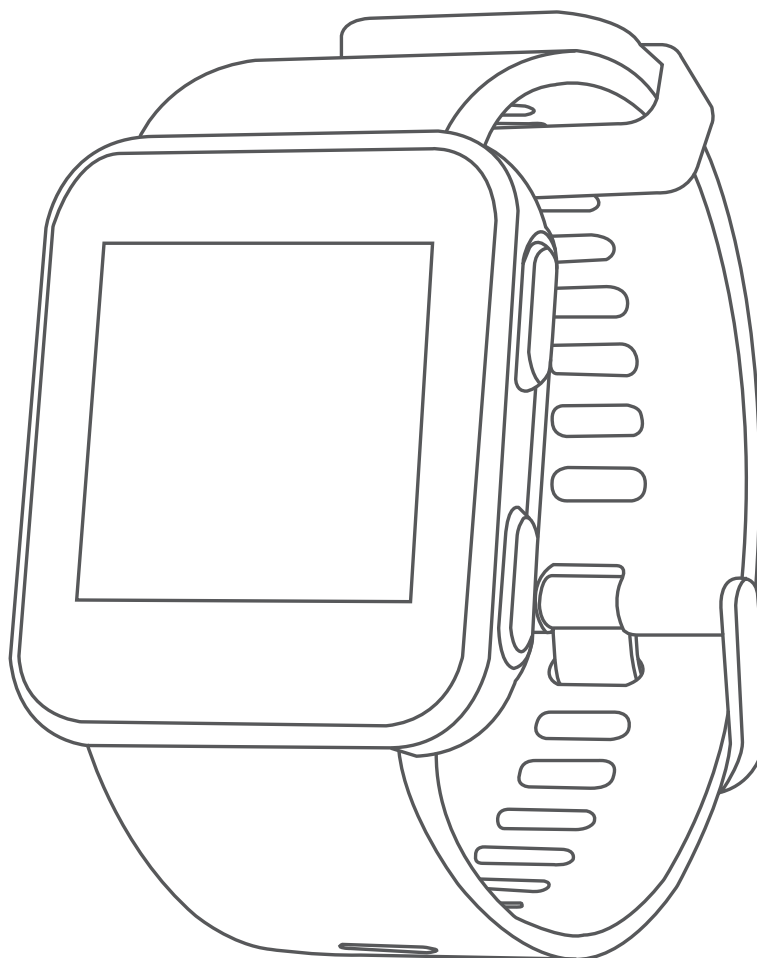


GARMIN®



FORERUNNER® 30

Podręcznik użytkownika

© 2017 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause® oraz Forerunner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, Garmin Express™ oraz Garmin Move IQ™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

American Heart Association® stanowi zarejestrowany znak towarowy American Heart Association, Inc. Android™ stanowi znak towarowy Google Inc. Apple® oraz Mac® są znakami towarowymi Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. Windows® i Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach, a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji.

Nr modelu: A02290

Spis treści

Wstęp	1
Przyciski	1
Korzystanie z podświetlenia	1
Ładowanie urządzenia	1
Wskazówki dotyczące ładowania urządzenia	1
Trening	1
Bieganie	1
Inne formy aktywności fizycznej	1
Wyłączanie GPS	2
Korzystanie z funkcji Auto Pause®	2
Oznaczanie okrążeń wg dystansu	2
Włączanie przycisku okrążenia	2
Śledzenie aktywności i inne widżety	2
Ikony	2
Cel automatyczny	2
Pasek ruchu	2
Minut intensywnej aktywności	3
Monitorowanie snu	3
Funkcje związane z tętnem	3
Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna	3
Wyświetlanie danych tętna	3
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu	3
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym	3
Informacje o strefach tętna	4
Cele fitness	4
Dostosowanie stref tętna i maksymalnego tętna	4
Funkcje telefoniczne	4
Funkcje online Bluetooth	4
Parowanie smartfona	4
Zarządzanie powiadomieniami	4
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin	4
Connect Mobile	4
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać	4
Lokalizowanie smartfona	4
Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności	5
Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Bluetooth	5
Garmin Connect	5
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze	5
Historia	5
Wyświetlanie historii	5
Osobiste rekordy	5
Wyświetlanie osobistych rekordów	5
Usuwanie osobistego rekordu	5
Przywracanie osobistego rekordu	5
Zarządzanie danymi	5
Usuwanie plików	5
Odłączanie kabla USB	6
Dostosowywanie urządzenia	6
Ustawianie profilu użytkownika	6
Wyświetlanie tempa lub prędkości	6
Ustawienia systemowe	6
Ustawienia czasu	6
Strefy czasowe	6
Ustawianie dźwięków urządzenia	6
Ustawianie alarmu	6
Garmin ConnectUstawienia	6
Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect	6
Dostosowywanie pól danych	6
Informacje o urządzeniu	6
Dane techniczne	6
Rozwiązywanie problemów	7
Aktualizacje produktów	7

Źródła dodatkowych informacji	7
Ponowne uruchamianie urządzenia	7
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień	7
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	7
Aktualizowanie oprogramowania	7
Maksymalizowanie czasu działania baterii	7
Odbieranie sygnałów satelitarnych	7
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS	7
Mój telefon nie łączy się z urządzeniem	7
Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu	8
Kiedy moja liczba kroków jest resetowana?	8
Liczba kroków jest niedokładna	8
Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności	8
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	8
Wyłączanie śledzenia aktywności	8
Przesyłanie danych do komputera	8
Załącznik	8
Pola danych	8
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	8
Czyszczenie urządzenia	8
Obliczanie strefy tętna	9
Standardowe oceny pułapu tlenowego	9
Znaczenie symboli	9
Indeks	10

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Przyciski



Element	Ikona	Opis
①		Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie. Wybierz, aby przewijać ekrany, strony, opcje i ustawienia.
②		Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać element menu. Wybierz, aby wyświetlić więcej informacji.
③		Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Wybierz, gdy włączona jest funkcja przycisku Lap, aby oznaczyć nowe okrążenie. Wybierz na ekranie aktualnego czasu, aby wyświetlić menu.

Korzystanie z podświetlenia

- Wybierz dowolny klawisz, aby włączyć podświetlenie.

UWAGA: Alerty i komunikaty włączają podświetlenie automatycznie.

- Dotknij dwukrotnie tarczy zegarka, aby włączyć podświetlenie.
- Dotknij dwukrotnie tarczy zegarka, aby wyłączyć podświetlenie.
- Włącz **Gest podświetlenia** w ustawieniach Garmin Connect™.

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

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

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia można znaleźć w załączniku.

- Ustaw wypustki ładowarki w jednej linii ze stykami znajdującymi się z tyłu urządzenia, a następnie podłącz do urządzenia zaczepek do ładowania ①.



- Podłącz przewód USB do portu USB do ładowania.
- Całkowicie naładuj urządzenie.
- Naciśnij ②, aby odłączyć ładowarkę.

Wskazówki dotyczące ładowania urządzenia

- Podłącz ładowarkę do urządzenia, aby naładować je przez przewód USB ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)). Aby naładować urządzenie, przewód USB należy podłączyć do zasilacza sieciowego zatwierdzonego przez firmę Garmin® i standardowego gniazdka elektrycznego lub portu USB w komputerze. Ładowanie całkowicie rozładowanej baterii trwa do dwóch godzin.
- Gdy ikona poziomu naładowania baterii zapełni się i przestanie migać, odłącz ładowarkę od urządzenia.

Trening

Bieganie

Pierwszą aktywnością fizyczną zarejestrowaną w urządzeniu powinien być bieg na świeżym powietrzu. Przed rozpoczęciem aktywności może być konieczne naładowanie urządzenia ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)).

- Wybierz
- Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- Wybierz , aby uruchomić stoper.
- Idź pobiegać.
Zostanie wyświetlony stoper.



- Wybierz lub , aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych (opcjonalnie).
 - Po zakończeniu biegu użyj przycisku , aby zatrzymać stoper
 - Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper
 - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper. Możesz wyświetlić podsumowanie swojego biegu.
- UWAGA:** Jeśli Twoją aktywnością było chodzenie, jazda rowerem lub inny typ wysiłku fizycznego, urządzenie określi aktywność za pomocą technologii Move IQ.
- Wybierz kolejno **Odrzuć** > **Tak**, aby usunąć bieg.

Inne formy aktywności fizycznej

Urządzenie może rejestrować nie tylko bieg, ale też chodzenie, jazdę rowerem i treningi wydolnościowe. Do kategorii ćwiczeń wydolnościowych należą wszystkie aktywności oprócz spacerowania, biegania i jazdy na rowerze. Po uruchomieniu stopera urządzenie automatycznie wykryje typ aktywności,

korzystając z technologii Move IQ. Podczas treningu w pomieszczeniu możesz uruchomić stoper aktywności bez oczekiwania na sygnał GPS. Urządzenie wykrywa, czy trening odbywa się w pomieszczeniu czy na świeżym powietrzu.

Szczegóły aktywności można sprawdzić w urządzeniu. Na koncie Garmin Connect można sprawdzić szczegóły aktywności oraz edytować typ aktywności.

Wyłączanie GPS

Podczas treningu w pomieszczeniu funkcja GPS może zostać wyłączona w celu oszczędzania energii. Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są obliczane przy użyciu akcelerometru w urządzeniu. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

1 Wybierz .

2 Wybierz .

Korzystanie z funkcji Auto Pause®

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

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

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Opcje aktywności** > **Auto Pause**.

UWAGA: Funkcja Auto Pause jest dostępna tylko podczas biegania i jazdy na rowerze.

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap® służy do automatycznego oznaczania okrążeń po każdej mili lub kilometrze. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach biegu.

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Opcje aktywności** > **Okrążenia** > **Auto Lap**.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi vibracje (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 6*).

W razie potrzeby można dostosować ekrany danych na koncie Garmin Connect, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążeń.

Włączanie przycisku okrążenia

Możesz ustawić , aby działał jako przycisk okrążeń podczas aktywności z pomiarem czasu.

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Opcje aktywności** > **Okrążenia** > **Przycisk Lap**.

Śledzenie aktywności i inne widżety

Możesz wybrać  lub , aby wyświetlić swoje tętno, dzienną liczbę kroków i dodatkowe widżety. W przypadku niektórych funkcji wymagane jest połączenie Bluetooth® ze zgodnym smartfonem.

Aktualny czas: Wyświetla bieżącą godzinę i datę. Godzina i data są ustawiane automatycznie, gdy urządzenie odbierze sygnały satelitarne i gdy urządzenie jest synchronizowane ze smartfonem. Pasek ruchu wyświetla ilość czasu spędzonego nieaktywnie.

Tętno: Wyświetla wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (uderzenia/min) i średnią wartość tętna spoczynkowego z siedmiu dni.

Powiadomienia: Informują o połączeniach przychodzących i SMS-ach w smartfonie.

Śledzenie aktywności: Śledzi dzienną liczbę kroków, postępy w realizacji celu oraz przebyty dystans. Urządzenie uczy się i każdego dnia proponuje nowy cel liczby kroków. Możesz dostosować swoje cele na koncie Garmin Connect. Aby uzyskać więcej informacji na temat dokładności śledzenia, przejdź do <http://garmin.com/ataccuracy>.

Kalorie: Wyświetla łączną liczbę spalonych kalorii bieżącego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.

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

Ostatnia aktywność: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności. Możesz wybrać , aby wyświetlić historię ostatnio wykonywanej aktywności.

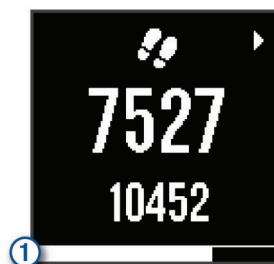
Ikony

Ikony reprezentują różne funkcje urządzenia. Niektóre funkcje wymagają sparowania ze smartfonem.

	Wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (uderzenia/min) i średnia wartość tętna spoczynkowego z siedmiu dni. Migająca ikona oznacza, że urządzenie odbiera dane tętna. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że urządzenie jest ustawione na odbiór Twojego tętna.
	Smartfon jest podłączony do urządzenia.
	Powiadomienia odbierane ze sparowanego telefonu.
	Całkowita liczba kroków w ciągu dnia, dzienny cel kroków i postęp w realizacji celu.
	Alarm jest włączony.
	Łączna liczba spalonych kalorii bieżącego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
	Czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.

Cel automatyczny

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



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

Pasek ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Pasek ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się pasek ruchu ①. Dodatkowe segmenty ② pojawiają się po każdych 15 minutach bezczynności.



Możesz wyzerować pasek ruchu, robiąc krótki spacer.

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak amerykańskie Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® i Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanej intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

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

Zliczanie minut intensywnej aktywności

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

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

Monitorowanie snu

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

UWAGA: Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, wyłączając alarmy (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać*, strona 4).

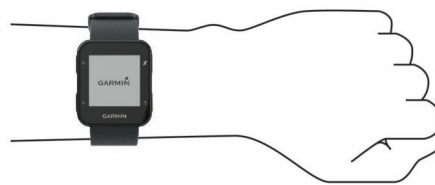
Funkcje związane z tętnem

Urządzenie Forerunner 30 ma nadgarstkowy czujnik tętna.

Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna

- Załóż urządzenie Forerunner powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, jednak nie zbyt ciasno — tak aby nie poruszało się podczas biegu lub ćwiczeń.



UWAGA: Czujnika tętna znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części (*Rozwiązywanie problemów*, strona 7).
- Więcej informacji na temat dokładności nadgarstkowego pomiaru tętna znajduje się na stronie <http://garmin.com/ataccuracy>.

Wyświetlanie danych tętna

Ekran tętna wyświetla wartość bieżącego tętna w uderzeniach na minutę (uderzenia/min) i średnie tętno spoczynkowe z ostatnich 7 dni.

- 1 Na stronie aktualnego czasu wybierz **V**.



- 2 Wybierz **⌘**, aby wyświetlić dane tętna z ostatnich 4 dni.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

Ta funkcja wymaga nadgarstkowego pomiaru tętna.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika*, strona 6) oraz ustawić maksymalne tętno (*Dostosowanie stref tętna i maksymalnego tętna*, strona 4). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Biegaj na świeżym powietrzu przez co najmniej 10 minut.
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

Przy wykonaniu pierwszego i każdego kolejnego pomiaru pułapu tlenowego zostanie wyświetlone powiadomienie.

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji.

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

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę FirstBeat. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego*, strona 9) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (**Obliczanie strefy tętna, strona 9**), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

Dostosowanie stref tętna i maksymalnego tętna

Możesz dostosować strefy tętna w oparciu o swoje cele treningowe. Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu oszacowania maksymalnego tętna i określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno (jeśli jest znane).

- 1 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin** i wybierz posiadane urządzenie.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia użytkownika > Strefy tętna**.
- 3 Podaj swoje maksymalne tętno.

Funkcje telefoniczne

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Forerunner oferuje kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfonu lub urządzenia mobilnego z aplikacją Garmin Connect. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.garmin.com/apps.

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

Przesyłanie aktywności: Automatycznie przesyła aktywności do aplikacji Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

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

Powiadomienia: Wyświetla powiadomienia o połączeniach i wiadomościach na ekranie urządzenia Forerunner.

Parowanie smartfona

Należy sparować urządzenie Forerunner bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth smartfona. Możesz sparować urządzenie Forerunner ze smartfonem podczas konfiguracji ustawień początkowych lub za pomocą menu urządzenia.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 3 Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Telefon > Paruj telefon**.
- 4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli po raz pierwszy parujesz urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w menu ustawień wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli urządzenie jest parowane z nowym smartfonem, usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect w starym smartfonie i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w nowym smartfonie.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami o połączeniach i wiadomościach wyświetlanymi w urządzeniu Forerunner można zarządzać za pomocą zgodnego smartfonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz ze smartfonu z systemem operacyjnym Apple®, użyj ustawień powiadomień w smartfonie, aby wybrać elementy, które mają być wyświetlane na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz ze smartfonu z systemem Android™, z poziomu aplikacji Garmin Connect wybierz **Ustawienia > Powiadomienia z telefonu**.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem (**Parowanie smartfona, strona 4**).

- 1 Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile.

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect Mobile automatycznie prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Możesz korzystać z trybu Nie przeszkadzać, aby wyłączyć dźwięki, wibracje i podświetlenie dla alertów i powiadomień. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: Urządzenie będzie automatycznie przełączać się w tryb Nie przeszkadzać zgodnie z określonymi godzinami. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu.

Wybierz kolejno **≡ > Nie przeszkadzać**.

Lokalizowanie smartfonu

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

- 1 Wybierz **≡ > Znajdź mój telef.**

Urządzenie Forerunner rozpocznie wyszukiwanie sparowanego urządzenia mobilnego. Na ekranie urządzenia Forerunner wyświetlone zostaną słupki wskazujące moc sygnału Bluetooth, a w urządzeniu mobilnym uruchomiony zostanie alarm dźwiękowy.
- 2 Wybierz **↶**, aby zatrzymać wyszukiwanie.

Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

Aby móc ustawić monity dźwiękowe, musisz mieć smartfon z aplikacją Garmin Connect Mobile sparowany z urządzeniem Forerunner.

Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect Mobile, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu i alerty treningu w smartfonie. Podczas monitu dźwiękowego aplikacja mobilna Garmin Connect wycisza główny dźwięk smartfonu, aby odtworzyć powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect Mobile.

- 1 W ustawieniach aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz kolejno **Opcje aktywności > Monity dźwiękowe**.
- 4 Wybierz opcję.

Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Bluetooth.

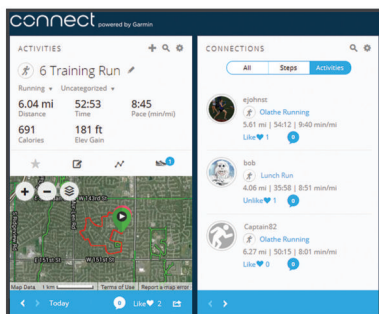
Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Telefon > Połącz**.

Garmin Connect

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

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

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



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

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

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

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express™ połączy Twoje urządzenie z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przysyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich

jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego urządzenia.

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

Historia

W urządzeniu Forerunner możesz wyświetlić ostatnich siedem aktywności z pomiarem czasu oraz dane śledzenia aktywności z siedmiu dni. Na urządzenie Garmin Connect można przysyłać nieograniczoną liczbę sesji biegania i danych śledzenia aktywności. Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

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

Wyświetlanie historii

- 1 Wybierz **⏏**, aby zobaczyć ostatnią aktywność.
- 2 Wybierz kolejno **⚙ > Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność, aby wyświetlić dodatkowe informacje.

Osobiste rekordy

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

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Wybierz **⏏**, aby zobaczyć ostatnią aktywność.
 - 2 Wybierz kolejno **⚙ > Rekordy**.
- Usuwanie osobistego rekordu**
- 1 Wybierz **⏏**, aby zobaczyć ostatnią aktywność.
 - 2 Wybierz kolejno **⚙ > Rekordy**.
 - 3 Wybierz rekord.
 - 4 Na przykład można wybrać kolejno **Wycz. najdl. bieg > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Wybierz **⏏**, aby zobaczyć ostatnią aktywność.
- 2 Wybierz kolejno **⚙ > Rekordy**.
- 3 Wybierz rekord.
- 4 Wybierz kolejno **Użyj po-przedniego > Użyj rekordu**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Zarządzanie danymi

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

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

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

UWAGA: Jeśli korzystasz z komputera firmy Apple, opróżnij folder Kosz, aby całkowicie usunąć pliki.

Odlaczanie kabla USB

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

- 1 Wykonaj poniższe czynności:
 - W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
 - Na komputerze firmy Apple wybierz urządzenie, a następnie wybierz kolejno **Plik > Odłącz**.
- 2 Odłącz kabel od komputera.

Dostosowywanie urządzenia

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, masy i maksymalnego tętna (*Dostosowanie stref tętna i maksymalnego tętna, strona 4*). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Profil użytkownika**.
- 2 Wybierz opcję.

Wyświetlanie tempa lub prędkości

Użytkownik może zmienić typ danych wyświetlanych w polu tempa i prędkości.

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > Opcje aktywności > Tempo/prędk.**
- 2 Wybierz opcję.

Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > System**.

Język: Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

Czas: Umożliwia ustawienie aktualnego czasu (*Ustawienia czasu, strona 6*).

Dźwięki: Umożliwia ustawienie dźwięków urządzenia, takich jak dźwięki klawiszy i alertów (*Ustawianie dźwięków urządzenia, strona 6*).

Jednostki: Umożliwia ustawianie jednostek miary używanych przez urządzenie.

Przywróć domyślne: Umożliwia wyczyszczenie danych użytkownika i historii aktywności (*Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 7*).

Ustawienia czasu

Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > System > Czas**.

Format czasu: Ustawianie 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu.

Ustaw czas: Umożliwia ręczne lub automatyczne ustawienie czasu na podstawie pozycji GPS.

Strefy czasowe

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

Ustawianie dźwięków urządzenia

Dźwięki urządzenia obejmują dźwięki klawiszy, dźwięki alertów i wibracje.

Wybierz kolejno **≡ > Ustawienia > System > Dźwięki**.

Ustawianie alarmu

- 1 Wybierz kolejno **≡ > Alarm**.
- 2 Wybierz , aby włączyć alarm.
- 3 Wybierz **Edytuj czas**, a następnie podaj czas.

Garmin ConnectUstawienia

Ustawienia urządzenia możesz zmienić ze swojego konta Garmin Connect, używając aplikacji Garmin Connect Mobile lub strony internetowej Garmin Connect. Niektóre ustawienia są dostępne wyłącznie z konta Garmin Connect i nie można ich zmienić za pomocą urządzenia.

- W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz obrazek swojego urządzenia i wybierz **Ustawienia urządzenia**.
- Na stronie internetowej Garmin Connect z poziomu widżetu urządzeń wybierz **Ustawienia urządzenia**.

Po dostosowaniu ustawień zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w swoim urządzeniu.

Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect

Na koncie Garmin Connect wybierz urządzenie, aby wyświetlić ustawienia urządzenia.

Wygląd: Umożliwia dostosowanie tarczy zegarka i widżetów wyświetlanych w urządzeniu.

Dźwięki i alerty: Umożliwia dostosowanie dźwięków przycisków, dźwięków alertów i wibracji.

Opcje aktywności: Umożliwia dostosowanie funkcji treningowych, alertów i własnych ekranów danych.

Śledzenie aktywności: Włącza i wyłącza funkcje śledzenia aktywności, takie jak alarmy ruchu. Możesz dostosować cel liczby kroków oraz cel liczby minut intensywnej aktywności.

Ustawienia użytkownika: Umożliwia dostosowanie ustawień profilu użytkownika, czasu snu i stref tętna.

Ogólne: Umożliwia dostosowanie podświetlenia, formatu czasu, języka i jednostek miary. Możesz również wyłączyć funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna.

Dostosowywanie pól danych

Możesz dostosować ekrany i pola danych w oparciu o swoje cele treningowe. Możesz na przykład dostosować pola danych w taki sposób, aby były na nich wyświetlane tempo okrążeń i strefa tętna.

- 1 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin** i wybierz posiadane urządzenie.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje aktywności > Pola danych**.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 5 dni w trybie zegarka, który obejmuje powiadomienia z telefonu, śledzenie aktywności i nadgarstkowy pomiar tętna Do 8 godzin w trybie treningu GPS
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 50°C (od -4°F do 122°F)

Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	Technologia bezprzewodowa Bluetooth, 2,4 GHz przy -4 dBm
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm ¹

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje produktów

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

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/learningcenter.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Ponowne uruchamianie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego ponowne uruchomienie.

UWAGA: Ponowne uruchomienie urządzenia może spowodować usunięcie danych lub ustawień.

1 Przytrzymaj  przez 15 sekund.

Urządzenie wyłączy się.

2 Przytrzymaj  przez jedną sekundę, aby włączyć urządzenie.

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności.

Wszystkie ustawienia można przywrócić do domyślnych wartości fabrycznych.

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Przywróć domyślne** > **Tak**.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Można sprawdzić identyfikator urządzenia, informacje o oprogramowaniu i informacje prawne.

1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **O systemie**.

2 Wybierz .

Aktualizowanie oprogramowania

UWAGA: Ta czynność dotyczy aktualizowania oprogramowania urządzenia za pomocą komputera. Możesz użyć aplikacji Garmin Connect Mobile w smartfonie, aby automatycznie zaktualizować oprogramowanie urządzenia ([Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile](#), strona 4).

1 Odwiedź stronę www.garmin.com/express i pobierz aplikację.

2 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

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

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

4 Nie odłączaj urządzenia od komputera podczas pobierania oprogramowania przez aplikację Garmin Express.

PORADA: Jeśli występują problemy przy aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express, konieczne może być przesłanie historii aktywności do aplikacji Garmin Connect i usunięcie historii aktywności z urządzenia. Powinno to zapewnić wystarczającą ilość pamięci na aktualizację.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Wyłącz funkcję GPS ([Wyłączenie GPS](#), strona 2).
- Wyłącz funkcję bezprzewodowej komunikacji Bluetooth ([Wyłączenie bezprzewodowej funkcji Bluetooth](#), strona 5).
- Wyłącz śledzenie aktywności ([Wyłączenie śledzenia aktywności](#), strona 8).
- Wyłącz funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna ([Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect](#), strona 6).

UWAGA: Funkcja nadgarstkowego pomiaru tętna służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.

Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.

2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin Connect:
 - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją mobilną Garmin Connect, korzystając ze smartfonu z włączoną funkcją Bluetooth.

Po połączeniu z kontem Garmin Connect urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.

- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z urządzeniem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz smartfon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w smartfonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect, aby ponownie proces parowania.

Jeśli korzystasz z urządzenia Apple, usuń je również z ustawień Bluetooth na swoim smartfonie.

- W przypadku zakupu nowego smartfonu usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect w starym smartfonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterra-ting.

- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz  lub , a następnie wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Select  > **Ustawienia** > **Telefon** > **Paruj telefon**.

Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu

Po odebraniu sygnałów GPS urządzenie aktualizuje czas i datę. W przypadku zmiany strefy czasowej lub zmiany czasu na czas letni, należy rozpocząć nową aktywność na powietrzu, aby zaktualizować czas.

- 1 Wybierz .
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Aktualna data i godzina są aktualizowane automatycznie.

Kiedy moja liczba kroków jest resetowana?

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Odwiedź stronę <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Noś urządzenie na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś urządzenie w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Urządzenie może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak przy klaskaniu czy szczotkowaniu zębów, jako kroki.

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

Wskaźnik minut intensywnej aktywności zaczyna migać po przekroczeniu progu intensywności zaliczającego aktywność jako minuty intensywnej aktywności.

Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
 - W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszaającym owady.
 - Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
 - Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
 - Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona  zacznie świecić się w sposób ciągły.
 - Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.
- UWAGA:** Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.
- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

Wyłączanie śledzenia aktywności

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Śledz. aktywn.**

Przesyłanie danych do komputera

Swoje aktywności możesz przesłać ręcznie na konto Garmin Connect przez przewód USB.

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

Załącznik

Pola danych

Można dostosować pola i ekrany danych w aplikacji Garmin Connect Mobile.

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Rytm: Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

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

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min).

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

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

Nie odpinaj pasków.

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsze ilości potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

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

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50 – 60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60 – 70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetna	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satysfakcjonująca	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaba	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetna	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Satysfakcjonująca	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaba	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.CooperInstitute.org.

Znaczenie symboli

Poniższe symbole mogą być wyświetlane na ekranie urządzenia lub na etykietach akcesoriów.

	Symbol utylizacji i recyklingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE). Ma on na celu zapobieganie niewłaściwej utylizacji produktu oraz promowanie ponownego wykorzystania i recyklingu.
--	---

Indeks

A

akcesoria 7
aktualizacje, oprogramowanie 4, 7
aktualny czas 6, 8
alarmy 6
alerty 5
aplikacje 4
Auto Lap 2
Auto Pause 2

B

bateria
ładowanie 1
maksymalizowanie 6, 7

C

cele 2
czas, ustawienia 6
czyszczenie urządzenia 8

D

dane 2
przesyłanie 4, 5, 8
zapisywanie 5, 8
dane techniczne 6
dane użytkownika, usuwanie 5
dostosowywanie urządzenia 6
dźwięki 6

G

Garmin Connect 4–6, 8
zapisywanie danych 5
Garmin Connect Mobile 5
Garmin Express, aktualizowanie
oprogramowania 7
Garmin Move IQ 1
GPS
przerywanie 2
sygnał 7

H

historia 5
przesyłanie do komputera 5, 8
wyświetlanie 5

I

identyfikator urządzenia 7
ikony 2

Ł

ładowanie 1

M

minut intensywnej aktywności 3, 8
minutnik 1, 5

O

okrążenia 1, 2
oprogramowanie
aktualizowanie 4, 7
licencja 7
wersja 7
osobiste rekordy 5
usuwanie 5

P

parowanie urządzenia, smartfon 7
podświetlenie 1
pola danych 6, 8
powiadomienia 2, 4
prędkość, strefy 6
profil użytkownika 6
profile
aktywność 1
użytkownik 6
przyciski 1, 2, 8
pułap tlenowy 3, 9

R

resetowanie urządzenia 7
rozwiązywanie problemów 1, 7, 8

S

smartfon
aplikacje 4, 5
parowanie urządzenia 7
strefy
czas 6
prędkość 6
tętno 4
strefy czasowe 6
sygnały satelitarne 7

Ś

śledzenie aktywności 2, 3, 8

T

technologia Bluetooth 4, 5
telefon 5
tempo 6
tętno 2, 3
czujnik 3, 8
strefy 4, 9
trening 1, 4
trening w pomieszczeniu 2
tryb snu 3, 4
tryb zegarka 7

U

USB 7
odłączanie 6
ustawienia 6, 7
urządzenie 6
ustawienia systemowe 6
usuwanie
osobiste rekordy 5
wszystkie dane użytkownika 5

W

wibracje 6

Z

zapisywanie aktywności 1
zapisywanie danych 5
zegar 6

