

GARMIN®

Edge® 810



Podręcznik użytkownika

© 2013 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, City Navigator®, Edge® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. BaseCamp™, Garmin Connect™, Garmin Index™, GSC™, Varia™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. microSD™ jest znakiem towarowym firmy SD-3C, LLC. New Leaf® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Angeion Corporation. Di2™ jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. STRAVA oraz Strava™ są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) oraz Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

Spis treści

Wstęp	1	Moc na pedale.....	9
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem.....	1	Korzystanie z manetek Shimano® Di2™.....	9
Ładowanie urządzenia.....	1	Świadomość sytuacyjna.....	9
Informacje o baterii.....	1	Parowanie czujników ANT+.....	9
Mocowanie standardowego uchwytu.....	1	Parowanie czujnika tętna.....	10
Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego.....	1	Korzystanie z wagi.....	10
Odłączanie urządzenia Edge.....	2	Dane inteligentnej wagi Garmin Index™.....	10
Włączanie urządzenia.....	2	Historia	10
Przyciski.....	2	Wyświetlanie jazdy.....	10
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	3	Wyświetlanie podsumowania danych.....	10
Trening	3	Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect.....	10
Jazda rowerem.....	3	Serwis Garmin Connect.....	10
Alerty.....	3	Funkcje online Bluetooth®.....	11
Ustawianie alertów zakresowych.....	3	Przesyłanie jazdy do smartfonu.....	11
Ustawianie alertu cyklicznego.....	3	Usuwanie historii.....	11
Treningi.....	4	Zapis danych.....	11
Wykonywanie treningu ze strony internetowej.....	4	Zmiana lokalizacji przechowywania danych.....	11
Tworzenie treningu.....	4	Wkładanie karty pamięci.....	11
Powtarzanie etapów treningu.....	4	Zarządzanie danymi.....	11
Rozpoczynanie treningu.....	4	Podłączanie urządzenia do komputera.....	12
Przerywanie treningu.....	4	Przesyłanie plików do urządzenia.....	12
Edytowanie treningu.....	4	Usuwanie plików.....	12
Usuwanie treningu.....	4	Odłączanie kabla USB.....	12
Informacje o kalendarzu treningów.....	4	Nawigacja	12
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	4	Pozycje.....	12
Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	5	Zapisywanie pozycji.....	12
Kursy.....	5	Zapisywanie pozycji z mapy.....	12
Tworzenie kursu w urządzeniu.....	5	Podróż do pozycji.....	12
Podążanie kursem ze strony internetowej.....	5	Podróż do znanych współrzędnych.....	13
Porady dotyczące treningów z kursami.....	5	Podróż z funkcją Wróć do startu.....	13
Wyświetlanie kursu na mapie.....	5	Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	13
Zmiana prędkości kursu.....	5	Odwzorowanie pozycji.....	13
Przerywanie kursu.....	5	Edycja pozycji.....	13
Usuwanie kursu.....	5	Usuwanie pozycji.....	13
Segmenty.....	6	Ustawienia trasy.....	13
Segmenty Strava™.....	6	Wybieranie aktywności do obliczenia trasy.....	13
Pobieranie segmentu ze strony internetowej.....	6	Zakup dodatkowych map.....	13
Włączanie segmentów.....	6	Wyszukiwanie adresu.....	13
Wyścig na segmencie.....	6	Wyszukiwanie punktów szczególnych.....	13
Wyświetlanie szczegółów segmentu.....	6	Wyszukiwanie pozycji w pobliżu.....	13
Opcje segmentu.....	6	Mapy topograficzne.....	14
Usuwanie segmentu.....	6	Ustawienia mapy.....	14
Osobiste rekordy.....	6	Zaawansowane ustawienia mapy.....	14
Przywracanie osobistych rekordów.....	6	Zmiana orientacji mapy.....	14
Strefy treningowe.....	6	Dostosowywanie urządzenia	14
Ustawianie stref prędkości.....	6	Profile.....	14
Czujniki ANT+	7	Aktualizowanie profilu roweru.....	14
Zakładanie czujnika tętna.....	7	Aktualizowanie profilu aktywności.....	14
Ustawianie stref tętna.....	7	Ustawianie profilu użytkownika.....	15
Informacje o strefach tętna.....	7	Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca.....	15
Cele fitness.....	7	Ustawienia Bluetooth.....	15
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	7	Informacje o ustawieniach treningu.....	15
Montaż czujnika prędkości.....	8	Dostosowywanie stron danych.....	15
Montaż czujnika rytmu.....	8	Korzystanie z funkcji Auto Pause.....	15
Informacje o czujnikach prędkości i rytmu.....	8	Oznaczanie okrążeń wg pozycji.....	15
Instalowanie urządzenia GSC™ 10.....	8	Oznaczanie okrążeń wg dystansu.....	15
Informacje o urządzeniu GSC 10.....	9	Korzystanie z funkcji autoprzewijania.....	15
Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy.....	9	Zmiana informacji o starcie.....	16
Trening z miernikami mocy.....	9	Ustawienia systemowe.....	16
Ustawianie stref mocy.....	9	Ustawienia GPS.....	16
Kalibrowanie miernika mocy.....	9	Ustawienia wyświetlania.....	16
		Ustawienia zapisu danych.....	16
		Zmiana jednostek miary.....	16
		Zmiana ustawień konfiguracyjnych.....	16
		Zmiana języka urządzenia.....	16

Ustawianie dźwięków urządzenia	16
Strefy czasowe	16
Informacje o urządzeniu	16
Dane techniczne	16
Dane techniczne Edge	16
Dane techniczne czujnika tętna	17
Dane techniczne czujników prędkości i rytmu	17
Dane techniczne urządzenia GSC 10	17
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	17
Czyszczenie urządzenia	17
Dbanie o czujnik tętna	17
Wymienianie baterii przez użytkownika	17
Wymiana baterii czujnika tętna	17
Wymiana baterii czujnika prędkości lub rytmu	18
Wymiana baterii urządzenia GSC 10	18
Rozwiązywanie problemów	18
Resetowanie urządzenia	18
Usuwanie danych użytkownika	18
Wydłużanie czasu działania baterii	18
Zmniejszanie intensywności podświetlenia	19
Regulowanie czasu podświetlania	19
Korzystanie z funkcji autowylączania	19
Kalibracja ekranu dotykowego	19
Blokowanie ekranu dotykowego	19
Odblokowywanie ekranu dotykowego	19
Aby uzyskać więcej informacji	19
Odczyty temperatury	19
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	19
Aktualizowanie oprogramowania	19
Załącznik	19
Rejestrowanie urządzenia	19
Pola danych	19
Obliczanie strefy tętna	21
Rozmiar i obwód kół	21
Umowa licencyjna na oprogramowanie	22
Indeks	23

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

Przy pierwszym użyciu urządzenia wykonaj poniższe czynności w celu skonfigurowania urządzenia i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

- 1 Naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia, strona 1*).
- 2 Zamontuj urządzenie, korzystając ze standardowego uchwytu (*Mocowanie standardowego uchwytu, strona 1*) lub z zewnętrznego uchwytu montażowego (*Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego, strona 1*).
- 3 Włącz urządzenie (*Włączanie urządzenia, strona 2*).
- 4 Zlokalizuj satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 3*).
- 5 Idź pojeździć (*Jazda rowerem, strona 3*).
- 6 Zarejestruj urządzenie (*Rejestrowanie urządzenia, strona 19*).
- 7 Wyślij jazdę do serwisu Garmin Connect™ (*Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 10*).

Ładowanie urządzenia

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

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

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, gdy temperatura otoczenia będzie poza zakresem od 0°C do 45°C (32°F do 113°F).

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z portu mini-USB ②.



- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu mini-USB.
- 3 Podłącz wtyk USB kabla do zasilacza sieciowego lub do portu USB komputera.
- 4 Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.
Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie włączy się.
- 5 Całkowicie naładuj urządzenie.

Całkowicie naładowana bateria umożliwia pracę urządzenia przez maksymalnie 15 godzin, po upływie których urządzenie wymaga ponownego naładowania.

Informacje o baterii

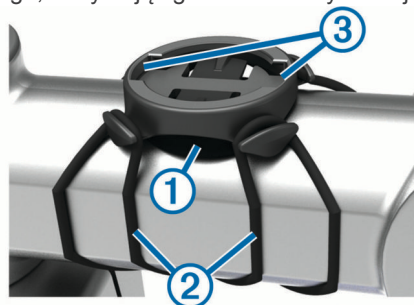
⚠ OSTRZEŻENIE

To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Mocowanie standardowego uchwytu

W celu uzyskania najlepszego odbioru sygnałów GPS umieść uchwyt rowerowy w taki sposób, aby urządzenie było zwrócone w kierunku nieba. Uchwyt rowerowy można przymocować do wspornika kierownicy lub samej kierownicy roweru.

- 1 Do zamontowania urządzenia wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Umieść gumowy dysk ① z tyłu uchwytu rowerowego.
Gumowe wypustki pasują do tylnej części uchwytu rowerowego, utrzymując go we właściwym miejscu.



- 3 Przymocuj uchwyt rowerowy do wspornika kierownicy.
- 4 Przymocuj uchwyt rowerowy za pomocą dwóch opasek ②.
- 5 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia do rowków na uchwycie rowerowym ③.
- 6 Delikatnie dociśnij i obróć urządzenie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się ono na swoim miejscu.

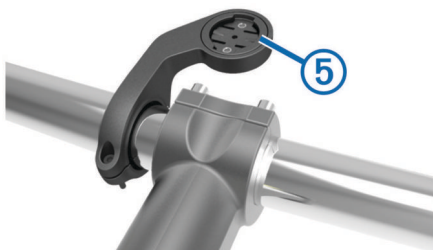


Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego

- 1 Do zamontowania urządzenia Edge wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Użyj klucza imbusowego, aby wykręcić śrubę ① ze złącza na kierownicy ②.



- 3 Aby zmienić orientację uchwytu montażowego, wykręć dwa wkręty z tyłu uchwytu ③, obróć złącze ④ i ponownie wkręć wkręty.
- 4 Umieść gumową podkładkę wokół kierownicy:
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm, użyj grubszej podkładki.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, użyj cieńszej podkładki.
- 5 Nałóż złącze kierownicy na gumową podkładkę.
- 6 Wymień i dokręć śrubę.
UWAGA: Firma Garmin® zaleca stosowanie momentu obrotowego o wartości 0,8 Nm (7 lbf/cali). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.
- 7 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia Edge do rowków na uchwycie rowerowym ⑤.



- 8 Delikatnie dociśnij i obróć urządzenie Edge w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się ono na swoim miejscu.

Odłączanie urządzenia Edge

- 1 Obróć urządzenie Edge w prawą stronę, aby je odblokować.
- 2 Zdejmij urządzenie Edge z uchwytu.

Włączanie urządzenia

Przy pierwszym włączeniu urządzenia zostanie wyświetlony monit o skonfigurowanie ustawień systemowych i profili.

- 1 Przytrzymaj .

- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Jeśli do urządzenia dołączono czujniki ANT+® (np. czujnik tętna, prędkości lub rytmu), możesz je aktywować podczas konfiguracji.

Więcej informacji na temat czujników ANT+, patrz [Czujniki ANT+, strona 7](#).

Przyciski



① 	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
② 	Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie.
③ 	Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.

Ogólne informacje o ekranie głównym

Ekran główny zapewnia szybki dostęp do wszystkich funkcji urządzenia Edge.

 Rower 1 >	Wybierz, aby zmienić profil roweru.
JAZDA	Wybierz tę opcję, aby rozpocząć jazdę.
Droga >	Wybierz, aby zmienić profil aktywności.
	Wybierz, aby zarządzać historią, kursami, treningami i osobistymi rekordami.
	Wybierz, aby wyświetlić mapę.
	Wybierz, aby wyświetlić menu ustawień.

Korzystanie z ekranu dotykowego

- Po włączeniu stopera dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
Nakładka stopera umożliwia korzystanie z ustawień i funkcji wyszukiwania podczas jazdy.
- Wybierz , aby zapisać zmiany i zamknąć stronę.
- Wybierz , aby zamknąć stronę i powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby powrócić do ekranu głównego.
- Wybierz  i , aby przewinąć.
- Wybierz , aby wyświetlić stronę połączeń.
- Wybierz , aby wyszukać pozycję.
- Wybierz , aby wyszukać w pobliżu pozycji.
- Wybierz , aby wyszukać według nazwy.
- Wybierz , aby usunąć element.

Wyświetlanie strony połączeń

Na stronie połączeń wyświetlany jest status sygnałów satelitarnych, czujników ANT+ oraz smartfonu użytkownika.

Na ekranie głównym wybierz pasek stanu u góry strony.



Zostanie wyświetlona strona połączenia. Migająca ikona oznacza, że urządzenie przeprowadza wyszukiwanie. W celu zmiany ustawień możesz wybrać dowolną ikonę.

Korzystanie z podświetlenia

- Dotknięcie ekranu dotykowego w dowolnym momencie powoduje włączenie podświetlenia.
- Wybierz ☾, aby dostosować jasność i czas podświetlania.



Odbieranie sygnałów satelitarnych

Przez rozpoczęciem korzystania z funkcji śledzenia i nawigacji GPS należy odebrać sygnał z satelitów.

Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów. Godzina i data są ustawiane automatycznie w oparciu o pozycję GPS.

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.

Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.

- 2 Na ekranie głównym wybierz **JAZDA**.

- 3 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

PORADA: Nie przemieszczaj się do czasu wyświetlenia strony stopera (*Jazda rowerem, strona 3*).

Trening

Jazda rowerem

Przed rozpoczęciem rejestracji prędkości i dystansu musisz zlokalizować sygnały satelitarne (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 3*) lub sparować urządzenie z opcjonalnym czujnikiem ANT+.

UWAGA: Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

- 1 Na ekranie głównym wybierz **JAZDA**.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

- 3 Wybierz ►, aby uruchomić stoper.

Czas 00:03:20	
Prędkość 16.1 km/h	
Dystans 894 m	
Wysokość 353 m	Całk. wznios 35 m
Rytm 83 r/p m	Tętno 163 b/p m

- 4 Przesuń palcem po ekranie, aby uzyskać dostęp do dodatkowych stron danych.
- 5 W razie potrzeby dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- 6 Wybierz ►, aby zatrzymać stoper.
- 7 Wybierz **Zapisz**.

Alerty

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno, rytm pedałowania i moc. Ustawienia alertów są zapisywane w profilu aktywności.

Ustawianie alertów zakresowych

Jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna, czujnik rytmu lub miernik mocy, możesz ustawić dla nich alerty zakresowe. Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku rytmu poniżej 40 obr./min. i wzroście powyżej 90 obr./min. Alerty zakresowe można także ustawić, korzystając ze strefy treningowej (*Strefy treningowe, strona 6*).

- 1 Wybierz kolejno ✖ > **Profil aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty**.
- 4 Wybierz kolejno **Tętno, Kadencja** lub **Moc**.
- 5 W razie potrzeby włącz alert.
- 6 Podaj wartości minimalną i maksymalną lub wybierz strefę.
- 7 W razie potrzeby wybierz ✓.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu wyświetlony zostanie komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 16*).

Ustawianie alertu cyklicznego

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

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profil aktywności**.
- 2 Wybierz profil aktywności.
- 3 Wybierz **Alerty**.
- 4 Wybierz **Czas, Dystans** lub **Kaloria**.
- 5 Włącz alert.
- 6 Podaj wartość.
- 7 Wybierz ✓.

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały

dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 16*).

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Treningi można tworzyć w serwisie Garmin Connect i przysyłać je do urządzenia. Treningi można też tworzyć i zapisywać bezpośrednio w urządzeniu.

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

Wykonywanie treningu ze strony internetowej

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Serwis Garmin Connect, strona 10*).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/workouts.
- 3 Utwórz nowy trening.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Odłącz i włącz urządzenie.
- 6 Wybierz kolejno  > **Treningi**.
- 7 Wybierz trening.
- 8 Wybierz **Zacznij trening**.

Tworzenie treningu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Treningi** > .
Zostanie wyświetlony nowy trening. Domyślnie zostanie otwarty pierwszy etap, który może służyć jako rozgrzewka.
- 2 Wybierz **Nazwa**, a następnie wpisz nazwę treningu.
- 3 Wybierz **Dodaj nowy etap**.
- 4 Wybierz etap, a następnie wybierz **Edytuj etap**.
- 5 Wybierz **Czas trwania**, aby określić sposób pomiaru etapu.
Przykładowo, wybranie opcji Dystans spowoduje zakończenie etapu po przebyciu określonego dystansu.
W przypadku wybrania Otwarty możesz w dowolnym momencie wybrać przycisk  w celu zakończenia etapu.
- 6 W razie potrzeby podaj wartość w polu poniżej opcji **Czas trwania**.
- 7 Wybierz **Cel**, aby wybrać cel w trakcie etapu.
Na przykład wybór opcji Tętno powoduje utrzymanie stałego tętna podczas etapu.
- 8 W razie potrzeby wybierz strefę celu lub podaj własny zakres.
Możesz na przykład wybrać strefę tętna. Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna urządzenie generuje sygnał dźwiękowy i wyświetla komunikat.
- 9 W razie potrzeby wybierz  w polu **Odpoczynek**.
Podczas odpoczynku stoper kontynuuje odliczanie, a dane są zapisywane.
- 10 Wybierz , aby zapisać etap.
- 11 Wybierz , aby zapisać trening.

Powtarzanie etapów treningu

Przed powtórzeniem etapu treningu musisz utworzyć trening z co najmniej jednym etapem.

- 1 Wybierz **Dodaj nowy etap**.
- 2 Wybierz **Czas trwania**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Powtórz**, aby powtórzyć etap raz lub kilka razy.
Możesz na przykład powtórzyć 8-kilometrowy etap dziesięć razy.

- Wybierz **Powtarzaj aż**, aby powtarzać etap przez określony czas. Możesz na przykład powtarzać etap 8-kilometrowy przez 60 minut lub do momentu osiągnięcia tętna 160 uderzeń/min.
- 4 Wybierz **Wróć do etapu** i wybierz etap, który chcesz powtórzyć.
 - 5 Wybierz , aby zapisać etap.

Rozpoczynanie treningu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Zacznij trening**.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, cel (jeśli został wybrany) oraz aktualne dane treningu. Przed zbliżającym się końcem etapu treningu rozlegnie się alarm dźwiękowy. Zostanie wyświetlony komunikat odliczający czas lub dystans do rozpoczęcia nowego etapu.

Przerywanie treningu

- W dowolnym momencie możesz wybrać przycisk , aby zakończyć etap treningu.
- Aby zatrzymać stoper, w dowolnym momencie wybierz przycisk .
- W dowolnym momencie możesz wybrać kolejno  >  > **Treningi** > **Przerwij trening**, aby zakończyć trening.

Edytowanie treningu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz .
- 4 Wybierz etap, a następnie wybierz **Edytuj etap**.
- 5 Zmień atrybuty etapu, a następnie wybierz .
- 6 Wybierz , aby zapisać trening.

Usuwanie treningu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz kolejno  >  > .

Informacje o kalendarzu treningów

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

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobierać plany treningów z serwisu Garmin Connect i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect (*Serwis Garmin Connect, strona 10*).

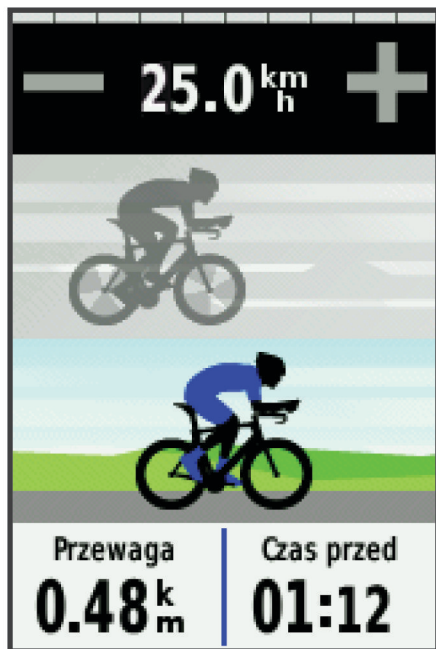
Serwis Garmin Connect pozwala przeglądać plany treningów, opracowywać harmonogramy treningów i kursów oraz pobierać plany do urządzenia.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 3 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 4 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.
- 5 Wybierz  i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Korzystanie z funkcji Virtual Partner®

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby ułatwić osiągnięcie celów treningowych.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Przewiń do strony Virtual Partner, aby sprawdzić, kto prowadzi.



- 3 W razie potrzeby użyj przycisków **+** i **-**, aby dostosować prędkość działania funkcji Virtual Partner podczas jazdy.

Kursy

Podążanie trasą poprzednio zapisanej aktywności: Możesz jechać poprzednio zapisanym kursem po prostu dlatego, że jest to dobra trasa. Możesz na przykład zapisać przyjazną dla rowerzystów trasę dojazdu do pracy i nią podróżować.

Pojedynek z uprzednio zapisaną aktywnością: Możesz również jechać według zapisanego kursu, próbując osiągnąć lub poprawić poprzednie cele. Jeśli na przykład pierwszy przejazd kursem trwał 30 minut, będziesz ścigać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner, aby ukończyć trasę w czasie krótszym niż 30 minut.

Podążanie trasą istniejącej jazdy z serwisu Garmin Connect: Istnieje możliwość przesłania kursu z serwisu Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać lub spróbować pobić najlepszy uzyskany dla niego wynik.

Tworzenie kursu w urządzeniu

Przed utworzeniem kursu w pamięci urządzenia musi być zapisana aktywność zawierająca dane GPS.

- 1 Wybierz kolejno **■** > **Kursy** > **≡** > **Utwórz nowy**.
- 2 Wybierz aktywność, na której bazować będzie kurs.
- 3 Wpisz nazwę kursu i wybierz **✓**.
Kurs zostanie wyświetlony na liście.
- 4 Wybierz kurs i przejrzyj jego szczegóły.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Ustawienia**, aby edytować szczegóły kursu.
Na przykład możesz zmienić nazwę kursu lub włączyć funkcję Virtual Partner.
- 6 Wybierz kolejno **↶** > **JAZDA**.

Podążanie kursem ze strony internetowej

Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect](#), strona 10).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 3 Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Odłącz i włącz urządzenie.
- 6 Wybierz kolejno **■** > **Kursy**.
- 7 Wybierz kurs.
- 8 Wybierz **JAZDA**.

Porady dotyczące treningów z kursami

- Aby korzystać ze szczegółowych komunikatów nawigacyjnych, włącz **Tekst przewodnika** ([Ustawienia mapy](#), strona 14).
- Chcąc się rozgrzać, naciśnij **▶**, aby rozpocząć kurs, a następnie rozpocznij rozgrzewkę w zwykły sposób.
- Podczas rozgrzewki nie wchodź na ścieżkę kursu. Aby rozpocząć, udaj się w kierunku kursu. Jeśli znajdujesz się w dowolnym miejscu na ścieżce kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

UWAGA: Po wybraniu przycisku **▶** funkcja Virtual Partner rozpoczyna kurs i nie czeka na zakończenie przez Ciebie rozgrzewki.

- Przewiń do mapy, aby wyświetlić mapę kursu.
Jeśli zboczysz z kursu, urządzenie wyświetli komunikat.

Wyświetlanie kursu na mapie

W przypadku każdego kursu zapisanego w urządzeniu można dostosować sposób, w jaki jest on wyświetlany na mapie. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby droga do pracy była wyświetlana na mapie na żółto. Kurs alternatywny może być wyświetlany na zielono. W czasie jazdy kursy mogą być wyświetlane nawet wtedy, gdy nie podróżuje się żadnym z nich.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wyświetlanie mapy**.
- 4 Wybierz kolejno **Zawsze wyświetlaj** > **Włączony**, aby wyświetlić kurs na mapie.
- 5 Wybierz **Kolor**, a następnie wybierz kolor.

Następnym razem, gdy będziesz jechać w pobliżu tego kursu, zostanie on wyświetlony na mapie.

Zmiana prędkości kursu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz **JAZDA**.
- 4 Przewiń do strony Virtual Partner.
- 5 Użyj przycisków **+** i **-**, aby dostosować wartość procentową czasu, jaki pozostał do zakończenia kursu.
Na przykład, aby poprawić czas kursu o 20%, podaj prędkość kursu 120%. Będziesz ścigać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner, aby ukończyć 30-minutowy kurs w ciągu 24 minut.

Przerywanie kursu

- 1 Dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- 2 Wybierz kolejno **Q** > **Kursy** > **Przerwij kurs**.

Usuwanie kursu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.

- Wybierz kolejno  > .

Segmenty

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

UWAGA: Wraz z kursem pobranym z konta Garmin Connect pobierane są również wszystkie zawarte w nim segmenty.

Segmenty Strava™

Segmenty Strava można pobrać na urządzenie Edge. Zrealizuj segmenty Strava, aby porównać obecne wyniki z poprzednimi, a także z wynikami znajomych i zawodowców, którzy przebyli ten sam segment.

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

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

Pobieranie segmentu ze strony internetowej

Aby móc pobrać segment z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 10](#)).

- Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.

UWAGA: W przypadku korzystania z segmentów Strava ulubione segmenty są automatycznie przysyłane do urządzenia, kiedy jest ono połączone z aplikacją Garmin Connect Mobile lub z komputerem.

- Odwiedź stronę www.garminconnect.com.

- Utwórz nowy segment lub wybierz już istniejący.

- Wybierz **Wyślij do urządzenia**.

- Odłącz i włącz urządzenie.

- Wybierz kolejno  > **Segmenty**.

Segment zostanie wyświetlony na liście.

Włączanie segmentów

Możesz włączyć wyścigi Virtual Partner i monity informujące o segmentach, do których się zbliżasz.

- Wybierz kolejno  > **Segmenty**.

- Wybierz segment.

- Wybierz **Włącz**.

UWAGA: Monity informujące o segmentach, do których się zbliżasz, są wyświetlane tylko dla włączonych segmentów.

Wyścig na segmencie

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

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

- Wybierz , aby włączyć stoper i rozpocząć jazdę.

Gdy trasa przetnie się z odpowiednim segmentem, możesz się na nim ścigać.

- Zacznij ścigać się na segmencie.

- Przewiń do ekranu Virtual Partner, aby wyświetlić postępy.

- W razie konieczności wybierz  lub , aby zmienić cel podczas wyścigu.

Możesz ścigać się z liderem grupy, rywalem lub innymi rowerzystami (jeśli są dostępni).

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów segmentu

- Wybierz kolejno  > **Segmenty**.

- Wybierz segment.

- Wybierz opcję:

- Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić segment na mapie.
- Wybierz **Wysokość**, aby wyświetlić wykres wysokości segmentu.
- Wybierz **Tablica wyników**, aby wyświetlić czasy jazdy i średnie czasy lidera segmentu, lidera grupy lub wybranego rywala, a także najlepszy czas i średnią prędkość uzyskany przez siebie i innych rowerzystów (jeśli są dostępni).

PORADA: Wybierz wpis na tablicy wyników, aby zmienić cel wyścigu na segmencie.

Opcje segmentu

Wybierz kolejno  > **Segmenty** > .

Szukaj: Umożliwia wyszukiwanie zapisanych segmentów wg nazwy.

Włącz wszystko: Włącza wszystkie segmenty dostępne aktualnie w urządzeniu.

Wyłącz wszystko: Wyłącza wszystkie segmenty dostępne aktualnie w urządzeniu.

Edytuj wiele elem.: Włącza i wyłącza wiele segmentów dostępnych w urządzeniu.

Usuwanie segmentu

- Wybierz kolejno  > **Segmenty**.

- Wybierz segment.

- Wybierz  > .

Osobiste rekordy

Po ukończeniu jazdy w urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej jazdy. Osobiste rekordy obejmują najszybciej pokonany standardowy dystans, najdłuższą jazdę i największy wznios uzyskany podczas jazdy.

Przywracanie osobistych rekordów

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniej zapisany rekord.

- Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Osobiste rekordy**.

- Wybierz .

- Wybierz rekord, a następnie wybierz .

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Strefy treningowe

- Strefy tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 7](#))
- Strefy mocy ([Ustawianie stref mocy, strona 9](#))
- Strefy prędkości ([Ustawianie stref prędkości, strona 6](#))

Ustawianie stref prędkości

Urządzenie oferuje kilka różnych stref prędkości, od bardzo wolnej aż po prędkość maksymalną. Wartości dla stref to wartości domyślne, które mogą nie odpowiadać osobistym preferencjom użytkownika. Istnieje możliwość dostosowania stref w urządzeniu oraz skorzystania z serwisu Garmin Connect.

- Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Strefy treningowe** > **Prędkość**.

- Wybierz strefę.

- Istnieje możliwość wpisania własnej nazwy dla strefy.
- 3 Podaj wartości minimalną i maksymalną prędkości.
 - 4 Powtórz kroki 2–3 dla każdej strefy.

Czujniki ANT+

Urządzenie można używać łącznie z bezprzewodowymi czujnikami ANT+. Więcej informacji o zgodności i zakupie dodatkowych czujników można znaleźć na stronie <http://buy.garmin.com>.

Zakładanie czujnika tętna

UWAGA: Jeśli nie masz czujnika tętna, możesz pominąć tę czynność.

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

- 1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna ① na pasku.



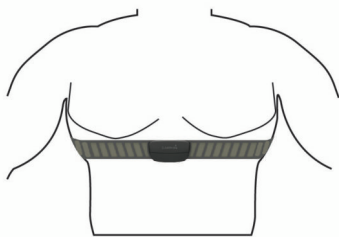
Loga firmy Garmin (na module i na pasku) powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

- 2 Zwiłż elektrody ② i płytki stykowe ③ z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 3 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska ④ w pętli ⑤.

UWAGA: Etykieta nie powinna być odgięta.



Loga firmy Garmin powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

- 4 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

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

PORADA: Jeśli dane dotyczące tętna nie są wyświetlane lub odczyt jest nieregularny, zapoznaj się ze wskazówkami rozwiązywania problemów (*Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna, strona 7*).

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia stref tętna użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref tętna do celów fitness (*Cele fitness, strona 7*). Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno, minimalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Strefy treningowe** > **Tętno**.
- 2 Podaj swoje maksymalne i minimalne tętno oraz tętno spoczynkowe.
Wartości strefy są aktualizowane automatycznie, jednak nadal możesz każdą z nich edytować ręcznie.
- 3 Wybierz **Według**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia/min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maksymalnego**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
 - Wybierz **% rezerwy tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna spoczynkowego.

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna, strona 21*), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwiłż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna, strona 17*).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwiłż obie strony paska.

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

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

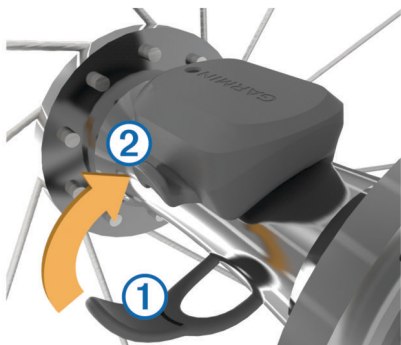
Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre czujniki bezprzewodowe 2,4 GHz, linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, piekarniki, kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe 2,4 GHz i punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

Montaż czujnika prędkości

UWAGA: Jeśli nie masz tego czujnika, możesz pominąć tę czynność.

PORADA: Firma Garmin zaleca umieszczenie roweru na stojaku przed rozpoczęciem montażu czujnika.

- 1 Umieść czujnik prędkości u góry piasty i przytrzymaj go.
- 2 Przeciągnij pasek ① wokół piasty i zamocuj go w uchwycie ② czujnika.



W przypadku instalacji na piaście asymetrycznej czujnik może być pochylony. Nie wpłynie to na jego działanie.

- 3 Obróć koło, aby sprawdzić, czy odstęp jest odpowiedni. Czujnik nie powinien dotykać żadnych innych elementów roweru.

UWAGA: Po dwóch obrotach dioda LED będzie migać na zielono przez 5 sekund, sygnalizując prawidłowe działanie.

Montaż czujnika rytmu

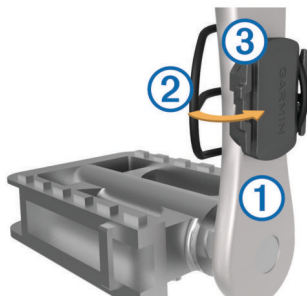
UWAGA: Jeśli nie masz tego czujnika, możesz pominąć tę czynność.

PORADA: Firma Garmin zaleca umieszczenie roweru na stojaku przed rozpoczęciem montażu czujnika.

- 1 Rozmiar opaski powinien gwarantować właściwe przyleganie czujnika do ramienia korby ①.

Wybierz opaskę o najmniejszym rozmiarze umożliwiającym rozciągnięcie jej wokół ramienia korby.

- 2 Umieść czujnik rytmu po wewnętrznej stronie ramienia korby, po stronie przeciwległej do układu napędowego, i przytrzymaj go.
- 3 Przeciągnij opaskę ② wokół ramienia korby i zamocuj ją w uchwytach ③ czujnika.



- 4 Obróć ramię korby, aby sprawdzić odpowiedni odstęp. Czujnik i opaska nie powinny dotykać żadnych innych elementów roweru ani buta.

UWAGA: Po dwóch obrotach dioda LED będzie migać na zielono przez 5 sekund, sygnalizując prawidłowe działanie.

- 5 Zrób sobie 15-minutową przejażdżkę próbną, po czym sprawdź, czy czujnik i opaska nie noszą żadnych śladów uszkodzenia.

Informacje o czujnikach prędkości i rytmu

Dane dotyczące rytmu pochodzące z czujnika rytmu są zawsze rejestrowane. Jeśli z urządzeniem nie jest sparowany żaden czujnik rytmu, do obliczania prędkości i dystansu są wykorzystywane dane GPS.

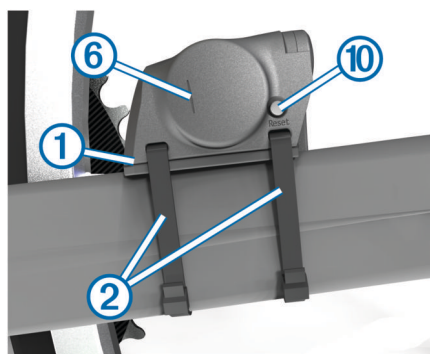
Rytm oznacza tempo pedałowania lub „obrotu” mierzonego liczbą obrotów ramienia korby w ciągu minuty (obr./min).

Instalowanie urządzenia GSC™ 10

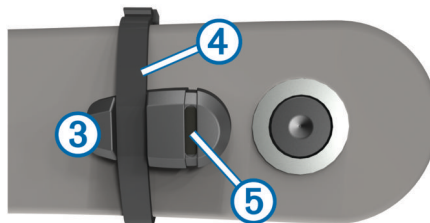
UWAGA: Jeśli nie masz urządzenia GSC 10, możesz pominąć tę czynność.

Oba magnesy muszą być dopasowane do odpowiednich linii wskazujących, aby urządzenie Edge mogło odbierać dane.

- 1 Umieść urządzenie GSC 10 na tylnej podporze łańcucha (po przeciwnej stronie układu napędowego).
- 2 W razie potrzeby umieść płaską, gumową podkładkę ① lub trójkątną, gumową podkładkę pomiędzy urządzeniem GSC 10 a podporą łańcucha w celu zapewnienia stabilności.

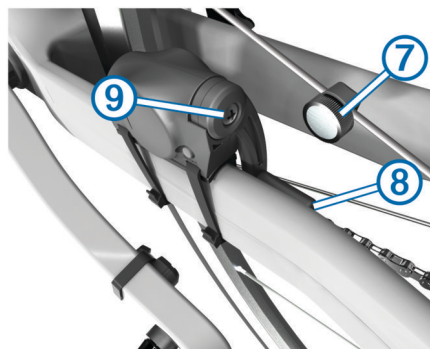


- 3 Luźno podłącz urządzenie GSC 10 za pomocą dwóch wiązań ②.
- 4 Zamocuj magnes na pedału ③ do ramienia korby, używając samoprzylepnego uchwytu i wiązania ④.



Magnes na pedału musi znajdować się w odległości do 5 mm od urządzenia GSC 10. Linia wskazująca ⑤ na magniesie na pedału musi być dopasowana do linii wskazującej ⑥ na urządzeniu GSC 10.

- 5 Odkręć magnes na szprychę ⑦ od plastikowego elementu.



- 6 Umieść szprychę w rowku plastikowego elementu i lekko ją przymocuj.

Magnes na szprychę może nie być skierowany w stronę urządzenia GSC 10, jeśli ilość miejsca pomiędzy ramieniem czujnika a szprychą jest niewystarczająca. Magnes na szprychę musi być dopasowany do linii wskazującej ⑧ na ramieniu czujnika.

7 Poluzuj śrubę ⑨ na ramieniu czujnika.

8 Przesuń ramię czujnika w stronę magnesu na szprychę, ustawiając je w odległości do 5 mm.

Możesz również przechylić urządzenie GSC 10, przybliżając go do jednego z magnesów, aby uzyskać dokładniejsze dopasowanie.

9 Wybierz **Reset** ⑩ w urządzeniu GSC 10.

Dioda LED zaświeci się na czerwono, a następnie na zielono.

10 Pokręć pedałami, aby przetestować ustawienie czujnika.

Czerwona dioda LED miga za każdym razem, gdy magnes na pedał mija czujnik. Zielona dioda LED miga za każdym razem, gdy magnes na szprychę mija ramię czujnika.

UWAGA: Dioda LED miga przez pierwsze 60 przejeżdż magnezu po zresetowaniu. Wybierz ponownie Reset, jeśli konieczne są dodatkowe przejścia.

11 Gdy wszystko już jest dopasowane i działa prawidłowo, zamocuj wiązania, ramię czujnika i magnes na szprychę.

Firma Garmin zaleca zastosowanie momentu obrotowego o wartości od 1,9 do 2,4 lbf/in (od 0,21 do 0,27 N*m) w celu zapewnienia szczelności na przenikanie wody ramienia czujnika GSC 10.

Informacje o urządzeniu GSC 10

Dane dotyczące rytmu pochodzące z urządzenia GSC 10 są zawsze rejestrowane. W przypadku braku sparowanego urządzenia GSC 10 do obliczania prędkości i dystansu są wykorzystywane dane GPS.

Rytm oznacza tempo pedałowania lub „obrotu” mierzonego liczbą obrotów ramienia korby w ciągu minuty (obr/min). Urządzenie GSC 10 składa się z dwóch czujników: jeden mierzy rytm, a drugi prędkość.

Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy

Ustawienie uśredniania wartości niezerowych jest dostępne w przypadku treningu z opcjonalnym czujnikiem rytmu lub miernikiem mocy. Ustawienie domyślne nie uwzględnia wartości zerowych, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Można zmienić wartość tego ustawienia (*Ustawienia zapisu danych*, strona 16).

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports, aby uzyskać listę czujników ANT+, które są zgodne z wybranym urządzeniem (np. Vector™).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości (*Ustawianie stref mocy*, strona 9).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (*Ustawianie alertów zakresowych*, strona 3).
- Dostosuj pola danych mocy (*Dostosowywanie stron danych*, strona 15).

Ustawianie stref mocy

Wartości dla stref to wartości domyślne, które mogą nie odpowiadać osobistym preferencjom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu oraz skorzystania z serwisu Garmin Connect. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy.

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Strefy treningowe** > **Moc**.

2 Podaj wartość współczynnika FTP.

3 Wybierz **Według**.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
- Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.

Kalibrowanie miernika mocy

Przed rozpoczęciem kalibracji miernik mocy musi być poprawnie zainstalowany, sparowany z urządzeniem GPS oraz musi aktywnie zapisywać dane.

Instrukcje kalibracji posiadanego miernika mocy można znaleźć w instrukcjach dostarczonych przez jego producenta.

1 Na ekranie głównym wybierz ✖.

2 Wybierz **Profile rowerów**.

3 Wybierz profil.

4 Wybierz kolejno ⚙ > **Kalibruj**.

5 Pedałuj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.

6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Moc na pedale

Vector mierzy moc na pedale.

Miernik Vector mierzy siłę przykładaną do pedału kilkaset razy w ciągu każdej sekundy. Vector mierzy także tempo i prędkość obrotową podczas pedałowania. Mierząc siłę, kierunek, obroty ramienia korby i czas, Vector może określać moc (W). Ponieważ Vector mierzy niezależnie moc na obu pedałach, może pokazywać bilans lewej i prawej nogi.

UWAGA: System Vector S nie zapewnia informacji o bilansie mocy lewej i prawej nogi.

Korzystanie z manetek Shimano® Di2™

Aby korzystać z elektronicznych manetek zmiany biegów Di2, należy sparować je z posiadanym urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*, strona 9). Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych Di2 (*Dostosowywanie stron danych*, strona 15). W urządzeniu Edge 810 wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

Świadomość sytuacyjna

Urządzenia Edge można używać razem ze światłami rowerowymi i radarem wstecznym Varia™, aby zwiększyć swoją świadomość sytuacyjną. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia Varia.

UWAGA: Możliwe, że konieczna będzie aktualizacja oprogramowania urządzenia Edge, aby można było sparować urządzenia Varia (*Aktualizowanie oprogramowania*, strona 19).

Parowanie czujników ANT+

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna lub zamontować czujnik rowerowy.

Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+, np. czujnika tętna, z urządzeniem Garmin.

1 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika (w odległości nie większej niż 3 m).

UWAGA: Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.

2 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile rowerów**.

3 Wybierz profil.

4 Wybierz czujnik.

5 Włącz czujnik i wybierz **Szukaj**.

Po przeprowadzeniu parowania czujnika z urządzeniem status czujnika zmienia się na Połączono. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.

Parowanie czujnika tętna

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna.

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna (w odległości nie większej niż 3 m).

UWAGA: Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.

- 2 Wybierz kolejno **✖** > **Tętno** > **Włącz** > **Szukaj**.

Po przeprowadzeniu parowania czujnika tętna z urządzeniem status czujnika zmienia się na Połączono.

Korzystanie z wagi

Jeśli posiadasz wagę z funkcją ANT+, urządzenie może odczytywać dane z wagi.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **✖** > **Waga**.

Po wyszukaniu wagi zostanie wyświetlony komunikat.

- 2 Stań na wadze we wskazanym momencie.

UWAGA: Jeśli korzystasz z wagi obliczającej skład ciała, zdejmij buty i skarpetki, aby wszystkie parametry dotyczące składu ciała mogły zostać odczytane i zapisane.

- 3 Zejdź z wagi we wskazanym momencie.

PORADA: Jeśli wystąpi błąd, zejdź z wagi. Wejdź na wagę, gdy zostanie to zasygnalizowane.

Dane inteligentnej wagi Garmin Index™

Jeśli posiadasz wagę Garmin Index, jej najbardziej aktualne dane są przechowywane na koncie Garmin Connect. Po ponownym połączeniu urządzenia Edge 810 z kontem Garmin Connect dane wagi są aktualizowane w profilu użytkownika Edge 810.

Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, prędkości, okrążeń i wysokości oraz dane opcjonalnego czujnika ANT+.

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

Gdy pamięć urządzenia zapełni się, zostanie wyświetlony komunikat. Urządzenie nie usunie ani automatycznie nie nadpisze historii. Od czasu do czasu przesyłaj historię do serwisu Garmin Connect, aby śledzić wszystkie dane jazdy.

Wyświetlanie jazdy

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Jazdy**.
- 2 Wybierz **Ostatnia jazda** lub **Wszystkie jazdy**.
- 3 Wybierz opcję.

Wyświetlanie podsumowania danych

Istnieje możliwość wyświetlenia zgromadzonych danych zapisanych w urządzeniu Edge, w tym liczbę jazd, czas, dystans i kalorie.

Na ekranie głównym wybierz kolejno **■** > **Podsumowanie**.

Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z portu mini-USB ②.



- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu mini-USB.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera.
- 4 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 5 Wybierz **Rozpoczęcie pracy z urządzeniem**.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

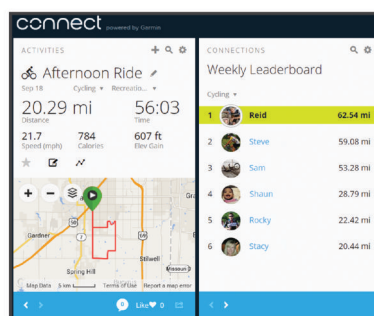
Serwis Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triathlon i wiele innych. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.

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

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym czas, dystans, wysokość, tętno, spalone kalorie, rytm, widok mapy z góry, wykresy tempa i prędkości oraz własne raporty.

UWAGA: Aby móc rejestrować niektóre dane, należy zastosować opcjonalne akcesoria, np. czujnik tętna.



Planuj treningi: Możesz wybrać cel fitness i załadować jeden z dokładnych planów treningowych.

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

Funkcje online Bluetooth®

Urządzenie Edge oferuje funkcje online powiązane z technologią Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfona lub urządzenia fitness. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Connect Mobile w smartfonie. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/intosports/apps.

UWAGA: Niektóre z tych funkcji wymagają połączenia ze smartfonem z obsługą technologii Bluetooth.

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

Przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect:

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

Pobieranie kursów i treningów z serwisu Garmin Connect:

Umożliwia wyszukiwanie aktywności przy użyciu smartfona w serwisie Garmin Connect oraz wysyłanie ich do urządzenia.

Interakcje w serwisach społecznościowych: Umożliwia aktualizację w ulubionym serwisie społecznościowym po przesłaniu aktywności do serwisu Garmin Connect.

Bieżące informacje o pogodzie: Funkcja przesyła do urządzenia bieżące informacje o pogodzie oraz alerty.

Parowanie urządzenia Edge ze smartfonem

Urządzenie Edge można sparować ze smartfonem z systemem Apple® lub Android™ z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect, która umożliwia korzystanie z funkcji usług online.

- 1 Umieść smartfon i urządzenie Edge w odległości 10 m (33 stóp) od siebie.
- 2 W urządzeniu Edge wybierz kolejno **Bluetooth** > **Włącz** > **Paruj smartfon**.
- 3 Włącz w smartfonie funkcję Bluetooth.
Zostanie wyświetlona lista urządzeń Bluetooth znajdujących się w zasięgu.
- 4 Wybierz urządzenie Edge z listy.
- 5 Potwierdź, czy ten sam klucz jest wyświetlany w urządzeniu Edge i w smartfonie.

Możesz teraz włączyć funkcje usługi online przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile.

Przesyłanie jazdy do smartfona

Przed przesłaniem jazdy do smartfona należy zainstalować i uruchomić w nim aplikację Garmin Connect Mobile, a następnie sparować urządzenie ze smartfonem (*Ustawienia Bluetooth*, strona 15).

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz

Usuwanie historii

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Usuń**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wszystkie jazdy**, aby usunąć wszystkie zapisane aktywności z historii.
 - Wybierz **Stare jazdy**, aby usunąć aktywności zapisane dawniej niż miesiąc temu.

- Wybierz **Wszystkie podsumowania**, aby wyzerować podsumowanie dystansu i czasu.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

- Wybierz **Wszystkie kursy**, aby usunąć wszystkie kursy zapisane w urządzeniu lub przesłane do niego.
- Wybierz **Wszystkie treningi**, aby usunąć wszystkie treningi zapisane w urządzeniu lub przesłane do niego.
- Wybierz **Wszystkie osobiste rekordy**, aby usunąć wszystkie osobiste rekordy zapisane w urządzeniu.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

3 Wybierz

Zapis danych

Urządzenie wykorzystuje funkcję Oszczędnie. Zapisuje ona główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna.

Po sparowaniu miernika mocy urządzenie zapisuje punkty co sekundę. Zapisywanie punktów co sekundę pozwala uzyskać bardzo szczegółowy ślad, zajmuje jednak więcej miejsca w dostępnej pamięci urządzenia.

Informacje na temat uśredniania danych dotyczących rytmu i mocy znajdują się na stronie *Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy*, strona 9.

Zmiana lokalizacji przechowywania danych

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **System** > **Zapis danych** > **Zapisz w/na**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Pamięć wewnętrzna**, aby zapisać dane w pamięci urządzenia.
- Wybierz **Karta pamięci**, aby zapisać dane na opcjonalnej karcie pamięci.

Wkładanie karty pamięci

Aby zwiększyć ilość dostępnego miejsca lub skorzystać z fabrycznie załadowanych map, zainstaluj kartę pamięci microSD™.

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z gniazda kart microSD ②.



- 2 Wsuwaj kartę, aż się zatrzaśnie.

Zarządzanie danymi

UWAGA: To urządzenie nie jest zgodne z systemami operacyjnymi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® oraz Mac® OS 10.3 i wcześniejszymi.

Podłączanie urządzenia do komputera

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych z portu mini-USB.
- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu mini-USB.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera.
Urządzenie i karta pamięci (dodatkowa) pojawiają się jako dyski pamięci w oknie Mój komputer w komputerach z systemem Windows lub jako zamontowane woluminy w komputerach Mac.

Przesyłanie plików do urządzenia

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
W komputerach Windows urządzenie jest wyświetlane jako dysk wymienny lub urządzenie przenośne, podczas gdy karta pamięci może być wyświetlana jako drugi dysk wymienny. W komputerach Mac urządzenie oraz karta pamięci są wyświetlane jako zamontowane woluminy.
UWAGA: Niektóre komputery z wieloma dyskami sieciowymi mogą nie wyświetlać poprawnie dysków urządzenia. Zapoznaj się z dokumentacją dostępną w systemie operacyjnym, aby dowiedzieć się, jak mapować dyski.
- 2 W komputerze otwórz przeglądarkę plików.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Kopiuj**.
- 5 Otwórz urządzenie przenośne, napęd lub wolumin urządzenia lub karty pamięci.
- 6 Przejdź do folderu.
- 7 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Wklej**.
Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia lub na karcie pamięci.

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

Jeśli nie wiesz, do czego służy plik, nie usuwaj go. W pamięci urządzenia znajdują się ważne pliki systemowe, których nie należy usuwać.

- 1 Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**.
- 2 W razie potrzeby otwórz folder lub wolumin.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

Odlączanie kabla USB

Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera jako wolumin lub dysk wymienny, należy bezpiecznie odłączyć urządzenie od komputera, aby uniknąć utraty danych. Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera z systemem operacyjnym Windows jako urządzenie przenośne, nie jest konieczne przeprowadzenie procedury bezpiecznego odłączania.

- 1 Wykonaj poniższe czynności:
 - W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
 - W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.
- 2 Odlącz kabel od komputera.

Nawigacja

W tej części opisano ustawienia i funkcje nawigacyjne. Ustawienia nawigacji mają także zastosowanie do kursów (*Kursy, strona 5*).

- Pozycje i wyszukiwanie miejsc (*Pozycje, strona 12*)
- Ustawienia trasy (*Ustawienia trasy, strona 13*)
- Opcjonalne mapy (*Zakup dodatkowych map, strona 13*)
- Ustawienia map (*Ustawienia mapy, strona 14*)

Pozycje

Urządzenie umożliwia rejestrowanie i zapisywanie pozycji.

Zapisywanie pozycji

Możesz zapisać aktualną pozycję, np. dom lub parking.

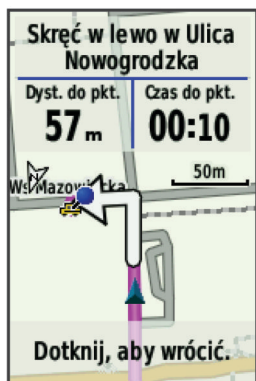
Na ekranie głównym wybierz kolejno > **System** > **GPS** > **Zaznacz pozycję** > .

Zapisywanie pozycji z mapy

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno > .
- 2 Przeglądaj mapę w celu znalezienia pozycji.
- 3 Wybierz pozycję na mapie.
U góry mapy zostaną wyświetlone informacje dotyczące pozycji.
- 4 Dotknij paska informacyjnego u góry ekranu.
- 5 Wybierz kolejno > , aby zapisać pozycję.

Podróż do pozycji

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno > .
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Pozycje**, aby rozpocząć podróż do zapisanej pozycji.
 - Wybierz **Ostatnio znalezione**, aby rozpocząć podróż do jednej z 50 ostatnio znalezionych pozycji.
 - Wybierz **Współrzędne**, aby rozpocząć podróż do znanych współrzędnych.
 - Wybierz **Wszystkie POI** (wymaga map z pełną funkcją wyznaczania tras), aby rozpocząć podróż do punktu szczególnego.
 - Wybierz **Adresy** (wymaga map z pełną funkcją wyznaczania tras), aby rozpocząć podróż do określonego adresu.
 - Wybierz **Skrzyżowania**, aby rozpocząć podróż do określonego skrzyżowania dwóch ulic.
 - Wybierz **Miasta**, aby rozpocząć podróż do miasta.
 - Wybierz , aby zawęzić wyszukiwanie.
- 3 W razie potrzeby wybierz , aby podać określone informacje do wyszukania (opcjonalne tylko dla pozycji, punktów szczególnych i miast).
- 4 Wybierz pozycję.
- 5 Wybierz **JAZDA**.
- 6 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby dotrzeć do celu podróży.



Podróż do znanych współrzędnych

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **[ikonę]** > **[ikonę]** > **Współrzędne**.
- 2 Podaj współrzędne i wybierz **✓**.
- 3 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby dotrzeć do celu podróży.

Podróż z funkcją Wróć do startu

W dowolnym momencie jazdy możesz wrócić do punktu startowego.

- 1 Idź pojeździć (*Jazda rowerem, strona 3*).
- 2 Podczas jazdy dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- 3 Wybierz kolejno **[ikonę]** > **Wróć do startu** > **JAZDA**.
Urządzenie pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego jazdy.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- 2 Wybierz kolejno **[ikonę]** > **Dokąd? > Przerwij nawigację**.

Odwzorowanie pozycji

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

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **[ikonę]** > **[ikonę]** > **Pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Dotknij paska informacyjnego u góry ekranu.
- 4 Wybierz kolejno **[ikonę]** > **Odwzoruj punkt**.
- 5 Podaj namiar i dystans do odwzorowanej pozycji.
- 6 Wybierz **✓**.

Edycja pozycji

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **[ikonę]** > **[ikonę]** > **Pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Dotknij paska informacyjnego u góry ekranu.
- 4 Wybierz **[ikonę]**.
- 5 Wybierz atrybut.
Na przykład wybierz Zmień wysokość, aby podać znaną wysokość pozycji.
- 6 Podaj nowe informacje i wybierz **✓**.

Usuwanie pozycji

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **[ikonę]** > **[ikonę]** > **Pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Dotknij paska informacyjnego u góry ekranu.
- 4 Wybierz kolejno **[ikonę]** > **Usuń punkt** > **✓**.

Ustawienia trasy

Wybierz kolejno **[ikonę]** > **Profile aktywności**, wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja** > **Trasa aktywna**.

Aktywność: Umożliwia wybranie rodzaju aktywności, dla którego urządzenie ma wyznaczyć trasę (*Wybieranie aktywność do obliczenia trasy, strona 13*).

Metoda obliczeń: Umożliwia wybranie metody obliczeń w celu zoptymalizowania trasy.

Znane drogi (wymaga map z pełną funkcją wyznaczania tras): Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

Ustawienia unikania (wymaga map z pełną funkcją wyznaczania tras): Wybór rodzajów dróg, które mają być pomijane.

Przeliczanie (wymaga map z pełną funkcją wyznaczania tras): Umożliwia wybranie metody przeliczania w przypadku zboczenia z obranej trasy.

Wybieranie aktywność do obliczenia trasy

Można ustawić urządzenie, aby obliczało trasy na podstawie rodzaju aktywności.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **[ikonę]** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Trasa aktywna** > **Aktywność**.
- 4 Wybierz jedną z opcji obliczania tras.

Na przykład można wybrać Kolarstwo rekreacyjne w przypadku nawigacji po drogach lub Jazda górską w przypadku nawigacji po bezdrożach.

Zakup dodatkowych map

Przed zakupem dodatkowych map należy określić wersję map załadowanych do urządzenia.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **[ikonę]** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa** > **O mapie**.
- 4 Wybierz mapę.
- 5 Wybierz **[ikonę]**.
- 6 Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

Wyszukiwanie adresu

Dodatkowe mapy City Navigator® umożliwiają wyszukiwanie adresów, miast i innych obiektów. Te szczegółowe mapy z funkcją wyznaczania tras zawierają miliony punktów szczególnych, w tym m.in. restauracje, hotele i punkty autousługowe.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **[ikonę]** > **[ikonę]** > **Adresy**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
PORADA: Jeśli nie masz pewności co do miasta, dotknij Szukaj wszystko.
- 3 Wybierz adres, a następnie **JAZDA**.

Wyszukiwanie punktów szczególnych

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **[ikonę]** > **[ikonę]**.
- 2 Wybierz kategorię.
PORADA: Jeśli znasz nazwę punktu, wybierz kolejno **Wszystkie POI** > **[ikonę]**, aby podać nazwę.
- 3 W razie potrzeby wybierz podkategorię.
- 4 Wybierz pozycję, a następnie **JAZDA**.

Wyszukiwanie pozycji w pobliżu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **[ikonę]** > **[ikonę]** > **[ikonę]**.

- 2 Wybierz opcję.
Można na przykład wybrać opcję Ostatnio znalezione, aby wyszukać restaurację w pobliżu ostatnio znalezionej adresu.
- 3 W razie potrzeby wybierz kategorię i podkategorię.
- 4 Wybierz pozycję, a następnie **JAZDA**.

Mapy topograficzne

Urządzenie może być wyposażone w mapy topograficzne; w przeciwnym razie można je zakupić na stronie <http://buy.garmin.com>. Firma Garmin zaleca pobranie aplikacji BaseCamp™, która umożliwia planowanie tras i aktywności z użyciem map topograficznych.

Ustawienia mapy

Wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**, wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja > Mapa**.

Orientacja: Wybór sposobu wyświetlania map na stronie (*Zmiana orientacji mapy, strona 14*).

Automatyczne przybliżanie: Automatyczny wybór odpowiedniego poziomu powiększenia dla optymalnego korzystania z mapy. W przypadku wybrania opcji Wył. operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Tekst przewodnika: Ustawienie określa, kiedy są wyświetlane szczegółowe komunikaty nawigacyjne.

Wyświetlanie mapy: Ustawianie zaawansowanych funkcji mapy (*Zaawansowane ustawienia mapy, strona 14*).

O mapie: Włączanie lub wyłączanie map aktualnie dostępnych w urządzeniu.

Zaawansowane ustawienia mapy

Wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**, wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja > Mapa > Wyświetlanie mapy**.

Tryb wyświetlania mapy: Auto oraz Wysoki kontrast mają wartości predefiniowane. Można wybrać Własne, aby ustawić każdą z wartości.

Stopnie zoomu: Wybór ustawienia powoduje, że elementy mapy są wyświetlane w powiększeniu zgodnym z określonym poziomem zoomu (lub poniżej tego poziomu).

Rozmiar tekstu: Wybór rozmiaru tekstu dla elementów mapy.

Szczegółowość: Ta opcja służy do określania szczegółowości mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

Cieniowany relief: Wyświetlanie reliefu szczegółów na mapie (jeśli jest dostępny) lub wyłączanie cieniowania.

Zmiana orientacji mapy

- 1 Wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja > Mapa > Orientacja**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Północ u góry**, aby góra strony była zwrócona ku północy.
 - Wybierz opcję **Kierunek u góry**, aby góra strony była zwrócona w kierunku podróży.
 - Opcja **Jazda samochodem** wyświetla widok perspektywiczny do jazdy samochodem z kierunkiem podróży wyświetlanym u góry.

Dostosowywanie urządzenia

Profile

Urządzenie Edge oferuje kilka sposobów na dostosowanie urządzenia, w tym także dostępnych profili. Profile są zbiorami ustawień, które wpływają na optymalizację urządzenia w oparciu o sposób jego użytkowania. Można na przykład wybrać różne ustawienia i widoki dla treningów i jazdy górskiej.

Podczas korzystania z profilu, po zmianie takich ustawień, jak pola danych czy jednostki miary, zmiany są automatycznie zapisywane jako część profilu.

Profile rowerów: Możesz utworzyć profil roweru dla każdego posiadanego roweru. Profil roweru obejmuje dane z opcjonalnych czujników ANT+, masę roweru, rozmiar kół, wartość na liczniku i długość korby.

Profile aktywności: Możesz utworzyć profile aktywności dla każdego rodzaju jazdy rowerem. Możesz na przykład utworzyć oddzielny profil aktywności na potrzeby treningu, wyścigów i kolarstwa górskiego. Profil aktywności obejmuje dostosowane strony danych, alerty, strefy treningowe (np. tętno i prędkość), ustawienia treningu (np. Auto Pause® i Auto Lap®) oraz ustawienia nawigacji.

Profil użytkownika: Można aktualizować takie ustawienia, jak płeć, wiek, masa, wzrost czy ustawienia aktywnego sportowca. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

Aktualizowanie profilu roweru

Można dostosować 10 profili rowerów. Urządzenie wykorzystuje dane dotyczące masy roweru, wartości na liczniku, rozmiaru kół i długości korby do obliczania dokładnych danych jazdy.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile rowerów**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz profil.
 - Wybierz **+**, aby dodać nowy profil.
- 3 Wybierz nazwę roweru.
- 4 W razie potrzeby dokonaj edycji nazwy i innych ustawień profilu.
- 5 Jeśli używasz czujnika prędkości, czujnika rytmu lub miernika mocy, wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Rozmiar kół > Automatycznie**, aby obliczyć rozmiar kół przy użyciu dystansu GPS.
 - Wybierz kolejno **Rozmiar kół > Własne**, aby wprowadzić rozmiar kół. Tabela z rozmiarami i obwodami kół, patrz *Rozmiar i obwód kół, strona 21*.
 - Wybierz kolejno **Długość korby > Automatycznie**, aby obliczyć długość korby przy użyciu dystansu GPS.
 - Wybierz kolejno **Długość korby > Własne**, aby wprowadzić długość korby.

Wszelkie zmiany są zapisywane w aktywnym profilu.

Aktualizowanie profilu aktywności

Można dostosować pięć profili aktywności. Ustawienia i pola danych można dostosować do określonej formy aktywności lub podróży.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz profil.
 - Wybierz **+**, aby dodać nowy profil.
- 3 W razie potrzeby dokonaj edycji nazwy i obrazu tła profilu.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Strony treningu**, aby dostosować strony danych i pola danych (*Dostosowywanie stron danych, strona 15*).

- Wybierz **Alerty**, aby dostosować alerty dotyczące treningów (*Alerty, strona 3*).
- Wybierz **Auto Pause**, aby zmienić ustawienie automatycznego wstrzymania stopera (*Korzystanie z funkcji Auto Pause, strona 15*).
- Wybierz **Auto Lap**, aby określić, kiedy mają być uruchamiane okrążenia (*Oznaczanie okrążeń wg pozycji, strona 15*).
- Wybierz **Autoprzewijanie**, aby dostosować wyświetlanie stron danych treningowych podczas działania stopera (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 15*).
- Wybierz **Nawigacja**, aby dostosować ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 14*) i trasy (*Ustawienia trasy, strona 13*).

Wszelkie zmiany są zapisywane w aktywnym profilu.

Ustawianie profilu użytkownika

Można aktualizować takie ustawienia, jak płeć, wiek, masa, wzrost czy ustawienia aktywnego sportowca. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **⚙** > **Profil użytkownika**.
- 2 Wybierz opcję.

Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca

Aktywny sportowiec to osoba, która trenuje intensywnie od wielu lat (za wyjątkiem czasu, gdy odniosła niewielkie kontuzje) i ma tętno spoczynkowe na poziomie 60 uderzeń serca na minutę (uderzenia/min) lub mniej.

Ustawienia Bluetooth

Wybierz kolejno **⚙** > **Bluetooth**.

Włącz: Włącza bezprzewodową technologię Bluetooth.

UWAGA: Pozostałe ustawienia Bluetooth są wyświetlane tylko po włączeniu komunikacji Bluetooth.

Przyjazna nazwa: Pozwala na wprowadzenie przyjaznej nazwy, która służy do identyfikacji posiadanego urządzenia w innych urządzeniach z bezprzewodową technologią Bluetooth.

Paruj smartfon: Pozwala połączyć urządzenie ze zgodnym smartfonem z technologią Bluetooth.

Informacje o ustawieniach treningu

Poniższe opcje i ustawienia umożliwiają dostosowanie urządzenia do potrzeb treningowych. Te ustawienia są zapisywane w profilu aktywności. Można na przykład ustawić alerty czasu dla profilu wyścigów i wybrać ustawienie włączenia pozycji Auto Lap dla profilu jazdy górskiej.

Dostosowywanie stron danych

Można dostosować strony danych dla poszczególnych profili aktywności (*Profile, strona 14*).

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **⚙** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Strony treningu**.
- 4 Wybierz stronę danych.
- 5 W razie potrzeby włącz stronę danych.
- 6 Wybierz liczbę pól danych, jaką chcesz widzieć na tej stronie.
- 7 Wybierz ✓.
- 8 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
- 9 Wybierz ✓.

Korzystanie z funkcji Auto Pause

Funkcja Auto Pause służy do automatycznego wstrzymywania stopera w przypadku zatrzymania się lub gdy prędkość spada

poniżej określonej wartości. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie treningu znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba zwolnić bądź się zatrzymać.

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

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **⚙** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Auto Pause** > **Tryb Auto Pause**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
 - Wybierz **Własna prędkość**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.
- 5 W razie potrzeby dostosuj opcjonalne pola danych czasu (*Dostosowywanie stron danych, strona 15*).
W polu danych Czas od początku jest wyświetlany czas całkowity, uwzględniający czas wstrzymania.

Oznaczanie okrążeń wg pozycji

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonej pozycji podczas okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. długi podjazd lub sprint treningowy). Podczas wykonywania kursów należy korzystać z opcji Wg pozycji, aby włączać okrążenia we wszystkich pozycjach okrążeń zapisanych w kursie.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **⚙** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Auto Lap** > **Włączenie Auto Lap** > **Wg pozycji** > **Okrążenie gdy**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko przycisk Lap**, aby włączyć licznik okrążenia po każdym wybraniu przycisku **↻** oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych pozycji.
 - Wybierz **Start i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po wybraniu przycisku **▶** oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po wybraniu przycisku **↻**.
 - Wybierz **Zaznacz i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem jazdy oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu **↻**.
- 5 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia (*Dostosowywanie stron danych, strona 15*).

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. co 10 mil lub 40 km).

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **⚙** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Auto Lap** > **Włączenie Auto Lap** > **Wg dystansu** > **Okrążenie gdy**.
- 4 Podaj wartość.
- 5 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia (*Dostosowywanie stron danych, strona 15*).

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja autoprzewijania umożliwia automatyczne przełączanie stron z danymi dotyczącymi treningu, gdy stoper jest włączony.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **⚙** > **Profile aktywności**.

- Wybierz profil.
- Wybierz kolejno **Autoprzewijanie > Prędkość autoprzewijania**.
- Wybierz prędkość wyświetlania.

Zmiana informacji o starcie

Funkcja ta automatycznie wykrywa moment zlokalizowania satelitów przez urządzenie i rozpoczęcia przemieszczania się. Jest to przypomnienie o konieczności włączenia stopera w celu rejestrowania danych jazdy.

- Na ekranie głównym wybierz kolejno **✖ > Profile aktywności**.
- Wybierz profil.
- Wybierz kolejno **Informacje o starcie > Tryb informacji o starcie**.
- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Raz**.
 - Wybierz kolejno **Powtórz > Powtórz opóźnienie**, aby zmienić czas opóźnienia przypomnienia.

Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno **✖ > System**.

- Ustawienia GPS ([Ustawienia GPS](#), strona 16)
- Ustawienia wyświetlania ([Ustawienia wyświetlania](#), strona 16)
- Ustawienia zapisu danych ([Ustawienia zapisu danych](#), strona 16)
- Ustawienia jednostek ([Zmiana jednostek miary](#), strona 16)
- Ustawienia konfiguracyjne ([Zmiana ustawień konfiguracyjnych](#), strona 16)
- Ustawienia języka ([Zmiana języka urządzenia](#), strona 16)
- Ustawienia dźwięków ([Ustawianie dźwięków urządzenia](#), strona 16)

Ustawienia GPS

Trening w pomieszczeniu

Podczas treningu w pomieszczeniu funkcja GPS może zostać wyłączona w celu oszczędzania energii.

Na ekranie głównym wybierz kolejno **✖ > System > GPS > Tryb GPS > Wyl.**

Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia (np. czujnik GSC 10). Przy następnym włączeniu urządzenie ponownie wyszuka sygnały satelitarne.

Ustawianie wysokości

Jeśli dysponujesz dokładnymi danymi na temat wysokości aktualnej pozycji, możesz ręcznie skalibrować wysokościomierz urządzenia.

- Na ekranie głównym wybierz kolejno **✖ > System > GPS > Ustaw wysokość**.
- Podaj wysokość i wybierz **✓**.

Wyświetlanie satelitów

Strona satelitów wyświetla aktualne informacje na temat satelitów GPS. Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie www.garmin.com/aboutGPS.

Na ekranie głównym wybierz kolejno **✖ > System > GPS > Pokaż satelity**.

Dokładność GPS jest wyświetlana w dolnej części strony. Zielone paski oznaczają moc każdego odbieranego sygnału satelitarnego (pod każdym paskiem widać numer satelity).

Ustawienia wyświetlania

Wybierz kolejno **✖ > System > Wyświetlanie**.

Czas podświetlania: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia ([Korzystanie z podświetlenia](#), strona 3).

Schemat kolorów: Ustawienie kolorów dziennych lub nocnych w urządzeniu. Wybierz Auto, aby urządzenie automatycznie ustawiało koloryienne lub nocne w oparciu o aktualny czas.

Zrzuty ekranowe: Umożliwia zapis obrazu z ekranu urządzenia.

Kalibruj ekran: Umożliwia dostosowanie ekranu w taki sposób, aby reagował prawidłowo na dotyk ([Kalibracja ekranu dotykowego](#), strona 19).

Ustawienia zapisu danych

Wybierz kolejno **✖ > System > Zapis danych**.

Zapisz w/na: Ustawienie lokalizacji przechowywania danych ([Zmiana lokalizacji przechowywania danych](#), strona 11).

Interwał rejestrowania: Opcja pozwala określić sposób zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Oszczędnie umożliwia zapis głównych punktów, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna. Opcja 1 sek. umożliwia zapis punktów co sekundę. Opcja pozwala uzyskać bardzo szczegółowy zapis aktywności, co wpływa jednak na zwiększenie jej rozmiaru.

Uśrednianie danych: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględni wartości zerowe dla danych rytmu i mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje ([Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy](#), strona 9).

Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, prędkości, wysokości, temperatury, wagi, format pozycji i format czasu.

- Wybierz kolejno **✖ > System > Jednostki**.
- Wybierz wielkość fizyczną.
- Wybierz jednostkę miary dla ustawienia.

Zmiana ustawień konfiguracyjnych

Można modyfikować wszystkie ustawienia skonfigurowane podczas wprowadzania ustawień początkowych.

- Wybierz kolejno **✖ > System > Zresetuj urządzenie > Ustawienia początkowe**.
- Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Zmiana języka urządzenia

Na ekranie głównym wybierz kolejno **✖ > System > Język**.

Ustawianie dźwięków urządzenia

Na ekranie głównym wybierz kolejno **✖ > System > Dźwięki**.

Strefy czasowe

Po każdym włączeniu urządzenia i odebraniu sygnałów satelitarnych urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Dane techniczne Edge

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa 1100 mAh
Czas działania baterii	15 godzin, standardowe użytkowanie
Opcjonalna bateria zewnętrzna (akcesorium)	20 godzin, standardowe użytkowanie
Wodoszczelność	IPX7
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)

Zakres temperatury ładowania	Od -0°C do 45°C (od -32°F do 113°F)
Opaski (okrągłe uszczelki) do standardowego uchwytu	Dwa rozmiary: 1,3 × 1,5 × 0,9 cala (33 × 38 × 22 mm) AS568-125 1,7 × 1,9 × 0,9 cala (43 × 48 × 22 mm) AS568-131 UWAGA: Należy korzystać wyłącznie z opasek zamiennych wykonanych z gumy EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Odwiedź stronę http://buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

Informacje o klasie ochronności IPX7

NOTYFIKACJA

Urządzenie jest wodoszczelne zgodnie ze standardem IEC 60529 IPX7. Może być zanurzane w wodzie na głębokość 1 m przez 30 minut. Przedłużone zanurzanie urządzenia może spowodować jego uszkodzenie. Po zanurzeniu urządzenia należy je wytrzeć i pozostawić do wyschnięcia, nim rozpocznie się jego używanie lub ładowanie.

Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Do 4,5 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	3 ATM ¹ UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -5°C do 50°C (od 23°F do 122°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

Dane techniczne czujników prędkości i rytmu

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Okolo 12 miesięcy (1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Klasa wodoszczelności	1 ATM ²

Dane techniczne urządzenia GSC 10

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Okolo 1,4 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	IPX7
Zakres temperatury roboczej	Od -15°C do 70°C (od 5°F do 158°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałemu uszkodzeniu.

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 30 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/water-rating.

² Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/water-rating.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstrasżających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Mocno przymocuj antenę komunikatów pogodowych, aby zapobiec uszkodzeniom portu USB.

Czyszczenie urządzenia

- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego czujnik.

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

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie www.garmin.com/HRMcare.
- Wyplucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użyć.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nie wkładać baterii do ust. W razie połknięcia należy zasięgnąć porady u lekarza lub w lokalnym centrum zatruc.

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchloran. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRZESTROGA

Zużytą baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów.

Wymiana baterii czujnika tętna

- 1 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
- 2 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.



- 3 Poczekać 30 sekund.
- 4 Włożyć nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

- 5 Załóż z powrotem tylną pokrywę i przykręć cztery wkręty.

UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

Wymiana baterii czujnika prędkości lub rytmu

Po dwóch obrotach dioda LED miga na czerwono, informując o niskim poziomie baterii.

- 1 Znajdź okrągłą pokrywę komory baterii ① z tyłu czujnika.



- 2 Obróć pokrywę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, tak aby znacznik wskazywał pozycję odblokowaną. Pokrywa zostanie poluzowana, co umożliwi jej zdjęcie.

- 3 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię ②.

PORADA: Możesz użyć kawałka taśmy ③ lub magnesu, aby zdjąć baterię z pokrywki.



- 4 Poczekać 30 sekund.

- 5 Włóż nową baterię do pokrywki, uwzględniając bieguny.

UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

- 6 Obróć pokrywę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, tak aby znacznik wskazywał pozycję zablokowaną.

UWAGA: Po wymianie baterii dioda LED będzie migać na czerwono i zielono przez kilka sekund. Gdy dioda LED przestanie migać na zielono, urządzenie będzie aktywne i gotowe do przesyłania danych.

Wymiana baterii urządzenia GSC 10

- 1 Zlokalizuj okrągłą pokrywę komory baterii ① z boku urządzenia GSC 10.



- 2 Za pomocą monety przekręć pokrywę w lewo, aby poluzować ją w sposób umożliwiający jej zdjęcie (strzałka wskazuje na pozycję odblokowaną).

- 3 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię ②.

- 4 Poczekać 30 sekund.

- 5 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

- 6 Za pomocą monety przekręć pokrywę w prawo, z powrotem na swoje miejsce (strzałka wskazuje na pozycję zablokowaną).

Po wymianie baterii urządzenia GSC 10 konieczne jest ponowne sparowanie urządzenia GSC 10 z opisywanym urządzeniem.

Rozwiązywanie problemów

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie. Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani ustawień.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 10 sekund.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj przez 1 sekundę przycisk , aby włączyć urządzenie.

Usuwanie danych użytkownika

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika, ale nie usunie historii.

- 1 Wyłącz urządzenie.
- 2 Umieść palec w lewym górnym rogu ekranu dotykowego.
- 3 Trzymając palec na ekranie dotykowym, włącz urządzenie.
- 4 Wybierz .

Wydłużanie czasu działania baterii

- Zmniejsz intensywność podświetlenia (*Zmniejszanie intensywności podświetlenia, strona 19*).

- Skróć czas podświetlania (*Regulowanie czasu podświetlania, strona 19*).
- Wybierz interwał rejestrowania **Oszczędnie** (*Ustawienia zapisu danych, strona 16*).
- Włącz funkcję **Autowylączanie** (*Korzystanie z funkcji autowylączania, strona 19*).
- Wyłącz funkcję łączności bezprzewodowej Bluetooth (*Ustawienia Bluetooth, strona 15*).

Zmniejszanie intensywności podświetlenia

- 1 Wybierz ☰, aby otworzyć stronę stanu.
- 2 Użyj — i +, aby dostosować jasność.

Regulowanie czasu podświetlania

W celu wydłużenia czasu działania baterii można skrócić czas podświetlania.

- 1 Wybierz kolejno ☰ > **Czas podświetlania**.
- 2 Wybierz opcję.

Korzystanie z funkcji autowylączania

Funkcja ta umożliwia automatyczne wyłączanie urządzenia po 15 minutach bezczynności.

- 1 Wybierz kolejno ✖ > **System** > **Autowylączanie**.
- 2 Wybierz **Włączony**.

Kalibracja ekranu dotykowego

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **System** > **Wyświetlanie** > **Kalibruj ekran**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Blokowanie ekranu dotykowego

Ekran można zablokować, aby zapobiec przypadkowemu uruchomieniu funkcji przez jego dotknięcie.

- 1 Wybierz ☰.
- 2 Wybierz 🔒.

Odblokowywanie ekranu dotykowego

- 1 Wybierz ☰.
- 2 Wybierz 🔒.

Aby uzyskać więcej informacji

Więcej informacji na temat niniejszego produktu można znaleźć na stronie internetowej Garmin.

- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/learningcenter.
- Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Odczyty temperatury

Urządzenie może wyświetlać odczyty temperatury wyższe niż rzeczywista temperatura powietrza, jeśli znajduje się w pełnym słońcu, jest trzymane w dłoni lub jest zasilane przy użyciu baterii zewnętrznej. Dostosowanie się urządzenia do znaczących zmian temperatury również zajmuje nieco czasu.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i umowę licencyjną.

Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **System** > **O systemie**.

Aktualizowanie oprogramowania

UWAGA: Aktualizacja oprogramowania nie spowoduje usunięcia żadnych danych ani ustawień.

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

Załącznik

Rejestrowanie urządzenia

Pomóż nam jeszcze sprawniej udzielać Tobie pomocy i jak najszybciej zarejestruj swoje urządzenie przez Internet.

- Odwiedź stronę garmin.com/express.
- Pamiętaj o konieczności zachowania oryginalnego dowodu zakupu (względnie jego kserokopii) i umieszczenia go w bezpiecznym miejscu.

Pola danych

Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+.

Aktualny czas: Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

Biegi: Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.

Bilans: Bieżący bilans mocy lewa/prawa.

Bilans - okrążenie: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.

Bilans - średnia: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.

Bilans - średnia z 10 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Bilans - średnia z 30 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Bilans - średnia z 3 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Czas: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Czas do celu: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas do końca: Podczas treningu pokazuje pozostały czas, jeśli jako cel ustawiono określony czas.

Czas do następnego: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas na siedząco: Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.

Czas na stojąco: Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.

Czas na stojąco - okrąż.: Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrążenia.

Czas od początku: Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper i biegniesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegniesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.

Czas okrąż. na siedząco: Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.

Czas - okrążenie: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czas - ost. okrążenie: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Czas przed: Czas lepszy lub gorszy od Virtual Partner.

Czas - śr. okrążenia: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

Dokładność GPS: Margines błędu przy obliczaniu dokładnej pozycji. Przykład: pozycja GPS jest określona z dokładnością do +/- 3,65 m (12 stóp).

Dyst. do celu: Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dyst. do punktu kursu: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans do następnego: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans - okrążenie: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans - ost. okrążenie: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Dystans przed: Dystans lepszy lub gorszy od Virtual Partner.

Dyst. do końca: Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały dystans, jeśli jako cel ustawiono określony dystans.

Efektyw. mom. obrotów: Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.

ETA do celu: Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

ETA - następny: Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

F. mocy - szczyt. okr. (L): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

F. mocy - szczyt. okr. (P): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

Faza mocy (L): Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

Faza mocy (P): Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.

Faza mocy - okrąż. (L): Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.

Faza mocy - okrąż. (P): Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.

Faza mocy - średnia (L): Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Faza mocy - średnia (P): Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Faza mocy - szczyt. (L): Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.

Faza mocy - szczyt. (P): Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kalorie do końca: Podczas treningu pokazuje pozostałe kalorie, jeśli jako cel ustawiono określoną liczbę kalorii.

Kalorie - tłuszcz: Liczba spalonych kalorii (tłuszcz). Wymagana ocena New Leaf®.

Kurs kompasowy: Kierunek przemieszczania się.

Licznik: Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży. Wyzerowanie danych podróży nie powoduje wyzerowania tego podsumowania.

Moc: Bieżąca moc wyjściowa w watach. Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego miernika mocy.

Moc - % FTP: Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).

Moc - IF: Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.

Moc - kJ: Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Moc - maks. okrążenia: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc - maksymalna: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Moc - NP: Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.

Moc - NP okrążenia: Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.

Moc - NP ost. okrążenia: Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Moc - okrążenie: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc - ostatnie okrąż.: Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Moc - średnia: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Moc - średnia z 10 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Moc - średnia z 30 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Moc - średnia z 3 s: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Moc sygnału GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

Moc - TSS: Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.

Moc - Wat/kg: Ilość mocy wyjściowej w watach na kilogram.

Nachylenie: Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Powtórzenia do końca: Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.

Poziom baterii: Ilość energii, jaka pozostała w baterii.

Poziom baterii Di2: Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.

Pozycja - cel podróży: Ostatni punkt na trasie lub kursie.

Pozycja - następ. pkt: Następny punkt na trasie lub kursie.

Połączone światła: Liczba połączonych świateł.

Pręđ. pion. - śr. z 30s: Średnia pręđkość pionowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Pręđkość: Bieżące tempo podróży.

Pręđkość - maksymalna: Maksymalna pręđkość w ramach bieżącej aktywności.

Pręđkość - okrążenia: Średnia pręđkość w ramach bieżącego okrążenia.

Pręđkość - ost. okrąż.: Średnia pręđkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Pręđkość pionowa: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

Pręđkość - średnia: Średnia pręđkość w ramach bieżącej aktywności.

Przednia zębatka: Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.

Przesunięcie: Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.

Przesunięcie - okrąż.: Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.

Przesunięcie - średnie: Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.

Przełożenie: Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.

Równomierność: Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.

Rytm: Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.

Rytm - okrążenie: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Rytm - średnia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Śr. szczyt. faza mocy (L): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Śr. szczyt. faza mocy (P): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Stan naładowania baterii: Ilość energii, jaka pozostała w lampce rowerowej.

Strefa mocy: Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.

Strefa prędkości: Bieżący zakres prędkości (1–10). Strefy można ustawić w Garmin Connect.

Strefa tętna: Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.

Tętno - % rez. t. na okr.: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

Tętno do końca: Podczas treningu pokazuje wartość powyżej lub poniżej celu tętna.

Tętno - maks % na okr.: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Tętno - % rezerwy tętna: Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

Tętno - % śred. maks: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

Tętno - % śred. rezerwy: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

Tętno - maksymalnie %: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

Tętno - okrążenie: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno - ost. okrążenie: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tętno - średnia: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Tylna zębatka: Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

Wsch. słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wykres tętna: Wykres liniowy przedstawiający bieżącą strefę tętna (1–5).

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Obliczanie strefy tętna

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

Rozmiar i obwód kół

Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Lista nie jest wyczerpująca. Można również użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Aby zmienić profil roweru, patrz [Aktualizowanie profilu roweru, strona 14](#).

Rozmiar kół	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068

Rozmiar kół	D (mm)
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cylindryczne	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Umowa licencyjna na oprogramowanie

UŻYTKOWANIE TEGO URZĄDZENIA OZNACZA ZGODĘ UŻYTKOWNIKA NA PRZESTRZEGANIE WARUNKÓW NINIEJSZEJ UMOWY LICENCYJNEJ NA OPROGRAMOWANIE. NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z UMOWĄ.

Firma Garmin Ltd. i jej oddziały (zwane w dalej „Garmin”) udzielają użytkownikowi ograniczonej licencji na użytkowanie oprogramowania urządzenia („Oprogramowanie”) w formie binarnego pliku wykonywalnego podczas normalnej eksploatacji produktu. Nazwa, prawa własności i prawa własności intelektualnej do Oprogramowania należą do firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców.

Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i jest chronione prawem autorskim obowiązującym w Stanach Zjednoczonych oraz międzynarodowymi traktatami ochrony praw autorskich. Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że struktura, organizacja i kod Oprogramowania stanowią ceną tajemnicę handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i że kod źródłowy Oprogramowania pozostaje ceną tajemnicą handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców. Użytkownik zgadza się nie dekompilować, dezasemblować, modyfikować Oprogramowania ani odtwarzać jego kodu źródłowego lub dokonywać transkrypcji do formy możliwej do odczytu w części lub w całości. Użytkownik zgadza się nie tworzyć żadnych programów pochodnych opartych na Oprogramowaniu. Użytkownik zgadza się nie eksportować ani reeksportować Oprogramowania do żadnego kraju niezgodnie z ustawą o kontroli eksportu obowiązującą w Stanach Zjednoczonych lub w innych odnośnych krajach.

Indeks

A

adresy, wyszukiwanie 12
akcesoria 7, 9, 19
aktualizowanie oprogramowania 19
aktywny sportowiec 15
alerty 3
aplikacje 11
 smartfon 11
Auto Lap 15
Auto Pause 15
autoprzewijanie 15

B

bateria
 ładowanie 1
 typ 1
 wydłużanie 18, 19
 wymiana 17
 wymienianie 18
blokowanie, ekran 19

C

czas, alerty 3
czujnik tętna, parowanie 10
czujniki ANT+ 2, 7, 9
 parowanie 9
czujniki prędkości i rytmu 8, 18
czyszczenie urządzenia 17

D

dane
 przesyłanie 10, 12
 zapisywanie 10
dane techniczne 16, 17
dane użytkownika, usuwanie 12
dostosowywanie urządzenia 15
dystans, alerty 3
dźwięki 16

E

ekran. 16 *Patrz też* podświetlenie
 blokowanie 19
 jasność 19
ekran dotykowy, kalibrowanie 19

G

Garmin Connect 4–6, 10, 11
Garmin Index 10
GPS
 przerywanie 16
 strona satelitów 16
 sygnał 2, 3
GSC 10 8, 9, 17, 18

H

historia 3, 10
 przesyłanie do komputera 10
 usuwanie 11

I

identyfikator urządzenia 19
ikony 2
instalacja 1, 8

J

jasność 19
jednostki miary 16
język 16

K

kalendarz 4
kalibrowanie
 ekran dotykowy 19
 miernik mocy 9
kalorie, alerty 3
karta microSD. *Patrz* karta pamięci
karta pamięci 11
komputer, łączenie 12
komunikat z informacją o starcie 16

kursy 5

edytowanie 5
ładowanie 5
usuwanie 5

Ł

ładowanie urządzenia 1

M

mapy 5
 orientacja 14
 powiększanie 14
 topograficzne 14
 ustawienia 14
 wyszukiwanie pozycji 12
 zakup 13
mapy topograficzne 14
miernik mocy 9
moc 9
 strefy 9
moc (siła)
 alerty 3
 metry 9
montaż 1, 8
montowanie urządzenia 1

N

nawigacja 12
 przerywanie 13
 wróć do startu 13

O

Okrągłe uszczelki (opaski) 16
okrażenia 2
oprogramowanie
 aktualizowanie 19
 wersja 19
osobiste rekordy 6, 11
 przywracanie 6
oszczędnie 11
oszczędzanie energii 19

P

parowanie 2
 czujnik tętna 10
 smartfon 11
parowanie czujników ANT+ 9
pedały 9
pliki, przesyłanie 12
podświetlenie 2, 3, 16, 19
poła danych 15, 19
pozycje 12
 edytowanie 13
 usuwanie 13
 wyszukiwanie 13
 wyszukiwanie przy użyciu mapy 12
prędkość, strefy 6
profil użytkownika 2, 15
profile 14, 15
rower 14
użytkownik 15
przyciski 2
przyciski na ekranie 2
przywracanie, ustawienia 18
punkty, odwzorowanie 13
punkty szczególne (POI) 13
 wyszukiwanie 12

R

rejestracja produktu 19
rejestrowanie urządzenia 19
resetowanie urządzenia 18
rozmiary kół 21
rozwiązywanie problemów 7, 18, 19
rytm 8, 9
 alerty 3

S

segmenty 6
 usuwanie 6
Serwis Garmin Connect 10

smartfon 2, 11, 15
 aplikacje 11
 parowanie 11
stoper 2, 3, 10
strefy
 czas 16
 moc 9
 prędkość 6
strefy czasowe 16
strona satelitów 16
strony treningu, wyświetlanie 3
sygnały satelitarne 2, 3

T

technologia Bluetooth 11, 15
temperatura 19
tętno
 alerty 3
 czujnik 7, 17
 strefy 7, 21
trasy, ustawienia 13
trening, plany 4
treningi 4
 edytowanie 4
 ładowanie 4
 tworzenie 4
 usuwanie 4

U

umowa licencyjna na oprogramowanie 19, 22
urządzenie
 dbanie 17
 rejestracja 19
 resetowanie 18
USB, odłączanie 12
ustawienia 2, 14–16
 urządzenie 16
 ustawienia czasu 16
 ustawienia początkowe 16
 ustawienia systemowe 16
 ustawienia wyświetlania 16
usuwanie
 historia 11
 wszystkie dane użytkownika 12, 18
uśrednianie danych 9

V

Virtual Partner 5, 6

W

waga 10
wodoszczelność 17
wróć do startu 13
współrzędne 13
wymiana baterii 17
wysokościomierz, kalibrowanie 16
wysokość 16
wyszukiwanie pozycji 13
 adresy 13
 w pobliżu aktualnej pozycji 13

Z

zapis danych 11, 16
zapisywanie aktywności 3
zapisywanie danych 10, 12

