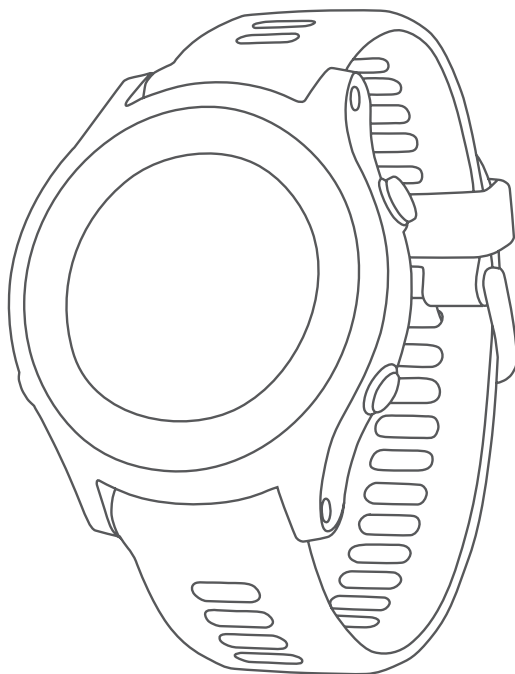


GARMIN®



FORERUNNER® 945

Korisnički priručnik

© 2019 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, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® i Xero® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ i Vector™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android® je zaštitni znak tvrtke Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i ostalim državama. 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. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Softver Spotify® podložen je licencama trećih strana koje se nalaze ovdje: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® i Di2™ trgovački su znakovi tvrtke Shimano, Inc. STRAVA i Strava™ trgovački su znakovi tvrtke Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ i Normalized Power™ trgovački su znakovi tvrtke Peakware, LLC. Wi-Fi® zaštićen je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

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

Broj modela: A03525

Sadržaj

Uvod.....	1	Odmaranje tijekom plivanja u bazenu.....	22
Pregled uređaja.....	2	Automatski odmor.....	22
GPS status i ikone statusa.....	3	Treniranje uz bilježenje drill vježbi.....	23
Postavljanje sata.....	4	Skijanje i zimski sportovi.....	23
Aktivnosti i aplikacije.....	4	Pregledavanje skijaških spustova.....	24
Trčanje.....	5	Podaci o snazi u cross-country skijanju.....	24
Započinjanje aktivnosti.....	6	Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja.....	25
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	6	Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama.....	26
Zaustavljanje aktivnosti.....	7	Golf.....	26
Procjena aktivnosti.....	7	Aplikacija Garmin Golf™.....	27
Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	8	Igranje golfa.....	27
Aktivnosti u zatvorenom.....	8	Informacije o rupi.....	28
Virtualno trčanje.....	9	Premještanje zastavice.....	29
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	9	Pregled izmjerenih udaraca.....	29
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	10	Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova.....	30
Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	11	Praćenje rezultata.....	30
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	11	Ažuriranje rezultata.....	31
Mjerači vremena za HIIT.....	12	Senzori palice.....	31
Korištenje ANT+® dvoranskog trenažera.....	12	Korištenje brojača kilometara za golf.....	31
Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja.....	13	Omogućavanje praćenja statistika.....	32
Aktivnosti na otvorenom.....	14	Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti.....	33
Multisport.....	14	Vježbanje.....	33
Treniranje za triatlon.....	15	Vježbanje.....	34
Stvaranje multisport aktivnosti.....	15	Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect.....	34
Savjet za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti.....	16	Početak vježbanja.....	35
Trčanje na stazi.....	16	Izvođenje preporučenog vježbanja dana.....	35
Savjeti za bilježenje trčanja na stazi.....	17	Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana.....	36
Bilježenje aktivnosti ultra trčanja.....	17	Praćenje vježbanja plivanja u bazenu.....	36
Plivanje.....	18	Bilježenje testa kritične brzine plivanja.....	37
Plivanje na otvorenim vodama.....	18	Uređivanje rezultata kritične brzine plivanja.....	37
Plivanje u bazenu.....	19	O kalendaru treninga.....	38
Puls za vrijeme plivanja.....	19		
Bilježenje udaljenosti.....	20		
Terminologija za plivanje.....	20		
Vrste zaveslaja.....	21		
Savjeti za plivačke aktivnosti.....	21		

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect.....	38
Intervalno vježbanje.....	39
Prilagođavanje intervalnog vježbanja.....	39
Početak intervalnog vježbanja.....	40
Zaustavljanje intervalnog vježbanja.....	40
Korištenje funkcije Virtual Partner®....	41
Postavljanje cilja treniranja.....	42
Poništavanje cilja treniranja.....	42
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću...	43
PacePro treniranje.....	43
Stvaranje PacePro plana na vašem satu.....	44
Pokretanje PacePro plana.....	45
Zaustavljanje PacePro plana.....	46
Osobni rekordi.....	46
Pregledavanje osobnih rekorda.....	46
Vraćanje osobnog rekorda.....	47
Brisanje osobnog rekorda.....	47
Brisanje svih osobnih rekorda.....	48
Segmenti.....	48
Strava™ segmenti.....	49
Utrkivanje protiv segmenta.....	49
Pregledavanje pojedinosti o segmentu.....	50
Korištenje metronoma.....	51
Način rada na proširenom zaslonu.....	51
Postavljanje korisničkog profila.....	52
Ciljevi vježbanja.....	52
O zonama pulsa.....	53
Postavljanje zona pulsa.....	54
Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	55
Izračuni zona pulsa.....	55
Postavljanje zona snage.....	56
Pauziranje statusa treniranja.....	56
Nastavak pauziranog statusa treniranja.....	57

Praćenje aktivnosti..... 57

Automatski cilj.....	58
Korištenje upozorenja za kretanje.....	58
Praćenje spavanja.....	59
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	59

Korištenje načina rada Bez ometanja.....	60
Minute intenzivnog vježbanja.....	60
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	61
Garmin Move IQ™ događaji.....	61
Postavke praćenja aktivnosti.....	62
Isključivanje praćenja aktivnosti.....	62
Praćenje hidracije.....	63
Praćenje menstrualnog ciklusa.....	63

Funkcije mjerenja pulsa..... 64

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	64
Nošenje sata.....	65
Savjeti za čudne podatke o puls.....	66
Prikaz widgeta za puls.....	67
Odašiljanje podataka o puls.....	68
Garmin uređaje.....	68
Odašiljanje podataka o puls.....	68
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	69
Isključivanje senzora pulsa na zapešću.....	69
Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja.....	70
HRM-Pro dodatna oprema.....	70
Postavljanje senzora pulsa.....	71
Tempo i udaljenost trčanja uz HRM-Pro.....	72
Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja.....	72
Spremanje pulsa za mjerene aktivnosti.....	73
Pristupanje spremljenim podacima o puls.....	73
Plivanje u bazenu.....	74
Održavanje senzora pulsa.....	74
Savjeti za čudne podatke o puls.....	75
HRM-Swim dodatna oprema.....	75
Određivanje veličine monitora pulsa.....	76
Postavljanje monitora pulsa.....	77
Savjeti za korištenje HRM-Swim dodatne opreme.....	78
Pohrana podataka.....	78
HRM-Tri dodatna oprema.....	78

Dinamika trčanja.....	79	Pulsni oksimetar.....	103
Trening s dinamikom trčanja.....	80	Očitavanje pulsним oksimetrom.....	104
Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	81	Uključivanje praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja.....	104
Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	82	Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju.....	105
Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije.....	83	Savjeti za čudne podatke pulsног oksimetra.....	105
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja.....	84	Pregledavanje razine stresa izračunate na temelju varijabilnosti pulsa.....	106
Mjerenje performansi.....	85	Korištenje widgeta za razinu stresa... Body Battery.....	106
Isključivanje obavijesti o performansama.....	86	Pregledavanje Body Battery widgeta.....	107
Automatsko otkrivanje mjerenja performansi.....	86	Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	108
Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi.....	87		
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	88	Pametne funkcije.....	109
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje.....	89	Uparivanje pametног telefona i uređaja.....	110
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam.....	89	Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect.....	110
Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2.....	90	Omogućavanje Bluetooth obavijesti.....	111
Prikaz kondicijske dobi.....	90	Prikaz obavijesti.....	111
Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu.....	91	Reprodukcija zvučnih odzivnika na pametnom telefonu za vrijeme aktivnosti.....	112
Prikaz predviđenih vremena utrke....	91	Upravljanje obavijestima.....	112
O efektu vježbanja.....	92	Isključivanje Bluetooth veze s telefonom.....	113
Stanje performansi.....	93	Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom.....	113
Pregledavanje stanja performansi.....	93	Bluetooth – funkcije povezivosti.....	114
Laktatni prag.....	94	Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	115
Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga.....	94	Pronalaženje izgubljenog mobilног uređaja.....	115
Dobivanje procjene FTP-a.....	95	Widgeti.....	116
Provođenje FTP testa.....	96	Pregledavanje widgeta.....	117
Status treniranja.....	97	O widgetu Moj dan.....	117
Razine statusa treniranja.....	98	Prikaz izbornika kontrola.....	118
Savjeti za dobivanje statusa treniranja.....	99	Prilagođavanje izbornika kontrola.....	119
Opterećenje treniranja.....	99	Pregled widgeta za vremensku prognozu.....	119
Fokus opterećenja treniranja.....	100	Upravljanje glazbom.....	120
Vrijeme oporavka.....	101	Connect IQ funkcije.....	120
Prikaz vremena oporavka.....	101		
Puls oporavka.....	102		

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala	121
Wi-Fi Funkcije povezivanja	121
Povezivanje s Wi-Fi mrežom	122

Funkcije za sigurnost i praćenje 123

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima	124
Traženje pomoći	124
Prepoznavanje nezgoda	125
Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda	125
Pokretanje GroupTrack sesije	126
Savjeti za GroupTrack sesije	127

Glazba 127

Povezivanje s davateljem usluga treće strane	128
Spotify®	128
Preuzimanje zvučnog sadržaja s usluge Spotify	129
Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja	129
Slušanje glazbe	130
Upravljanje reprodukcijom glazbe ..	131
Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu	132
Promjena načina rada zvuka	132
Povezivanje Bluetooth slušalica	132

Garmin Pay 133

Postavljanje Garmin Pay novčanika ..	133
Plaćanje pomoću sata	134
Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika	135
Upravljanje Garmin Pay karticama ..	135
Promjena lozinke za Garmin Pay	136

Povijest 136

Korištenje funkcije Povijest	137
Povijest multisport aktivnosti	137
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa	138
Pregledavanje ukupnih podataka	138
Korištenje brojača kilometara	139
Brisanje povijesti	139
Garmin Connect	140

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu	141
Upravljanje podacima	141
Brisanje datoteka	142

Navigacija 143

Staze	143
Stvaranje i praćenje staze na uređaju	144
Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect	144
Slanje staze na uređaj	145
Pregled pojedinosti o stazi	145
Stvaranje povratne staze	146
Spremanje vaše lokacije	146
Uređivanje spremljenih lokacija	147
Projekcija točke	147
Navigacija prema odredištu	148
Navigacija do točke interesa	148
Točke interesa	149
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go	149
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti	150
Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti	151
Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru	151
Zaustavljanje navigacije	152
Karta	152
Pregled karte	152
Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti	153
Navigacija pomoću funkcije Oko mene	154
Pomicanje i zumiranje na karti	154
Postavke karte	155
Visinomjer i barometar	155
Kompas	156
Postavke navigacije	156
Prilagođavanje funkcija karte	156
Postavljanje indikatora smjera	157
Postavljanje navigacijskih rješenja ..	157

Bežični senzori 158

Uparivanje bežičnih senzora	158
Nožni senzor	159
Trčanje uz upotrebu pedometra	159

Kalibriranje nožnog senzora	159
Poboljšavanje kalibracije	
pedometra	160
Ručno kalibriranje pedometra	160
Postavljanje brzine i udaljenosti	
pedometra	161
Korištenje dodatnog senzora brzine ili	
kadence na biciklu	161
Treniranje s mjeracima snage	162
Korištenje elektroničkih mjenjača	162
Svjesnost o situaciji	163
Upotreba kontrola Varia kamere	163
tempe	164

Prilagođavanje vašeg uređaja 164

Prilagođavanje popisa aktivnosti	164
Prilagođavanje petlje widgeta	165
Postavke aplikacija i aktivnosti	166
Prilagođavanje zaslona s	
podacima	168
Dodavanje karte aktivnosti	168
Upozorenja	169
Postavljanje upozorenja	171
Postavke karte aktivnosti	172
Postavke izrade rute	173
Auto Lap	173
Označavanje dionica po	
udaljenosti	174
Prilagođavanje poruke upozorenja	
o dionici	174
Omogućavanje funkcije Auto	
Pause	175
Omogućavanje automatskog	
uspoda	176
Omogućavanje samoprocjene	177
3D brzina i udaljenost	177
Korištenje značajke automatskog	
pomicanja	178
Promjena postavki GPS-a	178
GPS i drugi sustavi satelita	179
UltraTrac	179
Postavke vremena do aktiviranja	
načina uštede energije	180
Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije	180
GroupTrack postavke	181
Postavke izgleda sata	181
Prilagođavanje izgleda sata	182
Postavke senzora	182

Postavke kompasa	183
Ručna kalibracija kompasa	183
Postavljanje referentnog sjevera	184
Postavke visinomjera	184
Kalibracija barometarskog	
visinomjera	185
Postavke barometra	185
Kalibracija barometra	186
Postavke Xero laserske lokacije	186
Postavke sustava	187
Postavke vremena	188
Postavljanje upozorenja za	
vrijeme	188
Promjena postavki pozadinskog	
osvjetljenja	189
Prilagođavanje tipki prečaca	189
Mijenjanje mjernih jedinica	190
Satovi	190
Postavljanje alarma	191
Brisanje alarma	191
Pokretanje mjeraca odbrojavanja ..	192
Korištenje štoperice	193
Sinkronizacija vremena s GPS-om ..	194
Ručno podešavanje vremena	194
VIRB daljinski upravljač	194
Upravljanje VIRB akcijskom	
kamerom	195
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom	
tijekom aktivnosti	196

Informacije o uređaju 196

Prikaz informacija o uređaju	197
Pregled pravnih informacija i	
informacija o usklađenosti s	
propisima na e-oznaci	197
Punjenje uređaja	198
Savjeti za punjenje uređaja	199
Specifikacije	199
Forerunner – specifikacije	200
HRM-Pro – specifikacije	201
Specifikacije za HRM-Swim i	
specifikacije za HRM-Tri	201
Postupanje s uređajem	202
Čišćenje sata	202
Zamjena baterije monitora pulsa ...	203
Promjena remena	204

Rješavanje problema 205

Nadogradnja proizvoda.....	206	Objašnjenja simbola.....	230
Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	206		
Dodatne informacije.....	207		
Praćenje aktivnosti.....	207		
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje.....	207		
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	208		
Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	208		
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....	209		
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi.....	209		
Primanje satelitskih signala.....	210		
Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	210		
Ponovno pokretanje sata.....	211		
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....	211		
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	212		
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	212		
Za moj je uređaj postavljen pogrešan jezik.....	213		
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	213		
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva.....	214		
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	215		
Očitana temperatura nije točna.....	215		
Kako mogu ručno upariti ANT+ senzore?.....	216		
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?.....	216		
Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama.....	217		
Dodatak.....	217		
Podatkovna polja.....	218		
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	225		
FTP ocjene.....	226		
Veličina i opseg kotača.....	227		

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	HR-HR
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	2
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:50
Author	wiederan

Uvod

UPOZORENJE

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

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

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:21
Author	mcdanielm

Pregled uređaja



①  LIGHT	Odaberite kako biste uključili uređaj. Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite za prikaz izbornika kontrola.
② START STOP	Odaberite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti. Odaberite za odabir opcije ili potvrdu poruke.
③ BACK 	Odaberite za povratak na prethodni zaslon. Odaberite za snimanje dionice, odmor ili prijelaz tijekom aktivnosti.
④ DOWN 	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za otvaranje kontrola za glazbu (Glazba, stranica 127).
⑤ UP 	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za prikaz izbornika. Držite za ručnu promjenu sporta tijekom aktivnosti.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	HR-HR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:21
Author	wiederan

GPS status i ikone statusa

Za aktivnosti na otvorenom prsten statusa postat će zelen kada je GPS spreman. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

GPS	GPS status
	Status baterije
	Status veze s pametnim telefonom
	Status Wi-Fi® tehnologije
	Status pulsa
	Status pedometra
	Running Dynamics Pod status
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status svjetala za bicikle
	Status biciklističkog radara
	Status načina rada na proširenom zaslonu
	Status mjerača snage
	Status tempe™ senzora
	Status VIRB® kamere

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	08/04/2021 08:16:10
Author	mcdanielm

Postavljanje sata

Kako biste u potpunosti iskoristili funkcije uređaja Forerunner, dovršite sljedeće zadatke.

- Uparite pametni telefon i uređaj Forerunner s pomoću aplikacije Garmin Connect™ ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 110](#)).
- Postavite sigurnosne funkcije ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 123](#)).
- Postavite glazbu ([Glazba, stranica 127](#)).
- Postavite Wi-Fi mreže ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 122](#)).
- Postavite Garmin Pay™ novčanik ([Postavljanje Garmin Pay novčanika, stranica 133](#)).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	HR-HR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	05/05/2022 15:08:08
Author	burzinskititu

Aktivnosti i aplikacije

Vaš se sat može upotrebljavati za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te atletske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora. Na temelju zadanih aktivnosti možete stvoriti prilagođene ili nove aktivnosti ([Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 8](#)). Kada završite aktivnosti, možete ih spremati i podijeliti s Garmin Connect zajednicom.

Svom satu možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 120](#)).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:30:27
Author	wiederan

Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Prije pokretanja aktivnosti možda ćete morati napuniti uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 198](#)).

- 1 Odaberite **START** i odaberite aktivnost.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Krenite na trčanje.



- 5 Kada završite trčanje, odaberite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena aktivnosti. Možete odabrati trčanje kako biste vidjeli sažetak.



- Odaberite **Nastavi kasnije** ako želite prekinuti trčanje i bilježenje nastaviti kasnije.
- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
- Odaberite **Odbaci > Da** kako biste izbrisali trčanje.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	HR-HR
Description	No English change. Versioned to fix the SV.
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:54:52
Author	pullins

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi). Ako imate dodatni bežični senzor, možete ga upariti s Forerunner uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Aktivnosti koje su postavljene kao omiljene prve se prikazuju na popisu ([Prilagođavanje popisa aktivnosti, stranica 164](#)).

3 Odaberite opciju:

- Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
- Odaberite  i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.

4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo.

5 Pričekajte da se pojavi **GPS** ✓.

Uređaj je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).

6 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

NAPOMENA: Možete držati **DOWN** dok ste u aktivnosti kako biste otvorili kontrole za glazbu.

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	HR-HR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts).
Status	Released
Last Modified	11/09/2019 10:29:36
Author	cozmyer

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 198](#)).
- Pritisnite  za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz dodatnih stranica s podacima.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifier	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	HR-HR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	pruekatie

Zaustavljanje aktivnosti

1 Pritisnite **STOP**.

2 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
- Za spremanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, odaberite **Spremi** > ✓ > **Gotovo**.
NAPOMENA: Ako je omogućena samoprocjena, možete unijeti svoj percipirani trud za aktivnost ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 177](#)).
- Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak** > **TracBack**.
NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak** > **Ruta**.
NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
- Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls tijekom.oporav.** i pričekajte da mjerac odbroji vrijeme.
- Za odbacivanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci** > **Da**.

NAPOMENA: Nakon zaustavljanja aktivnosti, uređaj je automatski sprema nakon 30 minuta.

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

Procjena aktivnosti

Prije procjene aktivnosti morate omogućiti postavku samoprocjenu na uređaju Forerunner ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 177](#)).

Možete zabilježiti kako ste se osjećali tijekom trčanja, bicikliranja ili plivanja.

1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 7](#)).

2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

NAPOMENA: Možete odabrati » kako biste preskočili samoprocjenu.

3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	cozmyer

Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Na satu odaberite **START > Dodaj**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Kopiranje aktivn.** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
 - Odaberite **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.
- 3 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
- 4 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima ili automatske značajke.
 - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.
- 6 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	HR-HR
Description	Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.
Version	5
Revision	2
Changes	Update to first sentence to add mention of indoor trainer
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	mcdanielm

Aktivnosti u zatvorenom

Uređaj Forerunner može se upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 166](#)).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i kadenca izračunavaju se pomoću brzinomjera u uređaju. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost. Tempo, udaljenost i kadencu možete bilježiti pomoću opcionalnog pedometra.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji uređaju šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Virtualno trčanje

Svoj uređaj Forerunner možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, puls u ili kadenci.

- 1 Odaberite **START** > **Virtual.trčanje**.
- 2 Na tabletu, prijenosnom računalu ili pametnom telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Kada završite trčanje, odaberite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	HR-HR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 1,5 km (1 mi). Ako upotrebljavate različite trake za trčanje, možete ručno ažurirati kalibraciju svaki put kad promijenite traku za trčanje.

- 1 Započnite aktivnost na traci za trčanje ([Započinjanje aktivnosti, stranica 6](#)) i na traci trčite najmanje 1,5 km (1 mi).
- 2 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
 - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi** > **Da**.
- 4 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u uređaj.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifier	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe. Vježbe snage možete stvoriti ili pronaći u aplikaciji Garmin Connect i poslati ih na sat.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Trening snage**.
Kada prvi put zabilježite aktivnost vježbanja snage, morate odabrati na kojem vam je zapešću sat.
- 3 Odaberite vježbanje.
NAPOMENA: Ako na sat niste preuzeli vježbe snage, možete odabrati **Slobodno > START** i ići na korak 6.
- 4 Pritisnite **DOWN** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).
SAVJET: Dok pregledavate korake vježbanja, možete pritisnuti **START** za prikaz animacije odabrane vježbe, ako je dostupna.
- 5 Pritisnite **START > Pokr. vježbanje > START** za pokretanje mjerača vremena seta.
- 6 Započnite prvi set.
Uređaj broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.
SAVJET: Uređaj može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.
- 7 Pritisnite  kako biste završili set.
Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.
- 8 Po potrebi uredite broj ponavljanja.
SAVJET: Možete dodati i težinu koju ste upotrijebili u setu.
- 9 Nakon odmora pritisnite  za pokretanje sljedećeg seta.
- 10 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
- 11 Nakon posljednjeg seta pritisnite **STOP** da biste zaustavili mjerač vremena seta.
- 12 Odaberite **Zaustavi vježb. > Spremi**.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifier	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	cozmyer

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage

- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.
Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.
 - Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.
 - Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.
 - Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.
Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je uređaj vrati u početni položaj.
- NAPOMENA:** Vježbe za noge ne mogu se brojati.
- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
 - Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.
Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

- 1 Na zaslonu sata odaberite **START > HIIT**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT** ([Mjerači vremena za HIIT, stranica 12](#)).
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 3 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje prve runde.
Uređaj prikazuje mjerač odbrojanja i vaš trenutni puls.
- 5 Po potrebi odaberite  za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 6 Po dovršetku aktivnosti odaberite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 7 Odaberite **Spremi**.

Title	HIIT Timers
Identifier	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Mjerači vremena za HIIT

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

AMRAP: Mjerač vremena za AMRAP bilježi što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.

EMOM: Mjerač vremena za EMOM bilježi postavljeni broj pokret svake minute na minutu.

Tabata: Mjerač vremena za tabatu izmjenjuje intervale od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.

Prilag.: Možete postavite vrijeme kretanja, vrijeme odmora, broja pokreta i broja rundi.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	HR-HR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:18
Author	burzinskititu

Korištenje ANT+ dvoranskog trenažera

Ako želite upotrebljavati kompatibilan ANT+ dvoranski trenažer, najprije morate bicikl postaviti na trenažer i zatim ga upariti sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).

S pomoću uređaja i dvoranskog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu. Kada u zatvorenom prostoru koristite trenažer, GPS se automatski isključuje.

1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Sobni bicikl**.

3 Držite .

4 Odaberite **Opcije pam.trenažera**.

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Slobodna vožnja** za odlazak na vožnju.
- Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu ([Staze, stranica 143](#)).
- Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje ([Vježbanje, stranica 34](#)).
- Odaberite **Postavljanje snage** kako biste postavili vrijednost ciljane snage.
- Odaberite **Postavljanje nagiba** kako biste postavili vrijednost simuliranog nagiba.
- Odaberite **Postavljanje otpora** kako biste postavili otpor koji pruža trenažer.

6 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Trenažer povećava ili smanjuje otpor na temelju informacija o nadmorskoj visini za stazu ili vožnju.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:13:13
Author	pruekatie

Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja

Tijekom aktivnosti dvoranskog penjanja možete bilježiti rute. Ruta je put penjanja na umjetnoj stijeni.

1 Pritisnite **START**.

2 Odaberite **Dvoran.penj..**

3 Odaberite **Da** kako biste zabilježili statistiku rute.

4 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti dvoranskog penjanja uređaj će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati  odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Sustav ocjenjivanja za promjenu sustava.

5 Odaberite razinu teškoće ove rute.

6 Pritisnite **START**.

7 Započnite prvu rutu.

NAPOMENA: Kada je pokrenut mjerač vremena rute, uređaj automatski zaključava gumbе kako bi spriječio slučajno pritiskanje gumba. Držite bilo koji gumb kako biste otključali sat.

8 Kada završite rutu, spustite se na tlo.

Mjerač vremena odmora automatski se pokreće kada stanete na tlo.

NAPOMENA: Po potrebi možete pritisnuti  kako biste završili rutu.

9 Odaberite opciju:

- Za spremanje uspješne rute odaberite **Dovršeno**.
- Za spremanje neuspješne rute odaberite **Pokušaj uspona**.
- Za brisanje rute odaberite **Odbaci**.

10 Unesite broj padova na ruti.

11 Nakon odmora pritisnite  i pokrenite sljedeću rutu.

12 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.

13 Pritisnite **STOP**.

14 Odaberite **Spremi**.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:58:34
Author	semrau

Aktivnosti na otvorenom

Na uređaju Forerunner prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati nove aktivnosti na temelju zadanih aktivnosti, kao što su hodanje ili veslanje. Na uređaj možete dodavati i prilagođene aktivnosti ([Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 8](#)).

Title	Multisport
Identifier	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:18
Author	wiederan

Multisport

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti aktivnosti za kombinirane sportove, kao što su Triatlon ili Plivanje/trč.. Tijekom multisport aktivnosti možete prelaziti s jedne aktivnosti na drugu te istovremeno pregledavati ukupno vrijeme. Na primjer, možete prijeći s biciklizma na trčanje te istovremeno putem multisport aktivnosti pregledavati svoje ukupno vrijeme za biciklizam i trčanje.

Multisport aktivnosti možete prilagoditi ili možete koristiti zadanu aktivnost za triatlon postavljenu za standardni triatlon.

Title	Triathlon Training
Identifier	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:55
Author	wiederan

Treniranje za triatlon

Ako se natječete u triatlonu, pomoću aktivnosti za triatlon brzo možete prelaziti iz jednog segmenta sporta u drugi, mjeriti vrijeme za svaki segment i spremati aktivnosti.

- 1 Odaberite **START > Triatlon**.
- 2 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 3 Odaberite  na početku i kraju svakog prijelaza.
Funkcija prelaženja može se uključiti ili isključiti za postavke aktivnosti za triatlon.
- 4 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

Title	Creating a Multisport Activity
Identifier	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	wiederan

Stvaranje multisport aktivnosti

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Dodaj > Multisport**.
- 2 Odaberite vrstu multisport aktivnosti ili unesite prilagođeno ime.
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj. Primjerice, Triatlon(2).
- 3 Odaberite dvije ili više aktivnosti.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Na primjer, možete odabrati želite li uključiti prijelaze.
 - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje multisport aktivnosti.
- 5 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Title	Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities
Identifier	GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	3
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:10
Author	gerson

Savjet za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti

- Odaberite **START** za pokretanje prve aktivnosti.
- Za prijelaz na sljedeću aktivnost odaberite .
Ako su prijelazi uključeni, vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti.
- Po potrebi odaberite  za pokretanje sljedeće aktivnosti.
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN**.

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Trčanje na stazi

Prije trčanja na stazi provjerite trčite li na atletskoj stazi standardnog oblika, duljine 400 m.

U sklopu aktivnosti trčanja na stazi možete bilježiti podatke o trčanju na atletskoj stazi, uključujući udaljenost u metrima i dionice kruga.

- 1 Stanite na atletsku stazu.
- 2 Odaberite **START > Trč.na stazi**.
- 3 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 4 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 10. korak.
- 5 Držite .
- 6 Odaberite postavke aktivnosti.
- 7 Odaberite **Broj staze**.
- 8 Odaberite broj staze.
- 9 Dvaput odaberite **BACK** za povratak na mjerač vremena aktivnosti.
- 10 Odaberite **START**.
- 11 Trčite po stazi.
Nakon što istrčite 3 kruga, uređaj bilježi dimenzije staze i kalibrira udaljenost na stazi.
- 12 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP > Spremi**.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:08:15
Author	wiederan

Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

- Pričekajte da indikator GPS statusa počne svijetliti zeleno prije nego što započnete s trčanjem na stazi.
 - Tijekom prvog trčanja na nepoznatoj stazi trčite najmanje 3 kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze. Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.
 - Svaki krug trčite u istoj stazi.
- NAPOMENA:** Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:16
Author	pullins

Bilježenje aktivnosti ultra trčanja

Ako ne želite da ova vrsta trčanja utječe na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 prije nego što počnete bilježiti aktivnost ultra trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2, stranica 90](#)).

- 1 Odaberite **START > Ultra trčanje**.
- 2 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 3 Počnite trčati.
- 4 Odaberite  kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerač vremena odmora.
NAPOMENA: Postavku za Tipka Dionica možete omogućiti kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerač vremena za odmor, samo pokrenuli mjerač vremena za odmor ili samo zabilježili dionicu ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 166](#)).
- 5 Nakon odmora odaberite  kako biste nastavili trčati.
- 6 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP > Spremi**.

Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	HR-HR
Description	Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate.
Version	7
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	burzinskititu

Plivanje

OBAVIJEST

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

NAPOMENA: Uređaj je kompatibilan s HRM-Pro™ dodatnom opremom i HRM-Swim™ dodatnom opremom (*Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja, stranica 70*).

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Plivanje na otvorenim vodama

Možete bilježiti podatke o plivanju uključujući udaljenost, tempo i brzinu zaveslaja. Možete dodati zaslone s podacima zadanoj aktivnosti plivanja na otvorenim vodama (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 168*).

- 1 Odaberite **START > Otvorena voda**.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Započnite plivati.
- 5 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 6 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Plivanje u bazenu

- 1 Odaberite **START** > **Pliv. u bazenu**.
- 2 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 3 Odaberite **START**.
Uređaj bilježi podatke o plivanju samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 4 Započnite aktivnost.
Uređaj automatski snima intervale i duljine.
- 5 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 6 Prilikom odmora odaberite  kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 7 Za ponovno pokretanje mjerača vremena aktivnosti odaberite .
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP** > **Spremi**.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

Puls za vrijeme plivanja

OBAVIJEST

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

Uređaj ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja. Uređaj je kompatibilan i s HRM-Pro, HRM-Swim i HRM-Tri™ dodacima. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, uređaj će koristiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:42:05
Author	mcdanielm

Bilježenje udaljenosti

Uređaj Forerunner mjeri i bilježi udaljenost prema prijađenim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost ([Plivanje u bazenu, stranica 19](#)).

SAVJET: Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena dok se odmarate.

SAVJET: Kako biste pomogli da uređaj broji prijeđene duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.

SAVJET: Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi ([Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 23](#)).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	HR-HR
Description	Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions.
Version	5
Revision	2
Changes	added CSS as per Anne (PM)
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:00:14
Author	wiederan

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

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

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

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Za plivanje na otvorenim vodama swolf se računa za 25 metara. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Kritična brzina plivanja (KBP): Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	23/07/2019 16:37:23
Author	wiederan

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 168](#)).

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Koristi se s bilježenjem drill vježbi (Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 23)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	semrau

Savjeti za plivačke aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.
Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti uređaj će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati  odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Veličina bazena za promjenu veličine.
- Odaberite  kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu.
Uređaj automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Odaberite  kako biste zabilježili interval tijekom plivanja na otvorenim vodama.

Title	Resting During Pool Swimming
Identifier	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency).
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

Zadani zaslon odmora prikazuje dva mjeraca vremena odmora. Prikazuje i vrijeme i udaljenost za posljednji dovršeni interval.

NAPOMENA: Podaci o plivanju ne bilježe se za vrijeme odmora.

- 1 Za vrijeme plivanja odaberite  kako biste započeli odmor.
Pozadina zaslona postaje crna, slova bijela i pojavljuje se zaslon odmora.
- 2 Za vrijeme odmora odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz drugih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 3 Odaberite  i nastavite plivati.
- 4 Ponovite za dodatne intervale odmora.

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifier	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

Automatski odmor

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš uređaj automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, uređaj automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, uređaj automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 166](#)).

SAVJET: Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora.

Ako ne želite upotrebljavati funkciju automatskog odmora, možete odabrati  kako biste ručno označili početak i završetak svakog intervala odmora.

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	3
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

Funkcija bilježenja drill vježbi dostupna je samo za plivanje u bazenu. Pomoću funkcije bilježenja drill vježbi možete ručno bilježiti setove udaraca, plivanje jednom rukom ili bilo koju vrstu zaveslaja koja nije jedna od četiri osnovne tehnike.

- 1 Za vrijeme plivanja u bazenu odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- 2 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
- 3 Kada dovršite interval drill vježbi, odaberite .
Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.
Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, odaberite .
 - Kako biste započeli interval plivanja, odaberite **UP** ili **DOWN** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:13:31
Author	wiederan

Skijanje i zimski sportovi

Na popis aktivnosti možete dodati skijanje i snowboarding ([Prilagođavanje popisa aktivnosti, stranica 164](#)).
Možete prilagoditi zaslone s podacima za svaku aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 168](#)).

Title	Viewing Your Ski Runs
Identifier	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	HR-HR
Description	Describes how to view ski runs from your current skiing activity.
Version	3
Revision	2
Changes	added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	wiederan

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš uređaj bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i daskanje na snijegu. Automatski bilježi nove skijaške spustove na temelju vašeg kretanja. Mjerač vremena zaustavlja se kada se prestanete kretati nizbrdo i kada ste na žičari. Mjerač vremena zaustavljen je za vrijeme vožnje žičarom. Krenite nizbrdo kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena. Detalje spusta možete pregledati na zaustavljenom zaslonu ili dok je mjerač vremena pokrenut.

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

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifier	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:18
Author	wiederan

Podaci o snazi u cross-country skijanju

Za povratne informacije o performansama cross-country skijanja možete upotrijebiti kompatibilan uređaj Forerunner uparen s dodatkom HRM-Pro.

NAPOMENA: Dodatak HRM-Pro mora se upariti s uređajem Forerunner putem ANT® tehnologije. Ako je vaš uređaj Forerunner isporučen s dodatkom HRM-Pro, uređaji su već upareni.

Snaga je sila koju stvarate tijekom skijanja. Izlazna snaga mjeri se u vatima. Faktori koji utječu na snagu uključuju brzinu, promjenu nadmorske visine, vjetar i snijeg. S pomoću izlazne snage možete mjeriti i poboljšati svoje skijaške performanse.

NAPOMENA: Vrijednosti snage u skijanju općenito su manje od vrijednosti snage u biciklizmu. To je normalno i događa se jer su ljudi manje učinkoviti u skijanju nego u vožnji bicikla. Uobičajeno je da vrijednosti snage u skijanju budu 30 do 40 posto niže od vrijednosti snage u biciklizmu pri istom intenzitetu treniranja.

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	burzinskritu

Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja

Aktivnost slobodnog skijanja omogućuje vam ručno prebacivanje između načina praćenja za penjanje i spuštanje, tako da možete precizno pratiti svoju statistiku.

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Alpsko skijanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Ako počinjete aktivnost na usponu, odaberite **Penjanje**.
 - Ako počinjete aktivnost kretanjem nizbrdo, odaberite **Spuštanje**.
- 4 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Pritisnite  za prebacivanje između načina praćenja za penjanje i spuštanje.
- 6 Kada aktivnost završi, pritisnite **START** za zaustavljanje mjerača vremena.
- 7 Odaberite **Spremi**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifier	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:25:21
Author	burzinskititu

Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama

Tijekom aktivnosti penjanja po manjim stijenama možete bilježiti rute. Ruta je put penjanja na manjoj stijeni ili manjoj formaciji stijena.

1 Pritisnite **START**.

2 Odaberite **Penj.po stijen..**

3 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti penjanja po manjim stijenama sat će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati , odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Sustav ocjenjivanja za promjenu sustava.

4 Odaberite razinu teškoće ove rute.

5 Za pokretanje mjerača vremena rute pritisnite **START**.

6 Započnite prvu rutu.

7 Pritisnite  kako biste završili rutu.

8 Odaberite opciju:

- Za spremanje uspješne rute odaberite **Dovršeno**.
- Za spremanje neuspješne rute odaberite **Pokušaj uspona**.
- Za brisanje rute odaberite **Odbaci**.

9 Nakon odmora pritisnite  za pokretanje sljedeće rute.

10 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.

11 Nakon zadnje rute pritisnite **STOP** kako biste zaustavili mjerač vremena rute.

12 Odaberite **Spremi**.

Title	Golfing
Identifier	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	HR-HR
Description	Chapter topic.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	14/04/2021 09:05:21
Author	gerson

Golf

Title	Garmin Golf App
Identifier	GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E
Language	HR-HR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:01
Author	cozmyer

Aplikacija Garmin Golf™

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos kartica s rezultatima s kompatibilnog Garmin® uređaja za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 42 000 terena ima ljestvice poretka kojima se svatko može pridružiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje. Garmin Golf članstvo omogućuje vam pregledavanje podataka o konturama greena na telefonu i kompatibilnom Garmin uređaju.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/golfapp).

Title	Playing Golf
Identifier	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	HR-HR
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Igranje golfa

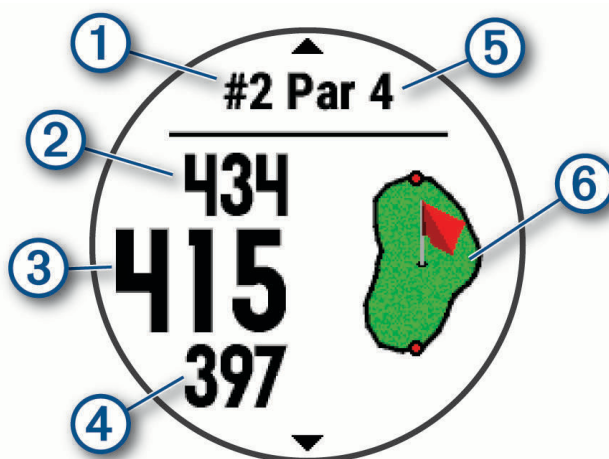
Napunite uređaj prije nego što počnete igrati golf (*Punjenje uređaja, stranica 198*).

- 1 Na zaslonu sata odaberite **START > Golf**.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 S popisa dostupnih terena odaberite teren.
- 4 Prema potrebi postavite udaljenost za driver palicu.
- 5 Odaberite **Da** za čuvanje rezultata.
- 6 Odaberite **UP** ili **DOWN**.
Uređaj se automatski prebacuje kada prijedete na sljedeću rupu.
- 7 Kada završite s aktivnošću, odaberite **START > Kraj runde > Da**.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:00:14
Author	wiederan

Informacije o rupi

Uređaj izračunava udaljenost do prednje i stražnje strane greena te do odabrane lokacije zastavice ([Premještanje zastavice, stranica 29](#)).



①	Broj trenutne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do odabrane lokacije zastavice
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
⑥	Karta greena

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	3
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Premještanje zastavice

Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START** > **Premještanje zastavice**.
- 2 Za premještanje zastavice na novu lokaciju odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite **START**.

Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i prikazuju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	HR-HR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Pregled izmjerenih udaraca

Kako bi uređaj mogao automatski prepoznati i mjeriti udarce, morate omogućiti praćenje rezultata.

Vaš uređaj sadrži funkcije za automatsko prepoznavanje i bilježenje udaraca. Svaki put kada duž fairwaya odigrate udarac, uređaj bilježi udaljenost udarca kako biste je kasnije mogli vidjeti.

SAVJET: Automatsko prepoznavanje udaraca najbolje funkcionira kada nosite uređaj na zapešću ruke kojom udarate i kada ostvarite dobar kontakt s lopticom. Puttovi se ne prepoznaju.

- 1 Pri igranju golfa odaberite **START** > **Mjerenje udarca**.

Prikazuje se udaljenost zadnjeg udarca.

NAPOMENA: Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada ponovno udarite loptu, putt na greenu ili kada se pomaknete na sljedeću rupu.

- 2 Odaberite **DOWN** za prikaz prethodno zabilježenih udaljenosti udaraca.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	jhenson

Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe.

Odaberite **START** > **Layupovi**.

Na zaslonu se prikazuje svaki layup i udaljenost do svakog layupa.

NAPOMENA: Udaljenosti nestaju s popisa kada ih prođete.

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	3
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Praćenje rezultata

1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START** > **Kartica s rezultatima**.

Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.

2 Odaberite **UP** ili **DOWN**.

3 Odaberite **START** za odabir rupe.

4 Za postavljanje rezultata odaberite **UP** ili **DOWN**.

Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	3
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Ažuriranje rezultata

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START > Kartica s rezultatima**.
- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite **START** za odabir rupe.
- 4 Odaberite **UP** ili **DOWN** za promjenu rezultata za tu rupe.
Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:00:14
Author	cozmyer

Senzori palice

Vaš je uređaj kompatibilan sa senzorima palice za golf Approach® CT10. Možete upotrebljavati uparene senzore palica za automatsko praćenje pogodaka u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice. Dodatne informacije o senzorima palice potražite u korisničkom priručniku ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](https://www.garmin.com/manuals/ApproachCT10)).

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	jhenson

Korištenje brojača kilometara za golf

Pomoću brojača kilometara možete bilježiti vrijeme, udaljenost i broj prijedjenih koraka. Brojač kilometara automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite rundu.

- 1 Odaberite **START > Brojač kilometara**.
- 2 Po potrebi odaberite **Ponovno postavljanje** za ponovno postavljanje brojača kilometara na nulu.

Title	Enabling Statistics Tracking
Identifier	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:27:48
Author	pullins

Omogućavanje praćenja statistika

Funkcija Praćenje statistike omogućuje detaljno praćenje statistike tijekom igranja golfa.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi držite .
- 2 Odaberite postavke aktivnosti.
- 3 Odaberite **Praćenje statistike**.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifier	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver).
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:18
Author	gerson

Bilježenje statistike

Da biste mogli bilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike ([Omogućavanje praćenja statistika, stranica 32](#)).

- 1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.
- 2 Unesite ukupni broj izvedenih udaraca, uključujući puttove, i pritisnite **START**.
- 3 Postavite broj odigranih puttova i pritisnite **START**.
NAPOMENA: Broj odigranih puttova upotrebljava se samo za praćenje statistike i ne povećava rezultat.
- 4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
NAPOMENA: Ako se nalazite na par 3 rupi, neće se prikazati podaci o fairwayu.
 - Ako loptica pogodi fairway, odaberite **U fairwayu**.
 - Ako je loptica promašila fairway, odaberite **Promašeno udesno** ili **Promašeno ulijevo**.
- 5 Ako je potrebno, unesite broj kaznenih udaraca.

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

Svoj sat možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučni odzivnici reproduciraju se putem slušalica koje su povezane pomoću Bluetooth® tehnologije, ako su dostupne. Ako nisu dostupne, zvučni odzivnici reproduciraju se na vašem pametnom telefonu koji je uparen s pomoću aplikacije Garmin Connect. Za vrijeme zvučnog odzivnika sat ili pametni telefon utišava osnovne zvukove kako bi mogao reproducirati obavijest.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke > Zvučni odzivnici**.

3 Odaberite opciju:

- Ako želite čuti odzivnik za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.

NAPOMENA: Zvučni odzivnik **Upozorenje o dionici** omogućen je prema zadanim postavkama.

- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o puls, odaberite **Upozorenje za puls**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o snazi, odaberite **Upozor. za snagu**.
- Ako želite čuti odzivnike kada pokrenete i zaustavite mjerac vremena, uključujući Auto Pause® funkciju, odaberite **Događaji mjerača vremena**.
- Ako želite čuti odzivnik za svaki korak vježbanja, odaberite **Upozorenja za vježbanje**.
- Ako želite da se upozorenja za aktivnosti reproduciraju kao zvučni odzivnik, odaberite **Upozorenja za aktivnosti**.
- Kako bi se prije zvučnog upozorenja ili odzivnika reproducirao zvuk, odaberite **Audio tonovi**.
- Ako želite promijeniti jezik ili dijalekt glasovnih odzivnika, odaberite **Dijalekt**.

Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiederan

Vježbanje

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	cozmyer

Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Tijekom aktivnosti možete pregledavati zaslone s podacima specifičnima za vježbanje koji obuhvaćaju informacije o koraku vježbanja kao što je primjerice udaljenost koraka vježbanja ili prosječan tempo koraka.

Vaš uređaj isporučuje se s nekoliko prethodno učitanih vježbanja za više aktivnosti. S pomoću aplikacije Garmin Connect možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treninga s ugrađenim vježbama i prenijeti ih na svoj uređaj.

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

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	HR-HR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:14
Author	mcdanielm

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja iz aplikacije Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 140](#)).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite **Trening > Vježbanje**.
- 3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	HR-HR
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Početak vježbanja

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite  > **Trening > Vježbanje**.
- 4 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

SAVJET: Dok pregledavate korake vježbanja, možete pritisnuti **START** za prikaz animacije odabrane vježbe, ako je dostupna.

- 5 Odaberite **START > Pokr. vježbanje**.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutačne podatke o vježbanju. Za aktivnosti snage, joge, kardio vježbi ili pilatesa pojavljuje se animacija s uputama.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:56
Author	gerson

Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam uređaj može preporučiti vježbanje dana, morate odrediti status treniranja i procjenu svog maksimalnog VO2 ([Status treniranja, stranica 97](#)).

- 1 Na zaslonu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
Pojavljuje se preporučeno vježbanje dana.
- 3 Odaberite **START** i odaberite opciju:
 - Za izvođenje vježbanja odaberite **Pokr. vježbanje**.
 - Za odbacivanje vježbanja odaberite **Odbaci**.
 - Za pregled koraka vježbanja odaberite **Koraci**.
 - Za ažuriranje postavke cilja vježbanja odaberite **Vrsta cilja**.
 - Za isključivanje budućih obavijesti o vježbanju odaberite **Onemogućiti upit**.

Preporučeno vježbanje automatski se ažurira u skladu s promjenama u navikama treniranja, vremenom oporavka i maksimalnim VO2.

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	gerson

Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana

Vježbanje dana preporučuje se na temelju vaših prethodnih aktivnosti spremljenih u Garmin Connect računu.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Vježbanje > Današnja preporuka**.
- 5 Odaberite **START** kako biste onemogućili ili omogućili upite.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifier	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

Praćenje vježbanja plivanja u bazenu

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja plivanja. Stvaranje i slanje vježbanja plivanja u bazenu slično je temama [Vježbanje, stranica 34](#) i [Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 34](#).

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Pliv. u bazenu > Opcije > Trening**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste odradili vježbanja preuzeta iz aplikacije Garmin Connect.
 - Odaberite **Kalendar treninga** kako biste odradili ili pregledali zakazana vježbanja.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifier	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

Bilježenje testa kritične brzine plivanja

Vaša vrijednost kritične brzine plivanja (KBP) rezultat je kronometarskog testa. Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **START > Pliv. u bazenu > Opcije > Kritična brzina plivanja > Izvrši test kritične brzine plivanja**.
- 2 Odaberite **DOWN** za pregled koraka vježbanja.
- 3 Odaberite **OK > START**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifier	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

Uređivanje rezultata kritične brzine plivanja

Možete ručno urediti ili unijeti novo vrijeme za vrijednost KBP.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **START > Pliv. u bazenu > Opcije > Kritična brzina plivanja > Kritična brzina plivanja**.
- 2 Unesite minute.
- 3 Unesite sekunde.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	wiederan

O kalendaru treninga

Kalendar treninga na uređaju proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite na usluzi Garmin Connect. Nakon što ste u kalendar na usluzi Garmin Connect dodali nekoliko vježbanja, možete ih poslati na uređaj. Sva zakazana vježbanja koja ste poslali na uređaj možete vidjeti u widgetu kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na uređaju neovisno o tome jeste li ga dovršili ili preskočili. Kada s usluge Garmin Connect pošaljete zakazane treninge, oni će prebrisati postojeći kalendar treninga.

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifier	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i koristiti planove treninga, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 140](#)).

Svoj Garmin Connect račun možete pretraživati kako biste pronašli plan treninga, zakazali vježbanja i poslali ih na svoj uređaj.

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Na Garmin Connect računu odaberite plan treninga i zakažite ga.
- 3 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.
- 4 Odaberite  > **Pošalji treninge na uređaj.**
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Intervalno vježbanje

Intervalna vježbanja mogu biti nedefinirana ili strukturirana. Strukturirana ponavljanja mogu se temeljiti na udaljenosti ili vremenu. Uređaj sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

Title	Customizing an Interval Workout
Identifier	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Prilagođavanje intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Strukturirana ponavljanja**.
Pojavit će se vježbanje.
- 5 Odaberite **START > Uredi**.
- 6 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje trajanja i vrste intervala odaberite **Interval**.
 - Za postavljanje trajanja i vrste odmora odaberite **Odmor**.
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.
- 7 Pritisnite **BACK**.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Intervali**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nedefinirani broj ponavljanja** kako biste ručno označili intervale i razdoblja odmora pritiskom na .
 - Odaberite **Strukturirana ponavljanja > START > Pokr. vježbanje** kako biste izveli intervalno vježbanje na temelju udaljenosti ili vremena.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.
- 7 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite .
- 8 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifier	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:48:58
Author	mcdanielm

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite  kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora.
- Nakon što se dovrše svi intervali i razdoblja odmora, odaberite  kako biste završili intervalno vježbanje i prešli na mjerač vremena koji se može upotrijebiti za hlađenje.
- Za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti u bilo kojem trenutku odaberite **STOP**. Možete nastaviti rad mjerača vremena ili završiti intervalno vježbanje.

Title	Using Virtual Partner
Identifier	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:58:34
Author	semrau

Korištenje funkcije Virtual Partner

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Možete postaviti tempo za funkciju Virtual Partner i utrživati se s njim.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Unesite tempo ili brzinu.
- 7 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 6](#)).
- 8 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje do zaslona funkcije Virtual Partner kako biste vidjeli tko je u vodstvu.



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja radi zajedno s funkcijom Virtual Partner pa treningom možete pokušati dostići postavljenu udaljenost, udaljenost i vrijeme, udaljenost i tempo ili udaljenost i brzinu. Za vrijeme treninga uređaj vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
 - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
 - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.

Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.

- 6 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

Title	Cancelling a Training Target
Identifier	GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:56
Author	gerson

Poništavanje cilja treniranja

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb  držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Otkazi cilj > Da**.

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkiivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću. Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner pa za vrijeme aktivnosti možete vidjeti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računa.
- 6 Odaberite aktivnost.
Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **START > Spremi**.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

PacePro treniranje

Mnogi trkači vole nositi narukvicu s tempom tijekom utrke koja im pomaže u dostizanju cilja utrke. Funkcija PacePro omogućuje vam stvaranje prilagođene narukvice s tempom na temelju udaljenosti i tempa ili udaljenosti i vremena. Možete stvoriti i narukvicu s tempom za poznatu stazu kako biste optimizirali tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan pomoću aplikacije Garmin Connect. Možete pregledati podjele i grafikon nadmorske visine prije trčanja stazom.

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	mcdanielm

Stvaranje PacePro plana na vašem satu

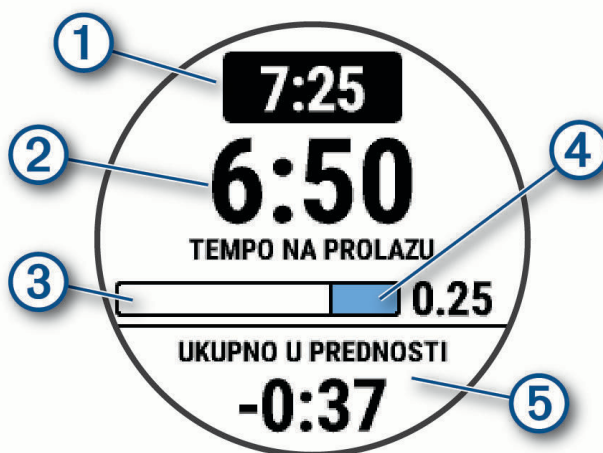
Ako želite izraditi PacePro plan na svom satu, najprije morate stvoriti stazu ([Stvaranje i praćenje staze na uređaju, stranica 144](#)).

- 1 Na satu odaberite **START**.
 - 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
 - 3 Držite .
 - 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
 - 5 Odaberite stazu.
 - 6 Odaberite **PacePro > Stvori novo**.
 - 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Ciljni tempo**, a zatim unesite željeni ciljni tempo.
 - Odaberite **Ciljno vrijeme** i unesite željeno ciljno vrijeme.
- Uređaj prikazuje prilagođenu narukvicu s tempom.
- SAVJET:** Možete pritisnuti **DOWN** i odabrati **Prikaz podjela** za prikaz prolaznih vremena.
- 8 Odaberite **START** za pokretanje plana.
 - 9 Po potrebi odaberite **Da** kako biste omogućili navigaciju stazom.
 - 10 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

Pokretanje PacePro plana

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > PacePro planovi**.
- 5 Odaberite pretplatu.
SAVJET: Možete odabrati **DOWN > Prikaz podjela** za prikaz prolaznih vremena.
- 6 Odaberite **START** za pokretanje plana.
- 7 Po potrebi odaberite **Da** kako biste omogućili navigaciju stazom.
- 8 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.



①	Ciljni tempo na prolazu
②	Trenutačni tempo na prolazu
③	Napredak dovršetka prolaza
④	Preostala udaljenost prolaza
⑤	Ukupno vrijeme ispred ili iza ciljnog vremena

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:27:02
Author	gerson

Zaustavljanje PacePro plana

1 Držite .

2 Odaberite **Zaustavi PacePro > Da**.

Uređaj zaustavlja PacePro plan. Mjerač vremena aktivnosti i dalje radi.

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje, vožnju ili plivanje.

NAPOMENA: Osobni rekordi za vožnju bicikla uključuju i najveću uzbrdicu i najbolju snagu (potreban je mjerač snage).

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	mcdanielm

Pregledavanje osobnih rekorda

1 Na izgledu satu držite .

2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.

3 Odaberite sport.

4 Odaberite rekord.

5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	mcdanielm

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:48:58
Author	tillmonmartha

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 5 Odaberite **Izbriši rekord > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	gerson

Brisanje svih osobnih rekorda

1 Na izgledu sata držite .

2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.

3 Odaberite sport.

4 Odaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.

Brišu se rekordi samo za taj sport.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Title	Segments
Identifier	GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update last sentence for accuracy
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	wiederan

Segmenti

Segmente za trčanje ili biciklizam s Garmin Connect računa možete poslati na svoj uređaj. Kad se segment spremi na vaš uređaj, možete se utrkiivati protiv segmenta, pokušati dostići ili poboljšati svoj osobni rekord ili rezultate drugih sudionika koji su se utrkiivali na istom segmentu.

NAPOMENA: Kada stazu preuzimate sa svog Garmin Connect računa, možete preuzeti sve segmente dostupne na stazi.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	cozmyer

Strava™ segmenti

Strava segmente možete preuzeti na svoj uređaj Forerunner. Pratite Strava segmente i usporedite svoj rezultat sa svojim prošlim rezultatima, prijateljima i profesionalcima koji su odvozili isti segment.

Za prijavu za Strava članstvo otvorite izbornik Segmenti na svom Garmin Connect računu. Dodatne informacije potražite na www.strava.com.

Podaci u ovom priručniku odnose se i na Garmin Connect segmente i na Strava segmente.

Title	Racing a Segment(multi)
Identifier	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	wiederan

Utrkivanje protiv segmenta

Segmenti su virtualne staze za utrkivanje. Možete se utrkiivati protiv segmenta i uspoređivati rezultate u odnosu na protekle aktivnosti, izvedbe drugih ljudi, kontakte na Garmin Connect računu ili druge članove trkačkih ili biciklističkih zajednica. Možete prenijeti podatke o aktivnostima na Garmin Connect račun kako biste vidjeli svoj položaj u segmentu.

NAPOMENA: Ako su vaš Garmin Connect račun i Strava račun povezani, aktivnosti se automatski šalju na Strava račun kako biste mogli pregledati položaj segmenta.

1 Odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

3 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.

Kada se približite segmentu, pojavit će se poruka i moći ćete se utrkiivati protiv segmenta.

4 Započnite utrku protiv segmenta.

Po dovršetku segmenta prikazat će se poruka.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	wiederan

Pregledavanje pojedinosti o segmentu

- 1 Odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Segmenti**.
- 5 Odaberite segment.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vremena utrke** za prikaz vremena i prosječne brzine ili tempa vođe segmenta.
 - Odaberite **Karta** za prikaz segmenta na karti.
 - Odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine** za prikaz grafikona nadmorske visine segmenta.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	semrau

Korištenje metronoma

Funkcija metronoma reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogla da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Metronom > Status > Uključi**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Udarci u minuti** za unos vrijednosti na temelju željene kadenca.
 - Odaberite **Učes. upoz.** kako biste prilagodili učestalost udaraca.
 - Odaberite **Zvukovi** kako biste prilagodili ton i vibriranje metronoma.
- 7 Po potrebi odaberite **Pregled** kako biste prije trčanja poslušali funkciju metronoma.
- 8 Krenite na trčanje ([Trčanje, stranica 5](#)).
Metronom se automatski uključuje.
- 9 Za vrijeme trčanja odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona metronoma.
- 10 Po potrebi držite  za promjenu postavki metronoma.

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:18:35
Author	cozmyer

Način rada na proširenom zaslonu

Pomoću Načina rada na proširenom zaslonu možete prikazati zaslone s podacima s vašeg Forerunner uređaja na kompatibilnom Edge® uređaju tijekom vožnje ili triatlona. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za Edge uređaj.

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	cozmyer

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati spol, datum rođenja, visinu, težinu, dominantno zapešće, zonu pulsa, zonu snage i postavke kritične brzine plivanja (KBP). Uređaj te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:32:02
Author	wiederan

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.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*[Izračuni zona pulsa, stranica 55](#)*) 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 umanjen za broj vaših godina.

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

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.

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	HR-HR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje, bicikliranje i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa.

1 Držite .

2 Odaberite **Korisnički profil > Puls**.

3 Odaberite **Maksimalni puls > Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.

S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 86](#)).

4 Odaberite **Laktatni prag > Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag.

Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test ([Laktatni prag, stranica 94](#)). S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 86](#)).

5 Odaberite **Puls u mirovanju > Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.

Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.

6 Odaberite **Zone > Na temelju**.

7 Odaberite opciju:

- Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
- Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
- Odaberite **% HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.

8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.

9 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).

10 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje uređaju da odredi vaš maksimalan pulsa i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 52](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite monitor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

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

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:13:13
Author	gerson

Postavljanje zona snage

Vrijednosti zona zadane su vrijednosti na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Ako znate svoj funkcionalni prag snage (FTP), unesite ga i omogućite softveru automatski izračun vaših zona snage. Zone možete podesiti ručno na uređaju ili pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone snage > Na temelju**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
 - Odaberite **% FTP** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak funkcionalnog praga snage.
- 4 Odaberite **FTP** i unesite vrijednost za svoj FTP.
- 5 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 6 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	wiederan

Pažiranje statusa treniranja

Ako ste ozlijeđeni ili bolesni, možete pauzirati svoj status treniranja. Možete nastaviti bilježiti fitness aktivnosti, ali vaš će se status treniranja, fokus opterećenja treniranja, povratne informacije o oporavku i preporučena vježbanja privremeno onemogućiti.

Odaberite opciju:

- U widgetu statusa treniranja držite  i odaberite **Opcije > Pauziraj status treniranja**.
- U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans. > Status treniranja >  > Pauziraj status treniranja**.

SAVJET: Uređaj biste trebali sinkronizirati s Garmin Connect računom.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:30:25
Author	wiederan

Nastavak pauziranog statusa treniranja

Status treniranja možete nastaviti kada ste spremni za ponovno treniranje. Za najbolje rezultate svaki su vam tjedan potrebna barem dva mjerenja maksimalne vrijednosti VO2 (*[O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 88](#)*).

Odaberite opciju:

- U widgetu statusa treniranja držite  i odaberite **Opcije > Nastavi status treniranja**.
- U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans. > Status treniranja >  > Nastavi status treniranja**.

SAVJET: Uređaj biste trebali sinkronizirati s Garmin Connect računom.

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	22/04/2021 13:15:37
Author	petersenj

Praćenje aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, broj katova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

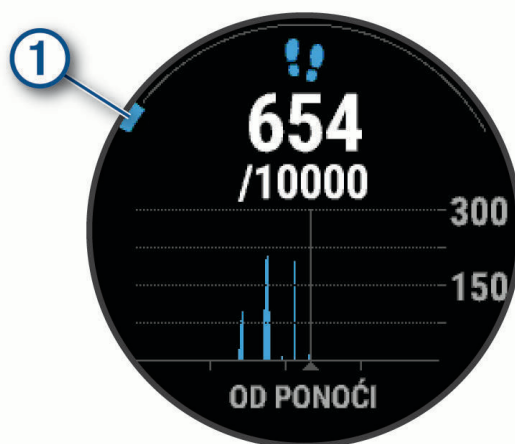
Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na widgetu za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Title	Auto Goal
Identifier	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:00:14
Author	gerson

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①.



Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođeni ciljni broj koraka.

Title	Using the Move Alert
Identifier	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:57:55
Author	gerson

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka Krećite se! i crvena traka. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 187*).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošećite (barem nekoliko minuta).

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	HR-HR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	wiederan

Praćenje spavanja

Dok spavate, uređaj automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja i razdoblja kretanja u snu. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 60](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:08:15
Author	wiederan

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite uređaj za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto Garmin Connect ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 115](#)).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:25:19
Author	burzinskittu

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti pozadinsko osvjetljenje, zvučna upozorenja i upozorenja vibracijom. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

NAPOMENA: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja, u postavkama sustava omogućite opciju Vrijeme spavanja ([Postavke sustava, stranica 187](#)).

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola.

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Bez ometanja**.

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	tillmonmartha

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	tillmonmartha

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Uređaj serije Forerunner izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju uređaj nosite cijeli dan i noć.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFEBD8
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

Garmin Move IQ™ događaji

Funkcija Move IQ najmanje 10 minuta automatski otkriva uzorke aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje ili kružno treniranje. Na svojoj Garmin Connect vremenskoj liniji možete vidjeti vrstu i trajanje događaja, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti, snimkama ili novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	HR-HR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:14
Author	pruekatie

Postavke praćenja aktivnosti

Držite  i odaberite **Postavke > Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

Upozorenje za kretanje: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni ([Postavke sustava, stranica 187](#)).

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljani broj koraka u danu, ciljani broj katova za uspon u danu i tjedni ciljani broj minuta intenzivnog vježbanja.

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja.

Način rada pulsne oksimetrije: Postavlja uređaj da bilježi očitavanja pulsnog oksimetra kada niste aktivni tijekom dana ili neprestano dok spavate.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:27:15
Author	mcdanielm

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, broj katova na koje ste se popeli, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

1 Na izgledu satu držite **UP**.

2 Odaberite **Postavke > Praćenje aktivnosti > Status > Isključi**.

Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	HR-HR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:22:02
Author	pruekatie

Praćenje hidracije

Možete pratiti dnevni unos tekućine, uključiti ciljeve i upozorenja i unijeti veličinu boca koje najčešće upotrebljavate. Ako omogućite automatske ciljeve, vaš cilj povećava se za dane kada zabilježite aktivnost. Kada vježbate, trebate više tekućine kako biste nadomjestili tekućinu izgublenu znojenjem.

NAPOMENA: Za preuzimanje widgeta za praćenje hidracije možete odabrati aplikaciju Connect IQ.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:16
Author	pullins

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga. U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:54:52
Author	wiederan

Funkcije mjerenja pulsa

Uređaj Forerunner sadrži senzor pulsa koji puls mjeri na zapešću, a kompatibilan je i sa senzorima pulsa na prsima. Podatke o pulsu možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, uređaj će koristiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

U zadanom se slijedu widgeta nalazi nekoliko funkcija za puls.

	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min). Widget prikazuje i grafikon vašeg pulsa u zadnja 4 sata na kojem je istaknut vaš najviši i najniži puls.
	Vaša trenutna razina stresa. Uređaj mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
	Vaša trenutna Body Battery™ razina energije. Uređaj računa vašu trenutačnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
	Trenutna zasićenost krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres. NAPOMENA: Senzor pulsnog oksimetra nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifier	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	HR-HR
Description	Title only topic.
Version	2
Revision	2
Changes	Fix Romanian Translation. No English change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:06
Author	pullins

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	HR-HR
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:16
Author	pullins

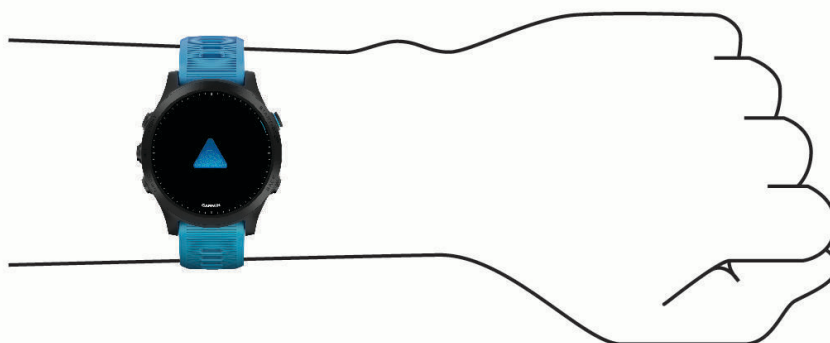
Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsom oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 66](#).
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra, stranica 105](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	gerson

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
- Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona  prestane treperiti.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

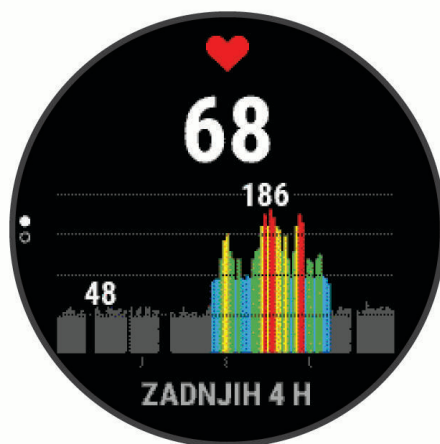
NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	HR-HR
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3
Version	7
Revision	2
Changes	Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/moved conditioned statements to make this work in short QSMs
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	gerson

Prikaz widžeta za puls

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz widžeta za puls.
NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widžeta ([Prilagođavanje petlje widžeta, stranica 165](#)).
- 2 Pritisnite **START** za prikaz trenutnog pulsa u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikona pulsa za posljednja 4 sata.



- 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz prosječnog pulsa u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	HR-HR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	burzinskititu

Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje

Podatke o pulsu možete odašiljati s Forerunner uređaja i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

1 Na widgetu pulsa držite .

2 Odaberite **Opcije pulsa > Slanje pulsa**.

3 Pritisnite **START**.

Uređaj Forerunner počinje odašiljati podatke o pulsu i pojavljuje se ikona .

4 Uparite Forerunner i kompatibilan Garmin ANT+ uređaj.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

SAVJET: Kako biste prestali slati podatke o pulsu, pritisnite STOP na zaslonu odašiljanja podataka o pulsu.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options valid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	pruekatie

Odašiljanje podataka o pulsu tijekom aktivnosti

Svoj uređaj Forerunner uređaj možete postaviti tako da automatski odašilje podatke o pulsu kada započnete neku aktivnost. Primjerice, podatke o pulsu možete odašiljati na Edge uređaj dok vozite bicikl ili VIRB akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

1 Na widgetu pulsa držite .

2 Odaberite **Opcije pulsa > Odašiljanje tijekom aktiv..**

3 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 6](#)).

Uređaj Forerunner počinje odašiljati podatke o pulsu u pozadini.

NAPOMENA: Nema naznake da uređaj odašilje vaše podatke o pulsu tijekom aktivnosti.

4 Uparite Forerunner i kompatibilni Garmin ANT+ uređaj.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

SAVJET: Za prekid odašiljanja podataka o pulsu prekinite aktivnost ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 7](#)).

Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	pruekatie

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

- 1 Na widgetu pulsa držite .
- 2 Odaberite **Opcije pulsa > Upozorenje za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upozor. – visoko** ili **Upoz.-slab**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod vrijednosti praga prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options valid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:39:14
Author	pruekatie

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Uređaj automatski mjeri puls na zapešću osim ako s uređajem nije povezan ANT+ senzor pulsa.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsno oksimetra na zapešću. S pomoću widgeta pulsno oksimetra možete napraviti ručno očitavanje.

- 1 Na widgetu pulsa držite .
- 2 Odaberite **Opcije pulsa > Status > Isključi**.

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja

Dodaci za mjerenje pulsa HRM-Pro, HRM-Swim i HRM-Tri bilježe i spremaju podatke o vašem pulsu tijekom plivanja. Kako biste mogli vidjeti podatke o svom pulsu, možete dodati podatkovna polja za puls ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 168](#)).

NAPOMENA: Podaci o pulsu izmjenom na prsima ne mogu se vidjeti na kompatibilnim Forerunner uređajima dok je senzor pulsa pod vodom.

Na uparenom Forerunner uređaju morate pokrenuti mjerenu aktivnost kako biste kasnije mogli vidjeti spremljene podatke o pulsu. Za vrijeme intervala odmaranja kada se nalazite izvan vode, dodatak za mjerenje pulsa šalje podatke o pulsu do vašeg Forerunner uređaja. Forerunner uređaj automatski preuzima spremljene podatke o pulsu kada spremite mjerenu aktivnost. Dodatak za mjerenje pulsa mora biti izvan vode, aktivan i unutar dometa uređaja (3 m) za vrijeme preuzimanja podataka. Podatke o pulsu možete pregledavati u povijesnim podacima uređaja i na svom Garmin Connect računu.

Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, uređaj će koristiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

Title	HRM-Pro (title)
Identifier	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

HRM-Pro dodatna oprema

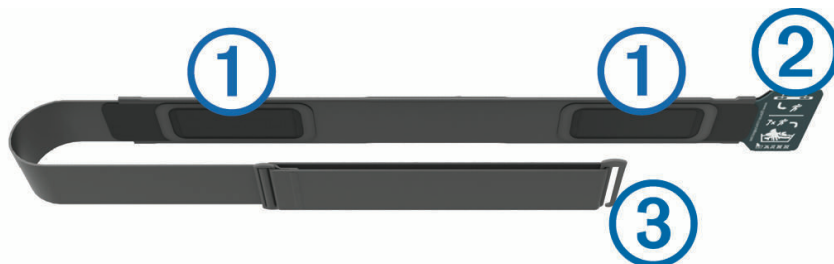
Uređaj može bilježiti vaš puls tijekom plivanja ([Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja, stranica 70](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the extender, and added a note indicating one could be purchased on our website.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:52
Author	burzinskritu

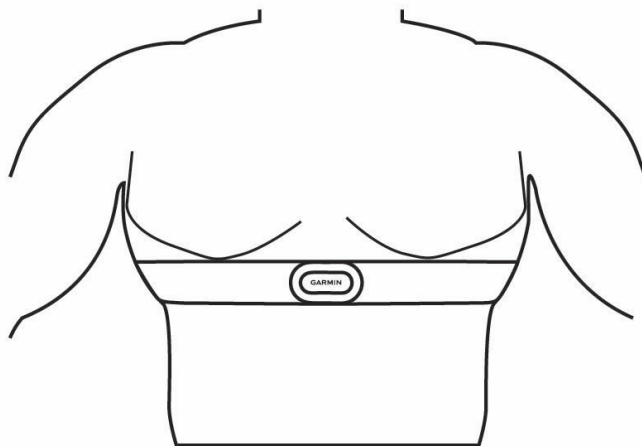
Postavljanje senzora pulsa

Senzor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti. Trebao bi dovoljno čvrsto prianjati da ostane na mjestu tijekom aktivnosti. Produžetak za traku po potrebi možete kupiti na web-mjestu buy.garmin.com.

- 1 Navlažite elektrode ① na pozadini senzora pulsa kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



- 2 Nosite senzor pulsa tako da logotip Garmin stoji uspravno.



Spoj kukice ② i prstena ③ trebao bi se nalaziti na vašoj desnoj strani.

- 3 Omotajte senzor pulsa oko prsa i zakačite kukicu za prsten.

NAPOMENA: Pazite da etiketa s uputama o održavanju nije savinuta.

Kad postavite senzor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifier	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:16
Author	wiederan

Tempo i udaljenost trčanja uz HRM-Pro

Dodatak iz serije HRM-Pro izračunava tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na kompatibilnom satu Forerunner kada je povezan s pomoću tehnologije ANT+. Možete ga pregledati i na kompatibilnim aplikacijama za treniranje drugih proizvođača kada je uspostavljena veza s tehnologijom Bluetooth.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

Automatska kalibracija: Zadana postavka za vaš sat je **Automatska kalibracija**. Dodatak iz serije HRM-Pro kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom Forerunner.

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za profile aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja ([Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 72](#)).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom iz serije HRM-Pro ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 9](#)).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifier	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:16
Author	wiederan

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Forerunner ([Nadogradnja proizvoda, stranica 206](#)).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM-Pro. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Automatska kalibracija**.
- Ako ste ranije povezali ANT+ pedometar, postavite njegov status na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 9](#)).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo i udaljenost senzora pulsa > Ponovno postavlja kalibr. podataka**.

NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Automatska kalibracija** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 9](#)).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:52
Author	burzinskittu

Spremanje pulsa za mjerene aktivnosti

Mjerenu aktivnost možete započeti na kompatibilnom uparenom Forerunner uređaju, a senzor pulsa bilježit će podatke o pulsu čak i ako se udaljite od uređaja. Na primjer, podatke o pulsu možete bilježiti za vrijeme fitness aktivnosti ili kada se bavite timskim sportovima gdje je nošenje sata zabranjeno.

Kada spremite svoju aktivnost, senzor pulsa automatski šalje spremljene podatke o pulsu svom kompatibilnom Forerunner uređaju. Senzor pulsa mora biti aktivan i unutar dometa uređaja (3 m) za vrijeme prijenosa podataka.

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

Pristupanje spremljenim podacima o pulsu

Ako spremite mjerenu aktivnost prije nego što postavite spremljene podatke o pulsu, možete preuzeti podatke s dodatka HRM-Pro.

NAPOMENA: Vaš dodatak HRM-Pro sprema do 18 sati povijesti aktivnosti. Kada se memorija senzora pulsa napuni, najstariji se podaci brišu.

- 1 Postavite senzor pulsa.
- 2 Na Garmin uređaju odaberite izbornik Povijest.
- 3 Odaberite mjerenu aktivnost koju ste spremili dok ste nosili senzor pulsa.
- 4 Odaberite **Preuz.pod.pul**.

Title	Pool Swimming
Identifier	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

Plivanje u bazenu

OBAVIJEST

Monitor pulsa nakon izlaganja kloru ili drugim kemikalijama koje se nalaze u bazenima ručno operite. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti monitor pulsa.

HRM-Pro dodatna oprema dizajnirana je prvenstveno za plivanje u otvorenim vodama, ali se povremeno može koristiti i za plivanje u bazenu. Monitor pulsa tijekom plivanja u bazenu nosite ispod plivaćeg odijela ili odijela za triatlon. U suprotnom vam može skliznuti s prsa kada se odgurujete od zida bazena.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifier	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:52
Author	burzinskititu

Održavanje senzora pulsa

OBAVIJEST

Nakupljanje znoja i soli na traci može trajno oštetiti senzor pulsa i smanjiti njegovu sposobnost točnog prijavljivanja podataka.

Upotrebom previše deterdženta prilikom pranja senzora pulsa može se oštetiti senzor pulsa.

- Senzor pulsa isperite nakon svake upotrebe.
- Ručno perite senzor pulsa nakon svakih sedam upotreba ili jednog plivanja u bazenu, koristeći se toplom vodom maksimalne temperature 40 °C (104 °F) i malom količinom blagog deterdženta, kao što je deterdžent za pranje posuđa.
- Temeljito isperite traku nakon ručnog pranja senzora pulsa kako biste uklonili ostatke deterdženta koji mogu izazvati iritaciju kože.
- Senzor pulsa nemojte prati u perilici posuđa ili sušiti u sušilici.
- Kako bi se osušio, senzor pulsa objesite ili polegnite na ravnu površinu.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:04:51
Author	gerson

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju ([Održavanje senzora pulsa, stranica 74](#)).
- Nosite pamučnu majicu ili obje strane trake dobro namočite.

Sintetička vlakna koja se trljaju po monitoru pulsa ili ga dodiruju 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.

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

HRM-Swim dodatna oprema

Uređaj može bilježiti vaš puls tijekom plivanja ([Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja, stranica 70](#)).

Title	Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)
Identifier	GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:24
Author	gerson

Određivanje veličine monitora pulsa

Prije prvog plivanja odvojite malo vremena za određivanje veličine monitora pulsa. Morao bi biti dovoljno čvrst da ostane na mjestu kada se odgurujete od zida bazena.

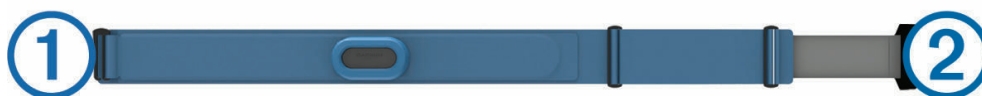
- Odaberite produžetak remena i pričvrstite ga za rastezljivi dio monitora pulsa.
Monitor pulsa isporučuje se s tri produžetka remena za različite veličine prsa.
SAVJET: Srednji produžetak remena odgovara većini veličina odjeće (od M do XL).
- Stavite monitor pulsa straga kako biste jednostavnije podesili kopču za podešavanje na produžetku remena.
- Stavite monitor pulsa sprijeda kako biste jednostavnije podesili kopču za podešavanje na monitoru pulsa.

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)
Identifier	GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

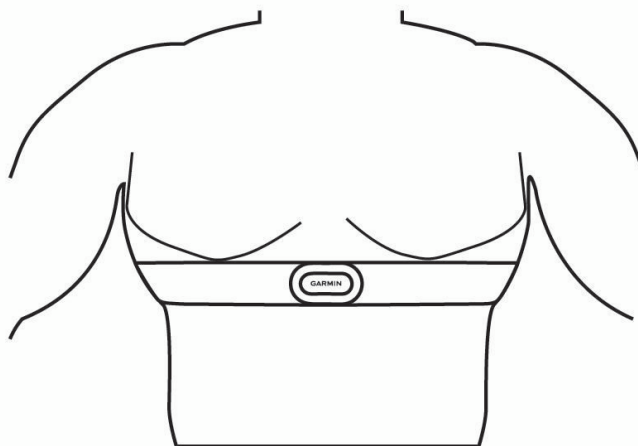
Postavljanje monitora pulsa

Monitor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti.

- 1 Odaberite produžetak remena koji vam najbolje odgovara.
- 2 Nosite monitor pulsa tako da logotip Garmin stoji uspravno.
Spoj kukice ① i prstena ② trebao bi se nalaziti na vašoj desnoj strani.



- 3 Omotajte monitor pulsa oko prsa i zakačite kukicu za prsten.



NAPOMENA: Pazite da etiketa s uputama o održavanju nije savinuta.

- 4 Stegnite monitor pulsa tako da je čvrsto omotan oko vaših prsa, ali da vam ne ograničava kretanje.
Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje i sprema podatke.

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:41
Author	gerson

Savjeti za korištenje HRM-Swim dodatne opreme

- Ako monitor pulsa klizi dolje kada se odgurujete od zida bazena, podesite zategnutost monitora pulsa i produžetka remena.
- Ustanite između intervala tako da monitor pulsa bude izvan vode kako biste mogli vidjeti podatke o svom puls.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:39
Author	gerson

Pohrana podataka

Monitor pulsa u jednoj aktivnosti može spremiti do 20 sati podataka. Kada se memorija monitora pulsa napuni, najstariji se podaci brišu.

Mjerenu aktivnost možete započeti na uparenom Forerunner uređaju, a monitor pulsa bilježit će podatke o puls čak i ako se udaljite od uređaja. Na primjer, podatke o puls možete bilježiti za vrijeme fitness aktivnosti ili kada se bavite timskim sportovima gdje je nošenje sata zabranjeno. Kada spremite svoju aktivnost, monitor pulsa automatski šalje spremljen podatke o puls vašem Forerunner uređaju. Monitor pulsa mora biti aktivan i unutar dometa uređaja (3 m) za vrijeme prijenosa podataka.

Title	HRM-Tri (title)
Identifier	GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	title only
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:55
Author	wiederan

HRM-Tri dodatna oprema

Odjeljak HRM-Swim ovog priručnika objašnjava način na koji se za vrijeme plivanja bilježe podaci o puls ([Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja, stranica 70](#)).

Title	Running Dynamics
Identifier	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	HR-HR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	02/10/2020 10:27:59
Author	burzinskititu

Dinamika trčanja

Možete upotrijebiti kompatibilan Forerunner uređaj uparen s HRM-Pro dodatnom opremom ili drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj formi u stvarnom vremenu. Ako je vaš Forerunner uređaj isporučen s HRM-Pro dodatnom opremom, uređaji su već upareni.

Dodatna oprema za dinamiku trčanja ima brzinomjer koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao šest parametara trčanja.

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

Vertikalna oscilacija: Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.

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 i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.

Balans vremena dodira s tlom: Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.

Duljina koraka: Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.

Omjer vertikalne oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

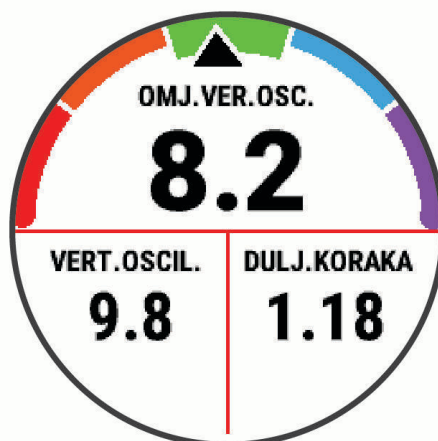
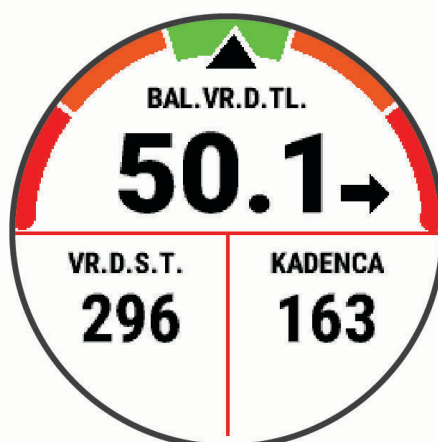
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

Trening s dinamikom trčanja

Ako želite vidjeti dinamiku trčanja, najprije morate staviti dodatak HRM-Pro, HRM-Run™ ili HRM-Tri, ili Running Dynamics Pod, i zatim ga upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).

Ako je vaš Forerunner uređaj isporučen sa senzorom pulsa, uređaji su već upareni i Forerunner je postavljen tako da prikazuje dinamiku trčanja.

- 1 Odaberite **START** i odaberite aktivnost trčanja.
- 2 Odaberite **START**.
- 3 Krenite na trčanje.
- 4 Prijeđite na zaslone s dinamikom trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.



- 5 Po potrebi držite pritisnutim gumb **UP** kako biste uredili način pojavljivanja podataka o dinamici trčanja.

Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:42:03
Author	pullins

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zasloni dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kadence, vertikalne oscilacije, balansa vremena dodira s tlom ili omjera vertikalne oscilacije. Skala boja uspoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone boja određuju se na temelju percentila.

Garmin je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su za iskusne ili brže trkače. Iskusi su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije i veću kadencu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kadencu, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-mjestu www.garmin.com/performance-data/running/. Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon kadence	Raspon dodira s tlom
 Ljubičasta	> 95	> 183 k/min	< 218 ms
 Plava	70 – 95	174 – 183 k/min	218 – 248 ms
 Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min	249 – 277 ms
 Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min	278 – 308 ms
 Crvena	< 5	< 153 k/min	> 308 ms

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:42:03
Author	cozmyer

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

Balans vremena dodira s tlom mjeri simetriju trčanja, a prikazuje se kao postotak vašeg ukupnog vremena dodira s tlom. Primjerice, 51,3 % i strelica okrenuta ulijevo pokazuju da je vrijeme dodira s tlom trkača veće za lijevu nogu. Ako zaslone s podacima prikazuju dva broja, primjerice 48 – 52, 48 % se odnosi na lijevu, a 52 % na desnu nogu.

Zona boje	 Crvena	 Narančasta	 Zelena	 Narančasta	 Crvena
Simetrija	Loše	Slabije	Dobro	Slabije	Loše
Postotak drugih trkača	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans vremena dodira s tlom	> 52,2 % L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % D	50,8 – 52,2 % D	> 52,2 % D

Tijekom razvoja i testiranja dinamike trčanja tvrtka Garmin ustanovila je da kod nekih trkača postoji veza između ozljeda i većeg disbalansa. Za mnogo trkača prilikom trčanja uzbrdo ili nizbrdo balans vremena dodira s tlom odmiče od omjera 50 – 50. Mnogi treneri trčanja smatraju da je simetrično trčanje dobro. Elitni trkači trče brzo i uravnoteženo.

Za vrijeme trčanja možete gledati skalu boja ili podatkovno polje ili po dovršetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect računu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je mjerenje koje vam može pomoći naučiti nešto novo o načinu na koji trčite.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:42:03
Author	mcdanielm

Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodaci HRM-Pro, HRM-Run ili HRM-Tri) ili oko struka (dodatak Running Dynamics Pod).

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku
 Ljubi-časta	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Plava	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
 Zelena	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
 Naran-časta	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 Crvena	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Title	Tips for Missing Running Dynamics Data
Identifier	GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2
Language	HR-HR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

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

- Provjerite imate li dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja kao što je HRM-Pro dodatna oprema. Na prednjoj strani modula dodatne opreme s dinamikom trčanja nalazi se .
 - Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i Forerunner uređaj.
 - Ako upotrebljavate dodatak HRM-Pro, uparite ga s uređajem Forerunner putem ANT+ tehnologije umjesto putem Bluetooth tehnologije.
 - Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.
- NAPOMENA:** Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	HR-HR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	wiederan

Mjerenje performansi

Mjerenja performansi predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrka. Za ova je mjerenja potrebno nekoliko aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/performance-data/running/.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju.

Predviđeno vrijeme utrke: Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja.

Pojednosti o testu stresa na temelju varijabilnosti pulsa: Za test stresa na temelju varijabilnosti pulsa (HRV) potreban je Garmin senzor pulsa na prsima. Uređaj bilježi oscilacije pulsa dok mirno stojite 3 minute. To je mjera ukupne razine stresa kojoj ste izloženi. Ljestvica ima vrijednosti od 1 do 100, a male vrijednosti pokazuju nisku razinu stresa.

Stanje performansi: Stanje performansi je procjena u stvarnom vremenu koja se izračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao podatkovno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom dijelu aktivnosti. Uspoređuje vašu trenutnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom.

Funkcionalni prag snage (FTP): Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Preciznije mjerenje dobit ćete ako izvedete navođeni test.

Laktatni prag: Za laktatni prag potreban je senzor pulsa na prsima. Laktatni prag je točka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš uređaj mjeri laktatni prag pomoću podataka o pulsu i tempa.

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Isključivanje obavijesti o performansama

Neke se obavijesti o performansama prikazuju po dovršetku aktivnosti. Neke se obavijesti o performansama pojavljuju tijekom aktivnosti ili kada se izvrši novo mjerenje performansi, npr. nova procjena maksimalnog VO2. Ako želite izbjeći neke od ovih obavijesti, možete isključiti funkciju stanja performansi.

1 Držite .

2 Odaberite **Fiziološka mjerenja > Stanje performansi**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifier	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	gerson

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Automatsko prepoznavanje uključena je prema zadanim postavkama. Uređaj može automatski prepoznati maksimalni puls i laktatni prag tijekom aktivnosti. Kad je uparen s kompatibilnim mjerачem snage, uređaj može automatski prepoznati i vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom aktivnosti.

NAPOMENA: Uređaj prepoznaje maksimalni puls samo ako je puls veći od vrijednosti koju ste postavili u svom korisničkom profilu.

1 Držite .

2 Odaberite **Fiziološka mjerenja > Automatsko prepoznavanje**.

3 Odaberite opciju.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	gerson

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Možete sinkronizirati aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih Garmin uređaja na svoj Forerunner uređaj pomoću Garmin Connect računa. Time se vašem uređaju omogućuje pružanje točnijih informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Primjerice, možete zabilježiti vožnju Edge uređajem i pregledati pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja na Forerunner uređaju.

1 Držite .

2 Odaberite **Fiziološka mjerenja > TrueUp**.

Kada sinkronizirate uređaj pomoću pametnog telefona, posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s drugih vaših Garmin uređaja prikazuju se na vašem Forerunner uređaju.

Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	HR-HR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:59:58
Author	burzinskittu

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

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. Za uređaj Forerunner potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2. Uređaj ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Kako biste dobili preciznu procjenu maksimalnog VO2, morate nekoliko minuta na umjerenoj razini intenziteta trčati na otvorenom uz GPS ili voziti bicikl s kompatibilnim mjerjačem snage.

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, uključujući i kondicijsku dob, možete vidjeti na Garmin Connect računu. Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola i različite dobi. Kako vježbate, tako se vaša kondicijska dob s vremenom smanjuje ([Prikaz kondicijske dobi, stranica 90](#)).



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Loše

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 225](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	HR-HR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	pruekatie

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)). Ako je vaš uređaj Forerunner isporučen sa senzorom pulsa, uređaji su već upareni.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 52](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 54](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2, stranica 90](#)).

- 1 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.

SAVJET: Možete odabrati START kako biste vidjeli dodatne informacije.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	HR-HR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerač snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerač snage mora biti uparen s Forerunner uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem. Ako je vaš uređaj Forerunner isporučen sa senzorom pulsa, uređaji su već upareni.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 52](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 54](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 2 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.

SAVJET: Možete odabrati START kako biste dodatne informacije.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifier	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:51
Author	mcdanielm

Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2

Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 88](#)).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite **Terensko trč.** ili **Ultra trčanje**.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Bilježenje maks.VO2 > Isključi**.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	HR-HR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:51
Author	mcdanielm

Prikaz kondicijske dobi

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš uređaj izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o pulsu u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate Garmin Index™ vagu, uređaj za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

NAPOMENA: Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 52](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Zdravstvena statistika > Kondicijska dob**.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	pruekatie

Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu

Čimbenici iz okoliša poput visoke temperature i velike visine utječu na vaše treniranje i rezultate. Primjerice, treniranje na velikim nadmorskim visinama može pozitivno utjecati na vašu formu, no zbog boravka na velikim nadmorskim visinama možda ćete primijetiti privremeno smanjenje maksimalnog VO2. Vaš Forerunner šalje obavijesti o aklimatizaciji i korigiranu procjenu maksimalnog VO2 i statusa treniranja pri temperaturama višima od 22 °C (72 °F) i pri visinama većima od 800 m (2625 ft). Aklimatizaciju na više temperature i veće nadmorske visine možete pratiti na widgetu statusa treniranja.

NAPOMENA: Funkcija aklimatizacije na više temperature dostupna je samo za GPS aktivnosti i zahtijeva meteorološke podatke s povezanog pametnog telefona.

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	mcdanielm

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 52](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 54](#)).

Uređaj upotrebljava procjenu maksimalnog VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 88](#)) i povijest treniranja za prikaz ciljanog vremena utrke. Uređaj analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

SAVJET: Ako imate više od jednog Garmin uređaja, možete omogućiti funkciju Physio TrueUp™ koja vašem uređaju omogućuje sinkronizaciju aktivnosti, povijesti i podataka s drugih uređaja ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 87](#)).

1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za performanse.

2 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite **START**.

Predviđena vremena utrke prikazuju se za 5 km, 10 km, polumaraton i maraton.

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

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	HR-HR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:16
Author	mcdanielm

O efektu vježbanja

Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Vrijednost efekta vježbanja povećava se napretkom aktivnosti. Efekt vježbanja određuje se prema podacima i povijesti treniranja iz korisničkog profila, puls, trajanju i intenzitetu aktivnosti. Primarnu korist aktivnosti opisuje sedam različitih oznaka efekta vježbanja. Svaka je oznaka istaknuta bojom i odgovara fokusu opterećenja treniranja (*Fokus opterećenja treniranja, stranica 100*). Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izrazit utjecaj na maksimalni VO2", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect.

Efekt aerobnog vježbanja pomoću vašeg pulsa mjeri kako ukupni intenzitet vježbanja utječe na aerobni fitness i utvrđuje je li vježbanje imalo efekt održavanja ili poboljšavanja razine kondicije. Povećanje potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) prikupljeno tijekom vježbanja raspoređuje se u raspone vrijednosti koji pokazuju vašu razinu kondicije i navike prilikom treniranja. Ujedinjeno vježbanje uz umjereni napor ili vježbanje koje uključuje dulje intervale (> 180 s) ima pozitivan utjecaj na vaš aerobni metabolizam i poboljšava efekt aerobnog vježbanja.

Efekt anaerobnog vježbanja pomoću pulsa i brzine (ili snage) određuje kako vježbanje utječe na performanse pri vrlo visokom intenzitetu. Primit ćete vrijednost temeljenu na doprinosu anaerobnog vježbanja EPOC-u i vrstu aktivnosti. Opetovani intervali visokog intenziteta u trajanju od 10 do 120 sekundi imaju naročito koristan utjecaj na vašu anaerobnu sposobnost i stoga kao rezultat imaju poboljšanje efekta anaerobnog vježbanja.

Efekt aerobnog vježbanja i Efekt anaerobnog vježbanja možete dodati kao podatkovna polja na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

Efekt vježbanja	Aerobna korist	Anaerobna korist
Od 0,0 do 0,9	Nema koristi.	Nema koristi.
Od 1,0 do 1,9	Minimalna korist.	Minimalna korist.
Od 2,0 do 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.	Održava vašu anaerobnu kondiciju.
Od 3,0 do 3,9	Utječe na aerobnu kondiciju.	Utječe na anaerobnu kondiciju.
Od 4,0 do 4,9	Izrazito utječe na aerobnu kondiciju.	Izrazito utječe na anaerobnu kondiciju.
5,0	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.

Tehnologiju efekta vježbanja pruža i omogućuje Firstbeat Analytics. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.firstbeat.com.

Title	Performance Condition
Identifier	GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:04:18
Author	pullins

Stanje performansi

Dok dovršavate aktivnost kao što su trčanje ili vožnja biciklom, funkcija stanja performansi analizira vaš tempo, puls i oscilacije pulsa i u stvarnom vremenu daje procjenu stanja vaših performansi u usporedbi s vašom prosječnom kondicijom. To je vrijednost koja je približna stvarnom odstupanju od procjene osnovnog maksimalnog VO2 izražena u postocima.

Vrijednosti stanja performansi kreću se od -20 do +20. Nakon prvih 6 do 20 minuta aktivnosti, na zaslonu uređaja prikazat će se vaše stanje performansi. Primjerice, rezultat veći od 5 znači da ste odmorni, svjež i spremni za dobro trčanje ili vožnju. Stanje performansi možete dodati kao podatkovno polje na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti. Stanje performansi također može biti i pokazatelj razine umora, posebno na kraju dugog trčanja ili vožnje.

NAPOMENA: Kako bi procjene maksimalnog VO2 i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 88](#)).

Title	Viewing Your Performance Condition
Identifier	GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	wording change from Joe Heikes
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:55
Author	wiederan

Pregledavanje stanja performansi

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima.

- 1 Dodajte **Stanje performansi** na zaslon s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 168](#)).
- 2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.
Nakon 6 do 20 minuta pojaviti će se podatak o stanju performansi.
- 3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	wiederan

Laktatni prag

Laktatni prag je razina intenziteta vježbanja na kojoj se laktati (mliječna kiselina) počinju nakupljati u krvi. U trčanju je to procijenjena razina napora ili tempa. Kada trkač prijeđe taj prag, počinje se brže umarati. Za iskusne trkače to se obično događa na otprilike 90 % maksimalnog pulsa pri tempu trčanja u rasponu između utrke od 10 km i polumaratona. Za prosječne trkače laktatni prag često se dostigne prilično ispod 90 % maksimalnog pulsa. Ako znate svoj laktatni prag, možete odrediti koliko intenzivno trenirati ili kada ubrzati za vrijeme utrke.

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila ([Postavljanje zona pulsa, stranica 54](#)).

Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Per FR645 FRM96 feedback - V02 estimate from previous run is no longer necessary.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:58:34
Author	semrau

Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli izvesti navođeni test, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).

Za procjenu laktatnog praga uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO2. Uređaj će automatski odrediti vaš laktatni prag tijekom trčanja ujednačenim, visokim intenzitetom s mjerenjem pulsa.

SAVJET: Kako bi procjene maksimalnog pulsa i maksimalnog VO2 bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja s monitorom pulsa. Ako nailazite na probleme s određivanjem laktatnog praga, pokušajte ručno spustiti maksimalni puls.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
Za dovršavanje testa potreban je GPS.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Navođeni test laktatnog praga**.
- 5 Pokrenite mjerač vremena i pratite upute na zaslonu.
Nakon što počnete trčati, uređaj će prikazati trajanje svakog koraka, cilj i trenutne podatke o puls. Po dovršetku testa prikazat će se poruka.
- 6 Kad završite s navođenim testom, zaustavite mjerač vremena i spremite aktivnost.
Ako je ovo vaša prva procjena laktatnog praga, uređaj će od vas zatražiti da ažurirate zone pulsa prema puls. pri laktatnom pragu. Uređaj će od vas kod svake sljedeće procjene laktatnog praga zatražiti da procjenu prihvatite ili odbijete.

Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	pullins

Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti senzor pulsa na prsima i mjerac snage ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)) i morate procijeniti maksimalni VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 89](#)).

Za procjenu funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO2. Uređaj će automatski odrediti vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom trčanja ujednačenim, visokim intenzitetom s mjerenjem pulsa i snage.

- 1 Za prikaz widgeta za performanse odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 2 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite **START**.

Vaš se procijenjeni FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.

 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Početak

Informacije potražite u dodatku ([FTP ocjene, stranica 226](#)).

NAPOMENA: Kada vas obavijesti o performansama upozore na novu vrijednost FTP-a, možete odabrati Prihvati za spremanje novog FTP-a ili Odbij ako želite zadržati trenutni FTP.

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Joe H and Kerri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:46:07
Author	wiederan

Provođenje FTP testa

Ako želite provesti test kako biste odredili svoj funkcionalni prag snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerač snage ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 89](#)).

NAPOMENA: FTP test naporna je vježba za koju je potrebno otprilike 30 minuta. Odaberite praktičnu i najvećim dijelom ravnu rutu koju ćete odvoziti uz ravnomjerno povećanje opterećenja, slično kao kod tempiranog treninga.

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite biciklističku aktivnost.

3 Držite .

4 Odaberite **Trening > Navođeni test za FTP**.

5 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon što počnete voziti, uređaj će prikazati trajanje svakog koraka, cilj i trenutne podatke o snazi. Po dovršetku testa prikazat će se poruka.

6 Kad završite s navođenim testom, ohladite se, zaustavite mjerač vremena i spremite aktivnost.

Vaš se FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.

7 Odaberite opciju:

- Odaberite **Prihvati** ako želite spremiti novi funkcionalni prag snage (FTP).
- Odaberite **Odbij** ako želite zadržati trenutni funkcionalni prag snage (FTP).

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	cozmyer

Status treniranja

Ova mjerenja predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge. Za ova je mjerenja potrebno nekoliko aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/performance-data/running/.



NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

Status treniranja: Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na kondiciju i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama opterećenja treniranja i maksimalnog VO2 u duljem vremenskom razdoblju.

Maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Kada se prilagođavate na okruženje visoke temperature ili velike nadmorske visine, uređaj prikazuje vrijednosti maksimalnog VO2 koje su korigirane na temelju temperature i nadmorske visine.

Opterećenje treniranja: Opterećenje treniranja je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih 7 dana. EPOC procjenjuje koliko je energije vašem tijelu potrebno za oporavak nakon vježbanja.

Fokus opterećenja treniranja: Uređaj analizira i razvrstava opterećenje treniranja u razne kategorije ovisno o intenzitetu i strukturi svake zabilježene aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja uključuje ukupno opterećenje akumulirano po kategoriji i fokus treniranja. Uređaj prikazuje distribuciju opterećenja tijekom posljednja 4 tjedna.

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje.

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	gerson

Razine statusa treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama opterećenja treniranja i maksimalnog VO2 u duljem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoju razinu kondicije.

Pri vrhuncu: Ako ste pri vrhuncu, to znači da se nalazite na razini idealnoj za utrivanje. Nedavno smanjenje opterećenja treniranja omogućuje vašem tijelu da se oporavi i potpuno nadoknadi prethodno treniranje. Stanje pri vrhuncu može se održati samo kratko vrijeme pa planirajte unaprijed.

Produktivno: Uz trenutno opterećenje treniranja vaša se razina kondicije i performanse kreću u pravom smjeru. Za održavanje razine kondicije trebali biste u treniranje uključiti planirana razdoblja za oporavak.

Održavanje: Trenutno opterećenje treniranja dovoljno je za održavanje razine kondicije. Ako želite poboljšanje, neka vam vježbe budu raznolikije ili povećajte volumen treniranja.

Oporavak: Lagano opterećenje treniranja omogućuje oporavak vašeg tijela i neophodno je tijekom dugih razdoblja napornog treniranja. Kada budete spremni, ponovno se možete vratiti na treniranje s većim opterećenjem.

Neproduktivno: Opterećenje treniranja je na dobroj razini, no vaša se kondicija smanjuje. Vaše se tijelo možda pokušava oporaviti pa obratite pozornost na svoje ukupno zdravlje, uključujući stres, prehranu i odmor.

Smanjenje kondicije zbog nevježbanja: Smanjenje kondicije zbog nevježbanja javlja se kada tjedan ili dulje trenirate mnogo manje od uobičajenog i ono utječe na razinu vaše kondicije. Ako želite poboljšanje, povećajte opterećenje treniranja.

Prenaporna aktivnost: Vaše je opterećenje treniranja vrlo visoko i kontraproduktivno. Vašem je tijelu potreban odmor. Dajte si vremena za oporavak i u raspored uključite vrijeme s lakšim opterećenjem treniranja.

Nema statusa: Za utvrđivanje statusa treniranja uređaj mora jedan ili dva tjedna bilježiti podatke o treniranju, uključujući aktivnosti s maksimalnim VO2 za trčanje ili biciklizam.

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifier	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	pruekatie

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje dva mjerenja maksimalnog VO2 tjedno. Procjena vašeg maksimalnog VO2 ažurira se nakon trčanja na otvorenom ili vožnji s mjeračem snage tijekom kojih vaš puls na nekoliko minuta dosegne najmanje 70 % vašeg maksimalnog pulsa. Aktivnosti trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO2 radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2, stranica 90](#)).

Kako biste u potpunosti iskoristili funkciju statusa treniranja, isprobajte ove savjete.

- Najmanje dvaput tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerač snage i dosegnite puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.

Status treniranja bit će dostupan nakon što uređaj koristite tjedan dana.

- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na ovom uređaju ili omogućite funkciju Physio TrueUp kako bi vaš uređaj učio o vašim performansama ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 87](#)).

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	cozmyer

Opterećenje treniranja

Opterećenje treniranja pokazuje ukupan volumen treniranja u proteklih sedam dana. To je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih sedam dana. Mjerač pokazuje je li vaše trenutno opterećenje nisko, visoko ili optimalno za održavanje ili poboljšavanje vaše trenutne razine kondicije. Optimalni se raspon utvrđuje na temelju vaše individualne razine kondicije i povijesti treniranja. Raspon se podešava kako se povećavaju ili smanjuju vrijeme treniranja i intenzitet.

Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:42:06
Author	wiederan

Fokus opterećenja treniranja

Da bi se postigli maksimalni rezultati i napredak kondicije, trening bi trebao biti podijeljen u tri kategorije: aerobne aktivnosti niskog intenziteta, aerobne aktivnosti visokog intenziteta i anaerobne aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja pokazuje koliko je svaka kategorija trenutačno zastupljena u vašem treningu i prikazuje ciljeve treniranja. Potrebno je najmanje 7 dana treniranja kako bi fokus opterećenja treniranja odredio je li vaše opterećenje treniranja nisko, optimalno ili visoko. Nakon 4 tjedna treniranja procjena opterećenja treniranja sadržavat će detaljnije informacije o cilju kako biste uravnotežili svoje treninge.

Ispod ciljeva: Vaše je opterećenje treniranja niže od optimalnog u svim kategorijama intenziteta. Pokušajte povećati trajanje ili učestalost vježbanja.

Manjak aerobnih aktivnosti niskog intenziteta: Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti niskog intenziteta kako biste osigurali oporavak i ravnotežu za aktivnosti višeg intenziteta.

Manjak aerobnih aktivnosti visokog intenziteta: Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti visokog intenziteta kako biste s vremenom povisili laktatni prag i maksimalni VO2.

Manjak anaerobnih aktivnosti: Pokušajte dodati više intenzivnih anaerobnih aktivnosti kako biste s vremenom povećali brzinu i anaerobni kapacitet.

Srednje: Vaše je opterećenje treniranja uravnoteženo i osigurava sve aspekte kondicije tijekom treninga.

Fokus – aerobne aktivnosti niskog intenziteta: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti niskog intenziteta. One osiguravaju solidan temelj i pripremaju vas za dodavanje intenzivnijih vježbi.

Fokus – aerobne aktivnosti visokog intenziteta: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti visokog intenziteta. Te aktivnosti pomažu povisiti laktatni prag, maksimalni VO2 i izdržljivost.

Fokus – anaerobne aktivnosti: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aktivnosti visokog intenziteta. One dovode do brzog napretka kondicije, ali ih treba nadopuniti aerobnim aktivnostima niskog intenziteta.

Iznad ciljeva: Vaše je opterećenje treniranja više od optimalnog i trebali biste razmisliti o skraćivanju vježbanja i smanjenju učestalosti vježbanja.

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	HR-HR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji sa senzorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim senzorom pulsa na prsima za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje.

NAPOMENA: Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO2 i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

Vrijeme oporavka prikazuje se odmah nakon aktivnosti. Vrijeme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vježbanje. Uređaj ažurira vaše vrijeme oporavka tijekom dana na temelju promjena u spavanju, stresa, opuštanja i fizičke aktivnosti.

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	gerson

Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 52](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 54](#)).

- 1 Krenite na trčanje.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.

NAPOMENA: Na zaslonu sata odaberite UP ili DOWN za prikaz widgeta za status treniranja i odaberite START za kretanje kroz mjerenja kako biste vidjeli svoje vrijeme oporavka.

Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

Puls oporavka

Ako trenirate s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima, nakon svake aktivnosti možete provjeriti vrijednost pulsa za vrijeme oporavka. Puls za vrijeme oporavka izračunava se kao razlika između trenutnog pulsa i pulsa izmjerenog dvije minute nakon završetka vježbanja. Na primjer, zaustavili ste mjerac nakon tipične runde trčanja. Vaš puls iznosi 140 otk./min. Nakon dvije minute bez aktivnosti ili hlađenja, vaš puls je 90 otk./min. Vaš puls za vrijeme oporavka iznosi 50 otk./min (140 manje 90). Neka istraživanja povezuju puls za vrijeme oporavka i zdravlje kardiološkog sustava. Veće vrijednosti u pravilu znače zdravije srce.

SAVJET: Za najbolje rezultate dvije minute koje su potrebne uređaju da izračuna vaš puls za vrijeme oporavka trebali biste mirovati.

Title	Pulse Oximeter
Identifier	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	cozmyer

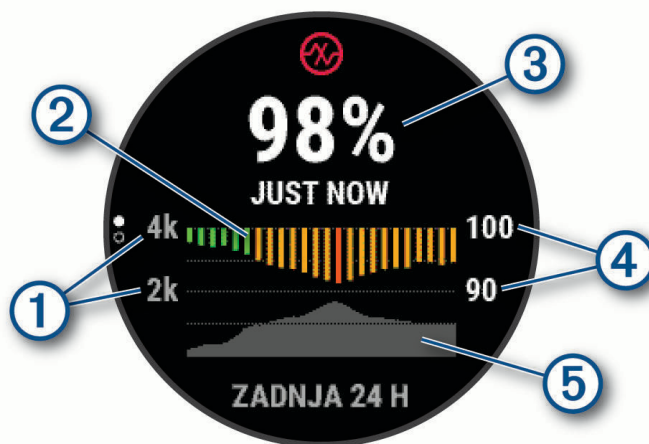
Pulsni oksimetar

Uređaj Forerunner ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje periferne zasićenosti krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na visoke nadmorske visine za alpske sportove i ekspedicije.

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsno oksimetra pregledavanjem widgeta za pulsni oksimetar ([Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 104](#)). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja ([Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju, stranica 105](#)). Kada ste potpuno mirni, uređaj analizira zasićenost krvi kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitavanja pulsno oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

Na uređaju se očitavanje pulsno oksimetra prikazuje kao postotak zasićenost kisikom i kao boja na grafikonu. Dodatne pojedinosti o očitavanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.



①	Skala nadmorske visine.
②	Grafikon prosječnih očitavanja zasićenosti kisikom tijekom posljednja 24 sata.
③	Zadnje očitavanje zasićenosti kisikom.
④	Skala postotka zasićenosti kisikom.
⑤	Grafikon očitavanja nadmorske visine tijekom posljednja 24 sata.

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifier	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	pullins

Očitavanje pulsni oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsni oksimetrom pregledavanjem widgeta za pulsni oksimetar. Widget prikazuje vaš zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom, grafikon vaših očitavanja koja su provedena svakih sat vremena u posljednjih 24 sata i grafikon vaše nadmorske visine tijekom posljednjih 24 sata.

NAPOMENA: Prilikom prvog pregledavanja widgeta za pulsni oksimetar uređaj mora pronaći satelitske signale kako bi utvrdio visinu na kojoj se nalazite. Izađite na otvoreno i pričekajte da uređaj pronađe satelite.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, pritisnite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao widget za pulsni oksimetar.
- 2 Pritisnite **START** za prikaz pojedinosti o widgetu i pokretanje očitavanja pulsni oksimetra.
- 3 Mirujte 30 sekundi.

NAPOMENA: Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsni oksimetra, umjesto postotka prikazat će se poruka. Nakon nekoliko minuta neaktivnosti možete ponovno provjeriti. Za najbolje rezultate držite ruku na kojoj se nalazi uređaj u visini srca dok uređaj mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.

- 4 Pritisnite **DOWN** za prikaz grafikona očitavanja pulsni oksimetra za posljednjih sedam dana.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja

Možete postaviti svoj uređaj da neprekidno prati razinu zasićenosti krvi kisikom dok spavate.

NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.

- 1 Na widgetu pulsne oksimetrije držite .
- 2 Odaberite **Opcije > Način rada pulsne oksimetrije > Tijekom spavanja**.

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju

1 Na widgetu pulsne oksimetrije držite .

2 Odaberite **Opcije > Način rada pulsne oksimetrije > Čitav dan**.

Uređaj automatski analizira zasićenost kisikom tijekom cijelog dana dok niste u pokretu.

NAPOMENA: Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju skraćuje trajanje baterije.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:16
Author	pullins

Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra

Ako su podaci pulsnog oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Title	Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level
Identifier	GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new, similar to stress score
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:58:08
Author	wiederan

Pregledavanje razine stresa izračunate na temelju varijabilnosti pulsa

Kako biste mogli izvesti test stresa na temelju varijabilnosti pulsa (HRV), prvo morate staviti Garmin monitor pulsa na prsima i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).

Razina stresa izračunata na temelju varijabilnosti pulsa rezultat je trominutnog testa koji se izvodi tako da Forerunner analizira oscilacije vašeg pulsa dok mirno stojite kako bi utvrdio ukupnu razinu stresa kojoj ste izloženi. Vježbanje, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na rezultat. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 1 do 100, gdje 1 predstavlja vrlo nisku, a 100 vrlo visoku razinu stresa. Ako znate svoj izračun naprezanja, možete odrediti je li vrijeme za naporno vježbanje ili jogu.

SAVJET: Tvrtka Garmin preporučuje da mjerenje razine stresa izvodite prije vježbanja, svaki dan u otprilike isto vrijeme i pod istim uvjetima. Prethodne rezultate možete vidjeti na Garmin Connect računu.

1 Odaberite **START > DOWN > HRV naprez. > START**.

2 Pratite upute na zaslonu.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

Korištenje widgeta za razinu stresa

U widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa i grafikon razine stresa u posljednjih nekoliko sati. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 165](#)).

1 Dok sjedite ili ste neaktivni, odaberite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao widget za razinu stresa.

2 Odaberite **START**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **DOWN** za prikaz dodatnih pojedinosti.

SAVJET: Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Žuti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.

- Odaberite **START > DOWN** kako biste započeli aktivnost opuštanja.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2021 13:15:37
Author	mcdanielm

Body Battery

Uređaj analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 srednju razinu energije, raspon od 51 do 75 visoku razinu energije, a raspon od 76 do 100 vrlo visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Body Battery razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 109](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

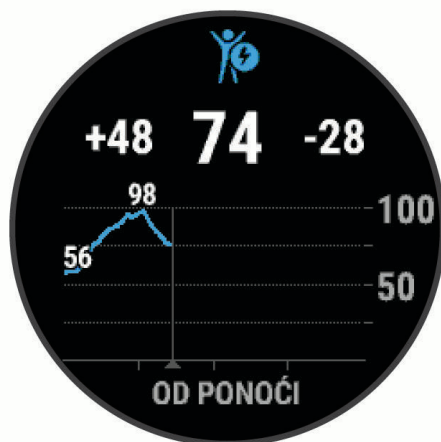
Pregledavanje Body Battery widgeta

U Body Battery widgetu prikazuje se vaša trenutna Body Battery razina i grafikon Body Battery razine u posljednjih nekoliko sati.

- 1 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz Body Battery widgeta.

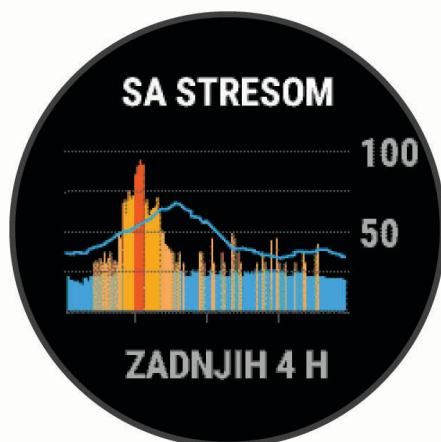
NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 165](#)).

- 2 Pritisnite **START** kako biste vidjeli grafikon razine energije u tijelu od ponoći do sada.



- 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz kombiniranog grafikona funkcije Body Battery i razina stresa.

Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Narančasti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	tillmonmartha

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite uređaj i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new idea from Joe Heikes, QSM title only.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:10:39
Author	wiederan

Pametne funkcije

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	HR-HR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:54:52
Author	mcdanielm

Uparivanje pametnog telefona i uređaja

Kako biste mogli upotrebljavati funkcije povezivanja na uređaju Forerunner, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect umjesto putem Bluetooth postavki na pametnom telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- 3 Odaberite **LIGHT** kako biste uključili uređaj.

Prilikom prvog uključivanja uređaj se nalazi u načinu rada za uparivanje.

SAVJET: Za ručno otvaranje načina rada za uparivanje držite **UP** i odaberite **Postavke > Telefon > Uparivanje telefona**.

- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s pomoću aplikacije Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku  ili **•••** odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:42:31
Author	mcdanielm

Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili **•••**.
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added Signature option.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	gerson

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, morate upariti Forerunner uređaj s kompatibilnim mobilnim uređajem ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 110](#)).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Telefon > Pametne obavijesti > Status > Uključi**.
- 3 Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 5 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 6 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 7 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 8 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 9 Odaberite **Privatnost**.
- 10 Odaberite željenu postavku privatnosti.
- 11 Odaberite **Pauza prije početka**.
- 12 Odaberite trajanje prikaza nove obavijesti na zaslonu.
- 13 Odaberite **Potpis** za dodavanje potpisa svojim odgovorima na tekstne poruke.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changing the button used to bring up the message options to START.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	burzinskititu

Prikaz obavijesti

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Odaberite obavijest.
- 4 Pritisnite **START** za više opcija.
- 5 Pritisnite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:27:15
Author	mcdanielm

Reprodukcija zvučnih odzivnika na pametnom telefonu za vrijeme aktivnosti

Ako želite postaviti zvučne odzivnike, morate imati pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect uparena s vašim Forerunner uređajem.

Aplikaciju Garmin Connect možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti na vašem pametnom telefonu reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučni odzivnici uključuju podatke o broju dionice i vremenu dionice, tempu ili brzini i puls. Za vrijeme zvučnog odzivnika aplikacija Garmin Connect utišava osnovne zvukove pametnog telefona kako bi mogla reproducirati obavijest. Glasnoću možete podesiti u aplikaciji Garmin Connect.

NAPOMENA: Ako imate uređaj Forerunner, zvučne odzivnike na uređaju možete omogućiti putem povezanih slušalica bez upotrebe povezanog pametnog telefona ([Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti, stranica 33](#)).

NAPOMENA: Zvučni odzivnik Upozorenje o dionici omogućen je prema zadanim postavkama.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 3 Odaberite svoj uređaj.
- 4 Odaberite **Opcije aktivnosti > Zvučni odzivnici**.

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	HR-HR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	pullins

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se prikazuju na uređaju Forerunner.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone® uređaj, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako upotrebljavate pametni telefon sa sustavom Android™ u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > Obavijesti**.

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:16
Author	pullins

Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola.

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu Forerunner.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	pruekatie

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom

Uređaj Forerunner možete podesiti da vas upozori kada se upareni pametni telefon povezuje ili prekida vezu putem Bluetooth tehnologije.

NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom zadano su isključena.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Telefon > Upozorenja**.

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	HR-HR
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	08/04/2021 08:16:10
Author	mcdanielm

Bluetooth – funkcije povezivosti

Uređaj Forerunner može se pohvaliti s nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti namijenjenih vašem kompatibilnom pametnom telefonu dostupnih putem aplikacije Garmin Connect.

Prijenosi aktivnosti: Automatski šalje vašu aktivnost u aplikaciju Garmin Connect čim završite s bilježenjem aktivnosti.

Zvučni odzivnici: Omogućuje aplikaciji Garmin Connect reprodukciju obavijesti o statusu, kao što su vrijeme prolaza i drugi podaci, na pametnom telefonu tijekom trčanja ili druge aktivnosti.

Bluetooth senzori: Omogućuje vam da povežete senzore kompatibilne s uslugom Bluetooth kao što je senzor pulsa.

Connect IQ: Omogućuje vam proširivanje funkcija uređaja novim izgledima sata, widgetima, aplikacijama i podatkovnim poljima.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš pametni telefon koji je uparen s vašim Forerunner uređajem i trenutno unutar dometa.

Pronađi moj sat: Pronalazi vaš izgubljeni Forerunner uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutno unutar dometa.

GroupTrack: Omogućuje pridruživanje grupi s pomoću funkcije LiveTrack kako bi drugi mogli vidjeti vaš položaj izravno na zaslonu i u stvarnom vremenu.

PacePro preuzimanja: Omogućuje vam stvaranje i preuzimanje PacePro strategija u aplikaciji Garmin Connect i njihov prijenos na vaš uređaj bežičnim putem.

Telefonske obavijesti: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem Forerunner uređaju.

Funkcije za sigurnost i praćenje: Omogućuje vam slanje poruka i upozorenja prijateljima i obitelji, kao i traženje pomoći od kontakata u hitnim slučajevima postavljenih u aplikaciji Garmin Connect Dodatne informacije potražite u odjeljku ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 123](#)).

Interakcija u društvenim medijima: Omogućuje vam objavljivanje nove obavijesti na omiljenoj društvenoj mreži kad prenesete aktivnost u aplikaciju Garmin Connect.

Nadogradnja softvera: Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

Ažuriranja vremena: Šalje vremenske uvjete i obavijesti na vaš uređaj u stvarnom vremenu.

Preuzimanje vježbanja i staza: Omogućuje vam pregledavanje i preuzimanje vježbanja i staza u aplikaciji Garmin Connect i njihov prijenos na vaš uređaj bežičnim putem.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:25:19
Author	burzinskititu

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola.

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:36:54
Author	burzinskititu

Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja

Pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni mobilni uređaj koji je uparen pomoću Bluetooth bežične tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola.

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Pronađi moj telef..**

Forerunner uređaj počinje tražiti vaš upareni mobilni uređaj. S vašeg će se mobilnog uređaja začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazivat će se na zaslonu Forerunner uređaja. Kako se budete približavali svom mobilnom uređaju, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

- 3 Za prekid traženja odaberite **BACK**.

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	HR-HR
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:16
Author	wiederan

Widgeti

Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Nekim je widgetima potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

Neki se widgeti zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 165](#)).

ABC: Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.

Body Battery: Kada se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine u posljednjih nekoliko sati.

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Kalorije: Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.

Kompas: Prikazuje elektronički kompas.

Upotreba uređaja: Prikazuje trenutačnu verziju softvera i statistiku o upotrebi uređaja.

Praćenje psa: Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste s Forerunner uređajem uparili kompatibilni uređaj za praćenje pasa.

Broj katova na koje ste se popeli: Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.

Garmin trener: Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu.

Golf: Prikazuje rezultate i statistiku golfa za zadnju rundu.

Zdravstvena statistika: Prikazuje dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerenja uključuju puls, Body Battery razinu, stres i još mnogo toga.

Puls: Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).

Povijest: Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.

Hidracija: Omogućuje praćenje količine vode koju unosite i napredak prema dnevnom cilju.

Minute intenzivnog vježbanja: Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.

inReach® kontrole: Omogućuje slanje poruka na uparenom inReach uređaju.

Zadnja aktivnost: Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti, primjerice, zadnjeg trčanja, vožnje biciklom ili plivanja.

Zadnje trčanje: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog trčanja.

Praćenje menstrualnog ciklusa: Prikazuje trenutni ciklus. Možete pregledati i unositi dnevne simptome.

Upravljanje glazbom: Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona ili glazbe na uređaju.

Moj dan: Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja uključuju mjerene aktivnosti, minute intenzivnog vježbanja, katove na koje ste se popeli, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.

Obavijesti: Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.

Performanse: Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrka.

Pulsni oksimetar: Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra.

Upravljanje kamerom RCT: Omogućuje ručno fotografiranje, snimanje videozapisa i prilagodnu postavki (*Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 163*).

Disanje: Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

Koraci: Prati dnevni broj prijedrenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.

Stres: Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

Izlazak i zalazak sunca: Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.

Status treniranja: Prikazuje vaš trenutačni status treniranja i opterećenje treniranja koji vam pokazuju kako treniranje utječe na vašu razinu kondicije i rezultate.

VIRB kontrole: Osigurava kontrole za upravljanje kamerom ako ste uparili VIRB uređaj i svoj Forerunner.

Vrijeme: Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.

Xero® uređaj: Prikazuje informacije o lokaciji lasera kada je kompatibilni Xero uređaj uparen s vašim Forerunner uređajem.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:56:38
Author	mcdanielm

Pregledavanje widgeta

Vaš se uređaj isporučuje s nekoliko prethodno učitanih widgeta, a dodatni su dostupni nakon što uparite svoj uređaj i pametni telefon.

- Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN**.
Uređaj se kreće kroz neprekidni slijed widgeta i prikazuje sažetak podataka za svaki widget. Widgetu za performanse potrebni su podaci o nekoliko aktivnosti s mjerenjem pulsa i aktivnosti na otvorenom s GPS-om.
- Za prikaz pojedinosti o widgetu odaberite **START**.
SAVJET: Pritisnite **DOWN** za prikaz dodatnih zaslona za određeni widget.

Title	About My Day
Identifier	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:11:59
Author	wiederan

O widgetu Moj dan

Widget Moj dan dnevni je sažetak vaših aktivnosti. Ovo je dinamičan sažetak koji se ažurira tijekom dana.

Čim se popnete stepenicama ili zabilježite aktivnost, to se prikazuje na widgetu. Mjerenja uključuju zabilježene aktivnosti, minute intenzivnog vježbanja u tjednu, katove na koje ste se popeli, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga. Možete odabrati **START** kako bi se prikazala dodatna mjerenja.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	HR-HR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:21
Author	mall

Prikaz izbornika kontrola

Izbornik kontrola sadrži opcije, uključujući uključivanje uređaja, način rada bez ometanja, zaključavanje tipki i isključivanje uređaja. Možete i otvoriti Garmin Pay novčanik.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola.

1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.



2 Za kretanje opcijama pritisnite **UP** ili **DOWN**.

Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	HR-HR
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca ([Prikaz izbornika kontrola, stranica 118](#)).

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Izgled > Kontrole**.
- 3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola.
- 5 Po potrebi odaberite **Dodaj novo** kako biste u izbornik kontrola dodali još jedan prečac.

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

Pregled widgeta za vremensku prognozu

Funkciji vremena potrebna je Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za vremensku prognozu.
- 2 Za prikaz pojedinosti o vremenskoj prognozi odaberite **START**.
- 3 Za prikaz podataka o vremenskim uvjetima po satu, danu ili za prikaz trenda vremenskih uvjeta odaberite **UP** ili **DOWN**.

Title	Opening the Music Controls
Identifier	GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:44
Author	wiederan

Upravljanje glazbom

Funkciji upravljanja glazbom potrebna je Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 Na satu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .
- 3 Za upravljanje glazbom odaberite **UP** ili **DOWN**.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	HR-HR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	pullins

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ funkcije tvrtke Garmin i drugih pružatelja usluga putem aplikacije Connect IQ. Uređaj možete prilagoditi promjenom izgleda sata, podatkovnih polja, widgeta i aplikacija.

Izgledi sata: Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

Podatkovna polja: Omogućuju preuzimanje novih podatkovnih polja koja na novi način predstavljaju senzor, aktivnost i povijesne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Miniaplikacije: Brz pregled informacija, uključujući podatke senzora i obavijesti.

Aplikacije uređaja: Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:00:14
Author	gerson

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto apps.garmin.com i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	HR-HR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Wi-Fi Funkcije povezivanja

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

Zvučni sadržaj: Omogućuje vam sinkronizaciju zvučnog sadržaja izvora treće strane.

Nadogradnja softvera: Možete preuzeti i instalirati najnoviju verziju softvera.

Vježbanja i planovi treninga: Na web-mjestu Garmin Connect možete pregledavati i odabrati vježbanja i planove treninga. Kada uređaj sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se šalju na vaš uređaj.

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	07/04/2022 11:13:24
Author	gerson

Povezivanje s Wi-Fi mrežom

Prije povezivanja s Wi-Fi mrežom uređaj trebate povezati s aplikacijom Garmin Connect na pametnom telefonu ili s aplikacijom Garmin Express™ na računalu.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Wi-Fi > Moje mreže > Dodaj mrežu**.
- 3 Odaberite mrežu.
- 4 Prema potrebi unesite lozinku za mrežu.

Uređaj se povezuje s mrežom i mreža se dodaje na popis spremljenih mreža. Uređaj se automatski ponovo povezuje s tom mrežom kad je u dometu.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	HR-HR
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Funkcije za sigurnost i praćenje

OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Forerunner mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu www.garmin.com/safety.

Assistance: Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda: Kada sat Forerunner tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.

Live Event Sharing: Omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s kompatibilnim telefonom s putem Android tehnologije.

GroupTrack: Omogućuje praćenje vaših veza pomoću LiveTrack izravno na zaslonu i u stvarnom vremenu.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:07
Author	mcdanielm

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje > Sigurnosne funkcije > Kontakti u hitnim slučajevima > Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAE86206AB
Language	HR-HR
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watch that still has the cancel option
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:16
Author	wiederan

Traženje pomoći

NAPOMENA: Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 124](#)). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite .
- 2 Kada tripot osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.
Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.

SAVJET: Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste otkazali poruku.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic.
Status	Released
Last Modified	10/06/2022 15:06:02
Author	tillmonmartha

Prepoznavanje nezgoda

⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dizajnirana za upotrebu na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	HR-HR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add to the task result about a notification on your phone.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:42
Author	cozmyer

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke** > **Sigurn.i praćenje** > **Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite GPS aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat Forerunner prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:08:25
Author	wiederan

Pokretanje GroupTrack sesije

Ako želite započeti GroupTrack sesiju, morate imati Garmin Connect račun, kompatibilan pametni telefon i aplikaciju Garmin Connect.

Ove se upute odnose na pokretanje GroupTrack sesije s pomoću uređaja Forerunner. Ako vaši kontakti imaju druge kompatibilne uređaje, možete ih vidjeti na karti. Drugi uređaji možda neće moći na karti prikazati GroupTrack vozače.

- 1 Izađite van i uključite Forerunner uređaj.
- 2 Uparite pametni telefon i uređaj Forerunner ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 110](#)).
- 3 Na uređaju Forerunner pritisnite i držite  i zatim odaberite **Postavke > Sigurnost i praćenje > GroupTrack > Prikaži na karti** kako biste na zaslonu s kartom mogli vidjeti kontakte.
- 4 U izborniku s postavkama aplikacije Garmin Connect odaberite **Sigurnost i praćenje > LiveTrack >  > Postavke > GroupTrack**.
- 5 Odaberite **Vidljivo za > Svi kontakti**.
- 6 Odaberite **Pokreni LiveTrack**.
- 7 Pokrenite aktivnost na uređaju Forerunner.
- 8 Pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte.

SAVJET: Na karti možete pritisnuti i držati  i odabrati **Povezani uređ. u blizini** kako bi se prikazale informacije o udaljenosti, smjeru i tempu ili brzini drugih kontakata u GroupTrack sesiji.

Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	wiederan

Savjeti za GroupTrack sesije

Funkcija GroupTrack omogućuje praćenje drugih kontakata u grupi pomoću funkcije LiveTrack izravno na zaslonu. Svi članovi grupe moraju biti vaši kontakti na Garmin Connect računu.

- Započnite aktivnost na otvorenom pomoću GPS-a.
- Uparite Forerunner uređaj s pametnim telefonom pomoću Bluetooth tehnologije.
- U aplikaciji Garmin Connect u izborniku postavki odaberite **Kontakti** kako biste ažurirali popis kontakata za GroupTrack sesiju.
- Provjerite jesu li svi vaši kontakti upareni sa svojim pametnim telefonima i pokrenite LiveTrack sesiju u aplikaciji Garmin Connect.
- Pazite da se svi vaši kontakti nalaze u dometu (40 km ili 25 mi).
- Tijekom GroupTrack sesije pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte ([Dodavanje karte aktivnosti, stranica 168](#)).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:51
Author	wiederan

Glazba

NAPOMENA: U ovom su odjeljku opisane tri različite opcije reproduciranja glazbe.

- Glazbeni sadržaj davatelja usluga treće strane
- Vlastiti zvučni sadržaj
- Glazba pohranjena na vašem telefonu

Na uređaju Forerunner možete preuzeti zvučne sadržaje na uređaj s računala ili davatelja usluge treće strane kako biste mogli slušati glazbu kada vam pametni telefon nije u blizini. Za slušanje zvučnih sadržaja pohranjenih na uređaj morate povezati slušalice pomoću Bluetooth tehnologije.

Pomoću uređaja možete upravljati reprodukcijom glazbe na uparenom pametnom telefonu.

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	HR-HR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:00:14
Author	tillmonmartha

Povezivanje s davateljem usluga treće strane

Za preuzimanje glazbe i drugih zvučnih datoteka podržanog davatelja usluga treće strane na sat morate se povezati s davateljem usluga za svoj uređaj.

Neki davatelji usluga glazbenih sadržaja treće strane već su instalirani na uređaju. Za više opcija možete preuzeti aplikaciju Connect IQ na pametni telefon.

1 Za pristup kontrolama za glazbu držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.

2 Odaberite **IQ**.

NAPOMENA: Ako želite postaviti novi izvor glazbe, držite  i odaberite **Izvori glazbe > Dodaj izvor**.

3 Odaberite naziv izvora glazbe i slijedite upute na zaslonu.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:37:33
Author	mckelvey

Spotify

Spotify je digitalna glazbena usluga koja vam osigurava pristup do milijuna pjesama.

SAVJET: Za povezivanje s uslugom Spotify potrebno je na mobilni uređaj instalirati aplikaciju Spotify. Potrebni su kompatibilni mobilni digitalni uređaj i premium pretplata, gdje je dostupna. Idite na www.garmin.com/.

U ovom se proizvodu nalazi softver Spotify na koji se primjenjuju licence trećih strana koje možete pronaći na web-mjestu: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Glazba u pozadini svakog putovanja uz Spotify. Reproducirajte pjesme omiljenih izvođača ili neka vas zabavlja Spotify.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifier	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

Preuzimanje zvučnog sadržaja s usluge Spotify

Prije preuzimanja zvučnog sadržaja s usluge Spotify morate se povezati s Wi-Fi mrežom ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 122](#)).

- 1 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Izvori glazbe > Spotify**.
- 4 Odaberite **Dodaj glazbu i podcastove**.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na uređaj.

NAPOMENA: Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je razina napunjenosti baterije preniska, možda ćete morati priključiti uređaj na vanjski izvor napajanja.

Odabrani popisi pjesama i druge stavke preuzimaju se na uređaj.

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifier	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:00:14
Author	wiederan

Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

Za slanje vlastite glazbe na uređaj najprije je potrebno instalirati aplikaciju Garmin Express na računalo (www.garmin.com/express).

S računala možete učitati osobne zvučne datoteke, kao što su .mp3 i .m4a datoteke na uređaj Forerunner. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Uređaj povežite s računalom pomoću isporučenog USB kabela.
- 2 Na računalu otvorite aplikaciju Garmin Express odaberite uređaj i zatim odaberite **Glazba**.
SAVJET: Za Windows® računala možete odabrati  i odabrati mapu u kojoj se nalaze vaše zvučne datoteke. Za Apple® računala, aplikacija Garmin Express služi se vašom iTunes® bibliotekom.
- 3 Na popisu **Moja glazba** ili **iTunes medijateka** odaberite kategoriju zvučnih datoteka, npr. pjesme ili popise pjesama.
- 4 Označite potvrdne okvire zvučnih datoteka pa odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 5 Ako je potrebno, za uklanjanje zvučnih datoteka na popisu uređaja Forerunner odaberite kategoriju, označite potvrdne okvire pa odaberite **Ukloni s uređaja**.

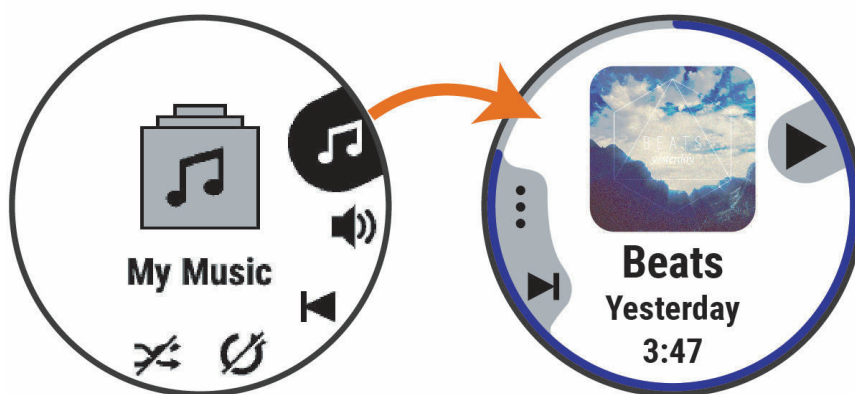
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	HR-HR
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:51
Author	tillmonmartha

Slušanje glazbe

- 1 Držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu za pristup upravljanju glazbom.
- 2 Povežite slušalice pomoću Bluetooth tehnologije ([Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 132](#)).
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Izvori glazbe** i odaberite opciju:
 - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** ([Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 129](#)).
 - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na pametnom telefonu odaberite **Uprav.telefon..**
 - Za slušanje glazbe davatelja usluga treće strane odaberite njegov naziv i popis pjesama za preuzimanje.
- 5 Odaberite  za otvaranje kontrola za upravljanje reprodukcijom glazbe.

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	gerson

Upravljanje reprodukcijom glazbe



	Odaberite za upravljanje sadržajem nekih davatelja usluga treće strane.
	Odaberite za pretraživanje zvučnih datoteka i popisa pjesama za odabrani izvor.
	Odaberite za podešavanje glasnoće.
	Odaberite za reprodukciju i pauziranje trenutne zvučne datoteke.
	Odaberite za preskakanje na sljedeću zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unaprijed.
	Odaberite za ponovno pokretanje trenutne zvučne datoteke. Odaberite dvaput za preskakanje na prethodnu zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unatrag.
	Odaberite za promjenu načina ponavljanja datoteka.
	Odaberite za promjenu načina nasumične reprodukcije.

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:16
Author	pullins

Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu

- 1 Na pametnom telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Na uređaju Forerunner držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu za pristup upravljanju glazbom.
- 3 Odaberite **Izvori glazbe > Uprav.telefon..**

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:59:58
Author	pullins

Promjena načina rada zvuka

Možete promijeniti način reprodukcije glazbe iz stereouređaja u monozvuk.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Glazba > Audio.**
- 3 Odaberite opciju.

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:51
Author	cozmyer

Povezivanje Bluetooth slušalica

Za slušanje glazbe učitane na uređaj Forerunner trebate povezati slušalice s pomoću Bluetooth tehnologije.

- 1 Postavite slušalice na udaljenost od najviše 2 m (6,6 ft) od uređaja.
- 2 Na slušalicama uključite način rada za uparivanje.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Postavke > Glazba > Slušalice > Dodaj novo.**
- 5 Odaberite slušalice za dovršetak postupka uparivanja.

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	HR-HR
Description	Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system.
Version	2
Revision	2
Changes	stores to locations
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:42:03
Author	tillmonmartha

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	HR-HR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:21
Author	pullins

Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	pullins

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu.

Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

1 Držite **LIGHT**.

2 Odaberite **Novčanik**.

3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključiti i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.



4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, odaberite **DOWN** kako biste odabrali drugu karticu (opcionalno).

5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču.

Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.

6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

SAVJET: Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:51
Author	pullins

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj karticu**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:00:14
Author	pullins

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay**.
- 3 Odaberite karticu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**. Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog uređaja Forerunner.
 - Za brisanje kartice odaberite .

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	wiederan

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za vaš Forerunner uređaj, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

- 1 Na stranici uređaja Forerunner u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Garmin Pay > Promjena lozinke**.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću uređaja Forerunner morate unijeti novu lozinku.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	11/01/2018 09:47:17
Author	semrau

Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i informacije s opcionalnog senzora.

NAPOMENA: Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	HR-HR
Description	Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI.
Version	9
Revision	2
Changes	Adding ski runs and updating path.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	burzinskittu

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj.

Na uređaju se nalazi widget Povijest koji vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima ([Widgeti, stranica 116](#)).

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Svi stat.pod..**
 - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Efekt vježbanja** ([O efektu vježbanja, stranica 92](#)).
 - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Puls** ([Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 138](#)).
 - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici odaberite **Dionice**.
 - Za odabir skijaškog ili snowboarding spusta i prikaz dodatnih podataka o svakom spustu odaberite **Dionice**.
 - Za odabir seta vježbi i prikaz dodatnih informacija o svakom setu odaberite **Setovi**.
 - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine za aktivnost odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
 - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:39
Author	wiederan

Povijest multisport aktivnosti

Uređaj sprema sažetak multisport aktivnosti, uključujući prijedenu udaljenost, vrijeme, kalorije i podatke o dodatnom priboru. Uređaj odvaja podatke o aktivnosti po sportskim segmentima i prijelazima pa možete uspoređivati slične treninge i pratiti brzinu prijelaza. Povijest prijelaza uključuje udaljenost, vrijeme, prosječnu brzinu i kalorije.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:56
Author	gerson

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa može vam pomoći u prilagodbi intenziteta treninga.

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Puls**.

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	cozmyer

Pregledavanje ukupnih podataka

Možete pregledati akumulirane podatke o udaljenosti i vremenu koji su spremljeni na satu.

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:36:54
Author	mcdanielm

Korištenje brojača kilometara

Brojač kilometara automatski snima ukupnu prijeđenu udaljenost, nadmorsku visinu i vrijeme u aktivnostima.

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno > Brojač kilometara**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli ukupne vrijednosti izmjerene pomoću brojača kilometara.

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	mcdanielm

Brisanje povijesti

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Opcije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izbriši sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifier	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	HR-HR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	cozmyer

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. Kako biste se prijavili za besplatan račun, aplikaciju možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu garmin.com/connectapp ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite aktivnost na svom satu, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i čuvati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu, dinamiku trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone kadence i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

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



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

Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

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

Upravlajte svojim postavkama: Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	tillmonmartha

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje uređaj s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj uređaj. Na uređaj možete dodati i glazbu ([Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 129](#)). Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver uređaja i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

Upravljanje podacima

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

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:56:36
Author	gerson

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

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

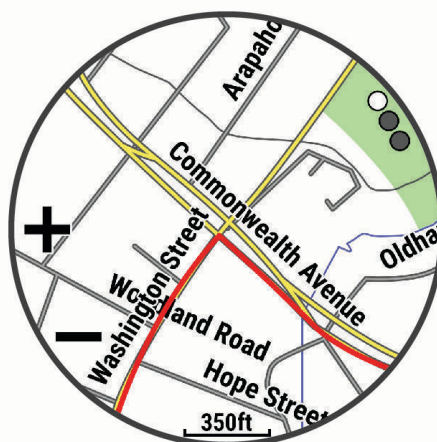
- 1 Otvorite pogon **Garmin**.
- 2 Ako je potrebno, otvorite mapu ili disk.
- 3 Odaberite datoteku.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipku **Izbriši**.

NAPOMENA: Mac operacijski sustavi pružaju ograničenu podršku za MTP protokol prijenosa datoteka. Morate otvoriti pogon Garmin u Windows operacijskom sustavu. Trebali biste koristiti aplikaciju Garmin Express kako biste uklonili glazbene datoteke s uređaja.

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:55
Author	wiederan

Navigacija

GPS navigacijske funkcije uređaja možete koristiti za prikaz svoje staze na karti, spremanje lokacije i pronalazak puta do vlastitog doma.



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	not the same as Edge, must load courses from web.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:04
Author	wiederan

Staze

Stazu s računa usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete navigirati tom stazom pomoću uređaja.

Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremiti i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.

Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi. Primjerice, ako je staza izvorno prijeđena za 30 minuta, vi i Virtual Partner možete se utrkiivati nastojeći prijeći stazu za manje od 30 minuta.

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifier	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Stvaranje i praćenje staze na uređaju

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze > Stvori novo**.
- 5 Unesite naziv staze i odaberite .
- 6 Odaberite **Dodaj lokaciju**.
- 7 Odaberite opciju.
- 8 Po potrebi ponovite korake 6 i 7.
- 9 Odaberite **Gotovo > Slijedi stazu**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 10 Pritisnite **START** kako biste započeli navigaciju.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifier	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:02:53
Author	pullins

Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 140](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Staze > Stvaranje staze**.
- 3 Odaberite vrstu staze.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Gotovo**.

NAPOMENA: Ovu stazu možete poslati na uređaj ([Slanje staze na uređaj, stranica 145](#)).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifier	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:55
Author	mcdanielm

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 144](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite  > **Pošalji na uređaj**.
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:55
Author	mcdanielm

Pregled pojedinosti o stazi

- 1 Odaberite **START > Navigiraj > Staze**.
- 2 Odaberite stazu.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Karta** kako biste stazu vidjeli na karti.
 - Odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine** za prikaz grafikona nadmorske visine staze.
 - Odaberite **Naziv** za prikaz i uređivanje naziva staze.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifier	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	HR-HR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:12:17
Author	wiederan

Stvaranje povratne staze

Uređaj na temelju određene udaljenosti i smjera navigacije može stvoriti povratnu stazu.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Navigacija > Povratna staza**.
- 5 Unesite ukupnu udaljenost staze.
- 6 Odaberite smjer.
Uređaj stvara do tri staze. Možete odabrati DOWN kako biste vidjeli staze.
- 7 Odaberite **START** za odabir staze.
- 8 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Idi**.
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Kako biste vidjeli popis skretanja na stazi, odaberite **Skretanje-po-skretanje**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Isctavanje nadmorske visine**.
 - Za spremanje staze odaberite **Spremi**.
 - Kako biste vidjeli popis uzbrdica na stazi, odaberite **Prikaz uzbrdica**.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding note for customizing the controls since save location is not available by default.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	wiederan

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati.

NAPOMENA: Prečace možete dodati u izbornik za kontrole.

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Spremi lokaciju**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Uređivanje spremljenih lokacija

Spremljenu lokaciju možete izbrisati ili urediti njezin naziv, nadmorsku visinu i podatke o položaju.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 3 Odaberite opciju uređivanja lokacije.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Projekcija točke

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

- 1 Ako je potrebno, odaberite **START > Dodaj > Proj.točke** kako biste aplikaciju za projekciju točke dodali na popis aplikacija.
- 2 Odaberite **Da** kako biste aplikaciju dodali na popis omiljenih.
- 3 Na izgledu sata odaberite **START > Proj.točke**.
- 4 Za postavljanje smjera odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 5 Odaberite **START**.
- 6 Za odabir mjerne jedinice odaberite **DOWN**.
- 7 Za unos udaljenosti odaberite **UP**.
- 8 Za spremanje odaberite **START**.

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	gerson

Navigacija prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Navigacija**.
- 5 Odaberite kategoriju.
- 6 Za odabir odredišta odgovarajte na upute na zaslonu.
- 7 Odaberite **Idi na**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 8 Pritisnite **START** kako biste započeli navigaciju.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Navigacija do točke interesa

Ako kartografski podaci instalirani na vašem uređaju uključuju točke interesa, možete navigirati do njih.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Navigacija > Točke interesa**, a zatim odaberite kategoriju.
Pojavit će se popis točaka interesa najbližih vašoj trenutnoj lokaciji.
- 5 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Za pretraživanje u blizini neke druge lokacije, odaberite **Traži pored**, a zatim odaberite lokaciju.
 - Kako biste točku interesa tražili prema nazivu, odaberite **Pretraživanje sa slovkanjem**, unesite naziv, odaberite **Traži pored**, a zatim odaberite lokaciju.
- 6 U rezultatima pretraživanja odaberite točku interesa.
- 7 Odaberite **Idi**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 8 Za početak navigacije odaberite **START**.

Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	HR-HR
Description	Concept that contains a general definition of what a point of interest is.
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR
Status	Released
Last Modified	13/04/2022 09:36:07
Author	mall

Točke interesa

Točka interesa je mjesto na koje vam je korisno ili zanimljivo. Točke interesa organizirane su po kategorijama i uključuju popularna odredišta na putovanjima poput benzinskih crpki, restorana, hotela i zabavnih sadržaja.

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant)
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

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

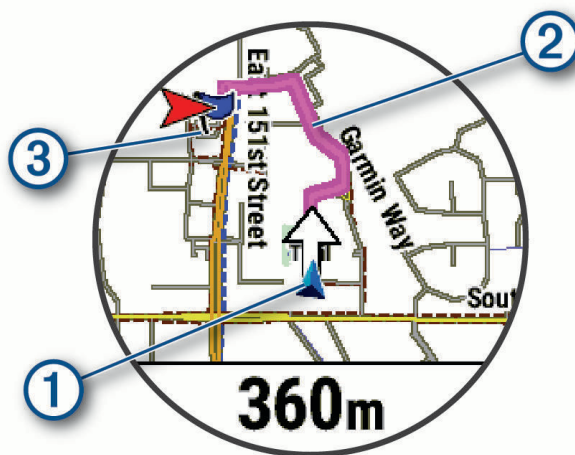
- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Navigiraj > Sight 'N Go**.
- 2 Usmjerite vrh sata prema objektu i odaberite **START**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 3 Za početak navigacije odaberite **START**.

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	HR-HR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:07:51
Author	pullins

Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje trenutačne aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Tijekom aktivnosti pritisnite **STOP**.
- 2 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Ako nemate podržanu kartu ili ako upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste pravocrtno navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti.
 - Ako ne upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pomoću uputa skretanje-po-skretanje.



Na karti se prikazuju vaša trenutačna lokacija ①, trag koji treba slijediti ② i vaše odredište ③.

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	27/09/2018 08:32:01
Author	mcdanielm

Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje zadnje spremljene aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Odaberite **START > Navigiraj > Aktivnosti**.
- 2 Odaberite zadnju spremljenu aktivnost.
- 3 Odaberite **Natrag na početak**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Ruta**.
- 5 Odaberite **DOWN** za prikaz kompasa (nije obavezno).
Strelica pokazuje prema početnoj točki.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

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 tipki možete prilagoditi za pristup funkciji MOB (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 189*).

Na izgledu sata odaberite **START > Navigiraj > Zadnja MOB lokacija**.

Pojavit će se navigacijski podaci.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:00
Author	gerson

Zaustavljanje navigacije

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb  držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Zaustavi navigaciju**.

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:09
Author	gerson

Karta

📍 predstavlja vašu lokaciju na karti. Na karti se prikazuju nazivi lokacija i simbola. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

- Navigacija kartom ([Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 154](#))
- Postavke karte ([Postavke karte, stranica 155](#))

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	HR-HR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

Pregled karte

- 1 Pokrenite aktivnost na otvorenom.
- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona s kartom.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Pomicanje/zumir..**

SAVJET: Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje odaberite START.

Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location"
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	gerson

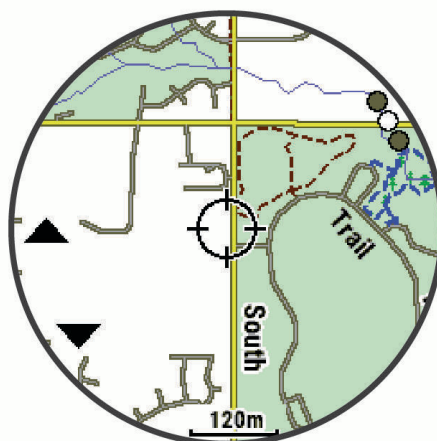
Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti

Možete odabrati bilo koju lokaciju na karti. Lokaciju možete spremiti ili se početi kretati prema njoj.

1 Na karti držite .

2 Odaberite **Pomicanje/zumir..**

Na karti se prikazuju kontrole i oznaka središta.



3 Pomaknite i zumirajte kartu kako biste lokaciju postavili u oznake središta.

4 Za odabir točke označene oznakama središta držite **START**.

5 Po potrebi odaberite točku interesa u blizini.

6 Odaberite opciju:

- Kako biste počeli navigirati do lokacije odaberite **Idi**.
- Za spremanje lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
- Kako biste vidjeli dodatne informacije o lokaciji, odaberite **Pregledaj**.

Title	Navigating with Around Me
Identifier	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:55
Author	wiederan

Navigacija pomoću funkcije Oko mene

Funkciju Oko mene možete upotrijebiti kako biste navigirali do obližnjih točki interesa i točki.

NAPOMENA: Kartografski podaci instalirani na vašem uređaju moraju sadržavati točke interesa kako biste mogli navigirati do njih.

1 Na karti držite .

2 Odaberite **Oko mene**.

Na karti se pojavljuju ikone koje označavaju točke interesa i druge točke.

3 Za isticanje dijela karte odaberite **UP** ili **DOWN**.

4 Odaberite **STOP**.

Na istaknutom se dijelu karte pojavljuje popis točki interesa i drugih točki.

5 Odaberite lokaciju.

6 Odaberite opciju:

- Kako biste počeli navigirati do lokacije odaberite **Idi**.
- Za prikaz lokacije na karti odaberite **Karta**.
- Za spremanje lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
- Kako biste vidjeli dodatne informacije o lokaciji, odaberite **Pregledaj**.

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifier	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Pomicanje i zumiranje na karti

1 Za prikaz karte tijekom navigacije odaberite **UP** ili **DOWN**.

2 Držite .

3 Odaberite **Pomicanje/zumir..**

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**.

Title	Map Settings (fenix)
Identifier	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Postavke karte

Možete podesiti kako se karta prikazuje u aplikaciji karte i zaslonima s podacima.

Držite  i odaberite **Karta**.

Orijentacija: Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

Automatsko zumiranje: Automatski odabire razinu zumiranja za optimalno korištenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

Zaključaj na cestu: Zaključavanje ikone položaja koja označava vaš položaj na karti na najbližu cestu.

Zapisnik traga: Prikazuje ili skriva zapisnik traga ili put kojim ste došli kao linije u boji na karti.

Boja traga: Promjena boje zapisnika traga.

Pojednost: Postavljanje količine pojedinosti koje karta prikazuje. Prikaz više pojedinosti može uzrokovati sporo ponovno iscrtavanje karte.

Nautička: Postavlja kartu tako da podatke prikazuje u pomorskom načinu rada.

Iscrtavanje segmenta: Prikazuje ili sakriva segmente u obliku obojene linije na karti.

Iscrtavanje kontura: Prikazuje ili skriva linije kontura na karti.

Title	Altimeter and Barometer
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an abberation and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	gerson

Visinomjer i barometar

Uređaj sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Uređaj kontinuirano prikuplja podatke o visini i tlaku, 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 184](#)). Možete pritisnuti START na widgerima visinomjera ili barometra kako biste brzo otvorili postavke visinomjera ili barometra.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifier	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	mckelvey

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 183](#)). Ako želite brzo otvoriti postavke kompasa, odaberite START na widgetu za kompas.

Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:01
Author	semrau

Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifier	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	gerson

Prilagođavanje funkcija karte

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje i isključivanje karte odaberite **Karta**.
 - Odaberite **Navođenje** za uključivanje ili isključivanje stranice vodiča na kojoj se prikazuje smjer kompasa ili koji će se slijediti za vrijeme navigacije.
 - Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
 - Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

Title	Setting Up a Heading Bug
Identifier	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	gerson

Postavljanje indikatora smjera

Možete postaviti indikator smjera koji će se za vrijeme navigacije prikazivati na stranicama s podacima. Indikator pokazuje na ciljani smjer kretanja.

1 Držite .

2 Odaberite **Navigacija > Oznaka smjera**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:59:58
Author	gerson

Postavljanje navigacijskih rješenja

Možete postaviti upozorenja koja će vam pomoći u navigaciji do odredišta.

1 Držite .

2 Odaberite **Navigacija > Upozorenja**.

3 Odaberite opciju:

- Kako biste postavili upozorenje za određenu udaljenost od konačnog odredišta, odaberite **Konačna udaljenost**.
- Kako biste postavili upozorenje za vrijeme koje preostaje do konačnog odredišta, odaberite **Konačno preostalo vrijeme dolaska**.
- Da biste postavili upozorenje kada skrenete s kursa, odaberite **Van staze**.
- Da biste omogućili upute za navigaciju skretanje-po-skretanje, odaberite **Upute za skretanja**.

4 Po potrebi odaberite **Status** kako biste uključili upozorenje.

5 Po potrebi unesite vrijednost za udaljenost ili vrijeme, a zatim odaberite .

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	pullins

Bežični senzori

Vaš se uređaj može koristiti s bežičnim ANT+ ili Bluetooth senzorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na web-mjestu buy.garmin.com.

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:08:28
Author	gerson

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i uređaja putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

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

- 1 Ako uparujete senzor pulsa, stavite ga (*Postavljanje monitora pulsa, stranica 77, Postavljanje senzora pulsa, stranica 71*).

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

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

NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.

- 3 Držite .

- 4 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

- 5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

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

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

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.

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:45:56
Author	wiederan

Trčanje uz upotrebu pedometra

Prije trčanja morate upariti pedometar i Forerunner uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).

Pedometar možete upotrijebiti za bilježenje tempa, udaljenosti i kadence kada trčite u zatvorenom prostoru. Kada trčite na otvorenom, pedometar možete upotrijebiti za bilježenje podataka o kadenci te tempu i udaljenosti pomoću GPS-a.

- 1 Pedometar instalirajte prema odgovarajućim uputama.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja.
- 3 Krenite na trčanje.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:44
Author	wiederan

Kalibriranje nožnog senzora

Nožni senzor sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini i udaljenosti poboljšava se nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

Title	Improving Auto Calibration
Identifier	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).

Pedometar se samostalno kalibrira, no točnost podataka o brzini i udaljenosti možete poboljšati nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

- 1 Budite na otvorenom 5 minuta na području s nesmetanim pogledom na nebo.
- 2 Započnite aktivnost trčanja.
- 3 Trčite po trasi neprekidno 10 minuta.
- 4 Zaustavite aktivnost i spremite je.

Na temelju snimljenih podataka po potrebi se mijenjaju vrijednosti kalibriranja pedometra. Pedometar ne trebate ponovno kalibrirati, osim ako ne promijenite stil trčanja.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifier	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	gerson

Ručno kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Kalorije Faktor > Postavljanje vrijednosti**.
- 5 Prilagodite faktor kalibracije:
 - Ako je udaljenost premala, povećajte faktor kalibracije.
 - Ako je udaljenost prevelika, smanjite faktor kalibracije.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	gerson

Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra

Prije podešavanja brzine i udaljenosti pedometra morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).

Uređaj možete postaviti da izračunava brzinu i udaljenost na temelju podataka pedometra, umjesto pomoću GPS podataka.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Brzina** ili **Udaljenost**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **U zatvorenom** kada trenirate s isključenim GPS-om, obično u zatvorenom prostoru.
 - Odaberite **Uvijek** za korištenje podataka pedometra neovisno o postavkama GPS-a.

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:00:14
Author	petersenj

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

Za slanje podataka uređaju možete koristiti kompatibilni senzor brzine ili kadence na biciklu.

- Uparite senzor i uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).
- Postavite veličinu kotača ([Veličina i opseg kotača, stranica 227](#)).
- Otiđite na vožnju ([Započinjanje aktivnosti, stranica 6](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Treniranje s mjeracima snage

- Idite na buy.garmin.com za popis ANT+ senzora koji su kompatibilni s vašim uređajem (kao što je Rally™ i Vector™).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjerača snage.
- Prilagodite mjerac snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima ([Postavljanje zona snage, stranica 56](#)).
- Upotrijebite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage ([Postavljanje upozorenja, stranica 171](#)).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 168](#)).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Korištenje elektroničkih mjenjača

Prije korištenja elektroničkih mjenjača kao što su Shimano® Di2™ mjenjači, morate ih upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)). Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 168](#)). Na uređaju Forerunner prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:00:14
Author	mcdanielm

Svjesnost o situaciji

Vaš Forerunner uređaj može se upotrebljavati s Varia™ pametnim svjetlima za bicikl i stražnjim radarom radi povećanja svjesnosti o okolini. Dodatne informacije o uređaju Varia potražite u korisničkom priručniku.

NAPOMENA: Možda ćete morati ažurirati Forerunner softver prije uparivanja Varia uređaja ([Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect, stranica 212](#)).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifier	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	HR-HR
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Released
Last Modified	09/08/2022 13:22:26
Author	cozmyer

Upotreba kontrola Varia kamere

OBAVIJEST

U nekim je nadležnostima snimanje videozapisa, zvuka ili fotografija zabranjeno ili regulirano ili može biti potrebno da sve strane budu upoznate sa snimanjem te da daju pristanak. Vaša je odgovornost da proučite zakone, prava i sve ostala ograničenja u području nadležnosti u kojemu namjeravate upotrebljavati uređaj i da ih se pridržavate.

Da biste mogli upotrebljavati kontrole Varia kamere, najprije morate upariti dodatak i sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).

1 Dodajte widget **RCT KAMERA** na sat ([Widgeti, stranica 116](#)).

2 U widgetu **RCT KAMERA** odaberite opciju:

- Odaberite  za prikaz postavki kamere.
- Odaberite  za snimanje fotografije.
- Odaberite  kako biste spremili isječak.

Title	tempe
Identifier	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	02/10/2020 10:27:59
Author	burzinskititu

tempe

Uređaj je kompatibilan sa tempe senzorom temperature. Senzor možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci o temperaturi. Dodatne informacije potražite u uputama za senzor tempe www.garmin.com/manuals/tempe.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

Prilagođavanje vašeg uređaja

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	24/03/2022 10:30:42
Author	mcdanielm

Prilagođavanje popisa aktivnosti

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost kojoj želite prilagoditi postavke, postavite aktivnost kao omiljenu, promijenite redoslijed pojavljivanja i još mnogo toga.
 - Za dodavanje više aktivnosti ili stvaranje prilagođenih aktivnosti odaberite **Dodaj**.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	HR-HR
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:48:48
Author	mcdanielm

Prilagođavanje petlje widgeta

Možete promijeniti redoslijed widgeta u slijedu widgeta i dodati nove widgete.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Miniaplikacije**.
- 3 Odaberite widget.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **UP** ili **DOWN** da biste promijenili lokaciju widgeta u slijedu widgeta.
 - Odaberite  da biste uklonili widget iz slijeda widgeta.
- 5 Odaberite **Dodaj**.
- 6 Odaberite widget.
Widget je dodan slijedu widgeta.

Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	HR-HR
Description	
Version	22.1.2
Revision	2
Changes	As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Postavke aplikacija i aktivnosti

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

Na zaslonu sata držite , odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti.

3D udaljenost: Izračunava udaljenost pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom.

3D brzina: Izračunava brzinu pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom ([3D brzina i udaljenost, stranica 177](#)).

Istaknuta boja: Postavlja istaknutu boju za svaku aktivnost kako biste jednostavnije odredili koja je aktivnost aktivna.

Dodaj aktivnost: Omogućuje prilagođavanje multisport aktivnosti.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost.

Automatski uspon: Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje promjene nadmorske visine s pomoću ugrađenog visinomjera ([Omogućivanje automatskog uspona, stranica 176](#)).

Auto Lap: Postavlja opcije za Auto Lap funkciju ([Auto Lap, stranica 173](#)).

Auto Pause: Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine ([Omogućavanje funkcije Auto Pause, stranica 175](#)).

Automatski odmor: Uređaju omogućuje automatsko otkrivanje odmaranja tijekom plivanja u bazenu i stvaranje intervala odmora ([Automatski odmor, stranica 22](#)).

Autom. izračun dionica: Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje skijaških dionica pomoću ugrađenog mjerača brzine.

Autom. pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerač vremena ([Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 178](#)).

Automatski setovi: Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i zaustavljanje setova vježbi tijekom izvođenja vježbi snage.

Boja pozadine: Omogućuje postavljanje crne ili bijele pozadine za svaku aktivnost.

ClimbPro: Prikazuje planiranje uzbrdica i zaslone za praćenje pri navigaciji.

Pokretanje odbrojanja: Omogućuje mjerač odbrojanja za intervale plivanja u bazenu.

Zasloni s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 168](#)).

Uredi težinu: Omogućuje dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.

Udaljenost u golfu: Postavljanje mjernih jedinica pri igranju golfa.

GPS: Postavlja način rada za GPS antenu ([Promjena postavki GPS-a, stranica 178](#)).

Sustav ocjenjivanja: Postavlja sustav ocjenjivanja nagiba za ocjenjivanje teškoće rute za aktivnosti penjanja po stijenama.

Broj staze: Omogućuje vam odabir broja staze kojom ćete trčati na atletskoj stazi.

Tipka Dionica: Omogućuje snimanje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

Zaključavanje tipki: Zaključavanje tipki tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo slučajno pritiskanje tipki.

Karta: Postavlja preference prikaza za zaslone s podacima karte za određenu aktivnost ([Postavke karte aktivnosti, stranica 172](#)).

Metronom: Reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogao da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu ([Korištenje metronoma, stranica 51](#)).

Veličina bazena: Postavlja duljinu bazena za plivanje u bazenu ([Plivanje u bazenu, stranica 19](#)).

Prosjek za snagu: Određuje se uključuje li uređaj u podatke za snagu vrijednosti s nulom koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja opciju vremena uštede energije za aktivnost ([Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije, stranica 180](#)).

Bilježenje maks.VO2: Omogućuje bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnost terenskog i ultra trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2, stranica 90](#)).

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Ponavljanje: Omogućuje opciju Ponavljanje za multisport aktivnosti. Primjerice, ovu opciju možete koristiti za aktivnosti koje uključuju više prijelaza kao što je plivanje/trčanje.

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje ponovno postavljanje postavki aktivnosti.

Statistika rute: Omogućuje praćenje statistike rute za aktivnosti dvoranskog penjanja.

Izrada rute: Postavlja preference za izračun ruta za aktivnost ([Postavke izrade rute, stranica 173](#)).

Praćenje rezultata: Automatski omogućava ili onemogućava bilježenje rezultata kada započnete rundu golfa. Ako odaberete opciju Uvijek pitaj, uređaj će zatražiti potvrdu.

Upozorenja za segment: Omogućavanje odzivnika koji vas upozoravaju na nadolazeće segmente.

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 177](#)).

Praćenje statistike: Omogućava praćenje statistike tijekom igranja golfa.

Prepoznavanje zaveslaja: Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

Aut.promjena plivanje/trčanje: Omogućuje automatski prijelaz između plivanja i trčanja u multisport aktivnosti kombiniranog plivanja i trčanja.

Prijelazi: Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

Upozorenja vibracijom: Omogućava upozorenja koja vas obavještavaju da udahnete ili izdahnете tijekom aktivnosti disanja.

Videozapisi za vježbanje: Omogućava instruktivne animacije s vježbama za aktivnost snage, kardio aktivnost, aktivnost joge ili pilatesa. Animacije su dostupne za vježbanja preuzeta iz aplikacije Garmin Connect.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	HR-HR
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

Prilagođavanje zaslona s podacima

Možete prikazati, sakriti i promijeniti izgled i sadržaj zaslona s podacima za svaku aktivnost.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
 - Odaberite **Podatkovna polja** kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.
- 8 Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.
Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	HR-HR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:27:15
Author	mcdanielm

Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	HR-HR
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	cozmyer

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 potrošite određenu količinu kalorija.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put 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: Ponavljajući alarm 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
Kadenca	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Događaj, ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa, stranica 53 i Izračuni zona pulsa, stranica 55 .
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Tempo	Ponavljajuće	Možete postaviti ciljani tempo plivanja.
Snaga	Domet	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radijus možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 06:59:58
Author	gerson

Postavljanje upozorenja

1 Držite .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Upozorenja**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
- Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.

7 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.

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

9 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.

Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	gerson

Postavke karte aktivnosti

Možete prilagoditi izgled karte za svaku aktivnost.

Držite , odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, odaberite postavke aktivnosti, a zatim odaberite **Karta**.

Konfiguriranje karti: Prikazuje ili skriva podatke s instaliranih proizvoda s kartama.

Koristi postavke sustava: Omogućuje uređaju korištenje preferenci postavki karata sustava.

Orijentacija: Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

Automatsko zumiranje: Automatski odabire razinu zumiranja za optimalno korištenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

Zaključaj na cestu: Zaključavanje ikone položaja koja označava vaš položaj na karti na najbližu cestu.

Zapisnik traga: Prikazuje ili skriva zapisnik traga ili put kojim ste došli kao linije u boji na karti.

Boja traga: Promjena boje zapisnika traga.

Pojednost: Postavljanje količine pojedinosti koje karta prikazuje. Prikaz više pojedinosti može uzrokovati sporo ponovno iscrtavanje karte.

Nautička: Postavlja kartu tako da podatke prikazuje u pomorskom načinu rada.

Iscrtavanje segmenta: Prikazuje ili sakriva segmente u obliku obojene linije na karti.

Iscrtavanje kontura: Prikazuje ili skriva linije kontura na karti.

Title	Routing Settings (fenix)
Identifier	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	cozmyer

Postavke izrade rute

Za svaku aktivnost možete postaviti postavke izračuna rute kako biste prilagodili način na koji sat izračunava rute.

NAPOMENA: Nisu sve postavke dostupne za sve vrste aktivnosti.

Držite , odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, odaberite postavke aktivnosti, a zatim odaberite **Izrada rute**.

Aktivnost: Postavljanje aktivnosti za rutu. Sat izračunava optimizirane rute za vrstu aktivnosti kojom se bavite.

Odr.rute prema pop: Izračunava rute na temelju najpopularnijih trčanja i vožnji iz usluge Garmin Connect.

Staze: Postavlja kako s pomoću sata navigirate stazama. Upotrijebite opciju Slijedi stazu kako biste navigirali stazom upravo onako kako se prikazuje bez ponovnog izračunavanja. Upotrijebite opciju Koristi kartu kako biste navigirali stazom korištenjem rutabilnih karata i ponovno izračunali rutu ako sidete sa staze.

Metoda izračuna: Odabir načina računanja kako biste trajanje, udaljenost ili uspone rute sveli na najmanju moguću mjeru.

Izbjegavanja: Postavlja ceste ili vrste prijevoza koje će se izbjegavati na rutama.

Tip: Postavljanje ponašanja pokazivača koji se prikazuje prilikom izravne izrade rute.

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	HR-HR
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

Auto Lap

Title	Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)
Identifier	GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48
Language	HR-HR
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Removed postreq.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	gerson

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 .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Lap**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Auto Lap** za uključivanje ili isključivanje opcije Auto Lap.
- Odaberite **Udaljenost automatske dionice** za prilagođavanje udaljenosti između dionica.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni ([Postavke sustava, stranica 187](#)).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	HR-HR
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	gerson

Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

Možete prilagoditi jedno ili dva podatkovna polja koja se pojavljuju u poruci upozorenja o dionici.

1 Držite .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Lap > Upozorenje o dionici**.

6 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

7 Odaberite **Pregled** (nije obavezno).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	HR-HR
Description	Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	gerson

Omogućavanje funkcije Auto Pause

Funkciju Auto Pause možete koristiti za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

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

1 Držite .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Pause**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
- Odaberite **Prilag.** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo ili brzina spusti ispod određene razine.

Title	Enabling Auto Climb
Identifier	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	gerson

Omogućivanje automatskog uspona

Funkciju automatskog uspona možete koristiti za automatsko otkrivanje promjene nadmorske visine. Tu funkciju možete koristiti tijekom aktivnosti poput penjanja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

1 Držite .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Automatski uspon > Status**.

6 Odaberite **Uvijek** ili **Kad se ne navigira**.

7 Odaberite opciju:

- Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
- Odaberite **Zaslon za penjanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom penjanja.
- Odaberite **Zamjena boja** kako bi se prilikom promjene načina rada mijenjale boje zaslona.
- Odaberite **Vertikalna brzina** za postavljanje brzine uspona kroz određeno vrijeme.
- Odaberite **Prebacivanje između načina rada** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

NAPOMENA: Opcija Trenutni zaslon omogućava vam automatsko prebacivanje na posljednji zaslon koji ste gledali prije prelaska na automatski uspon.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:51
Author	mcdanielm

Omogućavanje samoprocjene

Kada spremite aktivnost, možete procijeniti svoj percipirani napor i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti ([Procjena aktivnosti, stranica 7](#)). Informacije o samoprocjeni možete vidjeti u svom Garmin Connect računu.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Samoprocjena**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za procjenu samo nakon strukturiranog vježbanja ili intervala odaberite **Samo vježbanja**.
 - Za procjenu nakon svake aktivnosti odaberite **Uvijek**.

Title	3D Speed and Distance
Identifier	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	HR-HR
Description	Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:23
Author	jhenson

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.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	HR-HR
Description	Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:00:14
Author	gerson

Korištenje značajke automatskog pomicanja

Značajku automatskog pomicanja možete koristiti za kruženje kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen brojač vremena.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Autom. pomicanje**.
- 6 Odaberite brzinu prikaza.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:30:27
Author	wiederan

Promjena postavki GPS-a

Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **GPS**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo GPS** kako biste omogućili sustav GPS satelita.
 - Odaberite **GPS + GLONASS** (ruski sustav satelita) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
 - Odaberite **GPS + GALILEO** (sustav satelita Europske unije) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
 - Odaberite **UltraTrac** za rjeđe bilježenje točaka traga i podataka o senzoru (*UltraTrac, stranica 179*).

NAPOMENA: Istovremeno korištenje GPS-a i drugog satelita može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS (*GPS i drugi sustavi satelita, stranica 179*).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:15:32
Author	gerson

GPS i drugi sustavi satelita

Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više satelitskih sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

Vaš uređaj može upotrebljavati globalne navigacijske satelitske sustave (GNSS).

GLONASS: Konstelacija satelita koju je sastavila Rusija.

GALILEO: Konstelacija satelita koju je sastavila Europska svemirska agencija.

Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:20
Author	semrau

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.

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	gerson

Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije

Postavke trajanja utječu na to koliko dugo uređaj ostaje u načinu rada za vježbanje, primjerice, kada čekate početak utrke. Držite , odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti. Odaberite **Isključivanje za uštedu energije** za prilagođavanje vremena isteka aktivnosti.

Normalno: Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti.

Produljeno: Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za uklanjanje aktivnosti s popisa omiljenih odaberite **Uklanjanje iz favorita**.
 - Za brisanje aktivnosti iz popisa aplikacija odaberite **Ukloni s popisa**.

Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	gerson

GroupTrack postavke

Držite  i odaberite **Sigurn.i praćenje > GroupTrack**.

Prikaži na karti: Omogućuje prikaz kontakata na zaslonu s kartom tijekom GroupTrack sesije.

Vrste aktivnosti: Omogućuje vam odabir vrsti aktivnosti koje se tijekom GroupTrack sesije pojavljuju na zaslonu s kartom.

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:00
Author	semrau

Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izgleda sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	HR-HR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Prilagođavanje izgleda sata

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najprije morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 120](#)).

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani Connect IQ izgled sata.

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Za kretanje kroz dodatne prethodno učitane izgledsate odaberite **Dodaj novo**.
- 5 Za aktiviranje prethodno učitano izgleda sata ili instaliranog Connect IQ izgleda sata odaberite **START > Primijeni**.
- 6 Ako upotrebljavate prethodno učitani izgled sata, odaberite **START > Prilagodi**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za promjenu stila znamenki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
 - Za promjenu stila kazaljki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
 - Za promjenu stila znamenki digitalnog izgleda sata odaberite **Izgled**.
 - Za promjenu stila sekundi digitalnog izgleda sata odaberite **Sekunde**.
 - Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
 - Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
 - Za promjenu boje pozadine odaberite **Pozadinska boja**.
 - Za spremanje promjena odaberite **Gotovo**.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	petersenj

Postavke senzora

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	HR-HR
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	13/02/2019 11:35:38
Author	cozmyer

Postavke kompasa

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

Kalibriraj: Omogućivanje ručnog kalibriranja senzora kompasa (*[Ručna kalibracija kompasa, stranica 183](#)*).

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

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa (*[Postavljanje referentnog sjevera, stranica 184](#)*).

Način rada: Postavljanje kompasa tako da koristi samo podatke sa elektroničkih senzora (Uključi), kombinaciju GPS podataka i podataka elektroničkog senzora prilikom kretanja (Automatski) ili samo GPS podatke (Isključi).

Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	HR-HR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	gerson

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte 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 .
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kompas > Kalibriraj > Pokreni**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

SAVJET: Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	mckelvey

Postavljanje referentnog sjevera

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

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Kompas > Referentni 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**.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	HR-HR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:56
Author	cozmyer

Postavke visinomjera

Držite  i odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.

Automatska kalibracija: Omogućuje samostalno kalibriranje visinomjera prilikom svake upotrebe satelitskih sustava.

Način rada senzora: Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Nadmorska visina: Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	HR-HR
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:56
Author	burzinskititu

Kalibracija barometarskog visinomjera

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

1 Držite .

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

3 Odaberite opciju:

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija** i zatim odaberite opciju.
- Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Ručni unos**.
- Za unos trenutačne nadmorske visine s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Koristi DEM**.
- Za unos trenutačne nadmorske visine od početne točke GPS položaja odaberite **Kalibriraj > Koristi GPS**.

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. There is an error in the RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	gerson

Postavke barometra

Držite  i odaberite **Senzori i dodaci > Barometar**.

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora barometra.

Plotanje: Postavlja vremensku skalu karte u widgetu barometra.

Upoz. na oluju: Postavlja razinu promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju.

Način rada sata: Postavljanje senzora koji se koriste u načinu rada sata. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Visinomjer koristite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Tlak: Postavlja kako uređaj prikazuje podatke o tlaku.

Title	Calibrating the Barometer
Identifier	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	HR-HR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:23:56
Author	burzinskititu

Kalibracija barometra

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

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Barometar > Kalibriraj**.

3 Odaberite opciju:

- Za unos trenutačne nadmorske visine i tlaka na razini mora (opcionalno) odaberite **Ručni unos**.
- Za automatsku kalibraciju s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Koristi DEM**.
- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

Title	XERO Laser Location Settings
Identifier	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:55
Author	mall

Postavke Xero laserske lokacije

Prije prilagođavanja postavki laserske lokacije morate upariti kompatibilan Xero uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).

Držite  i odaberite **Senzori i dodaci > XERO lokacije > Laserske lokacije**.

Tijekom aktivnosti: Omogućuje prikaz informacija o lokaciji lasera na kompatibilnom uparenom Xero uređaju tijekom aktivnosti.

Način rada za dijeljenje: Omogućuje vam javno dijeljenje ili privatno emitiranje informacija o lokaciji lasera.

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	HR-HR
Description	
Version	14.1.1
Revision	2
Changes	Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:54:52
Author	mcdanielm

Postavke sustava

Držite  i odaberite **Postavke > Sustav**.

Jezik: Postavljanje jezika prikaza uređaja.

Vrijeme: Prilagođavanje postavki vremena ([Postavke vremena, stranica 188](#)).

Pozad. osvjetljenje: Podešavanje postavki pozadinskog osvjetljenja ([Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 189](#)).

Zvukovi: Postavljanje zvukova uređaja, poput tonova tipki, upozorenja i vibracija.

Bez ometanja: Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja. Za automatsko uključivanje načina rada Bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja odaberite opciju Vrijeme spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti na svom Garmin Connect računu.

Tipke prečaca: Omogućuje dodjeljivanje prečaca tipkama na uređaju ([Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 189](#)).

Automatsko zaključavanje: Omogućuje automatsko zaključavanje tipki kako biste spriječili slučajno pritiskanje tipki. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali tipke tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Ne tijekom aktivnosti kako biste zaključali tipke kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica uređaja ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 190](#)).

Format: Postavljanje općenitih preferenci formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti, prvog dana u tjednu, formata geografskog položaja i opcije datuma.

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji uređaj bilježi podatke o aktivnosti. Opcija snimanja Pametni (zadana) omogućuje dulje snimanje aktivnosti. Opcija snimanja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad: Postavljanje načina na koji uređaj koristi način rada za MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki ([Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 211](#)).

Nadogradnja softvera: Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera koje ste preuzeli korištenjem softvera Garmin Express. Opcija Automatska nadogradnja uređaju omogućuje preuzimanje najnovije nadogradnje softvera kad je dostupna Wi-Fi veza.

Opis: Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i propisima.

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:18:27
Author	gerson

Postavke vremena

Držite pritisnutom tipku  i odaberite **Sustav > Vrijeme**.

Format vremena: Postavljanje uređaja tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

Postavi vrijeme: Postavljanje vremenske zone za uređaj. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Omogućuje vam postavljanje vremena ako je odabrana opcija Ručno.

Upozorenja: Omogućuje vam postavljanje upozorenja po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca ([Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 188](#)).

Sinkronizacija s GPS-om: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena ([Sinkronizacija vremena s GPS-om, stranica 194](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifier	GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F
Language	HR-HR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	pullins

Postavljanje upozorenja za vrijeme

1 Držite .

2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Upozorenja**.

3 Odaberite opciju:

- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zalaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izlaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu > Uključi**.

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	HR-HR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:48:58
Author	mcdanielm

Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Pozad. osvjetljenje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
 - Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tipke** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja prilikom pritiskanja tipki.
 - Odaberite **Upozorenja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja za upozorenja.
 - Odaberite **Kretnja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
 - Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se pozadinsko osvjetljenje isključi.
 - Odaberite **Svjetlina** za postavljanje svjetline pozadinskog osvjetljenja.

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	HR-HR
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:48:58
Author	mcdanielm

Prilagođavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih tipki i kombinacija tipki.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Tipke prečaca**.
- 3 Odaberite tipku ili kombinaciju tipki koju želite prilagoditi.
- 4 Odaberite funkciju.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	HR-HR
Description	
Version	1.1.2
Revision	2
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:00:14
Author	mcdanielm

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice koje se prikazuju na uređaju.

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	gerson

Satovi

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Alarm sata > Dodaj alarm**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme alarma.
- 4 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
- 5 Odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Pozad. osvjetljenje > Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma.
- 7 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma (nije obavezno).

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	HR-HR
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:27:15
Author	mcdanielm

Brisanje alarma

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Alarm sata**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite **Izбриši**.

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Mjerač vremena**.
NAPOMENA: Možda ćete ovu stavku morati dodati u izbornik kontrola.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Odaberite **Opcije > Spremanje mjerača vremena** kako biste spremili mjerač odbrojavanja.
 - Odaberite **Opcije > Ponovo pokreni > Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
 - Odaberite **Opcije > Zvukovi** i odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Odaberite **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	pullins

Korištenje štoperice

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Štoperica**.
NAPOMENA: Možda ćete ovu stavku morati dodati u izbornik kontrola.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Odaberite **LAP** za ponovno postavljanje mjerača vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača odaberite **START**.
- 6 Odaberite **OPTIONS**.
- 7 Spremite zabilježeno vrijeme kao aktivnost u povijest uređaja (opcija).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	semrau

Sinkronizacija vremena s GPS-om

Kad god ga uključite i on pronađe satelitski signal, uređaj automatski očitava vaše vremenske zone i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Vrijeme** > **Sinkronizacija s GPS-om**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (*[Primanje satelitskih signala, stranica 210](#)*).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	mcdanielm

Ručno podešavanje vremena

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Vrijeme** > **Postavi vrijeme** > **Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifier	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	HR-HR
Description	Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:08:15
Author	cozmyer

VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću uređaja.

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	gerson

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

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

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Forerunner sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).
Widget VIRB automatski je dodan slijedu widgeta.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz VIRB widgeta.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Forerunner uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
 - Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.
 - Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite **Postavke**.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:27:02
Author	gerson

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti

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

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Forerunner sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 158](#)).
Ako je kamera uparena, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aktivnostima.
- 3 Tijekom aktivnosti pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Držite .
- 6 Odaberite **Daljinski upravljač VIRB**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za upravljanje kamerom s pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke > Način snimanja > Pok.i zaus.mj.vr.**.
NAPOMENA: Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
 - Za upravljanje kamerom s pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke > Način snimanja > Ručno**.
 - Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Forerunner uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	31/03/2014 10:03:39
Author	wiederan

Informacije o uređaju

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	HR-HR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Moved back under System menu.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:37:36
Author	gerson

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

1 Držite .

2 Odaberite **Sustav > Opis**.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	HR-HR
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:02
Author	mcdanielm

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Postavke > Sustav > Opis**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:27:48
Author	cozmyer

Punjenje uređaja

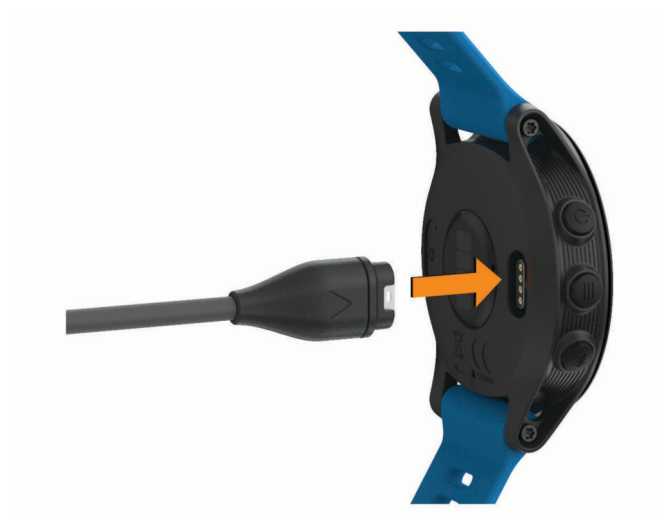
⚠ UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje ([Postupanje s uređajem, stranica 202](#)).

- 1 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na uređaju.



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.
- 3 Napunite uređaj do kraja.

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	semrau

Savjeti za punjenje uređaja

- 1 Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela ([Punjenje uređaja, stranica 198](#)).

Uređaj možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalu. Punjenje potpuno prazne baterije traje do dva sata.

- 2 Iskopčajte punjač iz uređaja nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	3
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	10/04/2015 12:45:22
Author	semrau

Specifikacije

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:55
Author	wiederan

Forerunner – specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije kao sat	Do 2 tjedna s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s pametnog telefona i mjerenjem pulsa na zapešću
Trajanje baterije kada se uređaj koristi kao sat s glazbom	Do 14 sati s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s pametnog telefona, mjerenjem pulsa na zapešću i reprodukcijom glazbe
Trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti	Do 36 sati u GPS načinu rada s mjerenjem pulsa na zapešću
Trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti i s glazbom	Do 10 sati u GPS načinu rada s mjerenjem pulsa na zapešću i reprodukcijom glazbe
Trajanje baterije u načinu rada UltraTrac, bez reprodukcije glazbe	Do 60 h Do 50 sati s mjerenjem pulsa na zapešću
Pohrana multimedijskog sadržaja	Do 1000 pjesama
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 45 °C (od -4 ° do 113 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri +9 dBm nominalno

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

Title	Specifications - HRM Pro
Identifier	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:11:52
Author	wiederan

HRM-Pro – specifikacije

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 V
Trajanje baterije	Do 1 godine uz upotrebu 1 h dnevno
Vodootpornost	5 ATM ²
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri 8 dBm nominalno

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifier	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:51:55
Author	mcdanielm

Specifikacije za HRM-Swim i specifikacije za HRM-Tri

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032 (3 V)
Trajanje baterije: HRM-Swim	Do 18 mjeseci (uz upotrebu 3 h tjedno)
Trajanje baterije: HRM-Tri	Do 10 mjeseci za treniranje za triatlon (približno 1 h dnevno)
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Bežična frekvencija / protokol	2,4 GHz pri +1 dBm nominalno
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ²

² Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	22/02/2018 12:48:57
Author	cozmyer

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

Temeljito isperite uređaj slatkom 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.

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

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	HR-HR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:16
Author	pullins

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

1 Obrišite sat krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

2 Brišite ga dok ne bude suh.

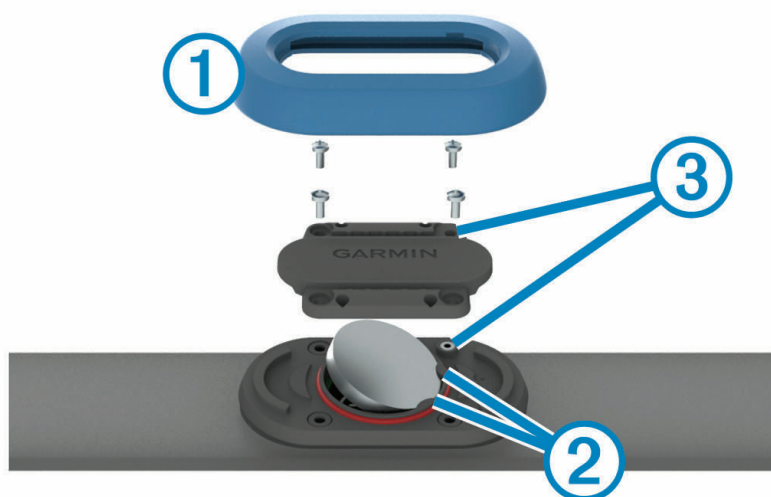
Nakon čišćenja ostavite sat da se potpuno osuši.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

Zamjena baterije monitora pulsa

- 1 Uklonite poklopac ① s modula monitora pulsa.
- 2 Pomoću malog križnog odvijača (00) izvadite četiri vijka s prednje strane modula.
- 3 Izvadite poklopac i bateriju.



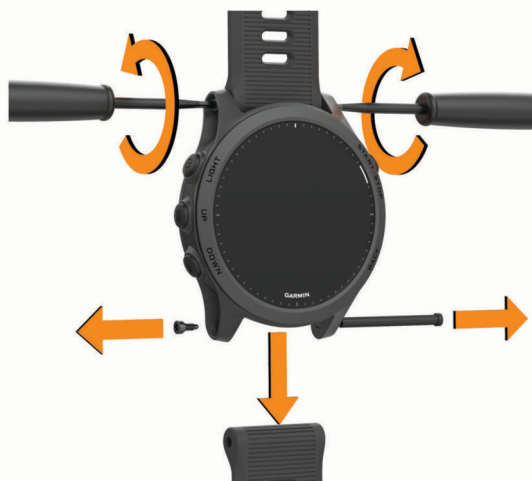
- 4 Pričekajte 30 sekundi.
 - 5 Ispod dva plastična jezičca ② umetnite novu bateriju tako da je pozitivan pol okrenut prema gore.
NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.
Brtva za O-prsten trebala bi ostati na vanjskom dijelu podignutog plastičnog prstena.
 - 6 Vratite prednji poklopac i četiri vijka.
Pogledajte položaj prednjeg poklopca. Izdignuti vijak ③ trebao bi odgovarati rupi za izdignuti vijak na prednjem poklopcu.
NAPOMENA: Nemojte ih prečvrsto stegnuti.
 - 7 Zamijenite poklopac.
- Nakon zamjene baterije monitora pulsa možda ga treba ponovo upariti s uređajem.

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:55:45
Author	wiederan

Promjena remena

Remene možete zamijeniti novim Forerunner remenima ili kompatibilnim QuickFit® remenima.

1 Pomoću dva odvijača olabavite iglice.



2 Uklonite iglice.

3 Odaberite opciju:

- Kako biste postavili Forerunner remene, poravnajte novi remen i pomoću dva odvijača zamijenite iglice.
- Kako biste postavili QuickFit remene, zamijenite iglice i pritisnite nove iglice tako da sjednu na mjesto.





NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Zasun se treba zatvoriti nad iglom sata.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

Rješavanje problema

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	HR-HR
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:27:48
Author	cozmyer

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth ili Wi-Fi veze. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava, stranica 187*). Na računalu instalirajte Garmin Express (www.garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje karata
- Nadogradnje staza
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	HR-HR
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	13/09/2016 12:56:18
Author	mall

Postavljanje aplikacije Garmin Express

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

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	HR-HR
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:42:31
Author	wiederan

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite www.garmin.com/ataccuracy.
Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsnog oksimetra nije dostupna u svim državama.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:02:46
Author	gerson

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Ako se umjesto vašeg broja koraka prikazuju crtice, omogućite uređaju da primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme.

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	gerson

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Uređaj nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, uređaj nosite u džepu.
- Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.

NAPOMENA: Uređaj određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:12:04
Author	mcdanielm

Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate uređaj.

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express ([Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 141](#)).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 115](#)).

2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	cozmyer

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš uređaj koristi ugrađeni barometar kako bi se izmjerila promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspón na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Pronađite malene otvore za barometar u blizini kontakata za punjenje na poleđini uređaja i očistite područje oko kontakata za punjenje.

Ako su otvori za barometar začepljeni, to može utjecati na mjerenja. Područje možete očistiti ispiranjem uređaja pod mlazom vode.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu uređaj prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:51
Author	mcdanielm

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzitetom koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vježbanja, prikaz minuta intenzivnog vježbanja počinje treperiti.

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	09/04/2018 11:38:03
Author	mcdanielm

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

SAVJET: Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Izađite van na otvoreno područje.
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:08:15
Author	mcdanielm

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
 - Povežite uređaj s Garmin Connect računom pomoću Wi-Fi bežične mreže.

Dok je uređaj povezan s Garmin Connect računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	HR-HR
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:16
Author	pullins

Ponovno pokretanje sata

Ako sat prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

NAPOMENA: Ponovno pokretanje sata možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.

1 Držite  15 sekundi.

Sat će se isključiti.

2 Za uključivanje sata držite  jednu sekundu.

Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	HR-HR
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	pullins

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, uređaj biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

NAPOMENA: Ovime ćete izbrisati sve unesene informacije i povijest aktivnosti. Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, vraćanjem uređaja na tvorničke postavke briše se i novčanik s vašeg uređaja.

Sve postavke uređaja možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

1 Na zaslonu sata držite .

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

3 Odaberite opciju:

- Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve podatke o aktivnostima i spremljenu glazbu, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
- Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve aktivnosti**.
- Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
- Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve podatke o aktivnostima i spremljenu glazbu, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post..**

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	HR-HR
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	pullins

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 110](#)).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 115](#)).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj.

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:54:05
Author	cozmyer

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja morate imati Garmin Connect račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.

- 2 Slijedite upute na zaslonu.

- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

NAPOMENA: Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:48:32
Author	mcdanielm

Za moj je uređaj postavljen pogrešan jezik

- 1 Držite .
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 3 Odaberite prvu stavku na popisu.
- 4 Upotrijebite **UP** i **DOWN** za odabir jezika.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:16
Author	pullins

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Forerunner kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu www.garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	HR-HR
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issure in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:13:14
Author	mcdanielm

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje s uređajem, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite pametni telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect i iz Bluetooth postavki na pametnom telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi pametni telefon, uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect na pametnom telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Na uređaju držite **LIGHT** i odaberite  kako biste uključili Bluetooth tehnologiju i prešli u način rada za uparivanje.

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	HR-HR
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

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

- Isključite praćenje aktivnosti ([Isključivanje praćenja aktivnosti, stranica 62](#)).
- Smanjivanje trajanja pozadinskog osvjetljenja ([Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 189](#)).
- Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja.
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke ([Bluetooth – funkcije povezivosti, stranica 114](#)).
- Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima ([Odašiljanje podataka o puls na Garmin uređaje, stranica 68](#)).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću ([Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 69](#)).

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.

- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona ([Upravljanje obavijestima, stranica 112](#)).
- Isključite funkciju pulsne oksimetrije ([Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 69](#)).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 7](#)).
- Odaberite **Pametni** snimanje u intervalima ([Postavke sustava, stranica 187](#)).
- Za aktivnost upotrijebite UltraTrac GPS način rada ([UltraTrac, stranica 179](#)).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.

Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde ([Prilagođavanje izgleda sata, stranica 182](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	HR-HR
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:06
Author	petersenj

Očitana temperatura nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni tempe vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:21:42
Author	wiederan

Kako mogu ručno upariti ANT+ senzore?

ANT+ senzore ručno možete upariti pomoću postavki uređaja. Prilikom prvog uparivanja senzora i uređaja putem bežične tehnologije ANT+ morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih ANT+ senzora.

2 Ako uparujete monitor pulsa, najprije ga stavite.

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

3 Držite .

4 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Kada uparite senzor i uređaj, prikazat će se poruka. Podaci senzora pojavljuju se u petlji stranice s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	HR-HR
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	17/06/2022 09:22:21
Author	pullins

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja senzora i Garmin sata potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Držite .

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 168](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:06:32
Author	cozmyer

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe uređaja serije Forerunner povezanog sa slušalicama pomoću Bluetooth tehnologije signal je najjači kada ne postoje prepreke između uređaja i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Preporučujemo da slušalice nosite tako da se antena nalazi na istoj strani tijela kao i uređaj serije Forerunner.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati premjestiti sat na drugo zapešće.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	HR-HR
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:49:18
Author	pullins

Dodatak

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	HR-HR
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:02
Author	wiederan

Podatkovna polja

NAPOMENA: Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti. Za neka je podatkovna polja potrebna dodatna oprema ANT+ ili Bluetooth za prikaz podataka.

% **FTP:** Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.

%**HRR U ZAD.DION.**: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.

% **maks.pulsa u zadnjoj dionici:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.

% **maksimalnog pulsa:** Postotak maksimalnog pulsa.

% **maksimalnog pulsa u dionici:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.

% **napunjen.baterije:** Postotak preostale razine baterije.

% **rezerve pulsa:** Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).

% **rezerve pulsa u dionici:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.

% **zasić.mišića kisikom:** Procijenjeni postotak zasićenosti mišića kisikom za trenutačnu aktivnost.

24-satni maksimum: Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

24-satni minimum: Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

Ambijentalni tlak: Nekalibrirani tlak okoliša.

Balan.vrem.dod. s tlom u dionici: Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

Balans: Trenutni balans snage lijevo/desno.

Balans dionice: Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu dionicu.

Balans u 10 s: Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.

Balans u 30 s: Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.

Balans u 3 s: Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekunde.

Balans vremena dodira s tlom: Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.

Barometarski tlak: Trenutni kalibrirani tlak okoliša.

Baterija mjenjača: Status baterije senzora položaja mjenjača.

Broj katova na koje ste se popeli: Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.

Broj katova - silazak: Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.

Broj udisaja: Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).

Broj zaveslaja po duljini u intervalu: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.

Broj zaveslaja u zadnjoj duljini: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Brzina zaveslaja: Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja: Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja po intervalu: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutnog intervala.

Brzina zaveslaja u dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne dionice.

Brzina zaveslaja u dionici: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne dionice.

Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

Brzina zaveslaja zadnje duljine: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

Brzine: Prednji i stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Brzi pregledi widgeta: Trčanje. Grafikon u boji koji prikazuje vaš trenutačni raspon kadenca.

Ciljni tempo na prolazu: Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.

Ciljni tempo na slj.prolazu: Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.

Di2 – baterija: Prestali kapacitet baterije Di2 senzora.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

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

Dolazak na sljedeće: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Duljina dionice: Prijedena udaljenost za trenutnu dionicu.

Duljina koraka: Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.

Duljina koraka u dionici: Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.

Efekt aerobnog vježbanja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.

Efekt anaerobnog vježbanja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.

Faza snage – desno: Trenutna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.

Faza snage – lijevo: Trenutna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.

Faza snage u dionici – desno: Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.

Faza snage u dionici – lijevo: Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

GPS: Jačina signala GPS satelita.

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

GPS visina: Visina vašeg trenutačnog položaja na temelju GPS sustava.

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.

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

Izl. sunca: Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Kadencia: Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje takta.

Kadencia: Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).

Kadencia dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za trenutnu dionicu.

Kadencia dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za trenutnu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Katovi u minuti: Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

Kombinacija mjenjača: Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.

Koraci: Broj koraka prijeđenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Lokacija: Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.

Lokacija odredišta: Položaj vašeg konačnog odredišta.

Maks.% maks. pulsa u int.: Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

Maks.% rez.pulsa u int.: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.

Maks. snaga zadnje dionice: Najveća izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.

Maksimalna brzina: Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

Maksimalna nadmorska visina: Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.

Maksimalna nautička brzina: Maksimalna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.

Maksimalna snaga: Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

Maksimalna snaga u dionici: Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

Maksimalni puls u intervalu: Maksimalni puls za trenutni interval plivanja.

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.

Mekoća pedale: Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.

Minimalna nadmorska visina: Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Mjer.balan.vrem. dodira s tlom: Grafikon u boji koji prikazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge tijekom trčanja.

Mjerač efekta vježbanja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne i anaerobne kondicije.

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

Mjerač omjera vert. oscilacije: Grafikon u boji koji prikazuje omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Mjerač pulsa: Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu pulsa.

MJERAČ SNAGE: Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu snage.

Mjerač ukupnog uspona/silaska: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona i silaska tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Mjerač vertikalne oscilacije: Grafikon u boji koji prikazuje količinu poskakivanja tijekom trčanja.

Mjerač vremena: Trenutačno vrijeme na mjerачu odbrojavanja.

Mjerač vremena dodira s tlom: Grafikon u boji koji prikazuje trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.

Mjerač vremena odmora: Mjerač vremena za trenutni odmor (plivanje u bazenu).

Mjerač za setove: Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.

Nadmorska visina: Visina vaše trenutne lokacije iznad ili ispod razine mora.

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

Nautička brzina: Trenutna brzina u čvorovima.

Nautička udaljenost: Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

Nizbrdica dionice: Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.

Nizbrdica zadnje dionice: Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.

Normalized Power: Normalized Power™ za trenutačnu aktivnost.

Normalized Power zad.dion.: Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.

NP dionice: Prosječna vrijednost Normalized Power za trenutačnu dionicu.

Odredišna točka: Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Okom.oscilacija po dionici: Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.

Omjer brzina: Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla, kako ih utvrđuje senzor položaja mjenjača.

Omjer klizanja: Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.

Omjer klizanja do cilja: Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na određenu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Omjer vertikalne oscil.u dionici: Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.

Omjer vertikalne oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Optereć.: Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan.

PacePro mjerač: Trčanje. Vaš trenutačni tempo na prolazu i vaš ciljni tempo na prolazu.

Pom.od sred.platf.: Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.

Pomak od sr.platf. u dion.: Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu dionicu.

Ponav.: Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.

Ponavljanje uključeno: Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutni odmor (plivanje u bazenu).

Pr.% maks.pulsa u intervalu: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

Pr. balans vrem. dodira s tlom: Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.

Pr.vertikalna oscilacija: Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.

PR.VRIJ.D.DOL.: Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na određište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

PR.VRIJ.DOL.: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog određišta (prilagođeno lokalnom vremenu na određištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Prednji: Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Predviđena uk.udaljen.: Predviđena udaljenost od početka do konačnog određišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Preostala udalj.na prolazu: Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.

Preostala udaljenost: Preostala udaljenost do konačnog određišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Pros. % maks.pulsa: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

Pros.br.zavesl.po dulj.: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.

Pros.udaljenost po zaveslaju: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

Pros.vrijeme dodira s tlom: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.

Pros.vrš.kut faze snage – D: Prosječni vršni kut faze snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.

Pros.vrš.kut faze snage – lijevo: Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.

Pros.j. brzina kretanja: Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.

Pros.j. vrijeme dion.: Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

Prosječan omjer vert.oscilacije: Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.

Prosječan Swolf: Prosječan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu ([Terminologija za plivanje, stranica 20](#)). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina zaveslaja: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječna duljina koraka: Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.

Prosječna faza snage - desno: Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.

Prosječna faza snage – lijevo: Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

Prosječna nautička brzina: Prosječna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.

Prosječna snaga: Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

Prosječna udalj.po zaveslaju: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječna ukupna brzina: Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.

Prosječni % rez.pulsa u int.: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.

Prosječni % rezerve pulsa: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.

Prosječni balans: Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu aktivnost.

Prosječni pomak od sred.platforme: Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu aktivnost.

Prosječni puls: Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

Prosječni puls u intervalu: Prosječan puls za trenutni interval plivanja.

Prosječni silazak: Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Prosječni tempo: Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

Prosječni tempo na 500 m: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu aktivnost.

Prosječni uspon: Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Proteklo vrijeme: 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 imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Puls dionice: Prosječan puls za trenutnu dionicu.

Puls u zadnjoj dionici: Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.

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

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

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

Smjer: Smjer od vaše trenutačne 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: Biciklizam. Trenutna izlazna snaga u vatima.

Snaga: Skijanje. Trenutna izlazna snaga u vatima. Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Snaga dionice: Prosječna izlazna snaga za trenutnu dionicu.

Snaga prema težini: Količina trenutne izlazne snage u vatima po kilogramu.

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 posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.

Snaga zadnje dionice: Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.

Stanje performansi: Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.

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

Stražnji: Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Stres: Vaša trenutna razina stresa.

Swolf dionice: SWOLF rezultat za trenutnu dionicu.

Swolf intervala: Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.

Swolf u zadnjoj dionici: SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.

Swolf u zadnjoj duljini: Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Temperatura: Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutni interval.

Tempo na 500 m: Trenutni tempo veslanja na 500 metara.

Tempo na 500 m u dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu dionicu.

Tempo na 500 m u zadnjoj dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.

Tempo na prolazu: Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

Tempo zadnje duljine: Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

Težina: Mjera zahtjevnosti trenutne aktivnosti izračunata na temelju elevacije, gradijenta i naglih promjena smjera.

Težina dionice: Ukupna težina za trenutnu dionicu.

Tok: Mjera dosljednosti održavanja brzine i ujednačenosti prolaska kroz skretanja za trenutnu aktivnost.

Tok dionice: Ukupna ocjena toka za trenutnu dionicu.

Training Stress Score: Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.

TRAJANJE PLIVANJA: Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.

Trajanje sjedenja: Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu aktivnost.

Trajanje sjedenja tijekom dionice: Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu dionicu.

Trajanje stajanja: Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu aktivnost.

Trajanje stajanja tijekom dionice: Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu dionicu.

Učink.zatez.momenta: Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.

Udalj.po zav.u dion.: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

Udalj.po zav.u dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

Udalj.po zaves.u zad.dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Udalj.po zaves. u zad.dionici: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost do sljedeće točke: Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Udaljenost intervala: Prijeđena udaljenost za trenutni interval.

Udaljenost na prolazu: Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.

Udaljenost na slj.prolazu: Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.

Udaljenost po zaveslaju: Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

Udaljenost zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Ukupna prednost/zaostatak: Trčanje. Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljni tempo.

Ukupni hemoglobin: Procijenjena ukupna koncentracija hemoglobina u mišiću.

Ukupni silazak: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

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

Uzbrdica dionice: Okomita udaljenost uspona za trenutnu dionicu.

Uzbrdica zadnje dionice: Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.

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

Vertik. udalj. do odred.: Razlika u visini vašeg trenutnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vertikalna brzina: Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Vertikalna brzina do cilja: Stopa uspinjanja ili spuštanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

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

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

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 dodira s tlom u dionici: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutnu dionicu.

Vrijeme do sljedećeg: Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutni interval.

Vrijeme kretanja: Ukupno vrijeme kretanja za trenutnu aktivnost.

Vrijeme stajanja: Ukupno vrijeme stajanja za trenutnu aktivnost.

Vrijeme u zoni: Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Vrijeme za multisport: Ukupno vrijeme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prijelaze.

Vršni kut faze snage u dion. - D: Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.

Vršni kut faze snage u dion. - L: Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

Vršni kut snage – desno: Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

Vršni kut snage – lijevo: Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

Vrsta zaveslaja po intervalu: Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

Vrsta zaveslaja zadnje duljine: Vrsta zamaha koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

Zal. sunca: Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Zaveslaji: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

Zaveslaji: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

Zaveslaji u dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

Zaveslaji u dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

Zaveslaji u zadnjoj dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

Zaveslaji u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

Zona pulsa: Trenutačni 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 FTP postavki ili prilagođenih postavki.

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

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 dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi www.CooperInstitute.org.

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	HR-HR
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:56
Author	gerson

FTP ocjene

U ovim se tabelama nalazi klasifikacija procijenjenog funkcionalnog praga snage (FTP) prema spolu.

Muškarci	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	5,05 i više
Izvršno	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Slabo	Od 2,23 do 2,78
Početak	Manje od 2,23

Žene	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	4,30 i više
Izvršno	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Slabo	Od 1,90 do 2,35
Početak	Manje od 1,90

FTP ocjene temelje se na istraživanju: Hunter Allen i Andrew Coggan, dr. *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	HR-HR
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed 700x30C value. Updated intro sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:11:59
Author	cozmyer

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Ovo nije sveobuhvatan popis. Možete izmjeriti i opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C cjevasti	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	HR-HR
Description	Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories.
Version	4
Revision	2
Changes	WCAG.
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:27:02
Author	burzinskititu

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.



Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

