

GARMIN®

fēnix™ 2



Korisnički priručnik

© 2014 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, TracBack® i Virtual Partner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. ANT+™, BaseCamp®, chirp™, fēnix™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™, Vector™ i VIRB™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Riječ i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. Mac® je trgovački znak tvrtke Apple Inc. Windows® zaštićeni je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

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

Sadržaj

Uvod	1	Plivanje na otvorenom	6
Punjenje uređaja	1	Terminologija za plivanje	6
Tipke	1	Multisport	6
Zaključavanje tipki	1	Započinjanje multisport aktivnosti	6
Pregledavanje stranica s podacima	1	Uređivanje multisport aktivnosti	6
Započinjanje aktivnosti	1	Vježbanje	6
Zaustavljanje aktivnosti	1	Praćenje vježbanja na internetu	6
Podrška i ažuriranja	2	Početak vježbanja	6
Postavljanje Garmin Express	2	Aktivnosti u zatvorenom	6
		Pokretanje aktivnosti u zatvorenom	6
Međutočke, rute i trase	2	Korištenje funkcije Povijest	7
Međutočke	2	Vježbanje	7
Stvaranje međutočke	2	Garmin Connect	7
Navigacija do međutočke	2	Postavljanje korisničkog profila	7
Pronalaženje međutočke po nazivu	2	Ciljevi vježbanja	7
Promjena područja pretraživanja	2	O zonama pulsa	7
Uređivanje međutočke	2	O postavki Predani sportaš	7
Povećanje preciznosti lokacije međutočke	2	Dinamika trčanja	7
Projekcija putne točke	2	Trening s dinamikom trčanja	8
Brisanje međutočke	2	Podaci o dinamici trčanja i skale	8
Brisanje svih međutočaka	2	Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja	8
Rute	2	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2	8
Stvaranje rute	2	Dobivanje procjene maksimalnog VO2	9
Uređivanje naziva rute	2	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	9
Uređivanje rute	2	Savjetnik za oporavak	9
Pregled rute na karti	3	Uključivanje savjetnika za oporavak	9
Brisanje rute	3	Prikaz vremena oporavka	9
Preokretanje rute	3	O tehnologiji Training Effect	10
Trase	3	Prikaz predviđenih vremena utrke	10
Spremanje trase	3	Korištenje usluge Virtual Partner®	10
Izrada trase iz spremljene aktivnosti	3	Aplikacije	10
Pregled pojedinosti o trasi	3	Sat	10
Brisanje trase	3	Postavljanje alarma	10
Bežično slanje i primanje podataka	3	Promjena zvuka budilice	10
Garmin avanture	3	Pokretanje mjerača odbrojanja	10
Navigacija	3	Korištenje štoperice	10
Kretanje prema odredištu	3	Dodavanje prilagođene vremenske zone	10
Navigacija sa značajkom Sight 'N Go	3	Uređivanje prilagođene vremenske zone	10
Kompas	4	Izračun površine područja	10
Navigacija pomoću kompasa	4	Pregled almanaha	10
Karta	4	Daljinski upravljač VIRB	11
Pomicanje i zumiranje na karti	4	Upravljanje akcijskom kamerom VIRB	11
Navigacija do početne točke	4	Prilagođavanje vašeg uređaja	11
Visinomjer i barometar	4	Postavke aktivnosti	11
Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru	4	Prilagođavanje stranica s podacima	11
Geocachei	4	Upozorenja	12
Preuzimanje geocachea	4	Korištenje značajke Auto Pause	13
Kretanje prema geocacheu	4	Auto Lap®	13
Bilježenje pokušaja	4	UltraTrac	13
chirp™	4	3D brzina i udaljenost	13
Pronalaženje geocache stavki pomoću uređaja chirp	4	Postavke senzora	13
Aktivnosti	5	Postavke kompasa	13
Skijanje	5	Postavke visinomjera	13
Skijanje ili daskanje na snijegu	5	Značajke vezane uz Bluetooth®	13
Pregledavanje skijaških spustova	5	Uparivanje pametnog telefona s uređajem fenix 2	14
Planinarenje	5	Opće postavke	14
Planinarenje	5	Postavke zaslona	14
Trčanje	5	Postavke vremena	14
Trčanje	5	Mijenjanje mjernih jedinica	14
Biciklizam	5	Postavke sustava	14
Odlazak na vožnju	5	Prilagođavanje tipke prečaca	14
Plivanje	5	Postavke karte	14
Plivanje u bazenu	6	Postavljanje formata prikaza položaja	15
		Prilagođavanje glavnog izbornika	15

Ponovno postavljanje uređaja na tvorničke postavke	15
ANT+ senzori	15
Uparivanje ANT+ senzora	15
tempe	15
Postavljanje monitora pulsa	15
Savjeti za čudne podatke o pulsu	16
Nožni senzor	16
Postavljanje načina rada nožnog senzora	16
Kalibriranje nožnog senzora	16
Korištenje dodatnog senzora takta bicikla	16
Informacije o uređaju	16
Prikaz informacija o uređaju	16
Postupanje s uređajem	16
Čišćenje uređaja	16
Specifikacije	17
Informacije o bateriji	17
Održavanje monitora pulsa	17
HRM-Run – specifikacije	17
Zamjenjive baterije	17
Zamjena baterije monitora pulsa	17
Upravljanje podacima	17
Vrste datoteka	17
Iskopčavanje USB kabela	17
Brisanje datoteka	17
Rješavanje problema	18
Ponovno postavljanje uređaja	18
Maksimiziranje vijeka trajanja baterije	18
Dodatne informacije	18
Dodatak	18
Podatkovna polja	18
Licencni ugovor za softver	20
Indeks	21

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Punjenje uređaja

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito osušite kontakte i okolno područje.

Uređaj se napaja pomoću ugrađene litij-ionske baterije koju možete napuniti pomoću standardne zidne utičnice ili USB priključka na vašem računalu.

- 1 Priključite USB kraj kabela u AC adapter ili USB priključak na računalo.
- 2 Priključite AC adapter u standardnu zidnu utičnicu.
- 3 Poravnajte lijevu stranu postolja za punjenje ① s vodilicom na lijevoj strani uređaja.



- 4 Poravnajte stranu punjača sa šarkom ② s kontaktima na stražnjoj strani uređaja.
Kada ga povežete s izvorom napajanja, uređaj će se uključiti.
- 5 Napunite uređaj do kraja.

Tipke



① LIGHT	Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite kako biste uključili ili isključili uređaj ili zaključali tipke.
② START STOP	Odaberite za započinjanje ili zaustavljanje aktivnosti. Odaberite za odabir opcije u izborniku.
③ BACK LAP	Odaberite za povratak na prethodnu stranicu. Odaberite za snimanje dionice ili odmor tijekom aktivnosti.

④ DOWN	Odaberite za kretanje kroz stranice s podacima, opcije, poruke i postavke. Odaberite za čitanje dugačke poruke ili obavijesti. Držite za označavanje točke.
⑤ UP MENU	Odaberite za kretanje kroz stranice s podacima, opcije, poruke i postavke. Odaberite za odbacivanje kratke poruke ili obavijesti. Držite za prikaz glavnog izbornika.

Zaključavanje tipki

Tipke možete zaključati kako biste spriječili slučajno pritiskanje tipki.

- 1 Odaberite stranicu s podacima koju želite pregledavati kada su tipke zaključane.
- 2 Držite **LIGHT** dvije sekunde i zatim odaberite **Zaključaj** kako biste zaključali tipke.
- 3 Držite **LIGHT** dvije sekunde kako biste otključali tipke.

Pregledavanje stranica s podacima

Prilagodljive stranice s podacima omogućuju vam brz pristup podacima iz unutarnjih i vanjskih senzora u stvarnom vremenu. Kada započnete aktivnost, prikazuju se dodatne stranice s podacima.

Na stranici na kojoj se prikazuje doba dana ili bilo kakvi podaci odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje stranicama s podacima.

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost koja zahtijeva GPS, GPS se automatski uključuje. Kada zaustavite aktivnost, GPS se isključuje i uređaj se vraća u način rada sa smanjenom potrošnjom energije.

- 1 Odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Po potrebi slijedite upute na zaslonu za unos dodatnih informacija.
- 4 Po potrebi pričekajte da se uređaj poveže sa senzorima ANT+™.
- 5 Ako aktivnost zahtijeva GPS, izađite na otvoreni prostor i pričekajte da uređaj locira satelite.
- 6 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
NAPOMENA: Uređaj ne bilježi podatke o vašoj aktivnosti dok ne pokrenete mjerač vremena.

Zaustavljanje aktivnosti

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.

- 1 Odaberite **STOP**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za ponovno postavljanje aktivnosti odaberite **Ponovno postavljanje**.
Time se ponovno postavlja mjerač vremena i brišu svi podaci zabilježeni od započinjanja aktivnosti.
 - Za snimanje dionice odaberite **Dionica**.
 - Za praćenje trase natrag do početne točke aktivnosti odaberite **TracBack**.
 - Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
 - Za spremanje aktivnosti i povratak u način rada sa smanjenom potrošnjom energije odaberite **Spremi**.
 - Za odbacivanje aktivnosti i povratak u način rada sa smanjenom potrošnjom energije odaberite **Odbaci**.
 - Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.

Podrška i ažuriranja

Garmin Express™ pruža jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin® uređaje. Neke usluge možda neće biti dostupne za vaš uređaj.

- Registracija proizvoda
- Priručnici za proizvode
- Ažuriranja softvera
- Ažuriranja karte
- Vozila, glasovi i drugi dodaci

Postavljanje Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Međutočke, rute i trase

Međutočke

Međutočke su lokacije koje snimate i spremate u uređaj.

Stvaranje međutočke

Trenutnu lokaciju možete spremiti kao međutočku.

- 1 Držite **DOWN**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za spremanje međutočke bez promjena odaberite **Spremi**.
 - Za promjene međutočke odaberite **Uredi**, promijenite međutočku i odaberite **Spremi**.

Navigacija do međutočke

- 1 Odaberite **START > Navigiraj > Međutočke**.
- 2 Odaberite međutočku.

Pronalaženje međutočke po nazivu

- 1 Odaberite **START > Navigiraj > Međutočke > Pretraživanje sa slovanjem**.
- 2 Za unos cijelog naziva međutočke ili njegovog dijela odaberite **UP**, **DOWN** i **START**.
- 3 Odaberite **Gotovo**.
- 4 Odaberite međutočku.

Promjena područja pretraživanja

- 1 Odaberite **START > Navigiraj > Međutočke > Traži pored**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za traženje u blizini međutočke odaberite **Međutočke**.
 - Za traženje u blizini grada odaberite **Gradovi**.
 - Za traženje u blizini trenutne lokacije odaberite **Trenutna lokacija**.

Uređivanje međutočke

Prije uređivanja međutočke morate je najprije stvoriti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički podaci > Međutočke**.
- 3 Odaberite međutočku.
- 4 Odaberite **Uredi**.
- 5 Odaberite stavku za uređivanje, kao što je naziv.
- 6 Za unos znakova odaberite **UP**, **DOWN** i **START**.
- 7 Odaberite **Gotovo**.

Povećanje preciznosti lokacije međutočke

Lokaciju međutočke možete dodatno prilagoditi radi veće preciznosti. Prilikom određivanja prosjeka uređaj uzima nekoliko

očitanja na istoj lokaciji i koristi prosječnu vrijednost kako bi bio precizniji.

- 1 Držite **MENU**.
 - 2 Odaberite **Korisnički podaci > Međutočke**.
 - 3 Odaberite međutočku.
 - 4 Odaberite **Prosječna lokacija**.
 - 5 Pomaknite se na lokaciju međutočke.
 - 6 Odaberite **Pokreni**.
 - 7 Slijedite upute na zaslonu.
 - 8 Kada pouzdanost dostigne 100%, odaberite **Spremi**.
- Za najbolje rezultate prikupite četiri do osam uzoraka za međutočku čekajući najmanje 90 minuta između uzoraka.

Projekcija putne točke

Možete stvoriti novu lokaciju projiciranjem udaljenosti i smjera od označene lokacije do nove lokacije.

- 1 Držite **MENU**.
 - 2 Odaberite **Alati > Projiciraj međutočku**.
 - 3 Slijedite upute na zaslonu.
- Projicirana međutočka sprema se sa zadanim nazivom.

Brisanje međutočke

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički podaci > Međutočke**.
- 3 Odaberite međutočku.
- 4 Odaberite **Izbriši > Da**.

Brisanje svih međutočaka

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Ponovno postavljanje > Sve međutočke**.

Rute

Ruta je niz međutočaka ili lokacija koje vas vode do konačnog odredišta.

Stvaranje rute

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički podaci > Rute > Stvori novo**.
- 3 Odaberite **Prva točka**.
- 4 Odaberite kategoriju.
- 5 Odaberite prvu točku na ruti.
- 6 Odaberite **Sljedeća točka**.
- 7 Ponavljajte korake 4 do 6 dok ne dovršite rutu.
- 8 Odaberite **Gotovo** za spremanje rute.

Uređivanje naziva rute

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički podaci > Rute**.
- 3 Odaberite rutu.
- 4 Odaberite **Promjena naziva**.
- 5 Za unos znakova odaberite **UP**, **DOWN** i **START**.
- 6 Odaberite **Gotovo**.

Uređivanje rute

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički podaci > Rute**.
- 3 Odaberite rutu.
- 4 Odaberite **Uredi**.
- 5 Odaberite točku.

- 6 Odaberite opciju:
- Za prikaz točke na karti odaberite **Karta**.
 - Za promjenu redoslijeda točke na ruti odaberite **Pomakni dolje** ili **Pomakni dolje**.
 - Za umetanje dodatne točke na ruti odaberite **Umetni**. Dodatna se točka umeće ispred točke koju uređujete.
 - Za dodavanje točke na kraj rute odaberite **Sljedeća točka**.
 - Za uklanjanje točke iz rute odaberite **Ukloni**.

Pregled rute na karti

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički podaci > Rute**.
- 3 Odaberite rutu.
- 4 Odaberite **Prikaži kartu**.

Brisanje rute

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički podaci > Rute**.
- 3 Odaberite rutu.
- 4 Odaberite **Izbriši > Da**.

Preokretanje rute

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički podaci > Rute**.
- 3 Odaberite rutu.
- 4 Odaberite **Preokreni**.

Trase

Trasa je zapis vašeg puta. Zapisnik trase sadrži informacije o točkama uzduž snimljenog puta, uključujući vrijeme, lokaciju i visinu svake točke.

Uređaj automatski snima trasu tijekom svake aktivnosti za koju se koristi GPS. Kada spremate aktivnost za koju se koristi GPS, uređaj sprema trasu kao dio aktivnosti.

Spremanje trase

- 1 Nakon dovršetka aktivnosti za koju se koristi GPS odaberite **STOP > Spremi**.
- 2 Stvorite trasu iz spremljene aktivnosti (*Izrada trase iz spremljene aktivnosti, stranica 3*).

Izrada trase iz spremljene aktivnosti

Trasu možete stvoriti iz spremljene aktivnosti. Na ovaj način možete bežično dijeliti trasu s drugim kompatibilnim Garmin uređajima.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Spremi kao trasu**.

Pregled pojedinosti o trasi

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički podaci > Trase**.
- 3 Odaberite trasu.
- 4 Odaberite **Prikaži kartu**.
Početak i kraj trase označeni su zastavicama.
- 5 Odaberite **BACK > Pojedinosti**.
- 6 Odaberite **UP** i **DOWN** za prikaz informacija o trasi.

Brisanje trase

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički podaci > Trase**.

- 3 Odaberite trasu.
- 4 Odaberite **Izbriši > Da**.

Bežično slanje i primanje podataka

Prije bežičnog dijeljenja podataka morate prići na udaljenost od 3 m (10 ft) od kompatibilnog Garmin uređaja.

Uređaj može slati i primati podatke ako je povezan s drugim kompatibilnim uređajem. Bežično možete dijeliti međutočke, geocachee, rute i trase.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički podaci > Dijeli podatke > S jedinice na jedinicu**.
- 3 Odaberite **Pošalji** ili **Primi**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Garmin avanture

Možete stvoriti avanture kako biste ih podijelili s obitelji, prijateljima i Garmin zajednicom. Grupirajte povezane stavke kao avanturu. Primjerice, možete stvoriti avanturu za posljednji izlet na planinarenje. Avantura može sadržavati zapisnik trase izleta, fotografije izleta i geocachee koje ste lovili. Pomoću aplikacije BaseCamp™ možete stvarati avanture i upravljati njima. Dodatne informacije potražite na adresi <http://adventures.garmin.com>.

Navigacija

Možete navigirati do rute, trase, međutočke, geocachea ili bilo koje lokacije spremljene na uređaju. Za kretanje do odredišta možete koristiti kartu ili kompas.

Kretanje prema odredištu

Možete navigirati do međutočaka, trasa, ruta, geocache stavki, točaka interesa i GPS koordinata. Navigirati možete i koristeći TracBack® ili Sight 'N Go.

- 1 Odaberite **START > Navigiraj**.
- 2 Odaberite vrstu odredišta.
- 3 Za odabir odredišta slijedite upute na zaslonu.



Na uređaju se prikazuju informacije o sljedećoj međutočki.

- 4 Za prikaz dodatnih stranica s navigacijskim podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (*Pregledavanje stranica s podacima, stranica 1*).

Navigacija sa značajkom Sight 'N Go

Uređaj možete usmjeriti prema objektu u daljini, primjerice, vodotornju, odrediti smjer i zatim se kretati prema objektu.

- 1 Odaberite **START > Navigiraj > Sight 'N Go**.
- 2 Usmjerite gornju oznaku na maski prema objektu.
- 3 Odaberite **START > Postavljanje kursa**.
- 4 Navigirajte pomoću kompasa (*Navigacija pomoću kompasa, stranica 4*).
- 5 Odaberite **DOWN** da biste vidjeli kartu (dodatno).

Kompas

Uređaj sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno (*Postavke kompasa, stranica 13*).

Navigacija pomoću kompasa

Za navigaciju do sljedeće međutočke možete koristiti kompas.

- 1 Prilikom navigacije odaberite **DOWN** kako bi se prikazala stranica s kompasom.
Dvije kvačice na rubu zaslona služe kao pokazivač smjera prema sljedećoj međutočki.
- 2 Usmjerite oznaku iznad zaslona uređaja prema smjeru u kojem ste okrenuti.
Ta oznaka naznačuje vaš smjer, odnosno smjer kretanja.
- 3 Okrenite se tako da pokazivač smjera bude poravnat s oznakom na uređaju.
- 4 Nastavite u tom smjeru dok ne stignete na odredište.

Karta

▲ predstavlja vašu lokaciju na karti. Kako putujete, ikona se pomiče i ostavlja zapisnik trase (stazu). Na karti se prikazuju nazivi i simboli međutočaka. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

- Navigacija pomoću karte (*Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 4*)
- Postavke karte (*Postavke karte, stranica 14*)

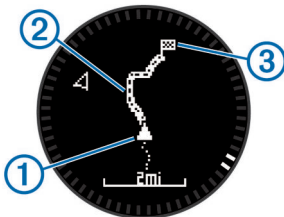
Pomicanje i zumiranje na karti

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

Navigacija do početne točke

Možete navigirati natrag do početne točke trase ili aktivnosti uz put kojim ste prošli. Ova je značajka dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

Tijekom aktivnosti odaberite **STOP > TracBack**.



Na karti se prikazuju vaša trenutna lokacija ①, trasa koju treba slijediti ② i krajnja točka ③.

Visinomjer i barometar

Uređaj sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Uređaj kontinuirano prikuplja podatke iz visinomjera i barometra, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomjer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka. Barometar prikazuje podatke o tlaku zraka u okolišu na temelju fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomjer zadnji put kalibriran (*Postavke visinomjera, stranica 13*).

Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru

Lokaciju čovjeka u moru (MOB) možete spremići i automatski započeti navigaciju na nju.

SAVJET: Funkciju držanja tipke DOWN možete prilagoditi za brz pristup funkciji MOB (*Prilagođavanje tipke prečaca, stranica 14*).

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Alati > MOB**.

Geocachei

Geocache je kao skriveno blago. Geocaching je lov na skrivena blaga pomoću GPS koordinata koje su na internetu objavili oni koju su geocache sakrili.

Preuzimanje geocachea

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na www.garmin.com/geocaching.
- 3 Po potrebi stvorite račun.
- 4 Prijavite se.
- 5 Slijedite upute na zaslonu kako biste pronašli i preuzeli geocachee na uređaj.

Kretanje prema geocacheu

Prije navigacije do geocachea morate preuzeti geocache na svoj uređaj. Dodatne informacije potražite na stranici www.garmin.com/geocaching.

Kretanje prema geocacheu identično je kretanju prema bilo kojoj drugoj lokaciji (*Kretanje prema odredištu, stranica 3*).

Bilježenje pokušaja

Nakon što pokušate pronaći geocache možete zabilježiti rezultate.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički podaci > Geocache > Pokušaj zapisnika**.
- 3 Odaberite **Pronađeno, Nije pronađeno** ili **Nije pokušano**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Kako biste započeli kretanje prema najbližem geocacheu, odaberite **Pronađi sljedeće**.
 - Za završetak bilježenja odaberite **Gotovo**.

chirp™

chirp je mali Garmin dodatak koji se programira i ostavi u geocacheu. Pomoću svog uređaja možete pronaći chirp u geocacheu. Dodatne informacije o dodatku chirp potražite u *chirp Korisničkom priručniku* na stranici www.garmin.com.

Pronalaženje geocache stavki pomoću uređaja chirp

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori > chirp**.
- 3 Odaberite **START > Navigiraj > Geocache**.
- 4 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 5 Odaberite geocache i odaberite **chirp** kako bi se prikazali detalji za chirp tijekom navigacije.
- 6 Odaberite **Idi** i krećite se do geocache stavke (*Kretanje prema odredištu, stranica 3*).

Kada se približite na 10 m (33 stopa) od geocache stavke koja sadrži uređaj chirp, prikazat će se poruka.

Aktivnosti

Vaš se uređaj može koristiti za razne sportske aktivnosti, fitness i aktivnosti na otvorenom. Kada započnete aktivnost, uređaj prikazuje i bilježi podatke senzora o vašoj aktivnosti. Aktivnosti možete spremati i dijeliti ih s Garmin Connect™ zajednicom.

Uređaj ovisno o vašoj aktivnosti radi na različite načine. Na primjer, stranice s podacima, zabilježeni podaci i opcije izbornika mogu izgledati drugačije, ovisno o vašoj aktivnosti.

Skijanje

Skijanje ili daskanje na snijegu

Prije skijanja ili daskanja na snijegu potrebno je do kraja napuniti uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 1](#)).

- 1 Odaberite **START > Skiboard**.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 4 Započnite aktivnost.
Značajka automatskog pokretanja uključena je prema zadanim postavkama. Ta značajka automatski snima nove skijaške vožnje na temelju vašeg kretanja.
Značajka Auto Pause® uključena je prema zadanim postavkama ([Korištenje značajke Auto Pause, stranica 13](#)).
Mjerač vremena zaustavlja se kada se prestanete kretati nizbrdo i kada sjednete na žičaru.
- 5 Po potrebi krenite nizbrdo kako biste ponovno pokrenuli brojač vremena.
- 6 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš uređaj bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu. Detalje spusta možete pregledati na zaustavljenom zaslonu ili dok je mjerač vremena pokrenut.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Prikaz laufova**.
- 4 Za prikaz detalja o zadnjem pustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima odaberite **UP** i **DOWN**.
Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Planinarenje

Planinarenje

Prije planinarenja je potrebno do kraja napuniti uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 1](#)).

- 1 Odaberite **START > Šetnja u prirodi**.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Krenite na planinarenje.
Uređaj snima trasu kojom planinarite.
- 4 Poželite li se odmoriti ili želite da uređaj prestane s praćenjem, odaberite **STOP > Nastavi kasnije**.
Uređaj sprema status planinarenja i prelazi u način rada sa smanjenom potrošnjom energije.
- 5 Odaberite **START > Nastaviza nastavak praćenja**.
- 6 Nakon dovršetka planinarenja odaberite **STOP > Spremi**.

Trčanje

Trčanje

Prije nego što krenete na trčanje potrebno je do kraja napuniti uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 1](#)). Prije korištenja senzora

ANT+ za trčanje, senzor je potrebno upariti s uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 15](#)).

- 1 Stavite senzore ANT+ kao što su nožni senzor ili monitor pulsa (nije obavezno).
- 2 Odaberite **START > Trčanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za korištenje uparenih senzora ANT+ pričekajte da se uređaj poveže sa senzorima.
 - Kako biste preskočili korak traženja senzora ANT+, odaberite **Preskoči**.
- 4 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj locira satelite.
Prikazat će se zaslon s mjeračem vremena.



- 5 Za pokretanje mjerača vremena odaberite **START**.
- 6 Idite na trčanje.
- 7 Za snimanje dionica odaberite **LAP** (nije obavezno).
- 8 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** i **DOWN** (nije obavezno).
- 9 Nakon trčanja odaberite **STOP > Spremi** kako biste spremili trčanje.
Prikazat će se sažetak.

Biciklizam

Odlazak na vožnju

Prije vožnje je potrebno do kraja napuniti uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 1](#)). Prije korištenja senzora ANT+ za vožnju senzor je potrebno upariti s uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 15](#)).

- 1 Stavite senzore ANT+ kao što je monitor pulsa (nije obavezno).
- 2 Odaberite **START > Bicikl**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za korištenje uparenih senzora ANT+ pričekajte da se uređaj poveže sa senzorima.
 - Kako biste preskočili korak traženja senzora ANT+, odaberite **Preskoči**.
- 4 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj locira satelite.
- 5 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 6 Krenite na vožnju.
- 7 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** i **DOWN** (nije obavezno).
- 8 Nakon dovršetka vožnje odaberite **STOP > Spremi**.

Plivanje

OBAVIJEST

Ovaj uređaj je namijenjen za plivanje na površini. Ronjenje s uređajem može prouzročiti njegovo oštećenje i poništenje jamstva.

NAPOMENA: Uređaj ne može spremiti podatke o pulsu tijekom plivanja.

Plivanje u bazenu

Prije plivanja potrebno je do kraja napuniti uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 1*).

- 1 Odaberite **START > Plivanje > Bazen**.
- 2 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 4 Započnite plivati.
Uređaj automatski snima intervale i duljine.
- 5 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** i **DOWN** (nije obavezno).
- 6 Prilikom odmora odaberite **LAP** kako biste zaustavili brojač vremena.
- 7 Odaberite **LAP** kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena.
- 8 Nakon dovršetka plivanja odaberite **STOP > Spremi**.

Plivanje na otvorenom

Prije plivanja potrebno je do kraja napuniti uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 1*).

- 1 Odaberite **START > Plivanje > Otvorena voda**.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 4 Započnite plivati.
- 5 Odaberite **LAP** kako biste snimili interval (dodatno).
- 6 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** i **DOWN** (nije obavezno).
- 7 Nakon dovršetka plivanja odaberite **STOP > Spremi**.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

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

Zamah: Zamah se računa svaki put kad ruka na kojoj je uređaj dovrši puni krug.

Swolf: Rezultat swolf zbroj je vremena i broja zamaha koji vam je potreban kako biste isplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zamaha daju swolf rezultat od 45. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Multisport

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

Aktivnost za kombinirane sportove možete prilagoditi ili možete koristiti zadanu aktivnost za kombinirane sportove postavljenu za standardni triatlon.

Započinjanje multisport aktivnosti

- 1 Odaberite **START > Multisport > START**.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 4 Započnite prvu aktivnost.
- 5 Za prijelaz na sljedeću aktivnost odaberite **LAP**.

Ako su prijelazi uključeni, vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti.

- 6 Po potrebi odaberite **LAP** za pokretanje sljedeće aktivnosti.
- 7 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** i **DOWN** (nije obavezno).
- 8 Nakon dovršetka zadnje aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

Uređivanje multisport aktivnosti

- 1 Odaberite **START > Multisport > DOWN**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Ponavljajte 2. korak do dovršetka multisport aktivnosti.
- 4 Odaberite **Gotovo**.
- 5 Za uključivanje prijelaza odaberite **Da**, a za isključivanje prijelaza odaberite **Ne**.

Ako su prijelazi uključeni, vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti.

Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Pomoću usluge Garmin Connect možete stvoriti vježbanja ili odabrati plan treninga s ugrađenim vježbama iz usluge Garmin Connect i prenijeti ih na svoj uređaj.

Pomoću usluge Garmin Connect možete planirati vježbanja. Vježbanja možete planirati unaprijed i spremati ih na svoj uređaj.

Praćenje vježbanja na internetu

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 7*).

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Idite na www.garminconnect.com/workouts.
- 3 Stvorite i spremite novo vježbanje.
- 4 Odaberite **Pošalji na uređaj** i slijedite upute na zaslonu.
- 5 Isključite uređaj.

Početak vježbanja

Prije nego što započnete vježbati, s usluge Garmin Connect morate preuzeti vježbanje.

- 1 Odaberite **START > Vježbanje**.
- 2 Odaberite vježbanje.
- 3 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
- 4 Odaberite **START**.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, cilj (ako postoji) i trenutne podatke o vježbanju.

Aktivnosti u zatvorenom

Uređaj fenix 2 može se koristiti za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na pokretnoj traci ili vožnju na sobnom biciklu.

GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen. Kada trčite s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i takt izračunavaju se pomoću mjerača brzine u uređaju. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i taktu poboljšava se nakon nekoliko kretanja na otvorenom pomoću GPS-a.

Pokretanje aktivnosti u zatvorenom

- 1 Odaberite **START > U zatvorenom**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Pričekajte da se uređaj poveže sa senzorima ANT+.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 5 Započnite aktivnost.

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Krećite se prema gore i dolje kako biste pregledali spremljene aktivnosti.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste se kretali putem kojim ste putovali za aktivnost, odaberite **Idi**.
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Pojedinosti**.
 - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Prikaži kartu**.
 - Kako biste se kretali putem kojim ste putovali za aktivnost u suprotnom smjeru, odaberite **TracBack**.
 - Kako biste spremili aktivnost kao trasu za navigaciju, odaberite **Spremi kao trasu** (*Izrada trase iz spremljene aktivnosti, stranica 3*).
 - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

Vježbanje

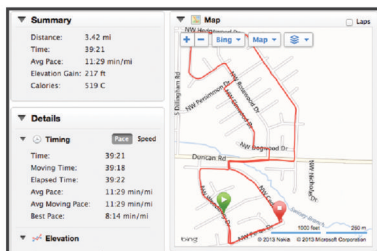
Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Za besplatan račun možete se prijaviti na adresi www.garminconnect.com/start.

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite aktivnost na vašem uređaju, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect i držati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, elevaciju, puls, potrošene kalorije, takt, maksimalni VO₂, dinamika trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone takta i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

NAPOMENA: Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je monitor pulsa.



Planirajte trening: Možete odabrati cilj treninga ili učitati neki od dnevnih planova treninga.

Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili postaviti veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, godine rođenja, visine, težine i zone pulsa (*Postavljanje zona pulsa, stranica 7*). Uređaj te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.
- Poznavanje zona pulsa može spriječiti pretjerano treniranje i smanjiti rizik od ozljeda.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa, stranica 7*) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjeno za broj vaših godina.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Postavljanje zona pulsa

Prije nego što uređaj može odrediti vaše zone pulsa, morate postaviti korisnički profil za fitness (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 7*).

Zone pulsa možete ručno prilagoditi prema ciljevima vježbanja.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori > Puls > Zone pulsa**.
- 3 Unesite maksimalan i minimalan puls za zonu 5.
- 4 Unesite minimalan puls za zone 4 do 1.

Maksimalan puls za svaku zonu temelji se na minimalnom pulsu prethodne zone. Na primjer, ako ste kao minimalan puls za zonu 5 unijeli 167, uređaj kao maksimalan puls za zonu 4 unosi 166.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

O postavki Predani sportaš

Predani je sportaš pojedinac koji intenzivno trenira dugi niz godina (uz izuzetak manjih ozljeda) i ima puls prilikom odmaranja 60 otkucaja u minuti (otk./min) ili manje.

Dinamika trčanja

Možete koristiti kompatibilni uređaj fēnix 2 uparen s dodatkom HRM-Run™ kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj

formi u stvarnom vremenu. Ako je fēnix 2 isporučen s dodatkom HRM-Run, uređaji su već upareni.

Dodatak HRM-Run accessory ima mjerač brzine koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao tri parametra trčanja: takt, okomitu oscilaciju i vrijeme dodira s tlom.

NAPOMENA: Dodatak HRM-Run kompatibilan je s nekoliko ANT+ proizvođača za fitness i nakon uparivanja može prikazivati podatke o puls. Značajke dinamike trčanja dostupne su samo na određenim uređajima Garmin.

Takt: Takt je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).

Okomita oscilacija: Okomita oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

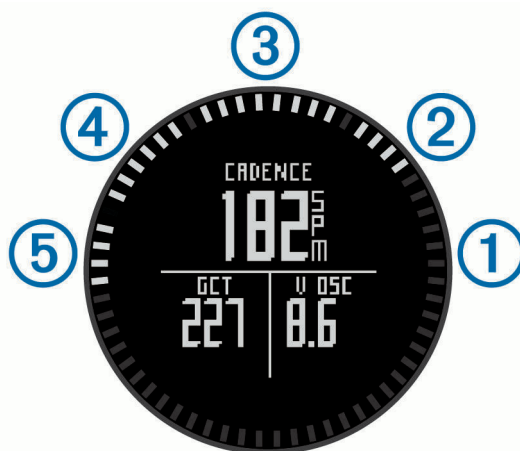
Vrijeme dodira s tlom: Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama.

NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom nije dostupno tijekom hodanja.

Podaci o dinamici trčanja i skale

Zaslon dinamike trčanja prikazuje skalu za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz takta, okomite oscilacije ili vremena dodira s tlom. Skala uspoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone se određuju na temelju percentila.

Garmin ima prikupljene podatke o trkačima s različitim razinama iskustva. Vrijednosti u zoni četiri i pet tipične su za neiskusne ili sporije trkače. Vrijednosti u zoni jedan, dva i tri tipične su za iskusnije ili brže trkače. Neiskusni su trkači dulje u dodiru s tlom, imaju veće okomite oscilacije i niži takt od iskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo niži takt i malo veće okomite oscilacije. Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na www.garmin.com. Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.



Zona	Percentil u zoni	Raspon takta	Raspon okomite oscilacije	Raspon dodira s tlom
①	> 95	> 185 k/min	< 6,7 cm	< 208 ms
②	70 – 95	174 – 185 k/min	6,7 – 8,3 cm	208 – 240 ms
③	30 – 69	163 – 173 k/min	8,4 – 10,0 cm	241 – 272 ms
④	5 – 29	151 – 162 k/min	10,1 – 11,8 cm	273 – 305 ms
⑤	< 5	< 151 k/min	> 11,8 cm	> 305 ms

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

Ako se podaci o dinamici trčanja ne prikazuju, isprobajte ove savjete.

- Provjerite imate li uređaj HRM-Run.
Uređaj HRM-Run na prednjoj strani ima .
- Ponovno prema uputama uparite dodatak HRM-Run s uređajem fēnix 2.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju kao nule, provjerite da je HRM-Run ispravno okrenut.

Trening s dinamikom trčanja

Kako biste vidjeli dinamiku trčanja, morate staviti dodatak HRM-Run i upariti ga s uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 15](#)). Ako je vaš uređaj fēnix 2 isporučen s dodatkom HRM-Run, uređaji su već upareni.

Kada dodatak HRM-Run uparate sa svojim uređajem, stranica s podacima o dinamici trčanja prikazuje se dok trčite.

- 1 Krenite na trčanje koristeći senzor HRM-Run ([Trčanje, stranica 5](#)).
- 2 Za prijelaz na stranicu s podacima o dinamici trčanja kako biste vidjeli svoje parametre odaberite **DOWN**.
Primarna metrika prikazuje se u prvom polju na stranici s podacima. Položaj skale podudara se s primarnom metrikom.
- 3 Držite **MENU** i odaberite polje koje će se prikazati kao primarna metrika (nije obavezno).

NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne može se izračunati kada hodate.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Za prikaz procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO2 možete koristiti svoj Garmin uređaj uparen s monitorom pulsa. Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.

Procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 pruža i omogućuje tvrtka Firstbeat® Technologies Ltd.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Prije prikaza procjene maksimalnog VO2 morate upariti monitor pulsa s uređajem fenix 2 (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 15*) i trčati najmanje 10 minuta. Za najprecizniju procjenu trebate dovršiti postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 7*) i postaviti maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 7*).

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Maksimalni VO2**.

Zaslon s podacima o maksimalnom VO2 prikazuje procjenu maksimalnog VO2 u obliku broja i položaja na skali.



①	Izvanredno
②	Izvršno
③	Dobro
④	Slabo
⑤	Loše

Podaci i analiza podataka o maksimalnom VO2 prikazuju se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 9*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U tabelama se nalazi standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabo	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loše	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabo	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loše	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštanjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi www.CooperInstitute.org.

Savjetnik za oporavak

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji s monitorom pulsa za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje. Značajka savjetnika za oporavak uključuje vrijeme oporavka i provjeru oporavka. Tehnologiju savjetnika za oporavak pruža i omogućuje tvrtka Firstbeat Technologies Ltd.

Provjera oporavka: Provjera oporavka ukazuje na vaše stanje oporavka u stvarnom vremenu unutar prvih nekoliko minuta trčanja.

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka prikazuje se odmah nakon trčanja. Vrijeme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vježbanje.

Uključivanje savjetnika za oporavak

Kako biste mogli koristiti značajku savjetnika za oporavak, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 15*). Ako je vaš uređaj fenix 2 isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni. Za najprecizniju procjenu trebate dovršiti postavljanje korisničkog

profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 7*) i postaviti maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 7*).

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Savjetnik za oporavak > Omogući**.

3 Idite na trčanje.

Unutar prvih nekoliko minuta trčanja pojavljuje se provjera oporavka i pokazuje vaše stanje oporavka u stvarnom vremenu.

4 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana, a najkraće 6 sati.

Prikaz vremena oporavka

Prije prikaza vremena oporavka morate omogućiti značajku savjetnika za oporavak.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Savjetnik za oporavak**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana, a najkraće 6 sati.

O tehnologiji Training Effect

Training Effect mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Kako aktivnost napreduje, vrijednost efekta vježbanja se povećava, obavještavajući vas kako je aktivnost poboljšala vašu kondiciju. Efekt vježbanja određuje se prema podacima iz korisničkog profila, puls, trajanju i intenzitetu aktivnosti.

Važno je znati da se Training Effect brojevi (1,0 – 5,0) mogu činiti neuobičajeno visokima tijekom prvih nekoliko trčanja. Potrebno je nekoliko aktivnosti kako bi uređaj saznao vašu aerobnu kondiciju.

Training Effect	Opis
1,0 – 1,9	Pomaže oporavku (kratke aktivnosti). Poboljšava izdržljivost kod dužih aktivnosti (više od 40 minuta).
2,0 – 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.
3,0 – 3,9	Poboljšava vašu aerobnu kondiciju ako se ponavlja kao dio tjednog programa treninga.
4,0 – 4,9	Iznimno poboljšava vašu aerobnu kondiciju ako se ponavlja 1 – 2 puta tjedno uz odgovarajuće vrijeme oporavka.
5,0	Uzrokuje privremeno preopterećenje uz iznimno poboljšanje. Do ovog broja trenirajte uz osobit oprez. Zahitjeva dodatne dane oporavka.

Tehnologiju Training Effect pruža i podržava tvrtka Firstbeat Technologies Ltd. Dodatne informacije potražite na adresi www.firstbeattechnologies.com.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Kako biste mogli vidjeti predviđeno vrijeme utrke, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 15*). Ako je vaš uređaj fēnix 2 isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni. Za najprecizniju procjenu trebate dovršiti postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 7*) i postaviti maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 7*).

Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 8*) i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utku.

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

- 1 Postavite monitor pulsa i krenite na trčanje.
- 2 Držite **MENU**.
- 3 Odaberite **Maksimalni VO2**.
- 4 Za prikaz zaslona za predviđanje utrke odaberite **DOWN**. Predviđena vremena utrke prikazuju se za 5 km, 10 km, polumaraton i maraton.

Korištenje usluge Virtual Partner®

Usluga Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnost**.
- 3 Odaberite aktivnost.
Usluga Virtual Partner nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite funkciju **Virtual Partner**.
- 5 Odaberite **Postavi tempo** ili **Postavi brzinu**.
- 6 Započnite aktivnost.
- 7 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje na zaslon funkcije Virtual Partner kako biste vidjeli tko je u vodstvu.

Aplikacije

Sat

Postavljanje alarma

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Budilica > Dodaj alarm**.
- 3 Za postavljanje vremena odaberite **START**, **UP** i **DOWN**.
- 4 Odaberite **Jednom**, **Svaki dan** ili **Dani u tjednu**.

Promjena zvuka budilice

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Općenito > Tonovi > Budilica**.
- 3 Odaberite **Ton**, **Vibracija**, **Ton i vibracija** ili **Samo poruka**.

Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Mjerač vremena**.
- 3 Odaberite **START**, **UP** i **DOWN** kako biste postavili vrijeme.
- 4 Po potrebi odaberite **Obavijest**, a zatim odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Odaberite **Pokreni**.

Korištenje štoperice

- 1 Držite **START**.
- 2 Odaberite **Sat > Štoperica**.
- 3 Odaberite **Pokreni**.

Dodavanje prilagođene vremenske zone

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Prebacivanje zone > Dodaj zonu**.
- 3 Odaberite vremensku zonu.

Stranica s podacima alternativnih zona automatski se omogućuje (*Stranice s podacima, stranica 11*).

Uređivanje prilagođene vremenske zone

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sat > Prebacivanje zone**.
- 3 Odaberite vremensku zonu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za promjenu vremenske zone odaberite **Uredi zonu**.
 - Za prilagodbu naziva vremenske zone odaberite **Uredi oznaku**.

Izračun površine područja

Prije izračuna veličine područja potrebno je pronaći satelitske signale.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Alati > Izračun površine**.
- 3 Hodajte po rubu područja.
- 4 Za izračun površine područja odaberite **STOP**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Spremi trasu**, unesite naziv, a zatim odaberite **Gotovo**.
 - Za promjenu mjernih jedinica izmjerene površine odaberite **Promijeni jedinice**.
 - Za izlaz bez spremanja odaberite **BACK**.

Pregled almanaha

Možete pregledati podatke almanaha za sunce i mjesec te lov i ribolov.

- 1 Držite **MENU**.

2 Odaberite opciju:

- Kako biste vidjeli podatke o izlasku i zalasku sunca, izlasku i zalasku mjeseca, odaberite **Alati > Sunce/ mjesec**.
- Kako biste vidjeli najbolja predviđena vremena za lov i ribolov, odaberite **Alati > Lov/ribolov**.

3 Po potrebi odaberite **UP** ili **DOWN** za pregled drugog dana.

Daljinski upravljač VIRB

Daljinska funkcija VIRB™ omogućuje vam daljinsko upravljanje akcijskom kamerom VIRB. Za kupnju akcijske kamere VIRB idite na www.garmin.com/VIRB.

Upravljanje akcijskom kamerom VIRB

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

1 Uključite kameru VIRB.

2 Na uređaju fēnix 2 držite **MENU**.

3 Odaberite **Daljinski upravljač VIRB**.

4 Pričekajte da se uređaj poveže s kamerom VIRB.

5 Odaberite opciju:

- Za snimanje videozapisa odaberite **START**.
Na zaslonu uređaja fēnix 2 prikazat će se brojač vremena videozapisa.
- Za zaustavljanje snimanja videozapisa odaberite **DOWN**.
- Za snimanje fotografije odaberite **UP**.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Postavke aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake aktivnosti prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi stranice s podacima i omogućiti upozorenja i značajke vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

Držite **MENU**, odaberite **Postavke > Aktivnost** i odaberite aktivnost.

Stranice s podacima: Omogućuje vam prikaz ili skrivanje stranica s podacima za odabranu aktivnost (*Prilagođavanje stranica s podacima, stranica 11*).

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za odabranu aktivnost.

Automatska dionica: Postavlja mogućnosti za značajku za automatsko određivanje dionice (*Auto Lap®, stranica 13*).

Automatski izračun dionica tijekom skijanja: Postavlja uređaj na automatsko prepoznavanje skijaških dionica pomoću ugrađenog mjerača brzine.

Automatska pauza: Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine (*Korištenje značajke Auto Pause, stranica 13*).

3D brzina: Postavlja uređaj na izračun brzine pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom (*3D brzina i udaljenost, stranica 13*).

3D udaljenost: Postavlja uređaj na izračun udaljenosti pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom.

Snimanje podataka: Postavlja način rada i interval snimanja podataka.

GPS rad: Postavlja način rada za GPS antenu (*UltraTrac, stranica 13*).

Brzina nožnog senzora: Postavlja uređaj na izračun brzine pomoću nožnog senzora umjesto GPS-a.

Brzina bicikla: Postavlja uređaj na izračun brzine pomoću senzora takta umjesto GPS-a.

Duljina bazena: Postavlja duljinu bazena za plivanje u bazenu (*Plivanje u bazenu, stranica 6*).

Mjerač vremena odmora: Omogućuje stranicu s podacima o odmoru za plivanje u bazenu.

Prepoznavanje zaveslaja: Omogućuje prepoznavanje zamaha za plivanje u bazenu.

Ponovno postavljanje: Vraća zadane tvorničke postavke za odabranu aktivnost.

U izborniku: Prikazuje ili skriva odabranu aktivnost u izborniku aktivnosti.

Prilagođavanje stranica s podacima

Možete prikazati, sakriti i promijeniti redoslijed stranica s podacima za svaku aktivnost. Osim toga za neke stranice s podacima možete i uređivati podatkovna polja.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Aktivnost**.

3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Odaberite **Stranice s podacima**.

5 Odaberite **Dodaj stranicu** i slijedite upute na zaslonu za dodavanje nove stranice (dodatno).

6 Odaberite stranicu za uređivanje podatkovnih polja.

7 Odaberite opciju:

- Odaberite **Uredi** i promijenite podatkovna polja.
- Odaberite **Pomakni dolje** ili **Pomakni dolje** kako biste promijenili redoslijed stranica s podacima.
- Odaberite **Izbriši** kako biste uklonili stranicu s podacima iz petlje stranica.

Stranice s podacima

Neke stranice s podacima dostupne su samo za određene aktivnosti, a neke stranice s podacima zahtijevaju uparivanje uređaja s ANT+ senzorom (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 15*). Minimum, maksimum i podaci grafikona izračunavaju se od vremena početka aktivnosti.

NAPOMENA: Vaša tjelesna temperatura utječe na očitavanje temperature. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, skinite uređaj sa zgloba i pričekajte 20 do 30 minuta.

Stranica s podacima	Opis	ANT+ senzor	Aktivnosti
1 polje	Prikaz jednog polja s vrijednostima koje se može konfigurirati.	Ništa	Sve
2 polja	Prikaz dva polja s podacima koja se mogu konfigurirati.	Ništa	Sve
3 polja	Prikaz tri polja s podacima koja se mogu konfigurirati.	Ništa	Sve
Visinomjer	Prikaz trenutne, minimalne i maksimalne nadmorske visine i grafikona povijesti nadmorske visine.	Ništa	Sve
Barometar	Prikaz trenutnog, minimalnog i maksimalnog barometarskog tlaka i grafikona povijesti barometarskog tlaka.	Ništa	Sve
Kompas	Prikaz kompasa s vašim smjerom putovanja pri vrhu.	Ništa	Sve
Temperatura	Prikaz trenutne, minimalne i maksimalne temperature i grafikona povijesti temperature.	tempe™ (dodatno)	Sve

Stranica s podacima	Opis	ANT+ senzor	Aktivnosti
Karta	Prikaz karte.	Ništa	Sve osim plivanja u bazenu
Puls	Prikaz trenutnog, minimalnog i maksimalnog pulsa i grafikona povijesti pulsa.	Monitor pulsa (obavezno)	Sve
Takt	Prikaz trenutnog, minimalnog i maksimalnog takta i grafikona povijesti takta.	Nožni senzor, senzor takta bicikla, senzor snage, Vector™, HRM-Run (dodatno)	Trčanje, biciklizam, prilagođeno
Snaga	Prikaz trenutne, minimalne i maksimalne generirane snage i grafikona povijesti snage.	Senzor snage, Vector	Biciklizam, prilagođeno
Virtual Partner	Prikaz stranice značajke Virtual Partner (<i>Korištenje usluge Virtual Partner®</i> , stranica 10).	Ništa	Trčanje, biciklizam, prilagođeno
Dinamika trčanja	Prikaz informacija o dinamici trčanja (<i>Dinamika trčanja</i> , stranica 7).	HRM-Run (obavezno)	Trčanje, prilagođeno
Prebacivanje zone	Prikaz alternativnih vremenskih zona (<i>Dodavanje prilagođene vremenske zone</i> , stranica 10).	Ništa	Sve
Dvostruka mreža	Prikaz GPS koordinata.	Ništa	Sve
Odmor	Prikaz vremena odmora tijekom plivanja.	Ništa	Plivanje u bazenu
Vrijeme	Prikaz vremena i datuma.	Ništa	Sve
Trenutni lauf	Prikaz podataka o trenutnoj skijaškoj vožnji.	Ništa	Skijanje ili daskanje na snijegu
Ukupni lafovi	Prikaz podataka o svim skijaškim vožnjama za trenutnu aktivnost.	Ništa	Skijanje ili daskanje na snijegu
Vježbanje	Prikaz cilja i dodatnih podataka za trenutni korak vježbanja.	Ništa	Vježbanje, prilagođeno

Upozorenja

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

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada dostignete određenu nadmorsku visinu.

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

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

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Baterija	Događaj	Možete postaviti upozorenje o slaboj bateriji.
Takt	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Udaljenost	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti interval, prilagođenu udaljenost do konačnog odredišta ili prilagođenu udaljenost ako skrenete s trase ili rute.
Nadmorska visina	Događaj, raspon, ponavljajuće	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine. Uređaj možete postaviti i tako da vas upozorava kada prijeđete iznad ili ispod određene vrijednosti.
Puls	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke <i>O zonama pulsa</i> , stranica 7 i <i>Izračuni zona pulsa</i> , stranica 7.
Dolazak pomoću navigacije	Događaj	Možete postaviti upozorenja za dolazak na međutočke ili konačno odredište trase ili rute.
Tempo	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Snaga	Raspon	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Ponavljajuće	Pogledajte odjeljak <i>Postavljanje alarma za blizinu</i> , stranica 12.
Brzina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti interval, prilagođeno vrijeme do zalaska sunca ili prilagođeno vrijeme do predviđenog vremena dolaska.

Postavljanje upozorenja

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Aktivnost**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova značajka nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite **Upozorenja**.

5 Odaberite naziv upozorenja.

6 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.

7 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.

8 Po potrebi uključite upozorenje.

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

Postavljanje alarma za blizinu

Alarmi za blizinu upozoravaju vas da se nalazite unutar dometa određene lokacije.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Aktivnost**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova značajka nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite **Upozorenja > Blizina > Uredi > Stvori novo**.

5 Odaberite lokaciju.

6 Unesite radijus.

7 Odaberite **Gotovo**.

Korištenje značajke Auto Pause

Možete koristiti značajku Auto Pause za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite. Ta je značajka korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje trebate usporiti ili stati.

NAPOMENA: Povijest se ne snima dok je mjerac vremena zaustavljen ili pauziran.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Aktivnost**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova značajka nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite **Automatska pauza**.

Auto Lap®

Označavanje dionica po udaljenosti

Možete koristiti Auto Lap za automatsko označavanje dionice na određenoj udaljenosti. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima aktivnosti (primjerice, svake milje ili svakih 5 kilometara).

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Aktivnost**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova značajka nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite **Automatska dionica**.

5 Odaberite udaljenost.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Opće postavke, stranica 14*).

Po potrebi možete prilagoditi stranice s podacima za prikaz dodatnih podataka o dionici (*Prilagođavanje stranica s podacima, stranica 11*).

UltraTrac

Značajka UltraTrac je GPS postavka koja bilježi točke trase i podatke senzora s manjom učestalošću. Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna. Zadani interval između točaka trase je jedna točka u minuti. Interval možete podesiti.

3D brzina i udaljenost

Možete postaviti 3D brzinu i udaljenost za izračun brzine ili udaljenosti pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom. Tu značajku možete koristiti tijekom aktivnosti poput skijanja, penjanja na planinu, navigiranja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

Postavke senzora

- Možete kalibrirati i konfigurirati ugrađeni kompas (*Postavke kompasa, stranica 13*).
- Možete kalibrirati i konfigurirati ugrađeni barometarski visinomjer (*Postavke visinomjera, stranica 13*).
- Možete upariti i konfigurirati ANT+ senzore (*ANT+ senzori, stranica 15*).

Postavke kompasa

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

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

Referenca za sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa (*Postavljanje referentnog sjevera, stranica 13*).

Način rada: Postavljanje kompasa na korištenje kombinacije GPS podataka i podataka elektroničkog senzora prilikom kretanja (Automatski) ili samo GPS podataka (Isključeno).

Kalibriraj: Omogućivanje ručnog kalibriranja senzora kompasa (*Kalibracija kompasa, stranica 13*).

Postavljanje referentnog sjevera

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Senzori > Kompas > Referenca za sjever**.

3 Odaberite opciju:

- Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
- Za automatsko postavljanje magnetske deklinacije vaše lokacije odaberite **Magnetski**.
- Za postavljanje mrežnog sjevera (000°) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
- Za ručno postavljanje vrijednosti magnetske varijacije odaberite **Korisnik**, unesite magnetsku varijancu i odaberite **Gotovo**.

Kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Kalibracija elektroničkog kompasa na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Senzori > Kompas > Kalibriraj > Pokreni**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

Postavke visinomjera

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

Automatska kalibracija: Omogućuje samostalno kalibriranje visinomjera prilikom svakog uključivanja GPS praćenja.

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.

Kalibracija barometarskog visinomjera

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

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Senzori > Visinomjer**.

3 Odaberite opciju:

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija > Na početku**.
- Za automatsku kalibraciju putem periodičnih ažuriranja kalibracije GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija > Neprekidno**.
- Za unos trenutne nadmorske visine ili tlaka na razini mora odaberite **Kalibriraj**.

Značajke vezane uz Bluetooth®

Uređaj fēnix 2 ima nekoliko značajki vezanih uz Bluetooth za vaš kompatibilni mobilni telefon. Za neke je značajke na pametnom telefonu potrebno instalirati Garmin Connect Mobile

ili BaseCamp Mobile. Dodatne informacije potražite na stranici www.garmin.com/apps.

Telefonske obavijesti: Prikazuje telefonske obavijesti i poruke na vašem uređaju fēnix 2.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete postaviti pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na Garmin Connect stranici za praćenje.

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect: Automatski šalje vašu aktivnost na Garmin Connect čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Pregled aktivnosti u aplikaciji BaseCamp Mobile: Omogućuje slanje aktivnosti na pametni telefon s pokrenutom aplikacijom BaseCamp Mobile. U aplikaciji možete pregledavati aktivnosti, uključujući podatke o trasi i podatke senzora.

Sigurnosno kopiranje podataka u oblak u aplikaciji BaseCamp Mobile: Omogućuje sigurnosno kopiranje spremljenih aktivnosti na Garmin račun u oblaku pomoću aplikacije BaseCamp Mobile.

Preuzimanje avantura: Omogućuje pretraživanje avantura u aplikaciji BaseCamp Mobile i slanje avantura na uređaj.

Uparivanje pametnog telefona s uređajem fēnix 2

NAPOMENA: Uređaj se ne može povezati sa senzorima ANT+ dok je uključena bežična tehnologija Bluetooth.

- 1 Postavite pametni telefon na najmanje 10 m (33 stopa) od uređaja fēnix 2.
- 2 Na uređaju fēnix 2 pritisnite **MENU**.
- 3 Odaberite **Postavke > Bluetooth**.
- 4 Dovođenje postupka:
 - Ako je ovo prvo uparivanje telefona s uređajem, odaberite **OK**.
 - Ako ste već uparivali neki telefon s uređajem, odaberite **Uparivanje mobilnog uređaja**.
- 5 Na pametnom telefonu otvorite izbornik s postavkama Bluetooth i pretražite uređaje u blizini.
Dodatne pojedinosti potražite u korisničkom priručniku za pametni telefon.
- 6 Odaberite svoj uređaj fēnix 2 s popisa uređaja u blizini.
Na zaslonu uređaja fēnix 2 prikazuje se lozinka.
- 7 Unesite lozinku u pametni telefon.
- 8 Na uređaju fēnix 2 odaberite **Uvijek uključeno, Aktivno ili Nije aktivno** i zatim odaberite **OK**.
Uređaj automatski uključuje i isključuje bežičnu tehnologiju Bluetooth na temelju vašeg odabira.
- 9 Odaberite **Prikaži** ili **Sakrij** kako bi se na zaslonu uređaja fēnix 2 prikazale ili sakrile obavijesti s pametnog telefona.
- 10 Idite na www.garmin.com/apps i preuzmite aplikaciju Garmin Connect Mobile ili BaseCamp Mobile na pametni telefon (nije obavezno).

Opće postavke

Držite **MENU** i odaberite **Postavke > Sustav**.

Tonovi: Omogućuje vam uključivanje ili isključivanje tonova tipki te namještanje postavki tona i vibracije za razna upozorenja uređaja.

Prikaz: Omogućuje vam promjenu postavki pozadinskog osvjetljenja i kontrasta.

Vrijeme: Postavlja datum, vrijeme i vremensku zonu.

Jezik: Postavlja jezik sučelja uređaja.

Jedinice: Postavlja mjerne jedinice koje se koriste za prikaz podataka.

Postavke zaslona

Držite **MENU** i odaberite **Postavke > Općenito > Prikaz**.

Pozadinsko osvjetljenje: Prilagođavanje razine pozadinskog osvjetljenja i vremena prije nego što se pozadinsko osvjetljenje isključi.

Kontrast: Postavlja kontrast zaslona.

Postavke vremena

Držite **MENU** i odaberite **Postavke > Općenito > Vrijeme**.

Stranica vremena: Omogućivanje prilagođavanja izgleda doba dana.

Format: Omogućivanje odabira 12-satnog ili 24-satnog prikaza vremena.

Vremenska zona: Omogućivanje odabira vremenske zone za uređaj. Kako biste automatski postavili vremensku zonu na temelju GPS položaja, odaberite Automatski.

Mijenanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost i brzinu, nadmorsku visinu, dubinu, temperaturu i tlak.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Općenito > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Postavke sustava

Držite **MENU** i zatim odaberite **Postavke > Sustav**.

WAAS: Postavljanje uređaja na WAAS (Wide Area Augmentation System) GPS signale. Dodatne informacije o sustavu WAAS potražite na adresi www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Držanje tipki: Omogućuje prilagođavanje funkcije držanja tipke **DOWN**.

USB rad: Postavlja uređaj tako da koristi način rada za masovnu pohranu ili način rada Garmin dok je povezan s računalom.

Karta: Omogućuje promjenu izgleda karte.

Format položaja: Postavlja format položaja, datum i sferoid koji se koriste za izračun GPS koordinata na kojima se nalazite.

Izbornik: Omogućuje prilagođavanje stavki koje se prikazuju u glavnom izborniku.

Ponovno postavljanje: Omogućuje ponovno postavljanje podataka i postavki.

O: Prikazuje informacije o uređaju, softveru i licenci.

Prilagođavanje tipke prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja tipke **DOWN**. Prema zadanim postavkama, držanjem tipke **DOWN** označava se međutočka.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Držanje tipki > Pritisni Dolje**.
- 3 Odaberite funkciju.

Postavke karte

Za otvaranje postavki karte držite **MENU** i zatim odaberite **Postavke > Sustav > Karta**.

Orijentacija: Prilagođavanje načina na koji će se karta prikazati na stranici. Sjever gore prikazuje sjever na vrhu stranice na karti. Trasa gore prikazuje trenutni smjer kretanja na gornjem dijelu stranice.

Automatsko zumiranje: Automatski odabire najprikladnije razine zumiranja za optimalno korištenje karte. Kada je odabrana opcija Isključeno, morate ručno zumirati kartu.

Točke: Odabir razine zumiranja za točke na karti.

Zapisnik trase: Omogućivanje prikaza ili skrivanja trasa na karti.

Na liniju: Omogućivanje odabira na koji se način staza prikazuje na karti.

Boje karte: Omogućuje vam odabir hoće li kopno i voda biti označeni na karti.

Postavljanje formata prikaza položaja

NAPOMENA: Ne mijenjajte format položaja ni datum karte koordinatnog sustava osim ako koristite kartu koja koristi drugi format položaja.

Držite **MENU** i zatim odaberite **Postavke > Sustav > Format položaja**.

Format: Postavlja format položaja u kojem će se prikazati očitavanje određene lokacije.

Datum: Postavlja koordinatni sustav na kojem se temelji karta.

Sferoid: Prikaz koordinatnog sustava koji uređaj koristi. Zadani koordinatni sustav je WGS 84.

Prilagođavanje glavnog izbornika

Možete dodavati, brisati ili premještati stavke u glavnom izborniku.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Sustav > Izbornik**.

3 Odaberite stavku izbornika.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pomakni dolje** ili **Pomakni dolje** kako biste promijenili lokaciju stavke na popisu.
- Odaberite **Ukloni** kako biste izbrisali stavku s popisa.
- Za dodavanje stavke popisu odaberite **Umetni**.

Ponovno postavljanje uređaja na tvorničke postavke

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Postavke > Sustav > Ponovno postavljanje > Sve postavke**.

ANT+ senzori

Uređaj je kompatibilan s ovom dodatnom bežičnom opremom ANT+.

- Monitor pulsa kao što je HRM-Run (*Postavljanje monitora pulsa, stranica 15*)
- Senzor brzine i takta bicikla (*Korištenje dodatnog senzora takta bicikla, stranica 16*)
- Nožni senzor (*Nožni senzor, stranica 16*)
- Senzor snage kao što je Vector
- tempe bežični senzor temperature (*tempe, stranica 15*)

Više informacija o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na <http://buy.garmin.com>.

Uparivanje ANT+ senzora

Prije uparivanja ANT+ senzora potrebno je isključiti bežičnu tehnologiju Bluetooth (*Uparivanje pametnog telefona s uređajem fenix 2, stranica 14*).

Prilikom prvog uparivanja senzora i uređaja putem bežične tehnologije ANT+ morate upariti uređaj sa senzorom. Uređaj se nakon uparivanja automatski povezuje sa senzorom kada započnete aktivnost dok je senzor aktivan i unutar dometa.

NAPOMENA: Ako je s uređajem isporučen monitor pulsa, monitor je već uparen s uređajem.

1 Ako uparujete monitor pulsa, najprije ga stavite (*Postavljanje monitora pulsa, stranica 15*).

Monitor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.

2 Primaknite uređaj na 3 m (10 stopa) od senzora.

NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 stopa) udaljeni od drugih ANT+ senzora.

3 Držite **MENU**.

4 Odaberite **Postavke > Senzori**.

5 Odaberite senzor.

6 Odaberite **Novo pretraživanje**.

Kada je uparivanje senzora i uređaja završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u petlji stranice s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

tempe

tempe je ANT+ bežični senzor temperature. Senzor možete pričvrstiti pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen ambijentalnom zraku kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci iz senzora tempe.

Postavljanje monitora pulsa

NAPOMENA: Ako nemate monitor pulsa, možete preskočiti ovaj zadatak.

Monitor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsnog štitnika. Trebao bi dovoljno čvrsto prijanjati da ostane na mjestu tijekom aktivnosti.

1 Postavite modul monitora pulsa ① na traku.



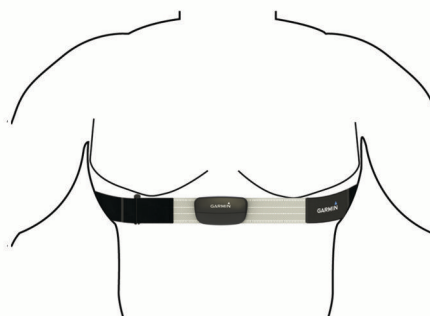
Logotipi Garmin na modulu i traci trebaju biti okrenuti ispravno.

2 Navlažite elektrode ② na pozadini trake kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



3 Ako monitor pulsa ima kontakti umetak ③, navlažite ga.

4 Omotajte traku oko prsa i pričvrstite kukicu trake ④ na omču ⑤.



Logotipi Garmin trebaju biti okrenuti ispravno.

5 Postavite uređaj unutar 3 m (10 stopa) od monitora pulsa. Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

SAVJET: Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, pogledajte savjete za rješavanje problema ([Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 16](#)).

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontakti umetak. Upotrijebite vodu, slinu ili gel za elektrode.
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5-10 minuta.
- Traku operite nakon svakih sedam korištenja ([Održavanje monitora pulsa, stranica 17](#)).
- Nosite pamučnu ili vlažnu majicu ako to dozvoljava aktivnost kojom se bavite.
Sintetička vlakna koja se trljaju ili udaraju po monitoru pulsa stvaraju statički elektricitet koji utječe na signale pulsa.
- Odmaknite se od izvora koji mogu utjecati na monitor pulsa. Izvori smetnji mogu biti snažna elektromagnetska polja, neki bežični senzori na 2,4 GHz, visokonaponski vodovi dalekovoda, električni motori, pećnice, mikrovalne pećnice, bežični telefoni na 2,4 GHz i pristupne točke za bežični LAN.
- Zamijenite bateriju ([Zamjena baterije monitora pulsa, stranica 17](#)).

Nožni senzor

Uređaj je kompatibilan s nožnim senzorom. Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete mjeriti pomoću nožnog senzora. Nožni senzor je u stanju mirovanja i spreman za slanje podataka (poput monitora pulsa).

Nakon 30 minuta neaktivnosti nožni senzor će se isključiti radi uštede baterija. Kada je razina napunjenosti baterije niska, na uređaju će se pojaviti poruka. Baterija će trajati približno pet sati.

Postavljanje načina rada nožnog senzora

Uređaj možete postaviti tako da za izračunavanje tempa i udaljenosti umjesto GPS podataka koristi podatke dobivene pomoću nožnog senzora.

- 1** Držite **MENU**.
- 2** Odaberite **Postavke > Senzori > Nožni senzor**.
- 3** Odaberite opciju:
 - Odaberite **U zatvorenom** ako vježbate u zatvorenom prostoru bez GPS-a.
 - Odaberite **Uvijek uključeno** kada vježbate na otvorenom, ako je GPS signal slab ili ako uređaj gubi satelitski signal.

Kalibriranje nožnog senzora

Kalibriranje nožnog senzora je nije obavezno, ali povećava točnost. Kalibrirati možete na tri načina: pomoću udaljenosti, GPS-a ili ručno.

Kalibriranje nožnog senzora pomoću udaljenosti

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i nožni senzor ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 15](#)).

Za najbolje rezultate nožni senzor kalibrirajte pomoću unutarnje staze atletske staze ili točne udaljenosti. Atletska staza (2 kruga = 800 m ili 0,5 milja) točnija je od pokretne trake.

- 1** Držite **MENU**.
- 2** Odaberite **Postavke > Senzori > Nožni senzor > Kalibriraj > Udaljenost**.
- 3** Za početak snimanja odaberite **Pokreni**.
- 4** Trčite ili hodajte 800 m ili 0,5 milja.
- 5** Odaberite **Zaustavi**.

Kalibriranje nožnog senzora pomoću GPS-a

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i nožni senzor ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 15](#)).

- 1** Držite **MENU**.
- 2** Odaberite **Postavke > Senzori > Nožni senzor > Kalibriraj > GPS**.
- 3** Za početak snimanja odaberite **Pokreni**.
- 4** Trčite ili hodajte približno 1 km ili 0,62 milja.
Uređaj će vam signalizirati kada prijedete dovoljnu udaljenost.

Ručno kalibriranje nožnog senzora

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i nožni senzor ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 15](#)).

Ako znate svoj faktor kalibracije, preporučuje se ručno kalibriranje. Ako ste kalibrirali nožni senzor s drugim uređajem tvrtke Garmin, možda znate svoj faktor kalibracije.

- 1** Držite **MENU**.
- 2** Odaberite **Postavke > Senzori > Nožni senzor > Kalibriraj > Ručno**.
- 3** Prilagodite faktor kalibracije:
 - Ako je udaljenost premala, povećajte faktor kalibracije.
 - Ako je udaljenost prevelika, smanjite faktor kalibracije.

Korištenje dodatnog senzora takta bicikla

Za slanje podataka uređaju možete koristiti kompatibilni senzor takta bicikla.

- Uparite senzor i uređaj ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 15](#)).
- Ažurirajte informacije korisničkog profila za fitness ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 7](#)).
- Otiđite na vožnju ([Odlazak na vožnju, stranica 5](#)).

Informacije o uređaju

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera i licencni ugovor.

- 1** Držite **MENU**.
- 2** Odaberite **Postavke > Sustav > O**.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otopine i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj svježom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje uređaja

- 1** Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
- 2** Brišite ga dok ne bude suh.

Specifikacije

Vrsta baterije	litij-ionska baterija od 500 mAh
Trajanje baterije	Do 5 tjedana
Vodootpornost	5 ATM ¹
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Radijska frekvencija/protokol	2,4 GHz ANT+ bežična tehnologija Bluetooth Smart

Informacije o bateriji

Stvarno trajanje baterije ovisi o korištenju GPS-a, senzora uređaja, dodatnih bežičnih senzora i pozadinskog osvjetljenja.

Trajanje baterije	Način rada
16 sati	Normalni GPS način rada
50 sati	UltraTrac GPS način rada s intervalom provjeravanja od jedne minute
Do 5 tjedana	Način rada sata

Održavanje monitora pulsa

OBAVIJEST

Prije čišćenja remena morate otpočeti i ukloniti modul.

Naslage znoja i soli na traci mogu utjecati na točnost podataka monitora pulsa.

- Detaljne upute o čišćenju potražite na stranici www.garmin.com/HRMcare.
- Isperite traku nakon svakog korištenja.
- Traku operite u stroju za pranje rublja nakon svakih sedam korištenja.
- Traku ne stavljajte u sušilicu.
- Kako bi se osušila, traku objesite ili polegnite na ravnu površinu.
- Kako biste produžili vijek trajanja monitora pulsa, modul skinite kada se ne koristi.

HRM-Run – specifikacije

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 volta
Trajanje baterije	1 godina (1 sat dnevno)
Vodootpornost	3 ATM ² NAPOMENA: Ovaj proizvod ne prikazuje puls tijekom plivanja.
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz

Zamjenjive baterije

⚠ UPOZORENJE

Baterije nemojte vaditi pomoću oštih predmeta.

Bateriju držite izvan dohvata djece.

Baterije nikad ne stavljajte u usta. Ako ih progutate, obratite se liječniku ili lokalnom centru za kontrolu otrova.

Zamjenjive baterije u obliku kovanica mogu sadržavati perklorat. Na njih se mogu primjenjivati posebni uvjeti rukovanja. Pogledajte www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ OPREZ

Za ispravnu reciklažu baterija obratite se lokalnoj tvrtki za zbrinjavanje otpada.

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

² Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 30 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Zamjena baterije monitora pulsa

- 1 Pomoću malog križnog odvijača izvadite četiri vijka sa stražnje strane modula.
- 2 Izvadite poklopac i bateriju.



- 3 Pričekajte 30 sekundi.
- 4 Umetnite novu bateriju s pozitivnom stranom okrenutom prema gore.
- 5 Stavite stražnji poklopac i četiri vijka.

NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.

NAPOMENA: Nemojte ih prečvrsto stegnuti.

Nakon zamjene baterije monitora pulsa možda ga treba ponovo upariti s uređajem.

Upravljanje podacima

NAPOMENA: Ovaj uređaj nije kompatibilan sa sustavima Windows® 95, 98, Me, Windows NT® i Mac® OS 10.3 i ranijim verzijama.

Vrste datoteka

Uređaj podržava ove vrste datoteka.

- Datoteke iz usluge BaseCamp. Idite na www.garmin.com/trip_planning.
- Datoteke iz usluge Garmin Connect.
- GPI datoteke prilagođenih točaka interesa programa Garmin POI Loader. Idite na www.garmin.com/products/poi-loader.
- GPX datoteke trasa za navigaciju.
- GPX geocache datoteke. Idite na www.garmin.com/geocaching.
- FIT datoteke za uslugu Garmin Connect.

Iskopčavanje USB kabela

Ako je vaš uređaj priključen na računalo kao prijenosni pogon ili jedinica, pazite da sigurno isključite uređaj iz računala kako ne bi došlo do gubitka podataka. Ako je vaš uređaj priključen na računalo sa sustavom Windows kao prijenosni uređaj, nije ga potrebno sigurno isključiti.

- 1 Dovršenje postupka:
 - Za računalo sa sustavom Windows odaberite ikonu **Sigurno isključivanje uređaja** na traci sustava, a zatim odaberite svoj uređaj.
 - Za Mac računala povucite ikonu jedinice u smeće.

- 2 Iskopčajte kabel iz računala.

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

Ako ne znate čemu datoteka služi, nemojte je izbrisati. Memorija uređaja sadrži važne sistemske datoteke koje se ne bi smjele izbrisati.

- 1 Otvorite pogon **Garmin**.
- 2 Ako je potrebno, otvorite mapu ili disk.
- 3 Odaberite datoteku.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipku **Izbriši**.

Rješavanje problema

Ponovno postavljanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno postaviti.

1 Držite **LIGHT** najmanje 25 sekundi.

2 Držite **LIGHT** jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

Maksimiziranje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Smanjite pozadinsko osvjetljenje i trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke zaslona, stranica 14*).
- Za aktivnost koristite UltraTrac GPS način rada (*UltraTrac, stranica 13*).
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke (*Značajke vezane uz Bluetooth®, stranica 13*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje koristite opciju kasnijeg nastavka aktivnosti (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 1*).

Dodatne informacije

Dodatne informacije o ovom proizvodu potražite na web-mjestu tvrtke Garmin.

- Posjetite www.garmin.com/outdoor.
- Posjetite www.garmin.com/learningcenter.
- Posjetite <http://buy.garmin.com> ili kontaktirajte zastupnika tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

Dodatak

Podatkovna polja

AMBIJENTALNI TLAK: Nekalibrirani ambijentalni tlak.

BALANS: Trenutni balans snage lijevo/desno.

BALANS DIONICE: Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu dionicu.

BALANS U 3 S: Prosjek kretanja u zadnje 3 sekunde za balans snage lijevo/desno.

BAROMETAR: Kalibrirani trenutni tlak.

BATERIJA: Prestali kapacitet baterije.

BRZINA: Trenutna stopa kretanja.

BRZINA DIONICE: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

BRZINA ZA POSLJEDNJU DIONICU: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

BRZINA ZAVESLAJA U BAZENU PRETHODNE DULJINE: Prosječan broj zamaha u minuti (z./min) tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

BRZINA ZAVESLAJA U PRETHODNOM INTERVALU: Prosječan broj zamaha u minuti (z./min) tijekom posljednjeg dovršenog intervala.

BRZINA ZAVESLAJA U TRENUTNOM INTERVALU: Prosječan broj zamaha u minuti (z./min) tijekom trenutnog intervala.

DATUM: Aktualni dan, mjesec i godina.

DIONICE: Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

DULJINA POSLJEDNJEG INTERVALA: Ukupan zbroj duljina bazena dovršenih tijekom posljednjeg dovršenog intervala.

DULJINA TRENUTNOG INTERVALA: Ukupan zbroj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.

DULJINE: Ukupan zbroj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

ELEVACIJA: Visina vaše trenutne lokacije iznad ili ispod razine mora.

GPS: Jačina signala GPS satelita.

GPS ELEVACIJA: Visina vašeg trenutnog položaja na temelju GPS sustava.

GPS SMJER: GPS smjer. Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.

INTERVAL: Prijeđena udaljenost za trenutni interval.

ISPRAVLJENA BRZINA: Ispravljena brzina. Brzina kojom se približavate određitu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

IZLAZAK SUNCA: Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

KALORIJE: Ukupna količina potrošenih kalorija.

KILODŽULI: Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

KOMPAS: Smjer kompasa. Vizualni prikaz smjera u kojem je uređaj usmjeren.

KONAČNA LOKACIJA: Položaj vašeg konačnog odredišta.

KONAČNA RAZLIKA U VISINI: Razlika u visini vašeg trenutnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

KONAČNA UDALJENOST: Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

KONAČNA VERTIKALNA BRZINA: Stopa uspinjanja ili spuštanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

KONAČNO ODREDIŠTE: Konačno odredište. Zadnja točka na ruti ili stazi.

KONAČNO PREDVIĐENO VRIJEME DOLASKA: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

KONAČNO PREOSTALO VRIJEME DOLASKA: Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

KORACI: Broj koraka koje je nožni senzor snimio.

KURS: Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Staza se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

LOKACIJA: Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.

MAKSIMALNA BRZINA: Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

MAKSIMALNA ELEVACIJA: Najviša nadmorska visina dosegnuta za trenutnu trasu ili aktivnost.

MAKSIMALNA SNAGA: Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

MAKSIMALNA TEMPERATURA: Maksimalna temperatura snimljena u posljednja 24 sata.

MAKSIMALNI SILAZAK: Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.

MAKSIMALNI USPON: Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.

MINIMALNA ELEVACIJA: Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.

MINIMALNA TEMPERATURA: Minimalna temperatura snimljena u posljednja 24 sata.

MJERAČ VREMENA: Trenutačno vrijeme na mjerачu odbrojavanja.

NAGIB: Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 stopa) uspona prijeđete 60 m (200 stopa), stupanj nagiba iznosi 5 %.

NA KURS: Smjer u kojem se morate kretati da biste se vratili na rutu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

NIŠTA: Ovo je prazno podatkovno polje.

NIZBRDICA: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska za trenutnu aktivnost.

NIZBRDICA DIONICE: Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.

NIZBRDICA ZA POSLJEDNJU DIONICU: Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.

ODOMETAR: Ukupan zbroj prijeđene udaljenosti za sve putove. Ovaj se zbroj ne briše kada ponovno postavljate podatke za put.

OKOMITA OS: Okomita oscilacija. Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

OMJER KLIZANJA: Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.

OMJER KLIZANJA DO ODREDIŠTA: Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na određenu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

PONAVLJANJE ODMORA: Preostalo vrijeme do početka sljedećeg tempiranog intervala plivanja.

POSLEDNJI INTERVAL: Prijeđena udaljenost za posljednji dovršeni interval.

POSTOTAK MAKSIMALNOG PULSA: Postotak maksimalnog pulsa.

POSTOTAK MAKSIMALNOG PULSA PO DIONICI: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.

PRECIZNOST: Tolerancija pogreške za vašu točnu lokaciju. Na primjer, vaša je GPS lokacija precizna unutar +/- 3,65 m (12 stopa).

PREDVIĐENO VRIJEME DOLASKA DO SLJEDEĆE TOČKE: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće međutočke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu međutočke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

PREOSTALO VRIJEME DOLASKA DO SLJEDEĆE TOČKE: Procijenjeno vrijeme dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

PROSJEČNA BRZINA: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

PROSJEČNA BRZINA ZAVESLAJA: Prosječan broj zamaha u minuti (z./min) tijekom trenutne aktivnosti.

PROSJEČNA DIONICA: Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

PROSJEČNA SNAGA: Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

PROSJEČNI BALANS: Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu aktivnost.

PROSJEČNI POSTOTAK MAKSIMALNOG PULSA: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

PROSJEČNI PULS: Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

PROSJEČNI SWOLF: Prosječan Swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zamaha za tu duljinu ([Terminologija za plivanje, stranica 6](#)).

PROSJEČNI TAKT: Prosječni takt za trenutnu aktivnost.

PROSJEČNI TEMPO: Prosječno tempo za trenutnu aktivnost.

PROSJEČNI ZAVESLAJI/DULJINA: Prosječan broj zamaha po duljini tijekom trenutne aktivnosti.

PROSJEČNO KRETANJE: Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutnu aktivnost.

PROSJEK SILASKA: Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

PROSJEK USPONA: Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

PROTEKLO: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.

PULS: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim monitorom pulsa.

PULS DIONICE: Prosječan puls za trenutnu dionicu.

PULS ZA POSLJEDNJU DIONICU: Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.

RAZLIKA U VISINI DO SLJEDEĆE TOČKE: Okomita udaljenost do sljedeće međutočke. Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i sljedeće međutočke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

ŠIRINA/DUŽINA: Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.

SKRETANJE: Kut razlike (u stupnjevima) između smjera do vašeg odredišta i vašeg trenutačnog kursa. L znači da trebate skrenuti lijevo. R znači da trebate skrenuti desno. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

SLJEDEĆA UDALJENOST: Preostala udaljenost do sljedeće međutočke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

SLJEDEĆE ODREDIŠTE: Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

SMJER: Smjer od vaše trenutne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

SMJER: Smjer u kojem se krećete.

SMJER KOMPASA: Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.

SNAGA: Trenutna izlazna snaga u vatima.

SNAGA TRENUTNE DIONICE: Prosječna izlazna snaga za trenutnu dionicu.

SNAGA U 10 S: Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.

SNAGA U 30 S: Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.

SNAGA U 3 S: Prosjek kretanja u zadnje tri sekunde za izlaznu snagu.

ŠTOPERICA: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

SWOLF INTERVAL: Prosječan Swolf rezultat za trenutni interval. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zamaha za tu duljinu ([Terminologija za plivanje, stranica 6](#)).

SWOLF PRETHODNE DULJINE: Swolf rezultat za posljednju prijeđenu duljinu bazena. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zamaha za tu duljinu ([Terminologija za plivanje, stranica 6](#)).

SWOLF PRETHODNOG INTERVALA: Prosječan Swolf rezultat za posljednji dovršeni interval. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zamaha za tu duljinu ([Terminologija za plivanje, stranica 6](#)).

TAKT: Broj okretaja pedale ili koraka u minuti.

TAKT DIONICE: Prosječan takt za trenutnu dionicu.

TAKT ZA POSLJEDNJU DIONICU: Prosječan takt za posljednju dovršenu dionicu.

TEMPERATURA: Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu.

TEMPO: Trenutni tempo.

TEMPO DIONICE: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

TEMPO INTERVALA: Prosječan tempo za trenutni interval.

TEMPO POSLJEDNJE DULJINE: Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

TEMPO POSLJEDNJEG INTERVALA: Prosječan tempo za posljednji dovršeni interval.

TEMPO ZA POSLJEDNJU DIONICU: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

UČINKOVITOST OBRTNE SILE: Učinkovitost zateznog momenta. Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.

UDALJENOST: Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

UDALJENOST DIONICE: Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

UDALJENOST STAZE: Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu.

UDALJENOST ZA POSLJEDNJU DIONICU: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

UDALJENOST ZAVESLAJA: Prosječna prijeđena udaljenost po zamahu tijekom trenutne aktivnosti.

UDALJENOST ZAVESLAJA U PRETHODNOM INTERVALU: Prosječna prijeđena udaljenost po zamahu tijekom posljednjeg dovršenog intervala.

UDALJENOST ZAVESLAJA U TRENUTNOM INTERVALU: Prosječna prijeđena udaljenost po zamahu tijekom trenutnog intervala.

UGLAĐENOST PEDALA: Glatkoća okretanja pedala. Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.

UKUPNA DIONICA: Vrijeme štoperice za sve dovršene dionice.

USPON ZA POSLJEDNJU DIONICU: Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.

UZBRDICA: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

UZBRDICA DIONICE: Okomita udaljenost uspona za trenutnu dionicu.

VAN KURSA: Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

VATI/KG: Količina izlazne snage u vatima po kilogramu.

VERTIKALNA BRZINA: Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

VRIJEME: Vrijeme zabilježeno od početka aktivnosti, ne obuhvaća vrijeme aktivnosti tijekom pauziranja.

VRIJEME DANA: Doba dana na temelju vaših postavki za trenutnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

VRIJEME DIONICE: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

VRIJEME DODIRA S TLOM: Vrijeme dodira s tlom. Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.

VRIJEME INTERVAL: Vrijeme štoperice za trenutni interval.

VRIJEME KRETANJA: Ukupan zbroj vremena provedenog u kretanju od posljednjeg ponovnog postavljanja.

VRIJEME ODMORA: Mjerač vremena za trenutni odmor.

VRIJEME PRETHODNOG INTERVALA: Vrijeme štoperice za posljednji dovršeni interval.

VRIJEME STAJANJA: Ukupan zbroj vremena provedenog u mirovanju od posljednjeg ponovnog postavljanja.

VRIJEME ZA POSLJEDNJU DIONICU: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

VRSTA POSLJEDNJE DULJINE: Vrsta zamaha koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

VRSTA POSLJEDNJEG INTERVALA: Vrsta zamaha koja se koristi tijekom posljednjeg dovršenog intervala.

VRSTA ZAVESLAJA: Trenutna vrsta zamaha.

ZALAZAK SUNCA: Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

ZAVESLAJI: Ukupan broj zamaha za trenutnu aktivnost.

ZAVESLAJI/DULJINA U PRETHODNOM INTERVALU: Prosječan broj zamaha po duljini tijekom posljednjeg dovršenog intervala.

ZAVESLAJI U INTERVALU: Ukupan broj zamaha za trenutni interval.

ZAVESLAJ POSLJEDNJE DULJINE: Ukupan broj zamaha za posljednju prijeđenu duljinu bazena.

ZAVESLAJ POSLJEDNJEG INTERVALA: Ukupan broj zamaha za posljednji dovršeni interval.

ZONA PULSA: Trenutni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

ZONA SNAGE: Trenutni raspon izlazne snage (1 do 7) na temelju funkcionalnog praga snage ili prilagođenih postavki.

Licencni ugovor za softver

KORIŠTENJEM UREĐAJA PRISTAJETE NA OBVEZU PREMA ODREDBAMA I UVJETIMA SLJEDEĆEG LICENCNOG UGOVORA ZA SOFTVER. PAŽLJIVO PROČITAJTE OVAJ UGOVOR.

Tvrtka Garmin Ltd. i njene podružnice ("Garmin") vam daju ograničenu licencu za korištenje softvera ugrađenog u ovaj uređaj (u nastavku "Softver") u binarnom izvršnom obliku tijekom normalnog rada proizvoda. Tvrtka Garmin i/ili davatelj sadržaja treće strane zadržavaju naziv te prava vlasništva i intelektualnog vlasništva unutar i prema Softveru.

Potvrđujete da je Softver vlasništvo tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane i kao takav zaštićen zakonima o autorskim pravima u SAD-u te međunarodnim sporazumima o zaštiti autorskih prava. Nadalje, potvrđujete da su struktura, organizacija i kod Softvera, čiji izvorni kod nije isporučen, važne poslovne tajne tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane te da izvorni kod Softvera ostaje važna poslovna tajna tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane. Obvezujete se da nećete vršiti dekompilaciju, raščlambu, modifikaciju, obrnuto sastavljanje, obrnuti inženjering Softvera, svoditi Softver ili neki njegov dio na čitljivi oblik ili izvršavati bilo kakve radove zasnovane na Softveru. Obvezujete se da nećete izvoziti ili ponovno izvoziti Softver u bilo koju drugu državu i time kršiti zakone o kontroli izvoza SAD-a ili zakone o kontroli izvoza bilo koje druge primjenjive države.

Indeks

A

aktivnosti **3, 5, 11**
pokretanje **6**
spremanje **1, 5, 6**
započinjanje **1, 6**
alarmi **12**
blizina **12**
sat **10**
alarmi za blizinu **12**
almanah
izlazak i zalazak sunca **10**
lov i ribolov **10**
ANT+ senzori **13, 15**
aplikacije **13**
pametni telefon **14**
Auto Lap **13**
Auto Pause **13**
avanture **3**

B

barometar **4, 13**
BaseCamp **3, 17**
baterija **16**
maksimiziranje **18**
punjenje **1**
trajanje **17**
zamjena **17**
biciklizam **5**
Bluetooth tehnologija **13**
brisanje
lokacije **2**
svi korisnički podaci **17**
brzina **13**

C

chirp **4**

Č

čišćenje uređaja **16, 17**
čovjek u moru (MOB) **4**

D

Daljinski upravljač VIRB **11**
daskanje na snijegu **5**
datoteka, vrste **17**
datoteke, prijenos **4**
dijeljenje podataka **3**
dinamika trčanja **7, 8**
dodaci **18**
duljine **6**

F

format položaja **15**

G

Garmin Connect **6, 13, 14**
spremanje podataka **7**
Garmin Express **2**
ažuriranje softvera **2**
registriranje uređaja **2**
geocachei **3, 4, 17**
kretanje prema **4**
preuzimanje **4**
glavni izbornik, prilagođavanje **15**
GPS **13, 14, 17**

H

HomePort **17**

I

ID jedinice **16**
intervali **6**
izbornik **1**
izračun područja **10**

J

jezik **14**

K

kalibracija
kompas **13**
visinomjer **13**
kalorija, upozorenja **12**
karte **3**
ažuriranje **2**
navigacija **4**
orijentacija **14**
postavke **14**
pretraživanje **4**
kompas **3, 4, 13**
kalibracija **13**
kondicija **10**
kontrast **14**
koordinate **3**
korisnički podaci, brisanje **17**
korisnički profil **7**

L

licencni ugovor za softver **20**
lokacije **3**
brisanje **2**
spremanje **2**
uređivanje **2**

M

maksimalni VO2 **8–10**
međutočke **2, 3**
brisanje **2**
projekcija **2**
spremanje **2**
uređivanje **2**
mjerač odbrojavanja **10**
mjerač vremena **5, 6**
odbrojavanje **10**
mjerne jedinice **14**
mjesečeva mijena **10**
MOB **4**
multisport **6**

N

navigacija **3**
kompas **3, 4**
međutočke **2**
Sight 'N Go **3**
nožni senzor **15, 16**

O

okomita oscilacija **7, 8**
oporavak **9**

P

pametni telefon
aplikacije **13**
uparivanje **14**
planer puta. *Vidi* rute
planinarenje **5**
plivanje **6**
plivanje na otvorenom **6**
podaci
dijeljenje **3**
prijenos **7**
spremanje **7**
stranice **1, 11**
podatkovna polja **5**
pokazivač smjera **4**
ponovno postavljanje uređaja **15, 18**
popis, slanje na računalo **7**
postavke **10, 11, 13–15**
postavke sustava **14**
povijest **5–7**
pozadinsko osvjetljenje **1, 14**
predani sportaš **7**
predviđeno vrijeme završetka **10**
preuzimanje, geocachei **4**
prijenos
datoteka **17**
datoteke **4**
prilagođavanje uređaja **11, 14**

profil

korisnik **7**
puls
monitor **8, 9, 15–17**
senzor **17**
upozorenja **12**
zone **7**
Puls
monitor **15**
zone **7**
punjenje **1**

R

referentni sjever **13**
registracija proizvoda **2**
registriranje uređaja **2**
rezultat swolf **6**
rješavanje problema **8, 15, 16, 18**
rute **2, 3**
brisanje **3**
prikaz na karti **3**
stvaranje **2**
uređivanje **2**

S

senzori bicikla **16**
Sight 'N Go **3**
skijanje
alpsko **5**
daskanje na snijegu **5**
snaga (sila), upozorenja **12**
softver
ažuriranje **2**
licenca **16**
verzija **16**
specifikacije **17**
spremanje aktivnosti **5, 6**

Š

štoperica **10**

T

takt **7, 8**
senzori **16**
upozorenja **12**
tempe **15**
temperatura **15**
tipke **1, 14**
zaključavanje **1**
točke **1**
tonovi **10**
TracBack **1, 4**
Training Effect **10**
trase **3, 5, 14**
brisanje **3**
traženje lokacija
međutočke **2**
u blizini vaše lokacije **2**
trening **13**
planovi **6**
stranice **5**

U

udaljenost **13**
upozorenja **12**
UltraTrac **13**
uparivanje, pametni telefon **14**
upozorenja **12**
lokacija **12**
USB
prekid veze **17**
prijenos datoteka **17**

V

veličina bazena **6**
Virtual Partner **10**
visinomjer **4, 13**
kalibracija **13**
vježbanje **6**
učitavanje **6**
vodootpornost **16**

vrijeme
 postavke **10, 14**
 upozorenja **12**
 vremenske zone i formati **10, 14**
 zone **10**
vrijeme dodira s tlom **8**
vrijeme izlaska i zalaska sunca **10**
vrijeme za lov i ribolov **10**
vrijeme za ribolov **10**

W

WAAS **14**

Z

zaključavanje, tipke **1**
zamasi **6**
zamjena baterije **17**
zaslon **14**
zone, vrijeme **10**
zumiranje **1**

