DOWN**, če si želite ogledate podrobnosti zadnje in trenutne vožnje ter vseh voženj.
Zasloni z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

Uporaba metronoma

Funkcija metronoma predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Držite tipko **MENU**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Metronom > Stanje > Vklop**.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite **Utripi na minuto**, če želite vnesite vrednost glede na kadenco, ki jo želite vzdrževati.
 - Izberite **Pogostost opozoril**, če želite prilagoditi pogostost udarcev.
 - Če želite prilagoditi zvok in vibriranje metronoma, izberite **Zvoki**.
- 7 Po potrebi izberite **Predogled**, če želite metronom poslušati pred tekom.
- 8 Začnite teči ([Začetek dejavnosti, stran 22](#)).
Metronom se zažene samodejno.
- 9 Če si želite ogledati zaslon z metronomom, med tekom izberite **UP** ali **DOWN**.
- 10 Če je treba, držite **MENU**, da spremenite nastavitve metronoma.

Jumpmaster

OPOZORILO

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

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

Več športov

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

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

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

- 1 V videzu ure izberite  > **Dodaj** > **Več športov**.
- 2 Izberite vrsto dejavnosti z več športi ali vnesite ime po meri.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko. Na primer Triatlon(2).
- 3 Izberite dve ali več dejavnosti.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Izberete lahko na primer vključitev prehodov.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost z več športi, izberite **Končano**.
- 5 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

Namigi za vadbo triatlona ali uporabo dejavnosti z več športi

- Za začetek prve dejavnosti izberite .
- Če želite preiti na naslednjo dejavnost, izberite **BACK**.
Če so prehodi vklopljeni, se čas prehoda beleži ločeno od časov dejavnosti.
- Če je treba, izberite **BACK**, da začnete naslednjo dejavnost.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Plavanje

OPOMBA: med plavanjem naprava ne more beležiti podatkov o srčnem utripu na zapestju.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

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

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

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev se prikažejo, ko si ogledujete zgodovino intervalov. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot uporabniško podatkovno polje ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 71](#)).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin
Mešano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se skupaj z dnevnikom vadbe (Vadba z dnevnikom, stran 27)

Namigi za dejavnosti plavanja

- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri.
Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, naprava uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko MENU, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Velikost bazena.
- Če želite zabeležiti počitek med plavanjem v bazenu, izberite tipko **BACK**.
Naprava pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.

Počitek med plavanjem v bazenu

Na privzetem zaslonu s počitkom sta prikazana dva časovnika počitka. Prikazana sta tudi čas in razdalja zaključenega intervala.

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo.

- 1 Med plavanjem izberite **BACK**, če želite začeti počitek.
Na zaslonu se prikaže belo besedilo na črnem ozadju in prikaže se zaslon s počitkom.
- 2 Če si želite ogledati druge podatkovne zaslone (izbirno), med počitkom izberite **UP** ali **DOWN**.
- 3 Izberite **BACK** in nadaljujte s plavanjem.
- 4 Ponovite za dodatne intervale počitka.

Vadba z dnevnikom

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

- 1 Če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe, med plavanjem v bazenu izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Izberite tipko **BACK**, če želite sprožiti časovnik vadbe.
- 3 Ko zaključite interval vadbe, izberite tipko **BACK**.
Časovnik vadbe se ustavi, časovnik dejavnosti pa še naprej beleži celotno vadbo.
- 4 Izberite razdaljo zaključene vadbe.
Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite začeti drug interval vadbe, izberite tipko **BACK**.
 - Če želite začeti interval plavanja, izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da se vrnete na zaslone za plavanje.

Golf

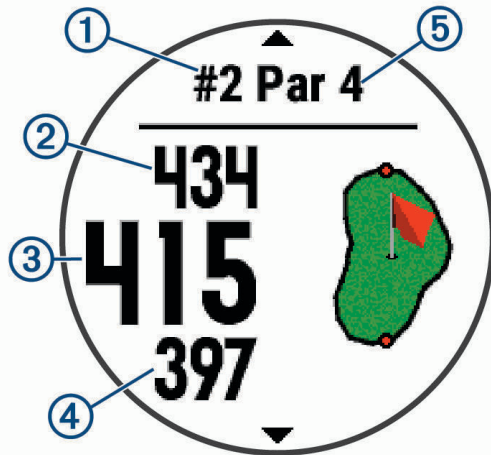
Igranje golfa

Pred igranjem golfa napolnite napravo ([Polnjenje naprave, stran 2](#)).

- 1 V videzu ure izberite  > **Golf**.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- 4 Za beleženje rezultatov izberite **Da**.
- 5 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po luknjah.
Ko se premaknete na naslednjo luknjo, naprava to samodejno upošteva.
- 6 Ko končate dejavnost, izberite  > **Končni krog** > **Da**.

Informacije o luknjah

Lokacije lukenj se spreminjajo, zato naprava izračuna razdaljo do sprednjega, srednjega ter zadnjega dela zelenice in ne do dejanske lokacije luknje.



①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do srednjega dela zelenice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice
⑤	Par za luknjo
▲	Naslednja luknja
▼	Prejšnja luknja

Premikanje zastavice

Zelenico si lahko natančneje ogledate in premaknete lokacijo zastavice.

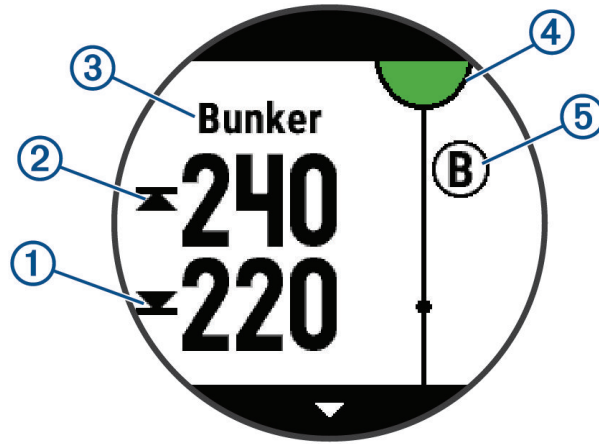
- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite ▲ > **Premakni zastavico**.
- 2 Položaj zastavice premaknite s tipko **UP** ali **DOWN**.
- 3 Izberite ▲.

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

Ogled ovir

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

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



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

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

Ogled izmerjenih udarcev

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

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

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

- 1 Med igranjem golfa izberite ▲ > **Merjenje udarca**.

Prikaže se dolžina zadnjega udarca.

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

- 2 Če si želite ogledati vse zabeležene dolžine udarcev, izberite **DOWN**.

Ogled razdalj krivulj in zavojev

Ogledate si lahko seznam z razdaljami krivulj in zavojev za luknje par 4 in par 5.

Izberite tipko ▲ > **Krivulje**.

Na zaslonu se prikaže posamezna krivulja in razdalja do nje.

OPOMBA: ko razdalje prehodite, se odstranijo z zaslona.

Beleženje rezultatov

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite  > **Kartica z rezultati**.
Ko ste na zelenici, se prikaže kartica z rezultati.
- 2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po luknjah.
- 3 Za izbiro luknje izberite .
- 4 S tipko **UP** ali **DOWN** nastavite rezultat.
Skupni rezultat se posodobi.

Posodabljanje rezultata

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite  > **Kartica z rezultati**.
- 2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po luknjah.
- 3 Za izbiro luknje izberite .
- 4 Če želite spremeniti rezultat za to luknjo, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
Skupni rezultat se posodobi.

TruSwing™

Naprava je združljiva s senzorjem TruSwing. S programom TruSwing v uri si lahko ogledate parametre zamahov, ki jih zabeleži senzor TruSwing. Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo senzorja TruSwing www.garmin.com/manuals/truswing.

Uporaba merilnika opravljene poti za golf

Z merilnikom opravljene poti lahko beležite čas, prepotovano razdaljo in prehojene korake. Merilnik opravljene poti se zažene in zaustavi samodejno ob začetku ali koncu igralnega kroga.

- 1 Izberite tipko  > **Merilnik opravljene poti**.
- 2 Po potrebi izberite **Ponastavi**, da ponastavite merilnik opravljene razdalje na nič.

Spremljanje statističnih podatkov

S funkcijo Sledenje statistiki lahko spremljate podrobne statistične podatke med igranjem golfa.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 3 Če želite omogočiti spremljanje statističnih podatkov, izberite **Sledenje statistiki**.

Povezane funkcije

Povezane funkcije so na voljo za napravo Descent, ko jo povežete z združljivim pametnim telefonom prek tehnologije Bluetooth. Za nekatere funkcije morate v povezani pametni telefon namestiti program Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.garmin.com/apps. Nekatere funkcije so na voljo tudi, kadar napravo povežete z brezžičnim omrežjem.

Obvestila telefona: v napravi Descent prikazuje obvestila telefona in sporočila.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

GroupTrack: omogoča spremljanje povezav neposredno na zaslonu in v realnem času s funkcijo LiveTrack.

Dejavnost se prenese v Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehati beležiti.

Connect IQ: omogoča vam, da razširite funkcionalnost naprave z novimi videzi ure, pripomočki, programi in podatkovnimi polji.

Senzorji Bluetooth: omogoča povezavo z združljivimi senzorji Bluetooth, kot je merilnik srčnega utripa.

Poišči moj telefon: poišče izgubljeni pametni telefon, ki je združen z vašo napravo Descent in je trenutno v dosegu.

Najdi napravo: poišče izgubljeno napravo Descent, ki je združena z vašim pametnim telefonom in je trenutno v dosegu.

Omogočanje Bluetooth Obvestil

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo Descent združiti z združljivo mobilno napravo ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Telefon > Pametna obvestila > Stanje > Vkllop**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite nastavitev obvestil.
- 5 Izberite nastavitev zvoka.
- 6 Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 7 Izberite nastavitev obvestil.
- 8 Izberite nastavitev zvoka.
- 9 Izberite **Premor**.
- 10 Določite časovno obdobje, v katerem naj bo opozorilo o novem obvestilu prikazano na zaslonu.

Ogled obvestil

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za obvestila, v videzu ure izberite tipko **UP**.
- 2 Izberite , nato pa izberite obvestilo.
- 3 Izberite **DOWN** za več možnosti.
- 4 Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, izberite **BACK**.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezanem pametnem telefonu prejmete telefonski klic, naprava Descent prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejem klica izberite **Sprejmi**.

OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezan pametni telefon.

- Za zavrnitev klica izberite **Zavrni**.
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora prek besedilnega sporočila izberite **Odgovori**, nato pa s seznama izberite sporočilo.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je naprava povezana s pametnim telefonom Android™.

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: funkcija je na voljo samo pri pametnih telefonih z operacijskim sistemom Android.

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

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

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

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

Upravljanje obvestil

Z združitvim pametnim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v napravi Descent Mk1.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate pametni telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **Nastavitve > Obvestila**.

Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth

Povezavo s pametnim telefonom Bluetooth lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: možnosti lahko dodate v meni upravljalnih elementov ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov](#), stran 79).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite  za izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth v napravi Descent.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v mobilni napravi si oglejte priročnik za uporabo mobilne naprave.

Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom

Napravo Descent Mk1 lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni pametni telefon vzpostavi in prekine povezavo z brezžično tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: opozorila o povezavi s pametnim telefonom so privzeto izklopljena.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Telefon > Alarmi**.

Iskanje izgubljene mobilne naprave

S to funkcijo lahko poiščete izgubljeno mobilno napravo, ki je združena z brezžično tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite .

Naprava Descent začne iskati združeno mobilno napravo. Mobilna naprava se oglasi z zvočnim opozorilom, na zaslonu naprave Descent pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete mobilni napravi, se moč signala Bluetooth povečuje.

- 3 Za prekinitev iskanja izberite tipko **BACK**.

Program Garmin Dive

Program Garmin Dive omogoča, da naložite dnevnik potopov iz združljive naprave Garmin. Dodate lahko podrobnejše podatke o potopih, vključno z razmerami v okolju, fotografijami, opombami in potapljaškimi partnerji. Na zemljevidu lahko poiščete nove lokacije ter si ogledate podrobnosti o njih in fotografije, ki so jih objavili drugi uporabniki.

Program Garmin Dive sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Dive lahko prenesete v trgovini s programi v pametnem telefonu.

Garmin Connect

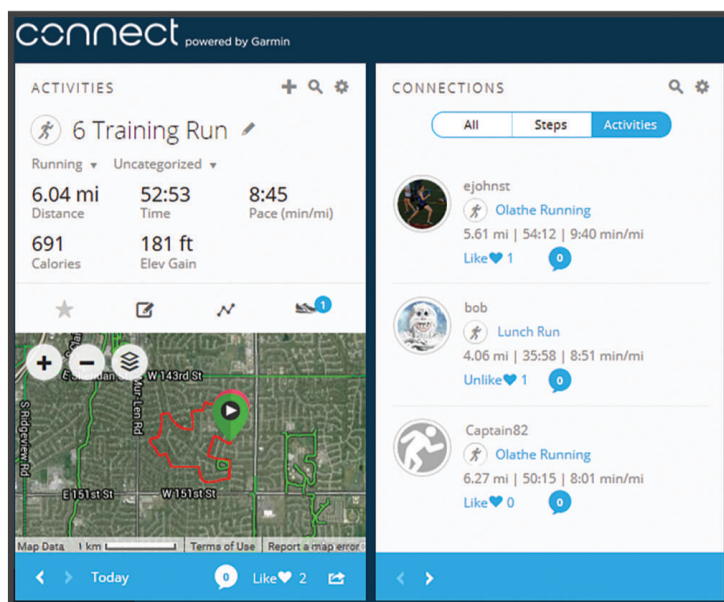
V računu Garmin Connect lahko spremljate svoje dosežke in se povežete s prijatelji. Omogoči vam uporabo orodij za spremljanje, analizo, deljenje in medsebojno spodbujanje. Beležite lahko dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami, plavanji, pohodi, igrami golfa in drugimi dejavnostmi.

Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, ko združite napravo in telefon s programom Garmin Connect. Račun lahko ustvarite tudi, ko nastavite program Garmin Express (www.garmin.com/express).

Shranjevanje dejavnosti: ko zaključite in shranite časovno merjeno dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, dokler želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši vadbi in dejavnostih na prostem, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, zračnim pogledom zemljevida ter grafikoni tempa in hitrosti. Ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaših igrah golfa, vključno s karticami z rezultati, statistikami in informacijami o igrišču. Ogledate si lahko tudi prilagodljiva poročila.

OPOMBA: če si želite ogledati podatke, morate napravo združiti z izbirnimi brezžičnim senzorjem ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 86](#)).



Spremljanje napredka: spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim eden drugega ali na priljubljena družabna spletna mesta objavljate povezave na svoje dejavnosti.

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim pametnim telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 35](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v napravo.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect, prav tako pa morate prenesti in namestiti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.

- 2 Izključite napravo iz računalnika.

Naprava vas opozori, da lahko posodobite programsko opremo.

- 3 Izberite možnost.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže napravo z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v napravo. Poleg tega lahko namestite posodobitve programske opreme naprave in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite .

Program Garmin Golf™

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz združljive naprave Garmin ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. Igralci golfa se lahko pomerijo na različnih golfiščih v programu Garmin Golf. Za več kot 42.000 golfišč so na voljo lestvice, na katere se lahko uvrsti kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v pametnem telefonu.

Začetek seje GroupTrack

Preden lahko začnete sejo GroupTrack, potrebujete račun Garmin Connect, združljiv pametni telefon in program Garmin Connect.

V teh navodilih je opisan začetek seje GroupTrack z napravami Descent Mk1. Če imajo vaše povezave drugačne združljive naprave, jih lahko vidite na zemljevidu. Drugačne naprave pa morda ne bodo mogle prikazati kolesarjev GroupTrack na zemljevidu.

- 1 Odpravite se na prosto in vklopite napravo Descent Mk1.
- 2 Združite pametni telefon z napravo Descent Mk1 ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)).
- 3 V napravi Descent Mk1 držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > GroupTrack > Na zemljevidu**, da omogočite ogled povezav na zaslonu z zemljevidom.
- 4 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect izberite **Varnost in sledenje > LiveTrack > ⋮ > Nastavitve > GroupTrack**.
- 5 Izberite **Vidno za > Vse povezave**.
- 6 Izberite **Zaženi LiveTrack**.
- 7 V napravi Descent Mk1 začnite dejavnost.
- 8 Če si želite ogledati povezave, se pomaknite na zemljevid.

NAMIG: na zemljevidu lahko držite tipko MENU in izberete Bližnje povezave, da si ogledate informacije o razdalji, smeri in tempu ali hitrosti drugih povezav v seji GroupTrack.

Namigi za seje GroupTrack

Funkcija GroupTrack omogoča, da neposredno na zaslonu spremljate druge povezave v skupini, ki uporabljajo funkcijo LiveTrack. Vsi člani skupine morajo biti vaše povezave v računu Garmin Connect.

- Začnite dejavnost na prostem s sistemom GPS.
- Združite napravo Descent Mk1 s pametnim telefonom s tehnologijo Bluetooth.
- V programu Garmin Connect v meniju z nastavitvami izberite **Povezave**, da posodobite seznam povezav za sejo GroupTrack.
- Prepričajte se, da so vse povezave opravile združitve s svojimi pametnimi telefoni in začele sejo LiveTrack v programu Garmin Connect.
- Prepričajte se, da so vse povezave v dosegu (40 km ali 25 milj).
- Za ogled povezav se med sejo GroupTrack pomaknite do zemljevida ([Dodajanje zemljevida dejavnosti](#), stran 71).

Povezane funkcije Wi-Fi

Nekateri modeli naprave Descent Mk1 imajo povezane funkcije Wi-Fi. Program Garmin Connect ni potreben za povezljivost s tehnologijo Wi-Fi.

Dejavnost se prenese v vaš račun Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehati beležiti.

Vadbe in načrti vadb: omogoča iskanje in izbiro vadb ter načrtov vadb na spletnem mestu Garmin Connect. Ko naprava naslednjič vzpostavi povezavo Wi-Fi, se datoteke brezžično pošljejo vanjo.

Posodobitve programske opreme: omogoči, da naprava prenese najnovejšo posodobitev programske opreme, ko je na voljo povezava Wi-Fi. Ko naslednjič vklopite ali odklenete napravo, lahko posodobitev programske opreme namestite tako, da sledite navodilom na zaslonu.

Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi

Preden lahko vzpostavite povezavo z omrežjem Wi-Fi, morate napravo povezati s programom Garmin Connect v pametnem telefonu ali programom Garmin Express v računalniku.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Wi-Fi > Moja omrežja > Dodajanje omrežja**.
V napravi se prikaže seznam omrežij Wi-Fi v bližini.
- 3 Izberite omrežje.
- 4 Po potrebi vnesite geslo za omrežje.

Naprava vzpostavi povezavo z omrežjem, omrežje pa se doda na seznam shranjenih omrežij. Naprava samodejno spet vzpostavi povezavo s tem omrežjem, ko je v njegovem dosegu.

Funkcije Connect IQ

Uri lahko dodate funkcije Connect IQ družbe Garmin in drugih ponudnikov s programom Connect IQ. Napravo lahko prilagodite z videzi ure, podatkovnimi polji, pripomočki in programi za napravo.

OPOMBA: iz varnostnih razlogov funkcije Connect IQ med potapljanjem niso na voljo. Tako lahko vse potapljaške možnosti zanesljivo delujejo, kot je predvideno.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

Podatkovna polja: omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdelanim funkcijam in stranem.

Pripomočki: hitro prikaže informacije, vključno s podatki senzorjev in obvestili.

Programi za napravo: uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Funkcije za srčni utrip

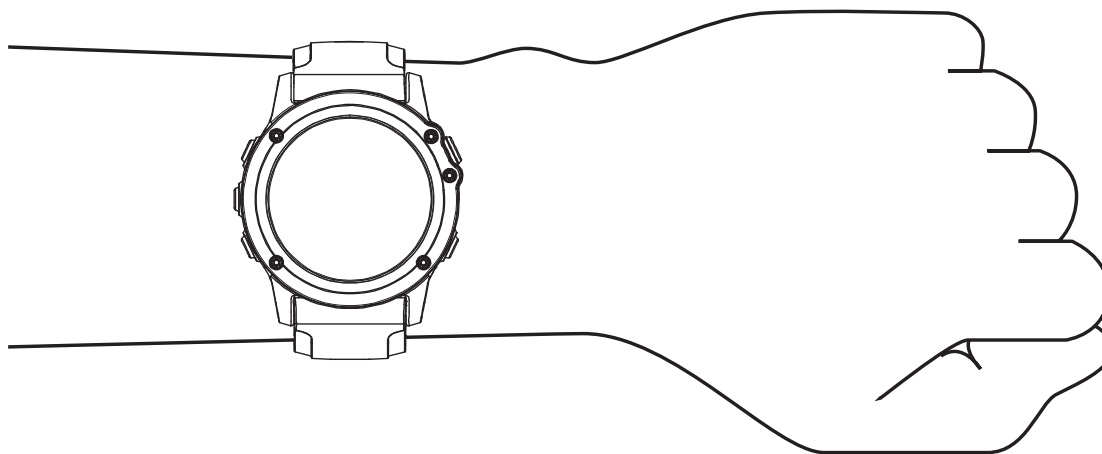
Naprava Descent Mk1 je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa (na prodaj ločeno). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz prsnega merilnika srčnega utripa, naprava uporabi podatke iz prsnega merilnika srčnega utripa.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

Nošenje naprave

- Napravo nosite nad zapestno kostjo.

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



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

OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu](#), stran 38.
- Za več informacij o natančnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi naprave obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

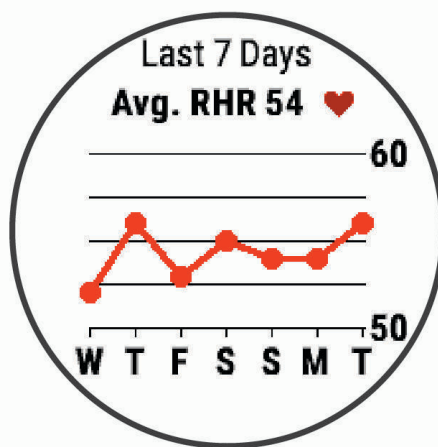
OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in grafikon srčnega utripa za zadnje 4 ure.

- 1 V videzu ure izberite **DOWN**.
- 2 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, izberite tipko ⬆.



Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz naprave Descent Mk1 lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **MENU**.

- 2 Izberite **Možnosti > Oddajanje srčnega utripa**.

Naprava Descent Mk1 začne oddajati podatke o srčnem utripu in prikaže se ♥.

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu v pripomočku za srčni utrip si lahko ogledate le pripomoček za srčni utrip.

- 3 Združite napravo Descent Mk1 z združljivo napravo Garmin ANT+.

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

NAMIG: če želite prenehati oddajati podatke o srčnem utripu, izberite katero koli tipko, nato pa izberite Da.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo

Napravo Descent Mk1 lahko nastavite tako, da samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB® med dejavnostjo.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

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

1 V pripomočku za srčni utrip pridržite **MENU**.

2 Izberite **Možnosti > Oddajanje med dejavnostjo**.

3 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 22*).

Naprava Descent Mk1 začne oddajati podatke o srčnem utripu v ozadju.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo v napravi ni prikazano.

4 Združite napravo Descent Mk1 z združljivo napravo Garmin ANT+.

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

NAMIG: če želite ustaviti oddajanje podatkov o srčnem utripu, ustavite dejavnost (*Zaustavitev dejavnosti, stran 22*).

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

Omogoča, da napravo nastavite tako, da vas opozori, ko vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti prekorači določeno število udarcev na minuto.

1 V pripomočku za srčni utrip držite **MENU**.

2 Izberite **Možnosti > Opozorilo o nenorm. srč. utripu > Stanje > Vkllop**.

3 Izberite **Prag za opozorilo**.

4 Izberite vrednost praga za srčni utrip.

Vsakič ko presežete vrednost praga, se prikaže sporočilo in naprava zavibrira.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

SU na zapestju je privzeto nastavljen na Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z merilnikom srčnega utripa ANT+.

1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **MENU**.

2 Izberite **Možnosti > Stanje > Izklopljeno**.

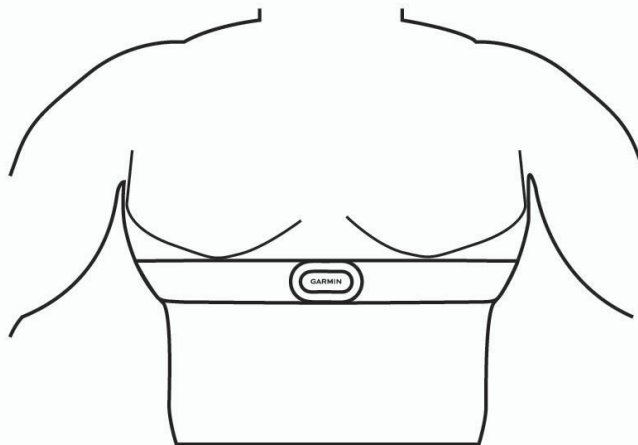
Nošenje senzorja srčnega utripa

Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.

- 1 Po potrebi na merilnik srčnega utripa pritrdite razširitveni pasček.
- 2 Navlažite elektrodi ① na zadnji strani merilnika srčnega utripa, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in oddajnikom.



- 3 Merilnik srčnega utripa nosite tako, da je logotip Garmin pravilno obrnjen.



Stik med zanko ② in kljukico ③ mora biti na vaši desni strani.

- 4 Merilnik srčnega utripa si ovijte okoli prsi in kljukico pritrdite na zanko.

OPOMBA: prepričajte se, da oznaka za nego ni prepognjena.

Ko nosite senzor srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego ([Nega merilnika srčnega utripa, stran 41](#)).
- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani pasčka.

Sintetične tkanine, ki se drgnejo ali udarjajo ob merilnik srčnega utripa, lahko ustvarijo statično elektriko, ki moti signale srčnega utripa.

- Odmaknite se od virov, ki lahko motijo merilnik srčnega utripa.

Viri motenj so lahko močna elektromagnetna polja, nekateri 2,4 GHz brezžični senzorji, visokonapetostni vodi, električni motorji, peči, mikrovalovne peči, 2,4 GHz brezžični telefoni in brezžične dostopne točke do lokalnih omrežij.

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to zmanjša zmožnost merilnika srčnega utripa, da javlja točne podatke.

- Merilnik srčnega utripa sperite po vsaki uporabi.
- Na vsakih sedem uporab ali po vsakem plavanju v bazenu ga ročno operite z majhno količino blagega detergenta, kot je na primer detergent za pomivanje posode.

OPOMBA: če uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete merilnik srčnega utripa.

- Merilnika srčnega utripa ne perite v pralnem stroju in ne sušite v sušilnem stroju.
- Merilnik srčnega utripa posušite tako, da ga obesite ali položite na ravno podlago.

Dinamika teka

Z združljivo napravo Descent, združeno z dodatno opremo HRM-Run™ ali drugo dodatno opremo za dinamiko teka, lahko pridobivate povratne informacije o svojem načinu teka v realnem času.

Dodatna oprema za dinamiko teka ima merilnik pospeška, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna šest meritev teka.

Kadenca: kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).

Navpično nihanje: navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.

Čas stika s tlemi: čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah.

OPOMBA: med hojo čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost nista na voljo.

Uravnoteženost časa stika s tlemi: uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.

Dolžina koraka: dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.

Navpično razmerje: Navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

Vadba z dinamiko teka

Preden si lahko ogledate dinamiko teka, si morate nadeti dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Run, ter jo združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 86](#)). Če ste dodatno opremo dobili skupaj z napravo Descent Mk1, sta napravi že združeni, naprava Descent Mk1 pa je nastavljena tako, da prikazuje podatkovne zaslone dinamike teka.

1 Izberite možnost:

- Če sta dodatna oprema za dinamiko teka in naprava Descent Mk1 že združeni, nadaljujte s 7. korakom.
- Če dodatna oprema za dinamiko teka in naprava Descent Mk1 še nista združeni, opravite vse korake tega postopka.

2 Zadržite tipko **MENU**.

3 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

4 Izberite dejavnost.

5 Izberite nastavitve dejavnosti.

6 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo**.

7 Izberite podatkovni zaslon z dinamiko teka.

OPOMBA: zasloni z dinamiko teka niso na voljo za vse dejavnosti.

8 Začnite teči ([Začetek dejavnosti, stran 22](#)).

9 Če želite odpreti zaslon z dinamiko teka in si ogledati meritve, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

Na zaslonih z dinamiko teka je prikazan barvni merilnik za primarno meritev. Kot primarno meritev lahko prikazete kadenco, navpično nihanje, čas stika s tlemi, uravnoteženost časa stika s tlemi ali navpično razmerje. Barvni merilnik prikazuje, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev. Barvna območja temeljijo na odstotkih.

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejšje tekače. Pri bolj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno krajši, navpično nihanje in navpično razmerje sta manjša, kadenca pa je višja kot pri manj izkušenih tekačih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco, daljše korake in nekoliko večje navpično nihanje. Navpično razmerje je navpično nihanje, deljeno z dolžino koraka. Ni povezano z višino.

Za več informacij o dinamiki teka obiščite www.garmin.com/runningdynamics. Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadence	Obseg časa stika s tlemi
 Vijolično	> 95	> 183 korakov/min	< 218 ms
 Modro	70–95	174–183 korakov/min	218–248 ms
 Zeleno	30–69	164–173 korakov/min	249–277 ms
 Oranžna	5–29	153–163 korakov/min	278–308 ms
 Rdeča	< 5	< 153 korakov/min	> 308 ms

Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi

Uravnoteženost časa stika s tlemi meri simetrijo teka in je prikazana kot odstotek skupnega časa stika s tlemi. Vrednost 51,3 % s puščico v levo na primer pomeni, da je tekač dlje časa v stiku s tlemi z levo nogo. Če sta na podatkovnem zaslonu prikazani obe številki, na primer 48–52, je 48 % vrednost za levo nogo in 52 % za desno nogo.

Barvno območje	 Rdeče	 Oranžno	 Zeleno	 Oranžno	 Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoteženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoteženostjo pri določenih tekačih. Uravnoteženost časa stika s tlemi pri številnih tekačih bolj odstopa od vrednosti 50–50, kadar tečejo navzgor ali navzdol. Večina tekaških trenerjev se strinja, da je simetričen način teka dober. Koraki vrhunskih tekačev so hitri in uravnoteženi.

Med tekom lahko opazujete barvni merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi uravnoteženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

Območja podatkov o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju se nekoliko razlikujejo glede na uporabljeni senzor in glede na namestitev na prsih (dodatna oprema HRM-Pro™, HRM-Run ali HRM-Tri) ali za pasom (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje navpičnega nihanja na prsih	Območje navpičnega nihanja za pasom	Navpično razmerje na prsih	Navpično razmerje za pasom
 Vijolično	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Modro	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Zeleno	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranžno	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Rdeče	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

Če se podatki o dinamiki teka ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Potrebujete dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Run.
Dodatna oprema z dinamiko teka ima na sprednji strani modula oznako .
 - Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z napravo Descent v skladu z navodili.
 - Če uporabljate dodatno opremo HRM-Pro, jo združite z napravo Descent prek tehnologije ANT+ in ne prek tehnologije Bluetooth.
 - Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.
- OPOMBA:** čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.

Meritve zmogljivosti

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

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat. Za več informacij obiščite www.garmin.com/physio.



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

Stanje vadbe: stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na telesno pripravljenost in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah obremenitve pri vadbi in najvišjega VO2 v daljšem obdobju.

najvišji VO2: Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže.

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

Obremenitev pri vadbi: obremenitev pri vadbi je vsota presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih 7 dneh. EPOC je ocena, koliko energije potrebuje telo za regeneracijo po vadbi.

Predvideni časi tekem: naprava z oceno najvišjega VO2 in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

Test učinka spremenljivosti srčnega utripa: za test učinka spremenljivosti srčnega utripa je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Naprava beleži spremenljivost srčnega utripa, medtem ko 3 minute stojite pri miru. Ta vrednost prikazuje splošno raven učinka na telo. Lestvica sega od 1 do 100, nižja vrednost pa pomeni nižjo raven učinka na telo.

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

Funkcionalni prag moči (FTP): naprava za oceno funkcionalnega praga moči (FTP) uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za natančnejšo oceno lahko opravite vodeni test.

Laktatni prag: za laktatni prag je potreben prsni merilnik srčnega utripa. Laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Naprava meri raven laktatnega praga na podlagi podatkov o srčnem utripu in tempa.

Izklop obvestil o zmogljivosti

Obvestila o zmogljivosti so privzeto vklopljena. Nekatera obvestila o zmogljivosti so opozorila, ki se prikažejo ob dokončanju dejavnosti. Nekatera obvestila o zmogljivosti se prikažejo med dejavnostjo ali ko dosežete novo meritev zmogljivosti, kot je nova ocena najvišjega VO2.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Fiziološke meritve > Obvestila o zmogljivosti**.
- 3 Izberite želeno možnost.

Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti

Funkcija Sam. zaznavanje je privzeto vklopljena. Naprava lahko med dejavnostjo samodejno zaznava najvišji srčni utrip in laktatni prag. Pri združitvi z združljivim merilnikom moči lahko naprava med dejavnostjo samodejno zaznava funkcionalni prag moči (FTP).

OPOMBA: naprava zazna najvišji srčni utrip samo, ko je srčni utrip višji od vrednosti, nastavljene v uporabniškem profilu.

- 1 Držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Fiziološke meritve > Sam. zaznavanje**.
- 3 Izberite možnost.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z napravo Descent Mk1 v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša naprava natančneje prikaže stanje vadbe in telesne pripravljenosti. Na primer, z napravo Edge lahko zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in celotno obremenitev pri vadbi pa si ogledate v napravi Descent Mk1.

- 1 Držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Fiziološke meritve > TrueUp**.

Ko sinhronizirate napravo s pametnim telefonom, se nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin prikažejo v napravi Descent Mk1.

Stanje vadbe

Stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah obremenitve pri vadbi in najvišjega VO2 v daljšem obdobju. S stanjem vadbe lahko lažje načrtujete vadbo v prihodnosti in še naprej izboljšujete svojo telesno pripravljenost.

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

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

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

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

Neproduktivno: obremenitev pri vadbi je na dobri ravni, vendar se telesna pripravljenost zmanjšuje. Telo se morda le stežka regenerira, zato bodite pozorni na svoje splošno zdravstveno stanje, vključno s stresom, prehrano in počitkom.

Zmanjšanje telesne pripravljenosti: zmanjšanje telesne pripravljenosti se pojavi, ko en teden ali dlje vadite znatno manj kot sicer in to vpliva na raven telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, lahko poskusite povečati obremenitev pri vadbi.

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

Ni stanja: naprava za določitev stanja vadbe potrebuje teden ali dva zgodovine vadbe, vključno z dejavnostmi z rezultati najvišjega VO2 pri teku ali kolesarjenju.

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Funkcija stanja vadbe je odvisna od posodobljenih ocen ravni telesne pripravljenosti, kar vključuje najmanj dve meritvi najvišjega VO2 na teden. Ocena najvišjega VO2 se posodobi po tekih ali vožnjah na prostem z merilnikom moči, med katerimi srčni utrip nekaj minut dosega najmanj 70 % najvišjega srčnega utripa. Pri dejavnostih gorskega teka in teka v zaprtem prostoru se ocena najvišjega VO2 ne ustvari, da se ohrani natančnost trenda ravni telesne pripravljenosti.

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

- Najmanj dvakrat na teden tecite ali kolesarite na prostem z merilnikom moči, pri čemer mora biti vaš srčni utrip najmanj 10 minut višji od 70 % vašega najvišjega srčnega utripa.
Po enem tednu uporabe naprave bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v tej napravi ali omogočite funkcijo TrueUp™ za fiziološke podatke, s čimer omogočite, da se naprava seznani z vašo zmogljivostjo (*Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 45*).

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava Descent Mk1 za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku. Naprava ima ločeni oceni najvišjega VO2 za tek in kolesarjenje. Za točno oceno najvišjega VO2 morate nekaj minut teči na prostem z GPS oziroma kolesariti z združljivim merilnikom moči pri zmerni ravni intenzivnosti.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2, vključno s starostjo vašega telesa. Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola in različne starosti. Starost telesa se lahko z redno vadbo sčasoma zniža.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 100*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 86*). Če je bil napravi Descent Mk1 priložen merilnik srčnega utripa, sta ti napravi že združeni.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 52*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 53*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

- 1 Vsaj deset minut tecite zunaj.
- 2 Po teku izberite **Shrani**.
- 3 Za ogled zmogljivostnega pripomočka izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Za pomikanje po meritvah zmogljivosti izberite .

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Za to funkcijo sta potrebna merilnik moči in merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Merilnik moči mora biti združen z napravo Descent Mk1 (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 86*). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo. Če je bil napravi Descent Mk1 priložen merilnik srčnega utripa, sta ti napravi že združeni.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 52*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 53*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 2 Po vožnji izberite **Shrani**.
- 3 Za ogled zmogljivostnega pripomočka izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Za pomikanje po meritvah zmogljivosti izberite .

Čas regeneracije

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

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

Čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo.

Ogled časa regeneracije

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 52*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 53*).

- 1 Začnite teči.
- 2 Po teku izberite **Shrani**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.

OPOMBA: v videzu ure lahko izberete tipko UP ali DOWN za ogled zmogljivostnega pripomočka, nato pa izberete tipko  za pomik po meritvah zmogljivosti in ogled časa regeneracije.

Srčni utrip med regeneracijo

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

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

Obremenitev pri vadbi

Obremenitev pri vadbi je meritev obsega vadbe v zadnjih sedmih dneh. To je vsota meritev presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih sedmih dneh. Meritev prikazuje, ali je trenutna obremenitev nizka, visoka ali znotraj optimalnega območja za ohranjanje ali izboljšanje ravni telesne pripravljenosti. Optimalno območje se določi na podlagi individualne ravni telesne pripravljenosti in zgodovine vadbe. Območje se prilagaja v skladu s spreminjanjem trajanja in intenzivnosti vadbe.

Ogled predvidenih časov tekem

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 52](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 53](#)).

Naprava z oceno najvišjega VO2 ([O ocenah najvišjega VO2, stran 46](#)) in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

OPOMBA: ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

- 1 Za ogled zmogljivostnega pripomočka izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Za pomikanje po meritvah zmogljivosti izberite .

Predvideni časi tekem so prikazani za razdalji 5 in 10 km ter polmaraton in maraton.

O funkciji Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost Training Effect viša in vam sporoča, kako dejavnost izboljšuje vašo telesno pripravljenost. Training Effect je določen s podatki vašega uporabniškega profila, srčnim utripom, trajanjem in intenzivnostjo dejavnosti.

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

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

Poudariti je treba, da se številke funkcije Training Effect (od 0,0 do 5,0) med prvimi nekaj dejavnostmi lahko zdijo nenormalno visoke. Naprava se seznani z vašo aerobno in anaerobno telesno pripravljenostjo šele po nekaj dejavnostih.

Učinek vadbe (Training Effect) lahko dodate kot podatkovno polje na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate podatke med celotno dejavnostjo.

Barvno območje	Training Effect	Aerobna korist	Anaerobna korist
	Od 0,0 do 0,9	Brez koristi.	Brez koristi.
	Od 1,0 do 1,9	Manjša korist.	Manjša korist.
	Od 2,0 do 2,9	Ohranja aerobno telesno pripravljenost.	Ohranja anaerobno telesno pripravljenost.
	Od 3,0 do 3,9	Izboljša aerobno telesno pripravljenost.	Izboljša anaerobno telesno pripravljenost.
	Od 4,0 do 4,9	Zelo izboljša aerobno telesno pripravljenost.	Zelo izboljša anaerobno telesno pripravljenost.
	5,0	Čezmerno naprezanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.	Čezmerno naprezanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.

Tehnologijo Training Effect zagotavlja in podpira družba Firstbeat Technologies Ltd. Za več informacij obiščite www.firstbeat.com.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

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

Ogled spremenljivosti srčnega utripa in ravni stresa

Za to funkcijo je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Preden si lahko ogledate raven stresa na podlagi spremenljivosti srčnega utripa, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 86](#)). Če je bil napravi Descent Mk1 priložen merilnik srčnega utripa, sta ti napravi že združeni.

NAMIG: Garmin priporoča, da si raven stresa izmerite vsak dan ob približno istem času in v enakih razmerah.

- 1 Če želite program za stres dodati na seznam programov, izberite  > **Dodaj** > **Učin. spr. SU**.
- 2 Če želite program dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.
- 3 V videzu ure izberite  > **Učin. spr. SU** > .
- 4 3 minute stojte in mirujte.

Stanje zmogljivosti

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

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

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2 in se seznani z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje ([0 ocenah najvišjega VO2, stran 46](#)).

Ogled stanja zmogljivosti

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

- 1 Na podatkovni zaslon dodajte polje **Stanje zmogljivosti** ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 71](#)).
- 2 Začnite teči ali kolesariti.
Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.
- 3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

Laktatni prag

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

Če želite, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 53](#)).

Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga

Za to funkcijo je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Preden lahko opravite vodeni test, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 86](#)).

Naprava za oceno laktatnega praga uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Naprava samodejno zazna laktatni prag med tekom pri enakomerni in visoki intenzivnosti z merilnikom srčnega utripa.

NAMIG: potrebnih je nekaj tekov s prsnim merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno določi vrednost najvišjega srčnega utripa in oceni najvišji VO2. Če imate pri pridobivanju ocene laktatnega praga težave, poskusite ročno znižati vrednost najvišjega srčnega utripa.

- 1 Na sprednji strani ure izberite .
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
Za dokončanje testa je potreben GPS.
- 3 Držite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Vodeni test laktatnega praga**.
- 5 Vključite časovnik in sledite navodilom na zaslonu.
Ko začnete teči, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o srčnem utripu. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.
- 6 Po končanem vodenem testu ustavite časovnik in shranite dejavnost.
Če je to vaša prva ocena laktatnega praga, vas naprava pozove, da posodobite območja srčnega utripa na podlagi srčnega utripa pri laktatnem pragu. Pri vsaki naslednji oceni laktatnega praga vas naprava pozove, da sprejmete ali zavrnete oceno.

Pridobivanje ocene FTP

Preden si lahko ogledate oceno funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 86](#)) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 47](#)).

Naprava za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Naprava samodejno zazna FTP med kolesarjenjem pri enakomerni in visoki intenzivnosti z merilnikom srčnega utripa in moči.

- 1 Za ogled zmogljivostnega pripomočka izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
 - 2 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti izberite .
- Vaša ocena FTP je prikazana kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžna	Zmerno
 Rdeča	Nepripravljena

Za več informacij si oglejte dodatek ([Ocene FTP, stran 101](#)).

OPOMBA: ko vas obvestilo o zmogljivosti opozori na nov FTP, lahko izberete Sprejmi, če želite shraniti novi FTP, ali Zavrni, če želite obdržati trenutni FTP.

Izvedba testa FTP

Preden lahko opravite test za določitev svojega funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 86](#)) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 47](#)).

OPOMBA: test FTP je naporna vadba, ki jo opravite v približno 30 minutah. Izberite priročno in večinoma ravno načrtovano pot, po kateri lahko kolesarite z enakomerno naraščajočim naporom kot pri vožnji na kronometer.

1 Na sprednji strani ure izberite .

2 Izberite dejavnost kolesarjenja.

3 Držite **MENU**.

4 Izberite **Trening > Vodeni test FTP**.

5 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko začnete kolesariti, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o moči. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

6 Po končanem vodenem testu opravite ohlajanje, ustavite časovnik in shranite dejavnost.

Vaš FTP je prikazan kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

7 Izberite možnost:

- Izberite **Sprejmi**, če želite shraniti novi FTP.
- Izberite **Zavrni**, če želite obdržati trenutni FTP.

Vadba

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, letnice rojstva, višine, teže, območij srčnega utripa in območij moči. Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

1 Držite **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika**.

3 Izberite možnost.

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 54](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

- 1 Držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Srčni utrip**.
- 3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
Funkcija Sam. zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 45*).
- 4 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu > Vnesite ročno** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu.
Opravite lahko vodeni test za oceno laktatnega praga (*Laktatni prag, stran 50*). Funkcija Sam. zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 45*).
- 5 Izberite **SU ob pocitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.
Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri naprava, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.
- 6 Izberite **Območja > Glede na**.
- 7 Izberite možnost:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
 - Izberite **% rezer. SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
 - Izberite **% SU pri lakt. pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa pri laktatnem pragu.
- 8 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 9 Izberite **Dodaj srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).
- 10 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake od 3 do 8 (izbirno).

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

Privzete nastavitve omogočajo, da naprava zazna najvišji srčni utrip in nastavi območja srčnega utripa kot odstotek najvišjega srčnega utripa.

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 52*).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Nastavitev območij moči

Vrednosti za območja so privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti in morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaše območja moči. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Območja moči > Glede na**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
 - Izberite **% FTP**, če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek funkcionalnega praga moči.
- 4 Izberite **FTP** in vnesite vrednost za FTP.
- 5 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 6 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Merjenje aktivnosti

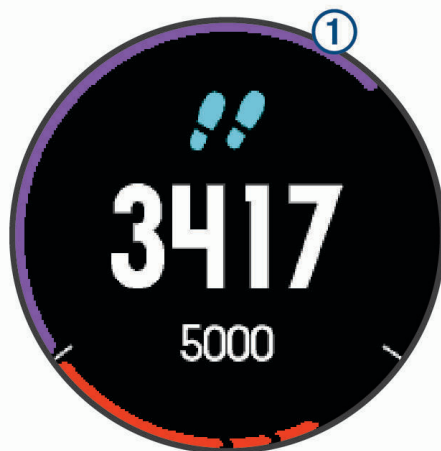
Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, prepotovano razdaljo, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera se povzpnete, porabljene kalorije in statistiko spanja za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Število korakov, ki jih naredite čez dan, je prikazano v pripomočku za korake. Število korakov se redno posodablja.

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

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do dnevnega cilja ¹.



Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitve sistema, stran 84*).

Pojdite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) za ponastavitev opozorila za gibanje.

Spremljanje spanja

Ko spite, naprava samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistika spanja obsega skupno število ur spanja, ravni spanja in premikanje med spanjem. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov (*Uporaba načina Ne moti, stran 55*).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 35*).

Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop osvetlitve zaslona, zvočnih opozoril in opozoril z vibriranjem. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Za samodejni vklop načina Ne moti v času, ko običajno spite, lahko v sistemskih nastavitvah omogočite možnost Čas spanja (*Nastavitve sistema, stran 84*).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite .

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Naprava spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Tedenski cilj za minute intenzivnosti si lahko prizadevate doseči z dejavnostmi z zmerno do živahno intenzivnostjo, ki sklenjeno trajajo vsaj 10 minut. Naprava sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Naprava Descent Mk1 izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, naprava izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu med mirovanjem napravo nosite podnevi in ponoči.

Garmin Move IQ™

Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic.

Funkcija Move IQ lahko samodejno začne dejavnost z merjenjem časa za hojo in tek na podlagi mejnih vrednosti za čas, ki jih nastavite v programu Garmin Connect. Te dejavnosti se dodajo na seznam dejavnosti.

Nastavitve merjenja aktivnosti

Držite **MENU** in izberite **Nastavitve > Merjenje aktivnosti**.

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Opozorilo o premiku: prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki.

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, nadstropja, v katera se povzpnete, minute intenzivnosti, spremljanje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

1 Držite **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Merjenje aktivnosti > Stanje > Izklopljeno**.

Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Vadbe lahko ustvarjate s storitvijo Garmin Connect ali izberete načrt vadbe, ki ima vključene vadbe iz storitve Garmin Connect, in jih prenesete v napravo.

Vadbe lahko razporedite z Garmin Connect. Vadbe lahko načrtujete vnaprej in shranite v napravi.

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 33).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect.
 - Obiščite connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Trening > Vadbe**.
- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Začetek vadbe

Preden lahko začnete vadbo, jo morate prenesti iz računa Garmin Connect.

- 1 Na sprednji strani ure izberite .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Držite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Moje vadbe**.
- 5 Izberite vadbo.

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

- 6 Izberite **Začni z vadbo**.
- 7 Izberite , da zaženete časovnik.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi.

Koledar vadb

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

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 33) in združiti napravo Descent z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Načrti vadb**.
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Preglejte načrt vadbe na koledarju.

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovanju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja. Ko začnete uporabljati načrt, se na kolo pripomočkov v napravi Descent doda pripomoček trener Garmin.

Intervalne vadbe

Ustvarite lahko intervalne vadbe, ki temeljijo na razdalji ali času. Naprava uporabniško intervalno vadbo shrani, dokler ne ustvarite druge. Za spremljanje vadb in teke na dolge razdalje lahko uporabljate odprte intervale.

Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 V videzu ure izberite .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Vrsta**.
- 5 Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da izberete možnost Odprto.
- 6 Izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite .
- 7 Izberite tipko **BACK**.
- 8 Izberite **Počitek > Vrsta**.
- 9 Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.
- 10 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas za interval počitka in izberite .
- 11 Izberite tipko **BACK**.
- 12 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklop**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vklop**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 V videzu ure izberite .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
- 5 Izberite , da zaženete časovnik.
- 6 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite tipko **BACK**, da začnete prvi interval.
- 7 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitev intervalne vadbe

- Če želite ustaviti trenutni interval ali obdobje počitka in opraviti prehod na naslednji interval ali obdobje počitka, kadar koli izberite tipko **BACK**.
- Ko končate vse intervale in obdobja počitka, izberite **BACK**, s čimer končate intervalno vadbo in opravite prehod na časovnik, ki ga lahko uporabite za ohlajanje.
- Če želite ustaviti časovnik dejavnosti, lahko kadar koli izberete . Nato lahko izberete, da se delovanje časovnika nadaljuje ali da se intervalna vadba konča.

Odseki

Tekaške ali kolesarske odseke lahko iz računa Garmin Connect pošljete v napravo. Ko odsek shranite v napravo, lahko na njem tekmuje in poskusite doseči ali izboljšati svoj osebni rekord ali rezultat, ki so ga na odseku dosegli drugi udeleženci.

OPOMBA: pri prenosu proge iz računa Garmin Connect lahko prenesete vse odseke, ki so na voljo na progi.

Strava™ Odseki v programu

Odseke Strava lahko prenesete v napravo Descent Mk1. Sledite odsekom v programu Strava in primerjajte svoj dosežek s prejšnjimi vožnjami ter rezultati prijateljev in profesionalnih kolesarjev, ki so peljali po tem odseku.

Na članstvo za program Strava se lahko naročite v pripomočku za odseke v računu Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.strava.com.

Informacije v tem priročniku veljajo tako za odseke v storitvi Garmin Connect kot za odseke v programu Strava.

Ogled podrobnosti odseka

- 1 Izberite .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Odseki**.
- 5 Izberite odsek.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite **Čas tekmovanja**, če si želite ogledati čas in povprečno hitrost ali tempo vodilnega na odseku.
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite odsek ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Izris višine**, če si želite ogledati izris višine odseka.

Tekmovanje na odseku

Odseki so virtualne tekmovalne proge. Na odseku lahko tekmujete in svoj dosežek primerjate s prejšnjimi dejavnostmi, dosežki drugih uporabnikov, povezavami v svojem računu Garmin Connect ali drugimi člani tekaške ali kolesarske skupnosti. Podatke o dejavnosti lahko prenesete v svoj račun Garmin Connect, da si ogledate lokacijo odseka.

OPOMBA: če sta račun Garmin Connect in račun Strava povezana, se dejavnost samodejno pošlje v račun Strava, v katerem lahko pregledate lokacijo odseka.

- 1 Izberite .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Začnite teči ali kolesariti.

Ko se približate odseku, se prikaže sporočilo in lahko začnete tekmovati na odseku.
- 4 Začnite tekmovati na odseku.

Ko je odsek končan, se prikaže sporočilo.

Uporaba funkcije Virtual Partner^{*}

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Vnesite vrednost tempa ali hitrosti.
- 7 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti, stran 22](#)).
- 8 Izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete na zaslon Virtual Partner in si ogledate, kdo vodi.

Nastavitev cilja vadbe

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

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

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

- 6 Izberite , da zaženete časovnik.

Preklic cilja vadbe

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Prekliči cilj > Da**.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

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

- 6 Izberite dejavnost.

Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.

- 7 Izberite , da zaženete časovnik.
- 8 Ko končate dejavnost, izberite  > **Shrani**.

Osebni rekordi

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo najhitrejši čas več običajnih razdalj na tekmah in najdaljši tek ali vožnjo.

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

Ogled osebnih rekordov

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite zapis.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 5 Izberite **Nazaj > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 5 Izberite **Počisti zapis > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.
Izbrišejo se le rekordi tega športa.

Ura

Nastavljanje alarma

Nastavite lahko do deset različnih alarmov. Vsak alarm lahko nastavite tako, da se oglasi le enkrat ali pa se redno ponavlja.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ura > Budilka > Dodaj alarm**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro alarma.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi (izbirno).
- 5 Izberite **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila (izbirno).
- 6 Izberite **Osvetlitev > Vklop**, da pri alarmu vklopite osvetlitev zaslona.
- 7 Izberite **Oznaka**, nato pa izberite opis alarma (izbirno).

Brisanje alarma

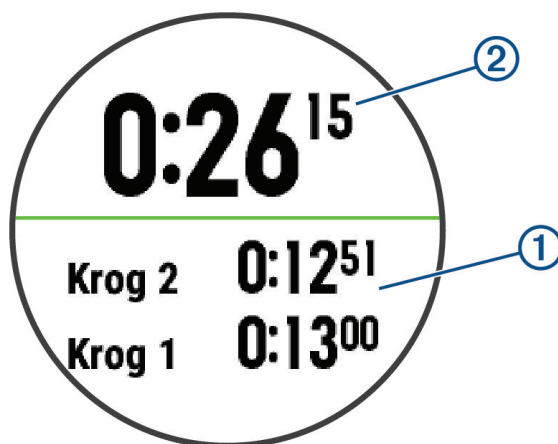
- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ura > Budilka**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite **Izbriši**.

Vklop odštevalnika

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ura** > **Časovnik**.
- 3 Vnesite čas.
- 4 Če je treba, izberite **Zaženi znova** > **Vklop**, da samodejno znova zaženete časovnik, ko poteče.
- 5 Po potrebi izberite **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila.
- 6 Izberite **Zaženi časovnik**.

Uporaba štoparice

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ura** > **Štoparica**.
- 3 Izberite , da zaženete časovnik.
- 4 Izberite **BACK** za ponovni vklop časovnika kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Če želite zaustaviti oba časovnika, izberite .
- 6 Izberite zeleno možnost.

Dodajanje drugih časovnih pasov

Trenutni čas lahko prikažete v dodatnih časovnih pasovih, in sicer v pripomočku Drugi čas. pasovi. Dodate lahko do štiri druge časovne pasove.

OPOMBA: pripomoček Drugi čas. pasovi boste morda morali dodati na kolo pripomočkov.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ura** > **Drugi čas. pasovi** > **Dodaj časovni pas**.
- 3 Izberite časovni pas.
- 4 Po potrebi izberite **Da** in preimenujte pas.

Nastavitev opozoril ure

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ura > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim zahodom, izberite **Do sončnega zahoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom, izberite **Do sončnega vzhoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja vsako uro, izberite **Urna > Vklop**.

Sinhronizacija časa z GPS-om

Vsakokrat, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale, naprava samodejno zazna časovne pasove in trenutni čas dneva. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate z GPS-om tudi ročno.

- 1 V videzu ure držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ura > Sinhronizacija z GPS-om**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 92*).

Navigacija

Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in začnete navigacijo do nje pozneje.

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite .
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Urejanje shranjenih lokacij

Shranjeno lokacijo lahko izbrišete ali spremenite njeno ime, nadmorsko višino in podatke o položaju.

- 1 V videzu ure izberite  > **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 2 Izberite shranjeno lokacijo.
- 3 Izberite možnost za urejanje lokacije.

Projekcija točke poti

Novo lokacijo lahko ustvarite tako, da projicirate razdaljo in smer od trenutne do nove lokacije.

- 1 Če želite program za projekcijo točke poti dodati na seznam programov, izberite  > **Dodaj > Proj. tč. poti**.
- 2 Če želite program dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.
- 3 V videzu ure izberite  > **Proj. tč. poti**.
- 4 Izberite tipko **UP** ali **DOWN** za nastavitev smeri.
- 5 Izberite .
- 6 Izberite tipko **DOWN** za izbiro merske enote.
- 7 Izberite tipko **UP** za vnos razdalje.
- 8 Če želite shraniti, izberite .

Predvidena točka poti se shrani pod privzetim imenom.

Navigacija do cilja

Napravo lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 V videzu ure izberite  > **Navigacija**.
- 2 Izberite kategorijo.
- 3 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 4 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 5 Za začetek navigacije izberite .

Navigacija do destinacije

Če podatki zemljevidov, naloženih na vaši napravi, vsebujejo destinacije, lahko izvajate navigacijo do njih.

- 1 V videzu ure izberite .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija** > **Destinacije**, nato pa izberite kategorijo.
Prikaže se seznam destinacij v bližini vašega trenutnega položaja.
- 5 Če je treba, izberite možnost:
 - Če želite iskati v bližini druge lokacije, izberite **Išči blizu** in izberite lokacijo.
 - Če želite iskati destinacijo po imenu, izberite **Iskanje s črkovanje**, vnesite ime in izberite **Išči blizu**, nato pa izberite lokacijo.
- 6 Med rezultati iskanja izberite destinacijo.
- 7 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 8 Za začetek navigacije izberite .

Destinacije

Destinacija je kraj, ki vam je lahko koristna ali zanimiva. Destinacije so razvrščene po kategorijah in lahko vključujejo priljubljene cilje potovanj, na primer bencinske črpalke, restavracije, hotele in razvedrilne kraje.

Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi

- 1 V videzu ure izberite  > **Navigacija** > **Igrišča** > **Ustvari novo**.
- 2 Vnesite ime proge in izberite .
- 3 Izberite **Dodaj lokacijo**.
- 4 Izberite zeleno možnost.
- 5 Po potrebi ponovite koraka 3 in 4.
- 6 Izberite **Končano** > **Začni s progo**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 7 Za začetek navigacije izberite .

Ustvarjanje krožne proge

Naprava lahko ustvari krožno progo na podlagi določene razdalje in smeri navigacije.

- 1 V videzu ure izberite .
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolo**.
- 3 Zadržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Krožna proga**.
- 5 Vnesite skupno razdaljo proge.
- 6 Izberite smer.
Naprava ustvari do tri proge. Če si želite ogledati proge, izberite tipko DOWN.
- 7 Za izbiro proge izberite .
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite začeti navigacijo, izberite **Pojdi**.
 - Če si želite ogledati progo na zemljevidu in obračati ali povečati zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Za ogled seznama zavojev na progi izberite **Zavoj za zavojem**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Izris višine**.

Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi

Mesto človeka v vodi (ČVV) lahko shranite in samodejno začnete navigacijo nazaj do tega mesta.

NAMIG: delovanje ob držanju tipke lahko prilagodite za dostop do funkcije ČVV ([Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 85](#)).

V videzu ure izberite  > **Navigacija > Zadnja lokacija ČVV**.

Prikažejo se informacije o navigaciji.

Navigacija z orodjem Poglej in pojdi

Napravo lahko usmerite v objekt v daljavi, kot je vodovodni stolp, zaklenete smer in začnete navigacijo do objekta.

- 1 V videzu ure izberite  > **Navigacija > Poglej in pojdi**.
- 2 Usmerite zgornji del ure proti objektu in izberite .
- Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 3 Za začetek navigacije izberite .

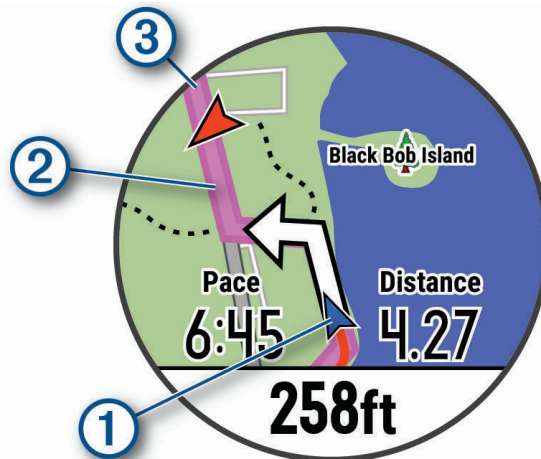
Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

Uporabite lahko navigacijo nazaj do začetne točke trenutne dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

1 Med dejavnostjo izberite > **Nazaj na začetek**.

2 Izberite možnost:

- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
- Če uporabljate nepodprt zemljevid ali neposredno usmerjanje, izberite **Načrtovana pot**, da uporabite navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti.
- Če ne uporabljate neposrednega usmerjanja, izberite **Načrtovana pot**, da uporabite navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti z usmerjanjem zavoj za zavojem.



Na zemljevidu se prikažejo vaša trenutna lokacija ①, sled, ki ji želite slediti ②, in vaš cilj ③.

Uporaba navigacije do začetne točke shranjene dejavnosti

Začnete lahko navigacijo nazaj do začetne točke shranjene dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

1 Izberite > **Navigacija** > **Dejavnosti**.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Nazaj na začetek** > **Načrtovana pot**.

Če imate podprt zemljevid ali uporabljate neposredno usmerjanje, vam pri navigaciji do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti pomaga usmerjanje zavoj za zavojem. Če ne uporabljate neposrednega usmerjanja, se na zemljevidu prikaže črta od trenutne lokacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti.

OPOMBA: če želite preprečiti, da bi naprava preklopila v način ure, lahko zaženete časovnik.

4 Izberite tipko **DOWN** za ogled kompasa (izbirno).

Puščica kaže proti začetni točki.

Ustavitev navigacije

1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.

2 Izberite **Ustavi navigacijo**.

Zemljevid

Naprava ima predhodno naložene zemljevide in lahko prikaže več vrst podatkov zemljevidov Garmin, vključno z izohipsami in destinacijami v bližini. Za nakup dodatnih podatkov zemljevidov in ogled informacij o združljivosti obiščite garmin.com/maps.

kaže vaš položaj na zemljevidu. Med navigacijo do cilja je vaša načrtovana pot označena s črto na zemljevidu.

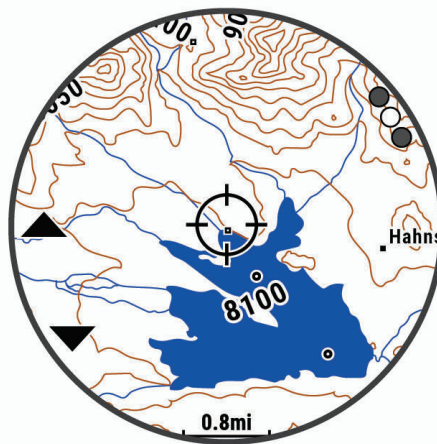
Ogled zemljevida

- 1 V videzu ure izberite  > **Zemljevid**.
- 2 Pridržite tipko **MENU** in izberite možnost:
 - Če želite obračati ali povečati zemljevid, izberite **Obračanje/povečava**.
NAMIG: če želite preklapljati med obračanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, izberite . Pridržite tipko , da izberete točko, ki je označena z merkom.
 - Če si želite ogledati bližnje destinacije in točke poti, izberite **Bližnja okolica**.

Shranjevanje ali navigacija do lokacije na zemljevidu

Izberete lahko katero koli lokacijo na zemljevidu. Lokacijo lahko shranite ali pričnete navigacijo do nje.

- 1 Na zemljevidu pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Obračanje/povečava**.
Na zemljevidu se prikažejo kontrolniki in merniki.



- 3 Pomaknite in povečajte/pomanjšajte zemljevid, da lokacijo postavite v sredino merka.
- 4 Pridržite tipko , da izberete točko, ki je označena z merkom.
- 5 Če je potrebno, izberite destinacijo v bližini.
- 6 Izberite možnost:
 - Za pričetek navigacije do lokacije izberite **Pojdi**.
 - Če želite shraniti lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o lokaciji, izberite **Pregled**.

Navigacija s funkcijo bližnje okolice

S funkcijo bližnje okolice lahko uporabite navigacijo do bližnjih destinacij in točk poti.

OPOMBA: podatki zemljevidov, naloženih na vaši napravi, morajo vsebovati destinacije, da lahko uporabite navigacijo do njih.

1 Na zemljevidu pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Bližnja okolica**.

Na zemljevidu se prikažejo ikone, ki prikazujejo destinacije in točke poti.

3 Izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da označite del zemljevida.

4 Izberite .

Prikaže se seznam destinacij in točk poti na označenem delu zemljevida.

5 Za izbiro lokacije izberite .

6 Izberite možnost:

- Za pričetek navigacije do lokacije izberite **Pojdi**.
- Za ogled lokacije na zemljevidu izberite **Zemljevid**.
- Če želite shraniti lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
- Če si želite ogledati dodatne informacije o lokaciji, izberite **Pregled**.

Kompas

Naprava je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno ([Nastavitve kompasa, stran 80](#)). Če želite hitro odpreti nastavitve kompasa, lahko izberete  v pripomočku za kompas.

Višinomer in barometer

Naprava vsebuje notranji višinomer in barometer. Naprava stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomer prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomer nazadnje umerjen ([Nastavitve višinomera, stran 81](#)). Če želite hitro odpreti nastavitve višinomera ali barometra, izberite  v pripomočku za višinomer ali barometer.

Zgodovina

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

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

Uporaba zgodovine

V zgodovini so prejšnje dejavnosti, ki ste jih shranili v napravo.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Podrobnosti**.
 - Če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krogi**.
 - Če želite izbrati interval in si ogledati dodatne informacije o vsakem intervalu, izberite **Intervali**.
 - Če želite izbrati serijo vaj in si ogledati dodatne informacije o posamezni seriji, izberite **Serije**.
 - Če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu, izberite **Zemljevid**.
 - Če si želite ogledati učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost, izberite **Učinek vadbe** (*O funkciji Training Effect, stran 49*).
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Čas v območju** (*Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa, stran 69*).
 - Če si želite ogledati izris višine dejavnosti, izberite **Izris višine**.
 - Če želite izbrisati izbrano dejavnost, izberite **Izbrisi**.

Zgodovina več športov

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

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

Preden si lahko ogledate podatke o območjih srčnega utripa, morate dokončati dejavnost z merjenjem srčnega utripa in jo shraniti.

Z upoštevanjem časa v vsakem območju srčnega utripa lahko prilagodite intenzivnost vadbe.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Čas v območju**.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.
- 3 Po potrebi izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Uporaba merilnika opravljene poti

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

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno > Merilnik opravljene poti**.
- 3 Za ogled skupnih vrednosti merilnika opravljene poti izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Brisanje zgodovine

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.
- 4 Potrdite izbiro.

Prilagajanje naprave

Nastavitve dejavnosti in programov

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

Držite tipko **MENU**, izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti.

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

Hitrost v 3D: izračuna vašo hitrost s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh ([Hitrost in razdalja v 3D, stran 75](#)).

Barva za poud.: nastavi barvo za poudarjanje vsake dejavnosti, ki pomaga pri prepoznavanju, katera dejavnost je aktivna.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost.

Samodejni vzpon: omogoča napravi, da samodejno zazna spremembe nadmorske višine z vgrajenim merilnikom višine.

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap® ([Auto Lap, stran 74](#)).

Auto Pause: nastavi napravo tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost ([Omogočanje Auto Pause®, stran 75](#)).

Samodejni tek: omogoča napravi, da samodejno zazna smučarske vožnje z vgrajenim merilnikom pospeška.

Samodejno pomikanje: omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik ([Uporaba samodejnega pomikanja, stran 76](#)).

Samodejna serija: omogoča, da naprava samodejno vklopi in izklopi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Barva ozadja: nastavi barvo ozadja vsake dejavnosti na črno ali belo.

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

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 71](#)).

GPS: nastavi način za anteno GPS. Uporaba možnosti GPS + GLONASS zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejšo pridobivanje položaja. Če uporabite možnost GPS + GLONASS, se baterija prazni hitreje, kot če uporabite le možnost GPS. Pri uporabi možnosti UltraTrac se točke sledi in podatki senzorjev zabeležijo manj pogosto ([UltraTrac, stran 76](#)).

Tipka Lap: omogoča vam, da med dejavnostjo beležite krog ali počitek.

Zakleni tipke: zaklene tipke med dejavnostmi z več športi, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje tipk.

Zemljevid: določi nastavitve zaslona s podatki zemljevidov za dejavnost ([Nastavitve zemljevidov dejavnosti, stran 73](#)).

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci ([Uporaba metronoma, stran 25](#)).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Cas. om. var. z en.: nastavi časovno omejitev dejavnosti za varčevanje z energijo (*Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo, stran 76*).

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

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

Ponastavi privzete vrednosti: omogoči ponastavitev nastavitve dejavnosti.

Usmerjanje: določi nastavitve za izračun načrtovane poti za dejavnost (*Nastavitve za usmerjanje, stran 74*).

Beleženje rezultata: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje rezultatov, ko začnete igrati golf. Pri možnosti Vedno vprašaj se prikaže poziv, ko začnete krog.

Opozorila o odsekih: omogoči pozive, ki vas opozorijo na bližajoče se odseke.

Sledenje statistiki: omogoči spremljanje statistike med igranjem golfa.

Zaznavanje zavesljajev: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Za vsako dejavnost lahko prikažete, skrijete in spremenite postavitev ter vsebino podatkovnih zaslonov.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
 - Izberite polje, da spremenite podatke, prikazane v njem.
 - Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 8 Po potrebi izberite **Dodaj novo**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.

Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

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

Opozorila

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

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko dosežete določeno višino.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o območju vas obvesti vsakič, ko je naprava zunaj določenega območja vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 utripov na minuto (bpm) in nad 210 bpm.

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

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Prilagodi	Dogodek, ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si O območjih srčnega utripa, stran 52 in Izračuni območij srčnega utripa, stran 54 .
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Napajanje	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zamahov	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.

Nastavitev opozoril

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

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

Nastavitve zemljevidov dejavnosti

Videz zaslona s podatki zemljevidov lahko prilagodite za vsako dejavnost posebej.

Držite tipko **MENU**, izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Zemljevid**.

Konfiguracija zemljevidov: prikaže ali skrije podatke naloženih izdelkov za zemljevide.

Uporabi sistemske nastavitve: omogoči, da naprava uporabi prednastavitve iz sistemskih nastavitev zemljevidov.

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

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

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

Zakleni na cesto: zaklene ikono položaja, ki predstavlja vaš položaj na zemljevidu, na najbližjo cesto.

Dnevnik sledi: prikaže ali skrije dnevnik sledi oziroma pot, ki ste jo prepotovali, kot barvno črto na zemljevidu.

Barva sledi: spremeni barvo dnevnika sledi.

Podrobnost: nastavi količino podrobnosti, prikazanih na zemljevidu. Če nastavite prikaz več podrobnosti, se lahko zemljevid izrisuje počasneje.

Pomorsko: nastavi zemljevid na prikazovanje podatkov v pomorskem načinu ([Nastavitve pomorskih zemljevidov, stran 82](#)).

Izriši odseke: prikaže ali skrije odseke v obliki barvne črte na zemljevidu.

Nastavitve za usmerjanje

S spreminjanjem nastavitev za usmerjanje lahko prilagodite način, na katerega naprava izračunava poti pri vsaki dejavnosti.

Držite tipko **MENU**, izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Usmerjanje**.

Dejavnost: nastavi dejavnost za usmerjanje. Naprava izračunava načrtovane poti, ki so najbolj primerne za vrsto dejavnosti, ki jo izvajate.

Igrišča: nastavi način navigacije po progah z napravo. Če želite uporabiti navigacijo točno po prikazani progi brez ponovnega izračunavanja, izberite možnost Sledi progi. Če želite uporabiti navigacijo po progi z zemljevidi, ki omogočajo načrtovanje poti, in ponovno izračunavanje načrtovane proge v primeru, da zavijete s proge, uporabite možnost Uporabi zemljevid.

Način izračuna: nastavi način izračunavanja tako, da kar se da zmanjša čas, razdaljo ali vzpon poti.

Izogibanja: nastavi vrste cest ali načine prevoza, ki se jim želite na poti izogniti.

Vrsta: nastavi obnašanje kazalca, ki je prikazan med neposrednim usmerjanjem.

Auto Lap

Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsako miljo ali 5 kilometrov).

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Lap**.

6 Izberite možnost:

- Če želite vklopiti ali izklopiti Auto Lap, izberite **Auto Lap**.
- Če želite prilagoditi razdaljo med krogi, izberite **Samodejno razdalja**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitve sistema, stran 84*).

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne strani tako, da bodo prikazovale dodatne podatke o krogih (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 71*).

Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu

Prilagodite lahko eno ali dve podatkovni polji, ki se pojavita v sporočilu opozorila o krogu.

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Lap > Opozorilo o krogu**.

6 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

7 Izberite **Predogled** (izbirno).

Omogočanje Auto Pause

S funkcijo Auto Pause lahko samodejno začasno zaustavite časovnik, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

OPOMBA: kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina ne beleži.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Auto Pause**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko se prenehate premikati, izberite **Med postankom**.
 - Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko vaš tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost, izberite **Pomeri**.

Omogočanje samodejnega vzpona

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

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

Hitrost in razdalja v 3D

Nastavite lahko hitrost in razdaljo v 3D za izračun hitrosti ali razdalje s spremembami nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so smučanje, plezanje, navigacija, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

Vklop in izklop tipke Lap

S tipko BACK lahko vklopite nastavev Tipka Lap za beleženje kroga ali počitka med dejavnostjo. Nastavev Tipka Lap lahko izklopite, da preprečite beleženje krogov zaradi nenamernega pritiskanja tipk med dejavnostjo.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Tipka Lap**.
Stanje tipke Lap se spremeni v Vkllop ali Izklopljeno glede na trenutno nastavev.

Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni dejavnosti, ko deluje časovnik.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejno pomikanje**.
- 6 Izberite hitrost prikaza.

UltraTrac

Funkcija UltraTrac je nastavek GPS-a, ki beleži točke sledi in podatke senzorja manj pogosto. Če omogočite funkcijo UltraTrac, se podaljša življenjska doba baterije, vendar poslabša kakovost zabeleženih dejavnosti. Funkcijo UltraTrac uporabite za dejavnosti, ki potrebujejo daljšo življenjsko dobo baterije in za katere so pogoste posodobitve podatkov senzorja manj pomembne.

Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadbe, na primer, ko čakate na začetek tekme. Držite tipko **MENU**, izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti. Če želite prilagoditi nastavitve časovne omejitve za dejavnost, izberite **Cas. om. var. z en..**

Normalno: nastavek preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 5 minutah nedejavnosti.

Razsirjeno: nastavek preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 25 minutah nedejavnosti. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov

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

Pripomočki

V napravo so prednaloženi pripomočki, ki omogočajo hiter prikaz informacij. Nekateri pripomočki potrebujejo povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno.

ABC: prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.

Drugi časovni pasovi: prikaže trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih.

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

Dnevnik potopov: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega potopa.

Sledenje psom: prikaže informacije o lokaciji psa, ko je združljiva naprava za sledenje psom združena z napravo Descent.

Število nadstropij, v katera se povzpnete: meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.

Golf: prikaže informacije o golfu za zadnji krog.

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in grafikon srčnega utripa.

Minute intenzivnosti: spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

Upravljanje kamere inReach®: omogoča pošiljanje sporočil v združeni napravi inReach.

Zadnja dejavnost: prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti, kot je zadnji tek, zadnja vožnja ali zadnje plavanje.

Zadnji šport: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega športa.

Upravljanje glasbe: upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

Moj dan: prikaže dinamični povzetek dejavnosti za tekoči dan. Parametri vključujejo dejavnosti z merjenjem časa, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera ste se povzpeli, korake, porabljene kalorije in druge meritve.

Obvestila: opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil v pametnem telefonu.

Zmogljivost: prikaže trenutno stanje vadbe, obremenitev pri vadbi, ocene najvišjega VO₂, čas regeneracije, oceno FTP, laktatni prag in predvidene čase tekom.

Informacije senzorjev: prikaže informacije notranjega senzorja ali povezanega senzorja ANT+.

Koraki: beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekle dni.

Interval na površju: prikazuje čas intervala na površju, saturacijo tkiv in odstotek toksičnosti kisika za centralni živčni sistem (CNS) po potopu.

Upravljanje kamere VIRB: omogoča upravljanje kamere, ko je naprava VIRB združena z napravo Descent.

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Namerilna naprava za lok Xero®: prikaže informacije o lasersko določeni lokaciji, ko je z napravo Descent združena namerilna naprava za lok Xero.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

Pripomočke na kolesu pripomočkov lahko prerazporedite, jih odstranite ali dodate nove.

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Pripomočki**.

3 Izberite pripomoček.

4 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
- Če želite pripomoček odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.

5 Izberite **Dodaj pripomočke**.

6 Izberite pripomoček.

Pripomoček se doda na kolo pripomočkov.

Daljinski upravljalnik za inReach

Funkcija daljinskega upravljalnika naprave inReach omogoča upravljanje naprave inReach z napravo Descent. Za nakup združljive naprave inReach obiščite buy.garmin.com.

Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach

Preden lahko uporabite funkcijo daljinskega upravljalnika naprave inReach, morate nastaviti pripomoček inReach tako, da je prikazan na kolesu pripomočkov (*Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 77*).

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

Daljinski upravljalnik za napravo VIRB

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

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*. Prav tako morate pripomoček VIRB nastaviti tako, da bo prikazan na kolesu pripomočkov (*Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 77*).

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Če si želite ogledati pripomoček VIRB v napravi Descent v prikazu ure izberite **UP** ali **DOWN**.
- 3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s kamero VIRB.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Descent se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videoposnetka posneti fotografijo, izberite **DOWN**.
 - Če želite nehati snemati video, izberite .
 - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
 - Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite **Nastavitve**.

Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitve daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*. Prav tako morate pripomoček VIRB nastaviti tako, da bo prikazan na kolesu pripomočkov (*Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 77*).

1 Vključite kamero VIRB.

2 Če si želite ogledati pripomoček VIRB, v napravi Descent v prikazu ure izberite **UP** ali **DOWN**.

3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s kamero VIRB.

Ko je povezava s kamero vzpostavljena, se k programom dejavnosti samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.

OPOMBA: podatkovni zaslon kamere VIRB ni na voljo za potapljaške dejavnosti.

4 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

5 Pridržite tipko **MENU**.

6 Izberite **Daljinski upravljalnik za VIRB**.

7 Izberite možnost:

- Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Nastavitve > Vkl./izkl. časov..**

OPOMBA: snemanje videa se samodejno zažene in ustavi, ko zaženete in ustavite dejavnost.

- Če želite kamero upravljati z možnostmi menija, izberite **Nastavitve > Ročno**.

- Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.

Na zaslonu naprave Descent se pojavi časovnik videa.

- Če želite med snemanjem videoposnetka posneti fotografijo, izberite **DOWN**.

- Če želite ročno ustaviti snemanje videa, izberite .

- Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.

Uporaba pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa za zadnjih nekaj ur. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite.

1 Ko sedite ali niste aktivni, izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da prikažete pripomoček za raven stresa.

NAMIG: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila vašo raven stresa, se namesto številke ravni stresa prikaže sporočilo. Raven stresa lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti.

2 Če si želite ogledati grafikon ravni stresa za zadnje štiri ure, izberite .

Modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Rumeni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti vašo raven stresa.

3 Če želite začeti dihalno dejavnost, izberite tipko **DOWN** >  in vnesite trajanje dihalne dejavnosti v minutah.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija (*Ogled menija upravljalnih elementov, stran 2*).

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Kontrolniki**.

3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.

4 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite **Prerazporedi**.
- Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite **Odstrani**.

5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati novo bližnjico, izberite **Dodaj novo**.

Nastavitve videza ure

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

Prilagajanje videza ure

Preden aktivirate videz ure Connect IQ, ga namestiti iz trgovine Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 36*).

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Izberite **UP** ali **DOWN**, če želite predogled možnosti videza ure.
- 4 Izberite **Dodaj novo**, če se želite pomakniti po dodatnih predhodno naloženih videzih ure.
- 5 Izberite  > **Uporabi**, če želite aktivirati predhodno naložen videz ure ali nameščen videz ure Connect IQ.
- 6 Če uporabljate predhodno naložen videz ure, izberite  > **Prilagodi**.
- 7 Izberite možnost:
 - Za spreminjanje sloga števil v analognem videzu ure izberite **Številčnica**.
 - Za spreminjanje stila kazalcev v analognem videzu ure izberite **Kazalci**.
 - Za spreminjanje sloga števil za digitalni videz ure izberite **Postavitev**.
 - Za spreminjanje sloga sekund v digitalnem videzu ure izberite **Sekunde**.
 - Za spreminjanje podatkov, prikazanih v videzu ure, izberite **Podatki**.
 - Za dodajanje ali spreminjanje barve poudarjanja za videz ure izberite **Barva za poud.**
 - Za spreminjanje barve ozadja izberite **Barva ozadja**.
 - Če želite shraniti spremembe, izberite **Končano**.

Nastavitve senzorjev

Nastavitve kompasa

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Kompas**.

Umeri: vam omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa (*Ročno umerjanje kompasa, stran 80*).

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

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu (*Nastavitev referenčnega severa, stran 81*).

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

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

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

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Kompas > Umeri > Začni**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

NAMIG: z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Nastavitev referenčnega severa

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

1 Držite **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Kompas > Referenčni sever**.

3 Izberite možnost:

- Za nastavitev geografskega severa kot referenčno smer izberite **Resnično**.
- Za samodejno nastavitev magnetnega odklona za svojo lokacijo izberite **Magnetno**.
- Za nastavitev mreže v severni smeri (000°) kot referenčno smer izberite **Mreža**.
- Za ročno nastavitev vrednosti magnetne variacije izberite **Uporabnik**, vnesite magnetno variacijo in izberite **Končano**.

Nastavitve višinomera

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

Umeri: omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

Samodejno umerjanje: omogoča, da se višinomer sam umeri vsakokrat, ko vklopite sledenje z napravami GPS.

Višina: nastavi merske enote za višino.

Umerjanje barometričnega višinomera

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

1 Držite **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Višinomer**.

3 Izberite možnost:

- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Samodejno umerjanje**, nato pa izberite eno od možnosti.
- Za vnos trenutne višine izberite **Umeri**.

Nastavitve barometra

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Barometer**.

Umeri: omogoča, da ročno umerite senzor barometra.

Risanje: nastavi časovno lestvico grafikona v pripomočku barometra.

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

Način ure: nastavi senzor, ki se uporablja v načinu ure. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Tlak: nastavi način, na katerega naprava prikazuje podatke o tlaku.

Umerjanje barometra

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

1 Držite **MENU**.

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

3 Izberite možnost:

- Za vnos trenutne nadmorske višine ali tlaka na morski gladini izberite **Da**.
- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Uporabi GPS**.

Nastavitve zemljevida

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

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

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

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

Zakleni na cesto: zaklene ikono položaja, ki predstavlja vaš položaj na zemljevidu, na najbližjo cesto.

Dnevnik sledi: prikaže ali skrije dnevnik sledi oziroma pot, ki ste jo prepotovali, kot barvno črto na zemljevidu.

Barva sledi: spremeni barvo dnevnika sledi.

Podrobnost: nastavi količino podrobnosti, prikazanih na zemljevidu. Če nastavite prikaz več podrobnosti, se lahko zemljevid izrisuje počasneje.

Pomorsko: nastavi zemljevid na prikazovanje podatkov v pomorskem načinu ([Nastavitve pomorskih zemljevidov](#), stran 82).

Izriši odseke: prikaže ali skrije odseke v obliki barvne črte na zemljevidu.

Nastavitve pomorskih zemljevidov

Po meri lahko nastavite, kako je zemljevid prikazan v pomorskem načinu.

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Zemljevid > Pomorsko**.

Način pomorskih kart: omogoči navtično karto, ko so prikazani pomorski podatki. Ta možnost prikaže različne značilnosti zemljevida v različnih barvah, zato so pomorske destinacije bolj vidne, zemljevid pa je videti podobno kot papirnate karte.

Izmerjene globine: omogoči meritve globin na karti.

Sektorji svetlobe: prikaže in konfigurira videz sektorjev svetlobe na karti.

Nabor simbolov: nastavi simbole na karti v pomorskem načinu. Možnost NOAA prikaže simbole na karti, ki jih uporablja organ National Oceanic and Atmospheric Administration. Možnost Mednarodna prikaže simbole na karti, ki jih uporablja združenje International Association of Lighthouse Authorities.

Prikaz ali izklop podatkov zemljevidov

Če je v napravi nameščenih več zemljevidov, lahko izberete, kateri podatki bodo prikazani na zemljevidu.

- 1 Izberite  > **Zemljevid**.
- 2 Držite tipko **MENU**.
- 3 Izberite nastavitve zemljevida.
- 4 Izberite **Zemljevid > Konfiguracija zemljevidov**.
- 5 Izberite zemljevid, s čimer aktivirate preklopno stikalo, ki prikaže ali skrije podatke zemljevidov.

Nastavitve GroupTrack

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > GroupTrack**.

Na zemljevidu: omogoči ogled povezav na zaslonu z zemljevidom med sejo GroupTrack.

Vrste dejavnosti: omogoči, da izberete vrste dejavnosti, ki so prikazane na zaslonu z zemljevidom med sejo GroupTrack.

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Prilagajanje funkcij zemljevida

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Podatkovni zasloni**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti stran za usmerjanje, kjer je prikazana smer neba ali proga, ki ji morate slediti med navigacijo, izberite **Spored**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti izris višine, izberite **Izris višine**.
 - Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

Nastavitev prikazovalnika smeri

Nastavite lahko prikazovalnik smeri, da se med navigacijo prikaže na podatkovnih straneh. Prikazovalnik kaže na vašo ciljno smer.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Prikazovalnik smeri**.

Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti opozorilo za določeno razdaljo od končnega cilja, izberite **Končna razdalja**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za predvideni preostali čas do končnega cilja, izberite **Končni predvideni čas**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za zapustitev smeri, izberite **S proge**.
- 4 Po potrebi izberite **Stanje** za vklop opozorila.
- 5 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas in izberite **✓**.

Nastavitve sistema

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v napravi.

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 84](#)).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 85](#)).

Zvoki: nastavi zvoke naprave, kot so toni tipk, opozorila in vibriranje.

Ne moti: vklopi ali izklopi način Ne moti. Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko običajno spite, uporabite možnost Čas spanja. Čas, ko običajno spite, lahko nastavite v svojem računu Garmin Connect.

Bližnjične tipke: omogoča dodelitev bližnjic tipkam naprave ([Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 85](#)).

Samodejno zaklepanje: omogoča samodejno zaklepanje tipk, s čimer se prepreči nenamernega pritiskanja tipk. Če želite, da se tipke zaklenejo med dejavnostjo z merjenjem časa, uporabite možnost Med dejavnostjo. Če želite, da se tipke zaklenejo, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost Ne med dejavnostjo.

Enote: nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi ([Spreminjanje merskih enot, stran 85](#)).

Formatiraj: nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer tempo in hitrost, ki sta prikazana med dejavnostmi, začetek tedna ter obliko zapisa geografskega položaja in referenčni sistem.

Snemanje podatkov: nastavi, kako naprava beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja Vsako sekundo omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

Nacin USB: nastavi napravo na uporabo načina množičnega shranjevanja ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Ponastavi privzete vrednosti: omogoča ponastavitev uporabniških podatkov in nastavitev ([Obnovitev vseh privzetih nastavitev, stran 91](#)).

Posod. pr. opr.: omogoča nalaganje posodobitev programske opreme z uporabo Garmin Express.

Nastavitve časa

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Sistem > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi, da naprava prikazuje čas v 12-urni, 24-urni ali vojaški obliki zapisa.

Nastavitev časa: Nastavi časovni pas naprave. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: če je nastavljen na Ročno, lahko spreminjate uro.

Alarmi: omogoča, da nastavite opozorila na vsako uro ali da opozorila o sončnem vzhodu in zahodu nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom.

Sinhronizacija z GPS-om: omogoča, da čas ročno sinhronizirate z GPS-om, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas.

Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Osvetlitev**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Med potopom**.
 - Izberite **Med dejavnostjo**.
 - Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite, da je osvetlitev zaslona vklopljena na globini ali med celotnim potopom, izberite **Nacin**.
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju tipk, izberite **Tipke**.
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob opozorilih, izberite **Alarmi**.
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib**.
 - Če želite nastaviti čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona, izberite **Premor**.
 - Če želite nastaviti svetlost osvetlitve zaslona, izberite **Svetlost**.

Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju posameznih tipk in kombinacije tipk lahko prilagodite.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Bližnjične tipke**.
- 3 Izberite tipko ali kombinacijo tipk, katerih delovanje želite prilagoditi.
- 4 Izberite funkcijo.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, nadmorsko višino, težo, višino ter temperaturo lahko prilagajate.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID enote, različica programske opreme, informacije o predpisih in licenčna pogodba.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 V meniju z nastavitvami izberite **Vizitka**.

Brezžični senzorji

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+ ali Bluetooth. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite buy.garmin.com.

Združevanje brezžičnih senzorjev

Ko brezžični senzor prvič povezujete z napravo prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite (*Nošenje senzorja srčnega utripa, stran 40*).

Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.

- 2 Napravo približajte v območje 3 m (10 čevljev) od senzorja.

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

- 3 Držite **MENU**.

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

- 5 Izberite možnost:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z napravo, se njegovo stanje iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri.

Način razširjenega zaslona

Z načinom razširjenega zaslona lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovna polja naprave Descent prikažete v združljivi napravi Edge. Za dodatne informacije si oglejte priročnik za uporabo naprave Edge.

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združljivim senzorjem hitrosti ali kadence kolesa lahko v napravo pošiljate podatke.

- Združite senzor z napravo (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 86*).
- Nastavite velikost kolesa (*Velikost in premer kolesa, stran 102*).
- Odpravite se kolesarit (*Začetek dejavnosti, stran 22*).

Vadba z merilniki moči

- Če si želite ogledati seznam z napravo združljivih senzorjev ANT+ (na primer Vector™), obiščite www.garmin.com/intosports.
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.
- Prilagodite območja moči tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (*Nastavitev območij moči, stran 54*).
- Uporabljajte opozorila o obsegu, ki vas obvestijo, ko dosežete navedeno območje moči (*Nastavitev opozoril, stran 73*).
- Prilagodite polja s podatki o moči (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 71*).

Uporaba elektronskih prestavnih ročic

Preden lahko uporabite združljive elektronske prestavne ročice, kot so prestavne ročice Shimano® Di2™, jih morate združiti z napravo (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 86*). Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 71*). Ko je senzor v načinu prilagajanje, naprava Descent Mk1 prikazuje trenutne prilagojene vrednosti.

Zavedanje razmer

Napravo Descent lahko uporabljate skupaj z napravo Varia Vision™, pametnimi kolesarskimi lučmi in radarjem za spremljanje dogajanja za vami Varia™ za boljše zavedanje o razmerah. Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

OPOMBA: pred združevanjem z napravami Varia boste morda morali posodobiti programsko opremo naprave Descent (*Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect, stran 34*).

Senzor korakov

Naprava je združljiva s senzorjem korakov. S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak. Senzor korakov je v stanju pripravljenosti in lahko začne pošiljate podatke (kot merilnik srčnega utripa).

Po 30 minutah nedejavnosti, se senzor korakov izklopi in tako varčuje z baterijo. Ko je raven baterije nizka, se na napravi prikaže sporočilo. Preostaja še približno pet ur baterije.

Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 86](#)).

Senzor korakov se umerja sam, vendar lahko točnost podatkov o hitrosti in razdalji izboljšate po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

- 1 Stojte zunaj 5 minut z neoviranim pogledom na nebo.
- 2 Začnite s tekom.
- 3 Tecite po progi 10 minut brez ustavljanja.
- 4 Prenehajte z dejavnostjo in jo shranite.

Na podlagi zabeleženih podatkov se vrednost umerjanja senzorja korakov po potrebi spremeni. Senzorja korakov vam ne bo treba ponovno umeriti, razen če spremenite slog teka.

Ročno umerjanje senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 86](#)).

Priporočamo ročno umerjanje, če poznate faktor umerjanja. Če ste senzor korakov umerili z drugim izdelkom Garmin, morda poznate faktor umerjanja.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Kalorije Faktor > Nastavi vrednost**.
- 5 Prilagodite faktor umerjanja:
 - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
 - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov

Pred prilagajanjem hitrosti in razdalje senzorja korakov morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 86](#)).

Napravo lahko nastavite tako, da hitrost in razdaljo namesto s podatki GPS izračuna s podatki senzorja korakov.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Hitrost** ali **Razdalja**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Zaprto prostor**, ko trenirate z izklopljenim GPS-om, običajno v zaprtem prostoru.
 - Izberite **Vedno**, da uporabite podatke senzorja korakov ne glede na nastavitve GPS.

tempe™

tempe je brezžičen senzor temperature ANT+. Senzor lahko pritrdite na varen pas ali sponko, kjer je izpostavljen okoljskemu zraku in tako zagotavlja dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi. Če želite podatke o temperaturi iz senzorja tempe prikazovati v napravi, ga morate z njo združiti.

Informacije o napravi

Specifikacije naprave Descent Mk1

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Descent Mk1 – čas napajanja z baterijo	Do 12 dni v načinu pametne ure
Nazivna vodotesnost	10 ATM ¹ Potop (EN 13319) ²
Dekompresijski model	Bühlmann ZHL-16C
Senzor globine	Natančen od 0 do 100 m (od 0 do 328 čevljev) v skladu s standardom EN 13319 Ločljivost (m): od 0,1 do 99,9 m, 1 m pri globini 100 m Ločljivost (čevlji): 1 čevlj
Interval pregledovanja	Pred vsako uporabo preverite, ali so deli poškodovani. Po potrebi jih zamenjajte. ³
Temperaturni obseg delovanja in hrambe	Od -20 do 50 °C (od -4 do 122 °F)
Temperaturni obseg delovanja pod vodo	Od 0 do 40 °C (od 32 do 104 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	ANT+ 2,4 GHz pri največji moči -1 dBm, Bluetooth 2,4 GHz pri največji moči 0 dBm, Wi-Fi 2,4 GHz pri največji moči 12 dBm

Informacije o bateriji

Dejanska avtonomija baterije je odvisna od funkcij, ki so omogočene v napravi, denimo merjenja aktivnosti, merjenja srčnega utripa na zapestju, obvestil pametnega telefona, GPS-a, notranjih senzorjev in povezanih senzorjev.

Descent Mk1 Avtonomija baterije naprave Descent Mk1	Način
Do 12 dni	Način pametne ure z merjenjem aktivnosti in stalnim merjenjem srčnega utripa na zapestju
Do 20 ur	Način GPS-a z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Do 35 ur	Način GPS-a UltraTrac s približno določitvijo položaja z girooskopom
Do 40 ur	Način potapljanja

Upravljanje podatkov

OPOMBA: naprava ni združljiva z operacijskimi sistemi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® in Mac® OS 10.3 in starejšimi.

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 100 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

² Zasnovano v skladu s standardom CSN EN 13319.

³ Razen običajne obrabe starost naprave ne vpliva na delovanje.

Odklop kabla USB

Če je naprava povezana z računalnikom kot izmenljivi pogon, jo morate z računalnika varno odklopiti, da ne pride do izgube podatkov. Če je naprava povezana z računalnikom Windows kot prenosna naprava, je ni treba varno odklopiti.

1 Storite naslednje:

- Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
- Pri računalnikih Apple® izberite napravo, nato pa izberite **Datoteka > Izvrzi**.

2 Izključite kabel iz računalnika.

Brisanje datotek

OBVESTILO

Če ne poznate namena datoteka, je ne izbrisite. V pomnilniku naprave so pomembne sistemske datoteke, ki jih ne smete izbrisati.

1 Odprite pogon **Garmin**.

2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.

3 Izberite datoteko.

4 Na tipkovnici pritisnite tipko **Izbriši**.

OPOMBA: če uporabljate računalnik Apple, morate izprazniti mapo Koš, da popolnoma odstranite datoteke.

Vzdrževanje naprave

Nega naprave

OBVESTILO

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Naprave ne čistite z visokotlačnim čistilnikom, ker lahko vodni ali zračni curki poškodujejo senzor globine ali barometer.

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Prenehajte uporabljati napravo, če je poškodovana ali shranjena pri temperaturi zunaj navedenega temperaturnega območja shranjevanja.

Čiščenje naprave

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

NAMIG: za več informacij obiščite www.garmin.com/fitandcare.

Zamenjava paščkov QuickFit®

- 1 Potisnite zaskočno zapiralo na paščku QuickFit in pašček snemite z uro.



- 2 Novi pašček poravnajte z uro.
- 3 Potisnite pašček, da se zaskoči.
OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zaskočno zapiralo se mora zaskočiti okoli zatiča na uri.
- 4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake od 1 do 3.

Zelo dolg potapljaški pašček

Napravi je priložen zelo dolg pašček, ki ga lahko nosite prek debele potapljaške obleke.

Prilagajanje kovinskega paščka za uro

Če imate uro s kovinskim paščkom, jo za prilagoditev njegove dolžine nesite k zlatarju ali drugemu strokovnjaku.

Odpravljanje težav

Jezik naprave je napačen

Če ste v napravi nenamerno izbrali napačen jezik, lahko izbiro jezika spremenite.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in izberite ▲.
- 3 Podrsajte navzdol do predzadnjega elementa na seznamu in izberite ▲.
- 4 Izberite ▲.
- 5 Izberite jezik.

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava Descent Mk1 je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti obiščite www.garmin.com/ble.

Telefon se noče povezati z napravo

Če telefon ne vzpostavi povezave z napravo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite pametni telefon in napravo ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- Posodobite program Garmin Dive na najnovejšo različico.
- Odstranite napravo iz programa Garmin Dive in nastavitev Bluetooth v pametnem telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov pametni telefon, odstranite napravo iz programa Garmin Dive v pametnem telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Dive, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- Press **MENU**, and select **Nastavitve > Telefon > Združi s telefonom**.

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Naprava je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko senzor prvič povezujete z napravo Garmin, morate napravo in senzor združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.

Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 71](#)).

Ponovni zagon naprave

- 1 Držite tipko **LIGHT**, dokler se naprava ne izklopi.
- 2 Pridržite tipko **LIGHT** za vklop naprave.

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

OPOMBA: s tem boste izbrisali vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti.

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponastavi privzete vrednosti > Ponastavi nastavitve**.

Potapljanje

Ponastavitev saturacije tkiv

Trenutno saturacijo tkiv, ki je shranjena v napravi, lahko ponastavite. Saturacijo tkiv ponastavite samo, če naprave v prihodnosti ne nameravate več uporabiti. To je lahko uporabno za potapljaške centre, ki dajejo naprave v najem.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponastavi privzete vrednosti**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite ponastaviti trenutno saturacijo tkiv, izberite **Ponastavi tkiva**.
 - Če želite ponastaviti vse nastavitve naprave in trenutno saturacijo tkiv, izberite **Ponastavi nastavitve in tkiva**.

Ponastavitev tlaka na površju

Naprava samodejno določi tlak na površju z barometriskim višinomerom. Pri večjih spremembah tlaka, npr. med letenjem, lahko naprava samodejno zažene dejavnost potapljanja. Če naprava nepravilno samodejno zažene dejavnost potapljanja, lahko tlak na površju ponastavite.

- 1 Držite tipko **LIGHT**, dokler se naprava ne izklopi.
- 2 Pridržite tipko **LIGHT** za vklop naprave.
- 3 Ko se pojavi logotip Descent, pridržite tipko **MENU**, dokler se ne prikaže poziv, da ponastavite tlak na površju.
- 4 Izberite **Da**.

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavita samodejno glede na položaj GPS.

- 1 Pojdite na prosto.
Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin:
 - Napravo priključite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Dive prek pametnega telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.
 - Napravo povežite z računom Garmin prek brezžičnega omrežja Wi-Fi.

Ko je naprava povezana z računom Garmin, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.

- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

Odčitek temperature ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Podaljševanje trajanja baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona (*Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 85*).
 - Zmanjšajte moč osvetlitve.
 - Uporabite način GPS UltraTrac za svojo dejavnost (*UltraTrac, stran 76*).
 - Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite Bluetooth (*Povezane funkcije, stran 31*).
 - Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost za poznejše nadaljevanje (*Zaustavitev dejavnosti, stran 22*).
 - Izklopite merjenje aktivnosti (*Izklop merjenja aktivnosti, stran 56*).
 - Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilagajanje videza ure, stran 80*).
 - Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava (*Upravljanje obvestil, stran 32*).
 - Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 38*).
 - Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 39*).
- OPOMBA:** merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Napravo nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, napravo nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, napravo nosite v žepu.

OPOMBA: naprava lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate napravo.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 35*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 35*).

2 Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Connect, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno

Naprava za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer. Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih napravo pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno intenzivnosti, ki se upošteva pri doseganju cilja za minute intenzivnosti, minute intenzivnosti utripajo.

Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.

Pridobivanje dodatnih informacij

Več informacij o izdelku si lahko ogledate na spletnem mestu Garmin.

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.

Dodatek

Podatkovna polja

% **FTP**: trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.

% **najv. SU**: odstotek najvišjega srčnega utripa.

% **najvisjega SU zadnj. kroga**: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.

% **nasičenosti mišic s kisikom**: ocenjeni odstotek saturacije kisika v mišicah za trenutno dejavnost.

% **rezer. SU**: odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

% **RSU v krogu**: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

% **RSU v zadnjem krogu**: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.

Aerobni TE: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.

Anerobni TE: učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.

Baterija prest.: stanje baterije v senzorju položaja prestave.

Baterija senzorja Di2: preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.

Čas dneva: čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Čas do naslednjega: predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Čas gibanja: skupni čas premikanja za trenutno dejavnost.

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: trenutni čas na odštevalniku.

Časovnik počitka: časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Časovnik serije: čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.

ČAS POTI: predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Čas sedenja: čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas sedenja v krogu: čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas stanja: čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas stanja v krogu: čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas več športov: skupni čas vseh športov v dejavnosti z več športi, vključno s prehodi.

Čas v območju: čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

Čas zadnjega kroga: čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

Cilj Položaj: položaj končnega cilja.

ČST: čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.

ČST v krogu: povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.

D. faza moči v kr.: povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.

D. faza naj. moči v krogu: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Delo: skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Desna faza moči: trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Desna FNM: trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Dolžina koraka: dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.

Dolžina koraka v krogu: povprečna dolžina koraka za trenutni krog.

Dolžine: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutno dejavnostjo.

Dolžine intervalov: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutnim intervalom.

Enakom. pog.: meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.

GPS: moč satelitskega signala GPS.

HIT DO C: hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost zamahov v krogu: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (spm) v trenutnem krogu.

Hitrost zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (spm) v zadnjem preplavljenem krogu.

Hitrost zavesljajev: plavanje. Število zamahov na minuto (spm).

Hitrost zavesljajev: veslaški športi. Število zamahov na minuto (spm).

Hitrost zavesljajev v krogu: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (spm) v trenutnem krogu.

Hitrost zavesljajev v zadnjem krogu: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (spm) v zadnjem preplavljenem krogu.

Int. najviš. % najviš.: najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Int. najviš. % RSU: najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Int. povp. % najviš.: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Int. povp. % RSU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Int. povp. srčni utrip: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.

Intervalni najvišji srčni utrip: najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Kadenca: kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadence.

Kadenca: tek. Koraki na minuto (levi in desni).

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca v zadnjem krogu: kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kadenca v zadnjem krogu: tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Kombinacija prestav: Trenutna kombinacija prestav iz senzorja položaja prestave.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Leva faza moči: trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Leva faza moči v krogu: povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Leva faza najvišje moči v krogu: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Leva FNM: trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Moč: trenutna izhodna moč v vatih.

Moč v krogu: povprečna izhodna moč za trenutni krog.

Moc v tezi: trenutna moč, merjena v W na kg.

Moč v zadnjem krogu: povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.

Nadstopja na minuto: število nadstopij, v katera se povzpnete na minuto.

Nadstopja navzdol: skupno število nadstopij, iz katerih ste sestopili v trenutnem dnevu.

Nadstopja navzgor: skupno število nadstopij, v katera ste se povzpeli v trenutnem dnevu.

Najmanj 24-urni: najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Najmanjša višina: najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

Najvec 24-urni: najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Največja moč: najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.

Največja moč v krogu: največja izhodna moč za trenutni krog.

Največja višina: najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

Največji spust: največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.

Največji vzpon: največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.

Najvišja navtična hitrost: najvišja hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.

Naklon: izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.

Napolnjenost baterije: preostanek baterije.

Naslednja točka poti: naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navp. hit. do cilja: hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navp. nih. kr.: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.

Navp. razmerje v krogu: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.

Navpična hitrost: hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Navpična razdalja do cilja: nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navpično nihanje: količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.

Navpično razmerje: razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

NP: Normalized Power™ za trenutno dejavnost.

NP v krogu: povprečna Normalized Power za trenutni krog.

NP v zadnjem krogu: povprečna Normalized Power za zadnji opravljeni krog.

Območje moči: trenutni razpon izhodne moči (od 1 do 7) na podlagi FTP-ja ali nastavitve po meri.

Območje srčnega utripa: trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

P. tempo/500 m: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.

PCO: odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.

PCO kr.: povprečni odmik od sredine platforme v trenutnem krogu.

Položaj: trenutni položaj glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.

Pomorska hitrost: trenutna hitrost v vozlih.

Pomorska razdalja: prepotovana razdalja v navtičnih metrih ali navtičnih čevljih.

Ponav. na: časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Ponovitve: število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Pov. navp. razm.: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.

Pov. urav. za 10 s: 10-sekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

Pov. urav. za 30 s: 30-sekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

Pov. uravn. časa stika s tl.: povprečna uravnoteženost časa stika s tlami za trenutno sejo.

Povp. hitr. zavesljajev: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (spm) med trenutno dejavnostjo.

Povp. I. faza najv. moči: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povp. PCO: povprečni odmik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.

Povp. razd./zav.: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah med trenutno dejavnostjo.

Povp. skupna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.

Povpr. % najv. srč. utr.: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povpr. d. PPP: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povpr. razdalja na zavesljaj: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah med trenutno dejavnostjo.

Povpr. uravn.: povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.

Povpr. uravnot. za 3 s: trisekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

Povpr. zav./dol.: povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.

Povprečna desna faza moči: povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna dolžina koraka: povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna hitrost premikanja: povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna leva faza moči: povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna moč: povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.

Povprečna moč za 10 s: 10-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Povprečna moč za 30 s: 30-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Povprečna moč za 3 s: 3-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Povprečna navtična hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.

Povprečni % RSU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutno dejavnost.

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Povprečni ČST: povprečni čas stika s tlami za trenutno dejavnost.

Povprečni spust: povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.

Povprečni SU: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni Swolf: povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 26*). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata swolf uporabi dolžina 25 metrov.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Povprečni vzpon: povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.

Povprečno navpično nihanje: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.

Predvidena skupna razdalja: predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Predvideni čas do naslednje: predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

PREDVIDENI ČAS PRIHODA: predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Preostala razdalja: preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Prestave: sprednja in zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Pretečeni čas: zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.

Proga: smer od začetne lokacije do cilja. Progo si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Razd./zam. v kr: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v trenutnem krogu.

Razd. na zaves. kr.: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v trenutnem krogu.

Razd. na zaves. z. kr.: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v zadnjem preplavanem krogu.

Razd. zad. kr.: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja do naslednje: preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na intervalu: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja na zamah v zadnjem krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v zadnjem preplavanem krogu.

Razdalja na zaveslaj: veslaški športi. Prepotovana razdalja na zamah.

Razmerje prestav: število zob sprednje in zadnje prestave kolesa, ki ga zaznava senzor položaja prestave.

Širina/dolžina: trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitve oblike zapisa položaja.

Skupni hemoglobin: ocenjena skupna količina kisika v mišicah za trenutno dejavnost.

Skupni spust: skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Skupni vzpon: skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

Smer: smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Smer GPS-a: smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.

Smer kompasa: smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sončni zahod: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Spredaj: sprednja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

S proge: razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Spust v krogu: navpična razdalja spusta za trenutni krog.

Spust v zadnjem krogu: navpična razdalja spusta za zadnji prepotovani krog.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (bpm). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Srčni utrip v krogu: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Srčni utrip zadnjega kroga: povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.

Stanje zmogljivosti: vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.

Štev. zam. v z. kr.: plavanje. Skupno število zamahov v zadnjem preplavanem krogu.

Število zamahov v krogu: plavanje. Skupno število zamahov v trenutnem krogu.

Število zavesljajev v krogu: veslaški športi. Skupno število zamahov v trenutnem krogu.

SU na krog: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

Swolf na intervalu: povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

Swolf na zadnji dolžini: rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Swolf v krogu: rezultat swolf v trenutnem krogu.

Swolf v zadnjem krogu: rezultat swolf v zadnjem preplavanem krogu.

T./500 m v z. kr.: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za zadnji krog.

Tem./500 m v kr.: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.

Tem. 500m: trenutni tempo veslanja na 500 metrov.

Tem. zav. na zad. dol.: povprečno število zavesljajev na minuto (zamahov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.

Temperatura: temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na zad. dolž.: povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

Točka poti cilja: zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

TSS: Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.

TZ INT: povprečno število zamahov na minuto (spm) na trenutnem intervalu.

Učink. nav.: meritev, kako učinkovito kolesar poganja.

Urav. v krogu: povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutni krog.

Uravn. ČST v krogu: povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutni krog.

Uravnot.: trenutna uravnoteženost moči levo/desno.

Uravnoteženost ČST: uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

Ustavljen čas: skupni čas postankov za trenutno dejavnost.

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

Višina GPS-a: nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.

Vpadni kot: razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.

Vpadni kot cilja: vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Vrs. zaves. na int.: trenutna vrsta zavesljajev za interval.

Vrsta zavesljajev na dolžini: vrsta zavesljajev na zadnji preplavani dolžini bazena.

Vzpon v krogu: navpična razdalja vzpona za trenutni krog.

Vzpon v zadnjem krogu: navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.

Zadaj: zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Zav. na zadnji dolžini: skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zaves. v z. kr.: veslaški športi. Skupno število zamahov v zadnjem preplavanem krogu.

Zavesljajev na dolžino na intervalu: povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.

Zavesljaji: plavanje. Skupno število zamahov za trenutno dejavnost.

Zavesljaji: veslaški športi. Skupno število zamahov za trenutno dejavnost.

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite www.CooperInstitute.org.

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljen	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. To ni izčrpen seznam. Obseg kolesa lahko tudi izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Velikost gume	Obseg kolesa (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 cevasto	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

Velikost gume	Obseg kolesa (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 × 38 B	2105
650 × 38 A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cevasto	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

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.



Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimernega odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

