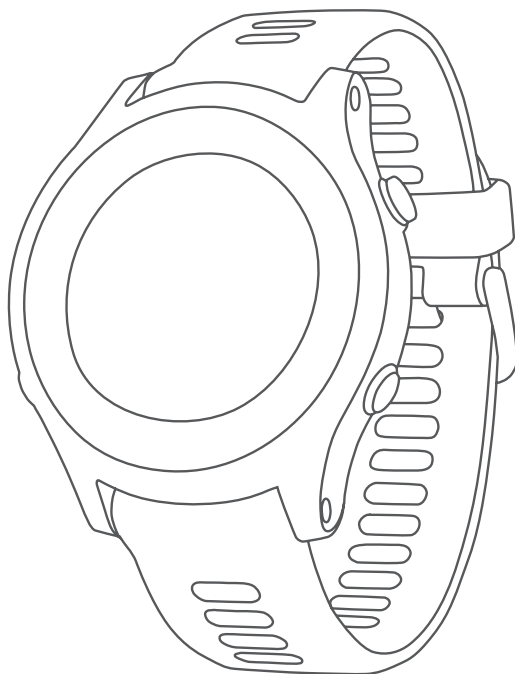


GARMIN®



FORERUNNER® 945

Podręcznik użytkownika

© 2019 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® oraz Xero® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. 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™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Oprogramowanie Spotify® podlega licencjom stron trzecich. Treść licencji można znaleźć tutaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® oraz Di2™ są znakami towarowymi firmy Shimano, Inc. STRAVA oraz Strava™ są znakami towarowymi firmy Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ oraz Normalized Power™ są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

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

Nr modelu: A03525

Spis treści

Wstęp.....	1
Ogólne informacje o urządzeniu.....	2
Stan sygnału GPS i ikony stanu.....	3
Konfigurowanie zegarka.....	4
Aktywności i aplikacje.....	4
Bieganie.....	5
Rozpoczynanie aktywności.....	6
Porady dotyczące rejestrowania	
aktywności.....	7
Zatrzymywanie aktywności.....	7
Ocenianie aktywności.....	8
Tworzenie własnych aktywności.....	8
Aktywności w pomieszczeniu.....	9
Bieganie z funkcją Wirtualny bieg.....	9
Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	10
Rejestrowanie aktywności treningu	
siłowego.....	11
Porady dotyczące rejestrowania	
aktywności treningu siłowego.....	12
Rejestracja aktywności HIIT.....	12
Stoper HIIT.....	13
Korzystanie z trenażera rowerowego	
ANT+®.....	13
Rejestrowanie wspinaczki	
w pomieszczeniu.....	14
Aktywności na powietrzu.....	15
Funkcja Wielobój.....	15
Trening do triathlonu.....	16
Tworzenie aktywności	
Multisport.....	16
Porady dotyczące treningu	
triathlonowego lub korzystania	
z aktywności obejmującej wiele	
dyscyplin.....	17
Bieg lekkoatletyczny.....	17
Wskazówki dotyczące rejestrowania	
biegu lekkoatletycznego.....	18
Rejestrowanie aktywności	
ultrabiegu.....	18
Pływanie.....	19
Pływanie na otwartym akwenie....	19
Pływanie w basenie.....	20
Pomiar tętna podczas pływania...	20
Rejestrowanie dystansu.....	21

Pływanie — terminologia.....	21
Styl pływania.....	22
Porady dotyczące aktywności	
pływackich.....	22
Odpoczynek w trakcie pływania na	
basenie.....	23
Automatyczny odpoczynek.....	23
Trening z dziennikiem ćwiczeń....	24
Narciarstwo i sporty zimowe.....	24
Wyświetlanie zjazdów na	
nartach.....	25
Dane mocy podczas biegu	
narciarskiego.....	25
Nagrywanie aktywności narciarstwa	
przełajowego.....	26
Rejestrowanie wspinaczki typu	
bouldering.....	27
Golf.....	27
Aplikacja Garmin Golf™.....	28
Granie w golfa.....	28
Informacje dotyczące dołków.....	29
Przesuwanie chorągiewki.....	30
Wyświetlanie zmierzonych	
uderzeń.....	30
Wyświetlanie odległości do lay-	
upów i doglegów.....	31
Zachowaj wyniki.....	31
Aktualizacja wyniku.....	32
Czujniki kijów.....	32
Korzystanie z licznika gry	
w golfa.....	32
Włączanie śledzenia statystyk..	33
Odtwarzanie monitów dźwiękowych	
podczas aktywności.....	34

Trening.....	34
Treningi.....	35
Realizowanie treningu z Garmin	
Connect.....	35
Rozpoczynanie treningu.....	36
Po polecanym treningu	
codziennym.....	36
Włączanie i wyłączanie polecanego	
treningu codziennego.....	37
Realizowanie treningu pływania	
w basenie.....	37
Rejestrowanie testu krytycznej	
prędkości pływania.....	38

Edycja wyników krytycznej prędkości pływania	38
Informacje o kalendarzu treningów	39
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect	39
Trening interwałowy	40
Dostosowywanie treningu interwałowego	40
Rozpoczynanie treningu interwałowego	41
Zatrzymywanie treningu interwałowego	41
Korzystanie z funkcji Virtual Partner®	42
Ustawianie celu treningowego	43
Anulowanie celu treningowego	43
Wyścig z poprzednią aktywnością	44
Trening PacePro	44
Tworzenie planu PacePro w zegarku	45
Rozpoczynanie planu PacePro	46
Zatrzymywanie planu PacePro	47
Osobiste rekordy	47
Wyświetlanie osobistych rekordów	47
Przywracanie osobistego rekordu	48
Usuwanie osobistego rekordu	48
Usuwanie wszystkich osobistych rekordów	49
Segmenty	49
Strava™ Segmenty	50
Wyścig na segmencie	50
Wyświetlanie szczegółów segmentu	51
Korzystanie z metronomu	52
Tryb dodatkowego wyświetlacza	52
Ustawianie profilu użytkownika	53
Cele fitness	53
Informacje o strefach tętna	54
Ustawianie stref tętna	55
Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna	56
Obliczanie strefy tętna	56
Ustawianie stref mocy	57
Wstrzymywanie stanu wytrenowania	57
Wznawianie wstrzymanego stanu wytrenowania	58

Śledzenie aktywności..... 58

Cel automatyczny	59
Korzystanie z alertów ruchu	59
Monitorowanie snu	60
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu	60
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać	61
Minut intensywnej aktywności	61
Zliczanie minut intensywnej aktywności	62
Zdarzenia Garmin Move IQ™	62
Ustawienia śledzenia aktywności	63
Wyłączanie śledzenia aktywności	63
Monitorowanie nawodnienia	64
Śledzenie cyklu menstruacyjnego	64

Funkcje związane z tętnem..... 65

Czujnik tętna na nadgarstek	65
Noszenie zegarka	66
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	67
Wyświetlanie widżetu tętna	68
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin	69
Przesyłanie danych tętna podczas aktywności	69
Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna	70
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna	70
Piersiowy pomiar tętna podczas pływania	71
Akcesorium HRM-Pro	71
Zakładanie czujnika tętna	72
Tempo i dystans biegu w urządzeniu HRM-Pro	73
Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu	73
Zapis danych tętna dla aktywności na czas	74
Uzyskiwanie dostępu do zapisanych danych tętna	74
Pływanie w basenie	75
Dbanie o czujnik tętna	75
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	76
Akcesorium HRM-Swim	76

Regulacja paska czujnika tętna.....	77	Przeprowadzanie testu FTP.....	98
Zakładanie czujnika tętna.....	78	Stan wytrenowania.....	99
Wskazówki dotyczące korzystania z akcesorium HRM-Swim.....	79	Poziomy stanu wytrenowania.....	100
Przechowywanie danych.....	79	Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania.....	101
Akcesorium HRM-Tri.....	79	Obciążenie treningowe.....	101
Dynamika biegu.....	80	Charakter obciążenia treningowego.....	102
Trening z informacjami o dynamice biegu.....	81	Czas odpoczynku.....	103
Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	82	Wyświetlanie czasu odpoczynku.....	103
Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem.....	83	Tętno odpoczynku.....	104
Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości.....	84	Pulsoksymetr.....	104
Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	85	Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru.....	106
Pomiary efektywności.....	86	Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu.....	106
Wyłączanie powiadomień o wynikach.....	87	Włączanie trybu całodobowej aklimatyzacji.....	107
Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności.....	87	Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru.....	107
Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności.....	88	Wyświetlanie wyniku pomiaru tętna do wysiłku.....	108
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	89	Korzystanie z widżetu poziomu stresu.....	108
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	90	Body Battery.....	109
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze...	90	Wyświetlanie widżetu Body Battery.....	110
Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego.....	91	Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	111
Wyświetlanie wieku sprawnościowego.....	91	Funkcje telefoniczne.....	111
Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa.....	92	Parowanie smartfonu z urządzeniem.....	112
Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	92	Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect.....	112
Informacje o funkcji Training Effect.....	93	Włączenie powiadomień Bluetooth.....	113
Przygotowanie wydolnościowe.....	94	Wyświetlanie powiadomień.....	113
Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego.....	94	Odtwarzanie monitów dźwiękowych w smartfonie podczas aktywności.....	114
Próg mleczanowy.....	95	Zarządzanie powiadomieniami..	114
Przeprowadzanie testu z pomocą w celu określenia progu mleczanowego.....	96	Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth.....	115
Określanie współczynnika FTP.....	97	Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem.....	115

Funkcje online Bluetooth.....	116
Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect.....	117
Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego.....	117
Widżety.....	118
Wyświetlanie widżetów.....	119
O widżecie Mój dzień.....	120
Wyświetlanie menu elementów sterujących.....	120
Dostosowywanie menu elementów sterujących.....	121
Wyświetlanie widżetu pogody.....	121
Uruchamianie funkcji sterowania muzyką.....	122
Funkcje Connect IQ.....	122
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	123
Funkcje łączności Wi-Fi.....	123
Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi.....	124

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania..... 125

Dodawanie kontaktów alarmowych...	126
Wzywanie pomocy.....	126
Wykrywanie zdarzeń.....	127
Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	127
Rozpoczynanie sesji GroupTrack.....	128
Porady dotyczące sesji GroupTrack.....	129

Muzyka..... 129

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym.....	130
Spotify®.....	130
Pobieranie materiałów dźwiękowych z Spotify.....	131
Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych.....	131
Słuchanie muzyki.....	132
Sterowanie odtwarzaniem muzyki.....	133
Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu.....	134
Zmiana trybu dźwięku.....	134
Podłączanie słuchawek Bluetooth.....	134

Garmin Pay..... 135

Konfigurowanie portfela Garmin Pay.....	135
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka.....	136
Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay.....	137
Zarządzanie kartami Garmin Pay...	137
Zmiana kodu dostępu Garmin Pay....	138

Historia..... 138

Korzystanie z historii.....	139
Historia funkcji Multisport.....	139
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna.....	140
Wyświetlanie podsumowania danych.....	140
Korzystanie z licznika.....	141
Usuwanie historii.....	141
Garmin Connect.....	142
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze.....	143
Zarządzanie danymi.....	143
Usuwanie plików.....	144

Nawigacja..... 145

Kursy.....	145
Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia.....	146
Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect.....	146
Wysyłanie kursu do urządzenia..	147
Wyświetlanie szczegółów kursu	147
Tworzenie kursu trasy powrotnej...	148
Zapisywanie pozycji.....	148
Edytowanie zapisanych pozycji.....	149
Odwzorowanie punktu.....	149
Podróżowanie do celu.....	150
Nawigacja do punktu szczególnego..	150
Punkty szczególne.....	151
Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź.....	151
Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności.....	152
Nawigacja do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności.....	153
Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”.....	153

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	154
Mapa.....	154
Wyświetlanie mapy.....	154
Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie.....	155
Nawigowanie przy użyciu funkcji W okolicy.....	156
Przesuwanie i powiększanie mapy	156
Ustawienia mapy.....	157
Wysokościomierz i barometr.....	157
Kompas.....	158
Ustawienia nawigacji.....	158
Dostosowywanie funkcji mapy.....	158
Wstawienia wskaźnika kierunku....	159
Ustawianie alertów nawigacyjnych	159

Czujniki bezprzewodowe..... 160

Parowanie czujników bezprzewodowych.....	160
Czujnik na nogę.....	161
Bieganie z czujnikiem na nogę.....	161
Kalibracja czujnika na nogę.....	161
Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę.....	162
Ręczna kalibracja czujnika na nogę.....	162
Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę.....	163
Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania.....	163
Trening z miernikami mocy.....	164
Korzystanie z elektronicznych manetek.....	164
Świadomość sytuacyjna.....	165
Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia.....	165
tempe.....	166

Dostosowywanie urządzenia..... 166

Dostosowywanie listy aktywności.....	166
Dostosowywanie pętli widżetów.....	167
Ustawienia aktywności i aplikacji.....	168
Dostosowywanie ekranów danych	170
Dodawanie punktu do aktywności.	170
Alerty.....	171
Ustawianie alertu.....	172

Ustawienia mapy aktywności.....	173
Ustawienia wyznaczania trasy.....	174
Auto Lap.....	174
Oznaczanie okrążeń wg dystansu.....	175
Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia.....	175
Włączanie funkcji Auto Pause.....	176
Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki.....	177
Włączanie samooceny.....	178
Prędkość 3D i dystans.....	178
Korzystanie z funkcji autoprzewijania.....	179
Zmiana ustawień GPS.....	179
System GPS i inne systemy satelitarne.....	180
UltraTrac.....	180
Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii.....	181
Usuwanie aktywności lub aplikacji....	181
GroupTrackUstawienia.....	182
Ustawienia tarczy zegarka.....	182
Dostosowywanie tarczy zegarka...	183
Ustawienia czujników.....	183
Ustawienia kompasu.....	184
Ręczna kalibracja kompasu.....	184
Ustawianie odniesienia północnego.....	185
Ustawienia wysokościomierza.....	185
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego.....	186
Ustawienia barometru.....	186
Kalibrowanie barometru.....	187
Ustawienia lokalizacji zmierzonej laserem Xero.....	187
Ustawienia systemowe.....	188
Ustawienia czasu.....	189
Ustawianie alertów czasu.....	189
Zmiana ustawień podświetlenia....	190
Dostosowywanie przycisków dostępu.....	190
Zmienianie jednostek miary.....	191
Zegary.....	191
Ustawianie alarmu.....	192
Usuwanie alarmu.....	192
Włączanie minutnika.....	193
Korzystanie ze stopera.....	194

Synchronizowanie czasu przez GPS.....	195
Ręczne ustawianie czasu.....	195
VIRBPilot.....	195
Sterowanie kamerą sportową VIRB.....	196
Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności.....	197

Informacje o urządzeniu..... 197

Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	198
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami.....	198
Ładowanie urządzenia.....	199
Wskazówki dotyczące ładowanie urządzenia.....	200
Dane techniczne.....	200
Forerunner – dane techniczne.....	201
HRM-Pro – dane techniczne.....	202
HRM-Swim i HRM-Tri – dane techniczne.....	202
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	203
Czyszczenie zegarka.....	203
Wymienianie baterii czujnika tętna.....	204
Wymiana pasków.....	205

Rozwiązywanie problemów..... 206

Aktualizacje produktów.....	207
Konfigurowanie Garmin Express....	207
Źródła dodatkowych informacji.....	208
Śledzenie aktywności.....	208
Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana.....	208
Liczba kroków jest niedokładna.....	209
Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna.....	209
Wskazanie liczby pokonanych piętrowydaje się niewłaściwe.....	210
Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności.....	210
Odbieranie sygnałów satelitarnych....	211
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	211
Ponowne uruchamianie zegarka.....	212

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień.....	212
Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	213
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	213
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	214
Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	214
Mój telefon nie łączy się z urządzeniem.....	215
Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	216
Pomiar temperatury nie jest dokładny.....	216
Jak ręcznie sparować czujniki ANT+?.....	217
Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?.....	217
Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność.....	218

Załącznik.....218

Pola danych.....	219
Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	226
Współczynniki FTP.....	227
Rozmiar i obwód kół.....	228
Znaczenie symboli.....	231

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	PL-PL
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	4
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

Wstęp

OSTRZEŻENIE

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

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

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:40
Author	mcdanielm

Ogólne informacje o urządzeniu



①



LIGHT

Wybierz, aby włączyć urządzenie.
Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie.
Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu sterowania.

②

START
STOP

Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać licznik aktywności.
Wybierz, aby wybrać opcję lub potwierdzić wiadomość.

③

BACK



Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
Wybierz, aby zarejestrować okrążenie, odpoczynek lub przejście podczas aktywności.

④

DOWN



Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia.
Przytrzymaj, aby otworzyć opcje sterowania muzyką ([Muzyka, strona 129](#)).

⑤

UP



Wybierz, aby przewijać widżety, ekrany danych, opcje i ustawienia.
Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu.
Przytrzymaj, aby ręcznie zmienić dyscyplinę podczas aktywności.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:40
Author	wiederan

Stan sygnału GPS i ikony stanu

Gdy sygnał GPS zostanie odebrany podczas wykonywania aktywności na powietrzu, pierścień stanu zmienia się na zielony. Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

GPS	Stan sygnału GPS
	Stan naładowania baterii
	Stan połączenia ze smartfonem
	Wi-Fi®Stan funkcji
	Stan czujnika tętna
	Stan czujnika na nogę
	Stan funkcji Running Dynamics Pod
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan świateł rowerowych
	Stan radaru rowerowego
	Stan trybu dodatkowego wyświetlacza
	Stan miernika mocy
	tempe™Stan czujnika
	VIRB®Stan kamery

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:43
Author	mcdanielm

Konfigurowanie zegarka

Aby wykorzystać cały potencjał funkcji urządzenia Forerunner, wykonaj poniższe czynności.

- Sparuj urządzenie Forerunner ze smartfonem za pomocą Garmin Connect™ aplikacji ([Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 112](#)).
- Skonfiguruj funkcje bezpieczeństwa ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 125](#)).
- Skonfiguruj muzykę ([Muzyka, strona 129](#)).
- Skonfiguruj sieci Wi-Fi ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 124](#)).
- Skonfiguruj swój portfel Garmin Pay™ ([Konfigurowanie portfela Garmin Pay, strona 135](#)).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	PL-PL
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	05/05/2022 15:08:19
Author	burzinskititu

Aktywności i aplikacje

Z zegarka można korzystać podczas aktywności w pomieszczeniu, na świeżym powietrzu, uprawiania sportów i wykonywania ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników. W oparciu o aktywności domyślne można tworzyć własne lub nowe aktywności ([Tworzenie własnych aktywności, strona 8](#)). Po zakończeniu aktywności można je zapisać i udostępnić społeczności Garmin Connect.

Aktywności i aplikacje można również dodać do zegarka Connect IQ™ za pomocą aplikacji Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 122](#)).

Aby uzyskać więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji, przejdź do garmin.com/ataccuracy.

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:29:27
Author	wiederan

Bieganie

Pierwszą aktywnością fizyczną zarejestrowaną w urządzeniu może być bieg, jazda lub inna aktywność wykonywana na wolnym powietrzu. Przed rozpoczęciem aktywności może być konieczne naładowanie urządzenia ([Ładowanie urządzenia, strona 199](#)).

- 1 Wybierz **START** i wybierz aktywność.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 4 Idź pobić.



- 5 Po zakończeniu biegu użyj przycisku **STOP**, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper aktywności.
 - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper aktywności. Możesz wybrać bieg, aby wyświetlić jego podsumowanie.



- Wybierz **Wznów później**, aby zawiesić bieg i kontynuować zapis później.
- Wybierz **Okrażenie**, aby oznaczyć okrążenie.
- Wybierz kolejno **Odrzuć > Tak**, aby usunąć bieg.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	PL-PL
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	02/06/2021 15:34:09
Author	pullins

Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony. Jeśli korzystasz z dodatkowego czujnika bezprzewodowego, możesz sparować go z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).

1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.

2 Wybierz aktywność.

UWAGA: Aktywności oznaczone jako ulubione pojawią się na początku listy ([Dostosowywanie listy aktywności, strona 166](#)).

3 Wybierz opcję:

- Wybierz aktywność z ulubionych.
- Wybierz  i wybierz aktywność z rozwiniętej listy aktywności.

4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba.

5 Poczekaj na wyświetlenie **GPS** .

Urządzenie jest gotowe po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).

6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.

Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.

UWAGA: Przytrzymaj **DOWN** podczas aktywności, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	PL-PL
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 11:10:49
Author	cozmyer

Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj urządzenie przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie urządzenia, strona 199](#)).
- Naciśnij , aby zarejestrować okrążenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifier	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	pruekatie

Zatrzymywanie aktywności

1 Naciśnij **STOP**.

2 Wybierz opcję:

- Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
- Aby zapisać aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz** >  > **Gotowe**.
UWAGA: Jeśli włączona jest samoocena, można wprowadzić wysiłek odczuwany przy danej aktywności ([Włączanie samooceny, strona 178](#)).
- Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
- Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.
- Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **TracBack**.
UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
- Aby powrócić do punktu początkowego aktywności najprostszą dostępną drogą, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **Trasa**.
UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
- Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i 2 minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regeneracyj.** i poczekaj, aż skończy się odliczanie.
- Aby odrzucić aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć** > **Tak**.
UWAGA: Urządzenie automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Ocenianie aktywności

Przed przystąpieniem do oceny aktywności musisz włączyć ustawienie samooceny na swoim urządzeniu Forerunner ([Włączanie samooceny, strona 178](#)).

Swoje samopoczucie możesz zarejestrować podczas biegu, jazdy na rowerze lub pływania.

1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** ([Zatrzymywanie aktywności, strona 7](#)).

2 Wybierz liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.

UWAGA: Możesz wybrać **»**, aby pominąć samoocenę.

3 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	cozmyer

Tworzenie własnych aktywności

1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Dodaj**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Kopiuj aktywność**, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
- Wybierz **Inne**, aby utworzyć własną aktywność.

3 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.

4 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.

Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).

5 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Można na przykład dostosować ekrany danych lub funkcje automatyczne.
- Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.

6 Wybierz **Tak**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	mcdanielm

Aktywności w pomieszczeniu

Urządzenie Forerunner może być używane podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenażera rowerowego. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 168](#)).

Podczas biegu lub spaceru z wyłączonym modułem GPS dane prędkości, dystansu i rytmu są obliczane przy użyciu akcelerometru w urządzeniu. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości, dystansu i rytmu zwiększa się po kilku biegach lub spacerach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

PORADA: Chwyatanie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności. Można korzystać z opcjonalnego czujnika na nogę w celu rejestrowania tempa, dystansu i rytmu.

W przypadku jazdy rowerem z wyłączoną funkcją GPS dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia (np. czujnik prędkości lub rytmu).

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

Można sparować podiadaną urządzenie Forerunner ze zgodną aplikacją innego producenta w celu przesyłania danych tempa, tętna i rytmu.

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Wirtualny bieg**.
- 2 W tablecie, laptopie lub smartfonie otwórz aplikację Zwift™ lub inną aplikację z funkcją wirtualnego treningu.
- 3 Follow the on-screen instructions to start a running activity and pair the devices.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 5 Po zakończeniu biegu użyj przycisku **STOP**, aby zatrzymać stoper aktywności.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	PL-PL
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 1,5 km (1 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie zaktualizować kalibrację za każdym razem, gdy zmienisz bieżnię.

- 1 Rozpocznij aktywność biegania na bieżni ([Rozpoczynanie aktywności, strona 6](#)) i przebiegnij na niej co najmniej 1,5 km (1 milę).
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **STOP**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**.
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
 - Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz > Tak**.
- 4 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w urządzeniu.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifier	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu. Można tworzyć i wyszukiwać treningi siłowe za pomocą Garmin Connect i wysyłać je do zegarka.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Siła**.
Podczas pierwszego rejestrowania treningu siłowego wybierz, na którym nadgarstku znajduje się zegarek.
- 3 Wybierz trening.
UWAGA: Jeśli do zegarka nie zostały pobrane żadne treningi siłowe, możesz wybrać opcję **Dowolny > START** i przejść do kroku 6.
- 4 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić listę etapów treningu (opcjonalnie).
PORADA: Podczas wyświetlania etapów treningu można nacisnąć przycisk **START**, aby wyświetlić animację wybranego ćwiczenia, jeśli jest dostępna.
- 5 Naciśnij przycisk **START > Zacznij trening > START**, aby uruchomić licznik sesji.
- 6 Rozpocznij pierwszą serię.
Urządzenie liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń.
PORADA: Urządzenie może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.
- 7 Naciśnij , aby zakończyć serię.
Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii. Po kilku sekundach pojawi się licznik czasu odpoczynku.
- 8 W razie potrzeby można edytować liczbę powtórzeń.
PORADA: Możesz również dodać użyty podczas serii ciężar.
- 9 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij , aby rozpocząć nową serię.
- 10 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.
- 11 Po zakończeniu ostatniej serii naciśnij **STOP**, aby zatrzymać czasomierz serii.
- 12 Wybierz **Przerwij trening > Zapisz**.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifier	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	cozmyer

Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego

- Nie zerkaj na urządzenie podczas wykonywania powtórzeń.
Urządzenie należy obsługiwać na początku i na końcu każdej serii oraz podczas odpoczynku.
 - Skoncentruj się na formie podczas wykonywania powtórzeń.
 - Wykonuj ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała lub obciążenia.
 - Wykonuj powtórzenia w płynnym, szerokim zakresie ruchów.
Powtórzenie jest liczone, gdy ramię, na którym założone jest urządzenie, powraca do pozycji wyjściowej.
- UWAGA:** Ćwiczenia nóg mogą nie być liczone.
- Włącz automatyczne wykrywanie serii, aby serie były automatycznie rozpoczynane i kończone.
 - Zapisz i prześlij aktywność treningu siłowego na swoje konto Garmin Connect.
Aby wyświetlić i edytować szczegóły aktywności, możesz skorzystać z narzędzi dostępnych na Twoim koncie Garmin Connect.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Rejestracja aktywności HIIT

Do rejestracji aktywności treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT) możesz wykorzystać specjalistyczne stopery.

- Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > HIIT**.
- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą, luźną aktywność HIIT.
 - Wybierz kolejno **Stopery HIIT** ([Stopery HIIT, strona 13](#)).
 - Wybierz **Ćwiczenia**, aby zrealizować zapisane ćwiczenie.
- W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- Wybierz **START**, aby rozpocząć pierwszą rundę.
Urządzenie wyświetla stoper i bieżące tętno.
- W razie potrzeby wybierz , aby ręcznie przejść do kolejnej rundy lub odpoczynku.
- Po zakończeniu aktywności wybierz **STOP**, aby zatrzymać stoper aktywności.
- Wybierz **Zapisz**.

Title	HIIT Timers
Identifier	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	PL-PL
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 10:21:15
Author	wiedera

Stoper HIIT

Do rejestracji aktywności treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT) możesz wykorzystać specjalistyczne stopery.

AMRAP: Stoper AMRAP, rejestruje możliwie najwięcej rund w ustawionym czasie.

EMOM: Stoper EMOM, rejestruje ustawioną liczbę ruchów co minutę na minutę.

Tabata: Stoper Tabata przełącza między 20-sekundowymi interwałami maksymalnego wysiłku a 10-sekundowym odpoczynkiem.

Własny: Możesz ustawić swój czas ruchu, czas odpoczynku, liczbę ruchów i liczbę rund.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	PL-PL
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 13:05:05
Author	burzinskititu

Korzystanie z trenażera rowerowego ANT+

Przed rozpoczęciem korzystania ze zgodnego trenażera rowerowego ANT+ należy zamontować na nim rower i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).

Za pomocą urządzenia i trenażera rowerowego można symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu. Na czas korzystania z trenażera rowerowego moduł GPS jest automatycznie wyłączany.

1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.

2 Wybierz **Rower stacj.**

3 Naciśnij i przytrzymaj .

4 Wybierz **Opcje inteligentnego trenażera**.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję **Swobodna jazda**, aby rozpocząć jazdę.
- Wybierz **Podążaj kursem**, aby podążać zapisanym kursem ([Kursy, strona 145](#)).
- Wybierz **Wykonaj ćwiczenie**, aby zrealizować zapisany trening ([Treningi, strona 35](#)).
- Wybierz opcję **Ustaw moc**, aby ustawić docelową wartość mocy.
- Wybierz **Ustaw nachylenie**, aby ustawić wartość symulowanego nachylenia.
- Wybierz opcję **Ustaw opór**, aby ustawić opór stawiany przez trenażer.

6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

Podczas przejażdżki trenażer zwiększa lub zmniejsza opór na podstawie informacji o wysokości (podjazd/zjazd).

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:13:45
Author	pruekatie

Rejestrowanie wspinaczki w pomieszczeniu

Możesz rejestrować trasy podczas wspinaczki w pomieszczeniu. Trasa to ścieżka wspinaczki wzdłuż ściany wspinaczkowej w pomieszczeniu.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz opcję **Wspin. ścian..**
- 3 Wybierz opcję **Tak**, aby zarejestrować statystyki trasy.
- 4 Wybierz system ocen.

UWAGA: Następnym razem, gdy rozpoczniesz wspinaczkę w pomieszczeniu, urządzenie użyje tego systemu ocen. Możesz przytrzymać , wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać System ocen, aby zmienić system.

- 5 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.
- 6 Naciśnij **START**.
- 7 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.

UWAGA: Po włączeniu stoper urządzenie automatycznie blokuje przyciski, aby zapobiec przypadkowemu naciśnięciu któregoś z nich. Wystarczy przytrzymać dowolny przycisk, aby odblokować zegarek.

- 8 Po zakończeniu trasy zejść na ziemię.

Czas odpoczynku rozpocznie się automatycznie po zejściu na ziemię.

UWAGA: W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby zakończyć trasę.

- 9 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
 - Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
 - Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.

- 10 Wprowadź liczbę upadków na tej trasie.

- 11 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk  i rozpocznij nową trasę.

- 12 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.

- 13 Naciśnij **STOP**.

- 14 Wybierz **Zapisz**.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:59:48
Author	semrau

Aktywności na powietrzu

W urządzeniu Forerunner znajdują się fabrycznie wczytane aktywności wykonywane na świeżym powietrzu, takich jak bieganie i jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności moduł GPS jest włączony. Nowe aktywności można dodawać w oparciu o dane domyślnych aktywności, takich jak chód lub wiosłowanie. Do urządzenia można również dodać własne aktywności ([Tworzenie własnych aktywności, strona 8](#)).

Title	Multisport
Identifier	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:05:05
Author	wiederan

Funkcja Wielobój

Triathloniści, dwubości oraz inni sportowcy wielodyscyplinowi mogą skorzystać z aktywności Wielobój, takich jak Trójbój czy Bieg z pływ.. W trakcie aktywności Wielobój można przełączać pomiędzy aktywnościami i w dalszym ciągu wyświetlać całkowity czas. Na przykład można przełączyć urządzenie z trybu jazdy rowerem w tryb biegu oraz wyświetlić całkowity czas dla jazdy na rowerze oraz biegu przez cały czas trwania aktywności Wielobój.

Można dostosować aktywność Wielobój lub skorzystać z domyślnych ustawień dla standardowego triathlonu.

Title	Triathlon Training
Identifier	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:28
Author	wiederan

Trening do triathlonu

Jeśli bierzesz udział w triathlonie, możesz użyć aktywności dla triathlonu, aby szybko przełączać między poszczególnymi dyscyplinami i zmierzyć czas dla każdej z nich oraz zapisać daną aktywność.

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Trójbój**.
- 2 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 3 Gdy zaczynasz i kończysz przejście, wybierz .

W przypadku ustawień aktywności dla triathlonu funkcję przejścia można włączyć lub wyłączyć.

- 4 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Title	Creating a Multisport Activity
Identifier	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	wiederan

Tworzenie aktywności Multisport

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Dodaj** > **Wielobój**.
- 2 Wybierz rodzaj aktywności Multisport lub wpisz własną nazwę.
Duplikaty nazwy aktywności zawierają numer. Na przykład Triathlon(2).
- 3 Wybierz co najmniej dwie aktywności.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Na przykład możesz określić, czy przejścia mają być wliczane.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać aktywność obejmującą wiele dyscyplin i jej użyć.
- 5 Wybierz **Tak**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

Title	Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities
Identifier	GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:10
Author	gerson

Porady dotyczące treningu triathlonowego lub korzystania z aktywności obejmującej wiele dyscyplin.

- Wybierz **START**, aby rozpocząć pierwszą aktywność.
- Wybierz , aby przejść do następnej aktywności.
Jeśli przejścia są włączone, ich czas będzie rejestrowany niezależnie od czasu aktywności.
- W razie potrzeby wybierz , aby rozpocząć następną aktywność.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Bieg lekkoatletyczny

Przed rozpoczęciem biegu lekkoatletycznego upewnij się, że będziesz biegać po torze o długości 400 m i standardowym kształcie.

Możesz użyć aktywności biegu lekkoatletycznego, aby zapisać dane śladu toru na zewnątrz, w tym dystans mierzony w metrach i czas okrążeń.

- 1 Stań na torze znajdującym się na świeżym powietrzu.
- 2 Wybierz kolejno **START** > **Bieg lekkoatl..**
- 3 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Jeśli biegniesz po torze 1, przejdź do punktu 10.
- 5 Przytrzymaj .
- 6 Wybierz ustawienia aktywności.
- 7 Wybierz **Numer toru**.
- 8 Wybierz numer toru.
- 9 Wybierz dwukrotnie **BACK**, aby powrócić do stopera aktywności.
- 10 Wybierz **START**.
- 11 Rozpocznij bieg po torze.
Po 3 okrążeniach urządzenie zarejestruje wymiary toru i skalibruje dystans śladu.
- 12 Po zakończeniu biegu wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	PL-PL
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 09:09:18
Author	wiederan

Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego

- Zanim rozpoczniesz bieg lekkoatletyczny, poczekaj, aż wskaźnik stanu sygnału GPS zmieni kolor na zielony.
- Podczas pierwszego biegu na nieznanym torze przebiegnij co najmniej 3 okrążenia, aby skalibrować długość toru.
Musisz przebiec nieco poza punkt startowy, aby ukończyć okrążenie.
- Każde okrążenie wykonaj na tym samym torze.
UWAGA: Domyślna odległość Auto Lap® to 1600 m lub 4 okrążenia wokół bieżni.
- Jeśli biegiesz po innym torze niż tor 1, ustaw numer toru w ustawieniach aktywności.

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:24
Author	pullins

Rejestrowanie aktywności ultrabiegu

Przed rozpoczęciem rejestrowania aktywności ultrabiegu możesz wyłączyć rejestrowanie pułapu tlenowego, jeżeli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego, strona 91](#)).

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Ultrabieg**.
- 2 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 3 Zaczynaj biec.
- 4 Wybierz , aby zarejestrować okrążenie i uruchomić czas odpoczynku.

UWAGA: Możesz skorzystać z ustawienia Przycisk Lap, aby rejestrować okrążenie i rozpocząć odliczanie czasu odpoczynku, aby tylko rozpocząć odliczanie czasu odpoczynku lub aby tylko rejestrować okrążenie ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 168](#)).

- 5 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby wznowić bieg.
- 6 Po zakończeniu biegu wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	burzinskity

Pływanie

NOTYFIKACJA

Urządzenie jest przeznaczone do użytku podczas pływania na powierzchni wody. Korzystanie z urządzenia podczas nurkowania z akwalungiem może spowodować uszkodzenie urządzenia i w konsekwencji unieważnić gwarancję.

UWAGA: Urządzenie jest zgodne z akcesoriami HRM-Pro™ i HRM-Swim™.

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Pływanie na otwartym akwenie

Można zapisywać dane dotyczące pływania, takie jak dystans, tempo ogólne i tempo ruchów. Ekrany danych można dodać do domyślnej aktywności pływania na otwartym akwenie ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 170](#)).

- 1 Wybierz kolejno **START > Pł. w w. otw.**
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 4 Rozpocznij pływanie.
- 5 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 6 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Pływanie w basenie

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Pływanie na basenie**.
- 2 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 3 Wybierz **START**.
Urządzenie rejestruje dane pływania tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.
- 4 Rozpocznij aktywność.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości.
- 5 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 6 Podczas odpoczynku wybierz , aby wstrzymać stoper aktywności.
- 7 Wybierz , aby ponownie uruchomić licznik aktywności.
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP** > **Zapisz**.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Pomiar tętna podczas pływania

NOTYFIKACJA

Urządzenie jest przeznaczone do użytku podczas pływania na powierzchni wody. Korzystanie z urządzenia podczas nurkowania z akwalungiem może spowodować uszkodzenie urządzenia i w konsekwencji unieważnić gwarancję.

Urządzenie ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania. Urządzenie jest również zgodne z akcesoriami HRM-Pro, HRM-Swim i HRM-Tri™. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, urządzenie będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	PL-PL
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 07:38:01
Author	mcdanielm

Rejestrowanie dystansu

Urządzenie Forerunner mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości basenów. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie ([Pływanie w basenie, strona 20](#)).

PORADA: Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przepłynąć całą długość i płyn przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper podczas odpoczynku.

PORADA: Aby urządzenie dokładnie zliczało długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przepłynąć kawałek siłą rozpędu, zanim zaczniesz ruszać rękami.

PORADA: Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń ([Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 24](#)).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	PL-PL
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 09:03:28
Author	wiederan

Pływanie — terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

Interwał: Jedna lub więcej następujących po sobie długości. Nowy interwał rozpoczyna się po odpoczynku.

Ruch: Jeden ruch jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założone jest urządzenie, podczas pływania danym stylem.

SWOLF: Wynik SWOLF to suma czasu jednej długości basenu i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik SWOLF równy 45. W przypadku pływania na otwartym akwenie wynik SWOLF jest obliczany dla dystansów powyżej 25 metrów. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

Krytyczna prędkość pływania (CSS): Parametr CSS to teoretyczna prędkość, którą możesz utrzymywać bez wyczerpania sił. Jest on przydatny do planowania treningów i monitorowania postępów.

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	23/07/2019 16:38:07
Author	wiederan

Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Styl pływania pojawi się w historii pływania i na koncie Garmin Connect. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 170](#)).

Kraul	Styl dowolny
Grzbiet.	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie tech.	Używane z dziennikiem ćwiczeń (Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 24)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	semrau

Porady dotyczące aktywności pływackich

- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.
Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, urządzenie użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przytrzymać , wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać Długość basenu, aby zmienić rozmiar.
- Wybierz , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na basenie.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przeplnięte długości dla pływania na basenie.
- Wybierz , aby zarejestrować przerwę w trakcie pływania na otwartym akwenu.

Title	Resting During Pool Swimming
Identifier	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	PL-PL
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 10:21:48
Author	gerson

Odpoczynek w trakcie pływania na basenie

Domyślny ekran odpoczynku wyświetla dwa liczniki czasu odpoczynku. Pokazuje on także czas i dystans ostatniego ukończonego interwału.

UWAGA: Dane pływania nie są rejestrowane podczas odpoczynku.

- 1 W trakcie pływania wybierz , aby rozpocząć odpoczynek.
Wyświetlacz zmieni kolorystykę i przełączy się na biały tekst na czarnym tle, po czym pojawi się ekran odpoczynku.
- 2 W trakcie odpoczynku wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić pozostałe ekrany danych (opcjonalnie).
- 3 Wybierz , aby kontynuować pływanie.
- 4 Powtórz to dla każdego dodatkowego interwału odpoczynku.

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifier	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Automatyczny odpoczynek

Funkcja automatycznego odpoczynku jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Urządzenie automatycznie wykrywa odpoczynek – wyświetla wtedy ekran odpoczynku. W przypadku odpoczynku trwającego dłużej niż 15 sekund urządzenie automatycznie tworzy interwał odpoczynku. Po wznowieniu pływania urządzenie automatycznie rozpoczyna nowy interwał pływania. Funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 168](#)).

PORADA: Aby uzyskać najlepsze rezultaty przy użyciu funkcji automatycznego odpoczynku, należy ograniczyć do minimum ruchy ramion podczas odpoczynku.

Jeśli nie chcesz korzystać z funkcji automatycznego odpoczynku, możesz wybrać , aby ręcznie oznaczyć początek i koniec każdego interwału odpoczynku.

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	gerson

Trening z dziennikiem ćwiczeń

Funkcja dziennika ćwiczeń jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Funkcja dziennika ćwiczeń pozwala ręcznie zapisać serie odbić, pływanie jedną ręką lub jakiegokolwiek inny styl pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych stylów.

- 1 Podczas pływania na basenie wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 2 Naciśnij , aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 3 Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij .
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.
- 4 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.
Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, wybierz .
 - Aby rozpocząć interwał pływania wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:09:18
Author	wiederan

Narciarstwo i sporty zimowe

Możesz dodać zjazd na nartach lub snowboardzie do listy aktywności ([Dostosowywanie listy aktywności, strona 166](#)). Możesz dostosować ekrany danych dla każdej aktywności ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 170](#)).

Title	Viewing Your Ski Runs
Identifier	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	PL-PL
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 10:21:48
Author	wiederan

Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twoje urządzenie rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub snowboardzie dzięki funkcji autouruchamiania. Jest ona domyślnie włączona w przypadku zjazdu na nartach lub jazdy na snowboardzie. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na podstawie ruchu użytkownika. Praca stopera jest wstrzymywana, gdy użytkownik nie zjeżdża lub gdy znajduje się na wyciągu narciarskim. Stoper zostaje wstrzymany na czas jazdy na wyciągu narciarskim. Rozpoczęcie zjazdu spowoduje zrestartowanie stopera. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Pokaż zjazdy**.
- 4 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły ostatnich, aktualnych oraz wszystkich biegów. Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebyтым dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifier	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:05:05
Author	wiederan

Dane mocy podczas biegu narciarskiego

Możesz użyć zgodnego urządzenia Forerunner sparowanego z akcesorium HRM-Pro do przekazywania na bieżąco wyników biegu narciarskiego.

UWAGA: Akcesorium HRM-Pro należy sparować z urządzeniem Forerunner za pomocą technologii ANT®. Jeśli do urządzenia Forerunner dołączono akcesorium HRM-Pro, urządzenia te są już ze sobą sparowane.

Moc to siła, którą wytwarzasz podczas biegu narciarskiego. Moc wyjściowa jest mierzona w watach. Czynniki wpływające na moc obejmują prędkość, zmiany wysokości, wiatr i warunki śniegowe. Możesz wykorzystać moc wyjściową do mierzenia i poprawy swojej sprawności przy biegach narciarskich.

UWAGA: Wartości mocy biegu narciarskiego są na ogół niższe niż wartości jazdy rowerem. Jest to normalne i spowodowane tym, że ludzie są mniej wydajni w jeździe na nartach niż na rowerze. Często wartości moc podczas jazdy na nartach są o 30–40% niższe od wartości podczas jazdy na rowerze przy tej samej intensywności treningu.

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	burzinskititu

Nagrywanie aktywności narciarstwa przełajowego

Aktywność narciarstwa przełajowego umożliwia ręczne przełączanie między trybem podjazdów a trybem zjazdów, dzięki czemu można dokładnie śledzić swoje statystyki.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **START**.
- 2 Wybierz **Narciar. przeł.**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Jeśli rozpoczynasz swoją aktywność na wzniesieniu, wybierz **Podjeżdżanie**.
 - Jeśli zaczynasz swoją aktywność, zjeżdżając ze wzniesienia, wybierz **Zjeżdżanie**.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 5 Naciśnij przycisk , aby przełączyć się między trybem podjazdów a trybem zjazdów.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk **START**, aby zatrzymać stoper.
- 7 Wybierz **Zapisz**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifier	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	PL-PL
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 09:26:11
Author	burzinskititu

Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering

Możesz rejestrować trasy podczas wspinaczki typu bouldering. Trasa to ścieżka wspinaczki wzdłuż głazu lub małej formacji skalnej.

1 Naciśnij **START**.

2 Wybierz **Bouldering**.

3 Wybierz system ocen.

UWAGA: Następnym razem, gdy rozpoczniesz bouldering, zegarek użyje tego systemu ocen. Możesz przytrzymać  wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać System ocen, aby zmienić system.

4 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.

5 Naciśnij przycisk **START**, aby uruchomić minutnik trasy.

6 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.

7 Naciśnij przycisk , aby zakończyć trasę.

8 Wybierz opcję:

- Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
- Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
- Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.

9 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby rozpocząć nową trasę.

10 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.

11 Po zakończeniu trasy naciśnij przycisk **STOP**, aby wyłączyć minutnik trasy.

12 Wybierz **Zapisz**.

Title	Golfing
Identifier	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	PL-PL
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	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:22:58
Author	cozmyer

Aplikacja Garmin Golf™

Aplikacja Garmin Golf umożliwia przesyłanie tablic wyników z kompatybilnego urządzenia Garmin®, aby zobaczyć statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach za pomocą aplikacji Garmin Golf. Dostęp do ponad 42 tys. pól golfowych z tabelami wyników. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji. Konto Garmin Golf umożliwia wyświetlanie poziomów greenów w smartfonie lub zgodnym urządzeniu Garmin.

Aplikacja Garmin Golf synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Golf można pobrać na telefon ze sklepu z aplikacjami (garmin.com/golfapp).

Title	Playing Golf
Identifier	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	PL-PL
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:09
Author	wiederan

Granie w golfa

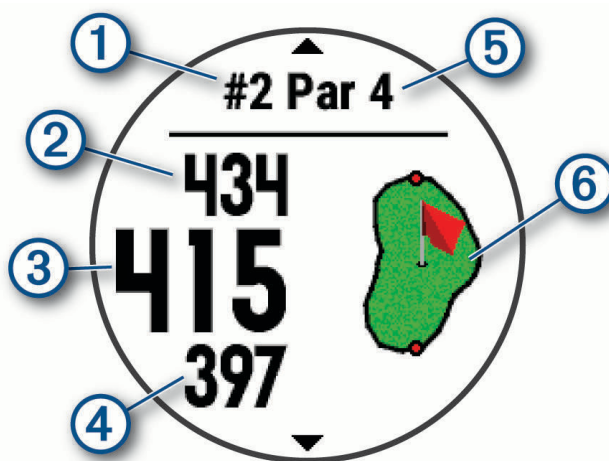
Zanim rozpocznieś grę w golfa, naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 199](#)).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Golf**.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Wybierz pole golfowe z listy dostępnych pól.
- 4 W razie potrzeby podaj odległość dla drivera.
- 5 Wybierz **Tak**, aby zachowywać wyniki.
- 6 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.
Urządzenie wykonuje automatyczne przejścia, gdy przechodzisz do kolejnych dołków.
- 7 Po zakończeniu aktywności wybierz **START > Zakończ partię > Tak**.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	wiederan

Informacje dotyczące dołków

Urządzenie oblicza odległość do przedniej i tylnej części greena oraz do wybranej pozycji chorągiewki ([Przesuwanie chorągiewki, strona 30](#)).



①	Numer bieżącego dołka
②	Odległość do tylnej części greenu
③	Odległość do wybranej pozycji chorągiewki
④	Odległość do przedniej części greenu
⑤	Norma dla dołka
⑥	Mapa greena

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	gerson

Przesuwanie chorągiewki

Można również przyjrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków wybierz kolejno **START > Przesuń flagę**.
- 2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przesunąć chorągiewkę.
- 3 Wybierz **START**.

Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków są aktualizowane, tak aby wskazywać nowe położenie chorągiewki. Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	PL-PL
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 10:21:15
Author	wiederan

Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

Aby umożliwić urządzeniu automatyczne wykrywanie i mierzenie uderzeń, należy włączyć punktację.

Urządzenie jest wyposażone w funkcję automatycznego wykrywania i rejestrowania uderzeń. Przy każdym uderzeniu wzdłuż fairwaya urządzenie zapisuje odległość uderzenia, tak aby można było ją później wyświetlić.

PORADA: Automatyczne wykrywanie uderzeń działa najlepiej w przypadku noszenia urządzenia na nadgarstku ręki dominującej i dobrego kontaktu z piłką. Putty nie są wykrywane.

- 1 Podczas grania w golfa wybierz kolejno **START > Zmierz uderzenie**.

Zostanie wyświetlony dystans ostatniego uderzenia.

UWAGA: W momencie ponownego uderzenia piłki, trafienia puttem na green lub przejścia do następnego dołka dystans zostanie automatycznie wyzerowany.

- 2 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić dystanse poprzednio zarejestrowanych uderzeń.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	jhenson

Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów

Można wyświetlić listę odległości do lay-upów i doglegów dla dołków o normie 4 i 5.

Wybierz kolejno **START** > **Lay-upy**.

Na ekranie zostaną wyświetlone wszystkie lay-upy oraz odległości do nich.

UWAGA: W miarę pokonywania kolejnych metrów odległości będą znikać z listy.

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	gerson

Zachowaj wyniki

1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków wybierz kolejno **START** > **Tablica wyników**.

Tablica wyników zostanie wyświetlona, gdy znajdziesz się na greenie.

2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.

3 Wybierz **START**, aby wybrać dołek.

4 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wynik.

Łączny wynik zostanie zaktualizowany.

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	gerson

Aktualizacja wyniku

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków wybierz kolejno **START** > **Tablica wyników**.
- 2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.
- 3 Wybierz **START**, aby wybrać dołek.
- 4 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby zmienić wynik dla tego dołka.
Łączny wynik zostanie zaktualizowany.

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	cozmyer

Czujniki kijów

Urządzenie współpracuje z czujnikami kijów golfowych Approach® CT10. Możesz korzystać ze sparowanych czujników kijów golfowych, aby automatycznie śledzić swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija. Więcej informacji na temat czujników kijów golfowych znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	jhenson

Korzystanie z licznika gry w golfa

Licznik służy do rejestrowania czasu, dystansu i liczby wykonanych kroków. Licznik automatycznie włącza się i wyłącza, gdy zaczynasz lub kończysz partię.

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Licznik**.
- 2 W razie potrzeby wybierz **Resetuj**, aby wyzerować licznik.

Title	Enabling Statistics Tracking
Identifier	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:28:53
Author	pullins

Włączanie śledzenia statystyk

Funkcja Śledzenie statystyk umożliwia śledzenie poszczególnych statystyk podczas gry w golfa.

- 1 Na ekranie informacji o dołku przytrzymaj .
- 2 Wybierz ustawienia aktywności.
- 3 Wybierz **Śledzenie statystyk**.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifier	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	PL-PL
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 13:05:05
Author	gerson

Rejestrowanie statystyk

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk należy włączyć funkcję śledzenia statystyk ([Włączanie śledzenia statystyk, strona 33](#)).

- 1 Na karcie wyników wybierz dołek.
- 2 Wprowadź całkowitą liczbę wykonanych uderzeń, w tym puttów, i naciśnij **START**.
- 3 Ustaw liczbę puttów i naciśnij **START**.
UWAGA: Liczba puttów jest wykorzystywana wyłącznie do śledzenia statystyk i nie zwiększa Twojego wyniku.
- 4 W razie potrzeby wybierz opcję:
UWAGA: Jeśli jesteś na dołku o normie 3, informacje o fairway'u nie są wyświetlane.
 - Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz **Na fairwayu**.
 - Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz **Chybione w prawo** lub **Chybione w lewo**.
- 5 W razie potrzeby wprowadź liczbę uderzeń karnych.

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:15
Author	wiedera

Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności

Możesz skonfigurować zegarek, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzał motywacyjne powiadomienia w telefonie. Monity dźwiękowe odtwarzane są na podłączonych słuchawkach za pośrednictwem technologii Bluetooth®, jeśli jest ona dostępna. W innym przypadku monity dźwiękowe będą odtwarzane na smartfonie sparowanym za pośrednictwem aplikacji Garmin Connect. Podczas odtwarzania monitu dźwiękowego zegarek lub telefon wyciszy wszystkie dźwięki, aby odtworzyć powiadomienie.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Monity dźwiękowe**.

3 Wybierz opcję:

- Aby odtwarzać monity po każdym ukończonym okrążeniu, wybierz **Alert okrążenia**.

UWAGA: Funkcja **Alert okrążenia** i sygnalizowania ich za pomocą monitów dźwiękowych jest domyślnie włączona.

- Aby dodać do monitów dane o tempie i prędkości, wybierz **Alerty tempa/pr.**
- Aby dodać do monitów dane o tętnie, wybierz **Alert tętna**.
- Aby dodać do monitów dane o mocy, wybierz **Alert mocy**.
- Aby odtwarzać monity po każdym uruchomieniu i wyłączeniu minutnika, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause®, wybierz **Zdarzenia czasomierza**.
- Aby odtwarzać monity dla każdego etapu treningu, wybierz **Alerty treningowe**.
- Aby odtwarzać alerty aktywności jako monity dźwiękowe, zaznacz **Alerty aktywności**.
- Aby usłyszeć dźwięk bezpośrednio przed alarmem dźwiękowym lub monitem, wybierz opcję **Dźwięki**.
- Aby zmienić język lub dialekt monitów dźwiękowych, wybierz **Dialekt**.

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

Trening

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	cozmyer

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. W trakcie aktywności możesz wyświetlić specjalne ekrany danych dla danego treningu, które zawierają informacje o etapach treningu, takie jak dystans etapu lub średnie tempo etapu.

Dla wielu aktywności urządzenie zawiera kilka fabrycznie załadowanych treningów. Można tworzyć i wyszukiwać treningi za pomocą aplikacji Garmin Connect oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przesyłać je do urządzenia.

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

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:33
Author	mcdanielm

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 142).

- Wybierz opcję:
 - Otwórz aplikację Garmin Connect.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia**.
- Znajdź gotowy trening lub utwórz i zapisz nowy trening.
- Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.
- Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	PL-PL
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:09
Author	wiederan

Rozpoczynanie treningu

Twoje urządzenie może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz kolejno  > **Trening** > **Ćwiczenia**.
- 4 Wybierz trening.

UWAGA: Na liście wyświetlane będą wyłącznie treningi zgodne z wybranym rodzajem aktywności.

PORADA: Podczas wyświetlania etapów treningu można nacisnąć przycisk **START**, aby wyświetlić animację wybranego ćwiczenia, jeśli jest dostępna.

- 5 Wybierz kolejno **START** > **Zacznij trening**.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, uwagi dotyczące etapu (opcjonalnie), cel (opcjonalnie) oraz aktualne dane treningu. W przypadku treningów siłowych, jogi, kardio lub ćwiczeń Pilates wyświetlona zostanie animacja instruktażowa.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:54
Author	gerson

Po polecanym treningu codziennym

Aby urządzenie polecało trening codzienny, musisz ustawić stan wytrenowania i szacunkowy pułap tlenowy ([Stan wytrenowania](#), strona 99).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz **Biegi** lub **Jazda rowerem**.
Pojawi się polecany trening codzienny.
- 3 Wybierz **START** i wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć trening, wybierz **Zacznij trening**.
 - Aby odrzucić trening, wybierz **Odrzuć**.
 - Aby wyświetlić podgląd etapów treningu, wybierz **Etapy**.
 - Aby zaktualizować ustawienie celu treningu, wybierz **Typ celu**.
 - Aby wyłączyć powiadomienia o treningu w przyszłości, wybierz opcję **Wyłącz monit**.

Polecany trening automatycznie dostosowuje się do zmian w nawykach treningowych, czasie odpoczynku i pułapie tlenowym.

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	PL-PL
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 14:23:05
Author	gerson

Włączanie i wyłączanie polecanego treningu codziennego

Zaleca się polecane treningi codzienne w oparciu o poprzednie aktywności zapisane na koncie Garmin Connect.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz **Biegi** lub **Jazda rowerem**.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Ćwiczenia** > **Porada na dziś**.
- 5 Wybierz **START**, aby wyłączyć lub włączyć monity.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifier	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Realizowanie treningu pływania w basenie

Urządzenie może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu pływackiego. Tworzenie i wysyłanie treningów pływackich w basenie przebiega podobnie jak w instrukcji [Treningi, strona 35](#) i [Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 35](#).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Pływanie na basenie** > **Opcje** > **Trening**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ćwiczenia**, aby wykonać treningi pobrane z serwisu Garmin Connect.
 - Wybierz **Kalendarz treningów**, aby wykonać lub wyświetlić zaplanowane treningi.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifier	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania

Wartość krytycznej prędkości pływania (CSS) jest wynikiem testu opartego na próbie czasowej. Parametr CSS to teoretyczna prędkość, którą możesz utrzymywać bez wyczerpania sił. Jest on przydatny do planowania treningów i monitorowania postępów.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Pływanie na basenie > Opcje > Kryt. prędkość pływania > Wykonaj test krytycznej prędk. pływania..**
- 2 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić podgląd etapów treningu.
- 3 Wybierz kolejno **OK > START**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifier	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Edycja wyników krytycznej prędkości pływania

Można ręcznie edytować wartość CSS lub wprowadzić dla niej nowy czas.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START > Pływanie na basenie > Opcje > Kryt. prędkość pływania > Kryt. prędkość pływania.**
- 2 Wprowadź minuty.
- 3 Wprowadź sekundy.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	wiederan

Informacje o kalendarzu treningów

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

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifier	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:09
Author	wiederan

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobierać plany treningów i korzystać z nich, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 142).

Konto w serwisie Garmin Connect pozwala przeglądać plany treningów, opracowywać harmonogramy treningów oraz przysyłać plany do urządzenia.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
- 2 Na koncie Garmin Connect wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 3 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.
- 4 Wybierz kolejno  > **Wyślij treningi do urządzenia**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:09
Author	wiedera

Trening interwałowy

Treningi interwałowe mogą być otwarte lub usystematyzowane. Usystematyzowane powtórzenia mogą być oparte na dystansie lub czasie. Urządzenie zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.

Title	Customizing an Interval Workout
Identifier	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiedera

Dostosowywanie treningu interwałowego

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Usystematyzowane powtórzenia**.
Zostanie wyświetlony trening.
- 5 Wybierz kolejno **START > Edytuj**.
- 6 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj interwału, wybierz **Interwał**.
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj odpoczynku, wybierz **Odpoczynek**.
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączone**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Wyciszenie > Włączone**.
- 7 Naciśnij **BACK**.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:09
Author	wiedera

Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Naciśnij **START**.
 - 2 Wybierz aktywność.
 - 3 Przytrzymaj .
 - 4 Wybierz kolejno **Trening > Interwały**.
 - 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Powtórzenia otwarte**, aby oznaczyć interwały i odpoczynek przytrzymując .
 - Wybierz kolejno **Usystematyzowane powtórzenia > START > Zaczynaj trening**, aby zacząć trening interwałowy opartego na dystansie lub czasie.
 - 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.
 - 7 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij , aby rozpocząć pierwszy interwał.
 - 8 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifier	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:45
Author	mcdanielm

Zatrzymywanie treningu interwałowego

- W dowolnym momencie wybierz , aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku.
- Po ukończeniu wszystkich interwałów i okresów odpoczynku wybierz , aby zakończyć trening interwałowy i przejść do minutnika do ćwiczeń rozluźniających.
- Aby zatrzymać minutnik aktywności w dowolnym momencie, wybierz **STOP**. Możesz ponownie włączyć minutnik lub zakończyć trening interwałowy.

Title	Using Virtual Partner
Identifier	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 07:59:48
Author	semrau

Korzystanie z funkcji Virtual Partner

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiągnięcie celów treningowych. Możesz ustawić tempo dla funkcji Virtual Partner i ścigać się z nią.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Virtual Partner**.
- 6 Podaj wartość tempa lub prędkości.
- 7 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 6](#)).
- 8 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby przewinąć do ekranu Virtual Partner i zobaczyć, kto prowadzi.



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	PL-PL
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 10:21:48
Author	gerson

Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwia trenowanie w celu osiągnięcia wyznaczonego dystansu, dystansu i czasu, dystansu i tempa albo dystansu i prędkości. W trakcie wykonywania aktywności urządzenie wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Ustaw cel**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
 - Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
 - Wybierz **Dystans i tempo** lub **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.

Na ekranie celu treningowego wyświetlany jest szacowany czas ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałym czasie.

- 6 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.

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

Anulowanie celu treningowego

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Anuluj cel > Tak**.

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	PL-PL
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 10:21:48
Author	gerson

Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością. Funkcja ta współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwia sprawdzenie, o ile aktualny wynik jest lepszy lub gorszy od poprzedniego.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Wyścig z aktywnością**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
 - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 6 Wybierz aktywność.
Zostanie wyświetlony ekran Virtual Partner z szacowanym czasem ukończenia.
- 7 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 8 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **START** > **Zapisz**.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Trening PacePro

Wielu biegaczy lubi korzystać z zakresów tempa podczas wyścigu – są one dla nich pomocne w osiągnięciu celu. Funkcja PacePro umożliwia utworzenie własnego zakresu tempa na podstawie dystansu i tempa lub dystansu i czasu. Możesz także utworzyć zakres tempa dla znanego kursu, aby określić optymalne tempo w oparciu o zmiany wysokości.

Plan PacePro można utworzyć za pomocą aplikacji Garmin Connect. Przed uruchomieniem kursu można wyświetlić podgląd czasów cząstkowych i wykresu wysokości.

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	mcdanielm

Tworzenie planu PacePro w zegarku

Przed utworzeniem planu PacePro w zegarku należy utworzyć kurs (*Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia, strona 146*).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 5 Wybierz kurs.
- 6 Wybierz kolejno **PacePro > Utwórz nowy**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tempo docelowe** i wprowadź tempo docelowe.
 - Wybierz **Czas do celu** i wprowadź czas docelowy.

Urządzenie wyświetli dostosowany zakres tempa.

PORADA: Możesz nacisnąć przycisk **DOWN** i wybrać opcję **Pokaż czasy cząstkowe**, aby wyświetlić podgląd czasów cząstkowych.

- 8 Naciśnij **START**, aby uruchomić plan.
- 9 Jeśli to konieczne, wybierz **Tak**, aby uruchomić nawigację po kursie.
- 10 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Rozpoczynanie planu PacePro

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Plany PacePro**.
- 5 Wybierz plan.
PORADA: Wybierz kolejno **DOWN** > **Pokaż czasy cząstkowe**, aby wyświetlić czasy cząstkowe.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić plan.
- 7 Jeśli to konieczne, wybierz **Tak**, aby uruchomić nawigację po kursie.
- 8 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper aktywności.



①	Docelowe tempo cząstkowe
②	Bieżące tempo cząstkowe
③	Postęp ukończenia dla czasu cząstkowego
④	Dystans pozostały w czasie cząstkowym
⑤	Całkowita różnica między czasem bieżącym a docelowym

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:30:43
Author	gerson

Zatrzymywanie planu PacePro

- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zatrzymaj PacePro > Tak**.
Urządzenie zatrzyma plan PacePro. Stoper aktywności nadal działa.

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Osobiste rekordy obejmują najdłuższy bieg, przejazd lub przepłynięcie oraz najszybszy czas na kilku dystansach typowych dla wyścigów.

UWAGA: W przypadku jazdy rowerem osobiste rekordy obejmują także najwyższy wznios i najlepszą moc (wymaga miernika mocy).

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	mcdanielm

Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord.
- 5 Wybierz **Pokaż rekord**.

Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	mcdanielm

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 5 Wybierz kolejno **Poprzedni > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:45
Author	tillmonmartha

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 5 Wybierz kolejno **Usuń rekord > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	gerson

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy > Tak**.
Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.
UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

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

Segmenty

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

UWAGA: Wraz z kursem pobranym z konta Garmin Connect można również pobrać wszystkie dostępne w nim segmenty.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	cozmyer

Strava™ Segmenty

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

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

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

Title	Racing a Segment(multi)
Identifier	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	wiederan

Wyścig na segmencie

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

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

1 Wybierz **START**.

2 Wybierz aktywność.

3 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.

Gdy zbliżysz się do segmentu, zostanie wyświetlona wiadomość i będziesz mieć możliwość ścigania się na segmencie.

4 Zacznij ścigać się na segmencie.

Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	wiederan

Wyświetlanie szczegółów segmentu

- 1 Wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Segmenty**.
- 5 Wybierz segment.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Czasy wyścigu**, aby wyświetlić czas trwania wyścigu i średnią prędkość lub tempo lidera segmentu.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić segment na mapie.
 - Wybierz **Wykres wysokości**, aby wyświetlić wykres wysokości segmentu.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	semrau

Korzystanie z metronomu

Funkcja metronomu odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Metronom > Stan > Włączone**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia na minutę**, aby wprowadzić wartość w oparciu o rytm, jaki chcesz utrzymywać.
 - Wybierz **Częst. alertów**, aby dostosować częstość uderzeń.
 - Wybierz **Dźwięki**, aby dostosować dźwięk i wibracje metronomu.
- 7 W razie potrzeby wybierz **Podgląd**, aby posłuchać brzmienia metronomu przed biegiem.
- 8 Idź pobić [\(Bieganie, strona 5\)](#)
Metronom zacznie działać automatycznie.
- 9 Podczas biegu wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran metronomu.
- 10 W razie potrzeby przytrzymaj , aby zmienić ustawienia metronomu.

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:17:11
Author	cozmyer

Tryb dodatkowego wyświetlacza

Możesz użyć trybu dodatkowego wyświetlacza, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych z urządzenia Forerunner na zgodnym urządzeniu Edge®. Więcej informacji zawiera podręcznik użytkownika Edge.

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	cozmyer

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować ustawienia płci, daty urodzenia, wzrostu, wagi, nadgarstka, strefy tętna, strefy mocy i krytycznej prędkości pływania (CSS). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:34:24
Author	wiederan

Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 56](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

Informacje o strefach tętna

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

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:15
Author	wiederan

Ustawianie stref tętna

Zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Można określić oddzielne strefy tętna dla profili sportowych, takich jak bieganie, jazda rowerem i pływanie. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość dostosowania każdej ze stref tętna i ręcznego wprowadzenia tętna spoczynkowego. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Profil użytkownika > Tętno**.
- 3 Wybierz kolejno **Maksymalne tętno > Maksymalne tętno** i podaj maksymalne tętno.
Można użyć funkcji Autowykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie podać maksymalne tętno ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 87](#)).
- 4 Wybierz **Tętno LT > Tętno LT** i podaj swoje tętno progu mleczanowego.
Aby określić próg mleczanowy, możesz przeprowadzić test z pomocą ([Próg mleczanowy, strona 95](#)).
Można użyć funkcji Autowykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 87](#)).
- 5 Wybierz **Tętno spoczynkowe > Ustaw własne** i podaj tętno spoczynkowe.
Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- 6 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **BPM**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
 - Wybierz **% R. TĘT.**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
 - Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.
- 8 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 9 Wybierz **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).
- 10 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	PL-PL
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 14:23:05
Author	wiederan

Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna

Domyślne ustawienia pozwalają urządzeniu wykryć maksymalne tętno i określić strefy tętna jako wartości procentowe tętna maksymalnego.

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 53](#)).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Wypróbuj kilka planów treningowych opartych na strefach tętna dostępnych w koncie Garmin Connect.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	7
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

Obliczanie strefy tętna

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

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	PL-PL
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 13:13:45
Author	gerson

Ustawianie stref mocy

Wartości dla stref to wartości domyślne na podstawie płci, wagi i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Profil użytkownika > Strefy mocy > Według:**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.
- 4 Wybierz **FTP** i podaj wartość FTP.
- 5 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 6 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	PL-PL
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 14:22:17
Author	wiederan

Wstrzymywanie stanu wytrenowania

Jeśli masz kontuzję lub źle się czujesz, możesz wstrzymać stan wytrenowania. Możesz w dalszym ciągu rejestrować aktywności fitness, ale Twój stan wytrenowania, charakter obciążenia treningowego, informacje o regeneracji oraz porady dotyczące treningu są tymczasowo wyłączone.

Wybierz opcję:

- W widżecie stanu wytrenowania przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Opcje > Wstrzymaj stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Stan wytrenowania >  > Wstrzymaj stan wytrenowania**.

PORADA: Musisz zsynchronizować urządzenie ze swoim kontem Garmin Connect.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:30:57
Author	wiederan

Wznawianie wstrzymanego stanu wytrenowania

Możesz wznowić swój stan wytrenowania, gdy zechcesz ponownie rozpocząć treningi. Aby uzyskać najlepsze wyniki, potrzebujesz co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w każdym tygodniu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 89](#)).

Wybierz opcję:

- W widżecie stanu wytrenowania przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Opcje > Wznów stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Stan wytrenowania >  > Wznów stan wytrenowania**.

PORADA: Musisz zsynchronizować urządzenie ze swoim kontem Garmin Connect.

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:25
Author	petersenj

Śledzenie aktywności

Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, przebyty dystans, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas aktywności.

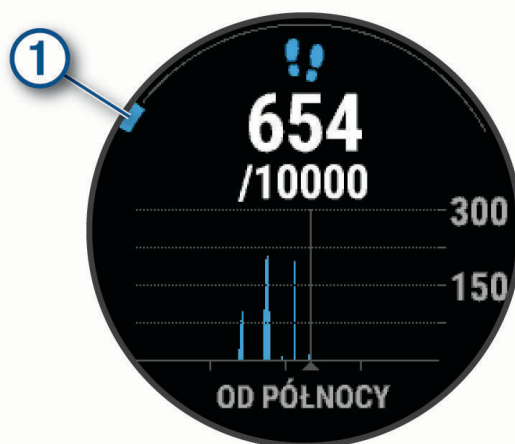
W widżecie kroków zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu doby. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Title	Auto Goal
Identifier	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	gerson

Cel automatyczny

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



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

Title	Using the Move Alert
Identifier	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	PL-PL
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

Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności zostanie wyświetlony komunikat przypominający o Rusz się! wraz z czerwonym paskiem. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdych 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe, strona 188*).

Pójdź na krótki spacer (co najmniej kilkuminutowy), aby zresetować alert ruchu.

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	PL-PL
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	wiederan

Monitorowanie snu

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

UWAGA: Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, za wyjątkiem alarmów ([Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 61](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	PL-PL
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 09:09:18
Author	wiederan

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś urządzenie podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące monitorowania snu na stronę Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 117](#)).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:27:56
Author	burzinskititu

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Trybu Nie przeszkadzać można używać do wyłączania podświetlenia ostrzeżeń dźwiękowych i alertów wibracyjnych. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Można włączyć opcję Czas zaśnięcia w ustawieniach systemowych, aby w typowych godzinach snu automatycznie włączany był tryb Nie przeszkadzać ([Ustawienia systemowe, strona 188](#)).

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Nie przeszkadzać**.

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	tillmonmartha

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanej intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanej intensywnych i intensywnych aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Urządzenie sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	tillmonmartha

Zliczanie minut intensywnej aktywności

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

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Noś urządzenie przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

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

Zdarzenia Garmin Move IQ™

Funkcja Move IQ automatycznie wykrywa wzorce aktywności, takiej jak chodzenie, bieg, jazda na rowerze, pływanie lub ćwiczenie na maszynie eliptycznej trwających co najmniej 10 minut. Możesz wyświetlić typ zdarzenia i czas jego trwania na osi czasowej Garmin Connect, nie zostaną one jednak wyświetlone na liście aktywności, w zdjęciach lub aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:33
Author	pruekatie

Ustawienia śledzenia aktywności

Przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Śledzenie aktywności**.

Stan: Wyłącza funkcje śledzenia aktywności.

Alert ruchu: Wyświetla komunikat i pasek ruchu na cyfrowej tarczy zegarka i na ekranie kroków. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe, strona 188*).

Alerty celu: Umożliwia włączanie i wyłączanie alertów celu lub wyłączenie ich tylko podczas aktywności. Alerty celu są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięter oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Move IQ: Umożliwia włączanie i wyłączanie zdarzeń Move IQ.

Tryb pulsoksymetru: Konfiguruje urządzenie tak, aby rejestrowało odczyty pulsoksymetru w przypadku braku aktywności w ciągu dnia lub stale podczas snu.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:30:06
Author	mcdanielm

Wyłączanie śledzenia aktywności

Po wyłączeniu funkcji śledzenia aktywności pokonane kroki lub piętra, minuty intensywnej aktywności, monitorowanie snu, alerty ruchu oraz zdarzenia Move IQ nie będą rejestrowane.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Śledzenie aktywności > Stan > Wyłączono**.

Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:22:50
Author	pruekatie

Monitorowanie nawodnienia

Możesz monitorować dzienne przyjmowanie płynów, włączyć cele i alerty oraz wprowadzić najczęściej używane rozmiary pojemników. Jeśli włączysz automatyczne cele, Twój cel będzie większy w dniach, w których zarejestrujesz aktywność. Gdy ćwiczysz, potrzebujesz więcej płynów, ponieważ tracisz wodę, pocąc się.

UWAGA: Możesz użyć aplikacji Connect IQ, aby pobrać widżet monitorowanie nawodnienia.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:11
Author	pullins

Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Cykl menstruacyjny jest ważną częścią Twojego zdrowia. Za pomocą zegarka można rejestrować m.in. objawy fizyczne, libido, aktywność seksualną, dni owulacji i inne dane. Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

- Śledzenie cyklu menstruacyjnego i szczegółowe informacje
- Objawy fizyczne i emocjonalne
- Przewidywania wystąpienia miesiączki i dni płodnych
- Informacje o zdrowiu i odżywianiu

UWAGA: Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać widżety.

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:56:11
Author	wiederan

Funkcje związane z tętnem

Urządzenie Forerunner ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodne z piersiowymi czujnikami tętna. Można wyświetlać dane tętna, korzystając z widżetu tętna. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, urządzenie będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

W domyślnej pętli widżetów dostępnych jest kilka funkcji powiązanych z pomiarami tętna.

	Bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm). Widżet wyświetla również wykres Twojego tętna z ostatnich czterech godzin, podświetlając najwyższą i najniższą wartość.
	Poziom wysiłku. Urządzenie mierzy zmienność tętna, gdy użytkownik stoi w miejscu, aby ocenić natężenie wysiłku. Im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.
	Bieżący poziom energii Body Battery™. Urządzenie obliczy bieżący poziom energii na podstawie danych dotyczących snu, stresu i aktywności. Im niższa wartość, tym wyższy poziom energii.
	Bieżący poziom stężenia tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku. UWAGA: Pulsoksymetr znajduje się z tyłu urządzenia.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifier	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	PL-PL
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

Czujnik tętna na nadgarstek

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	PL-PL
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:11
Author	pullins

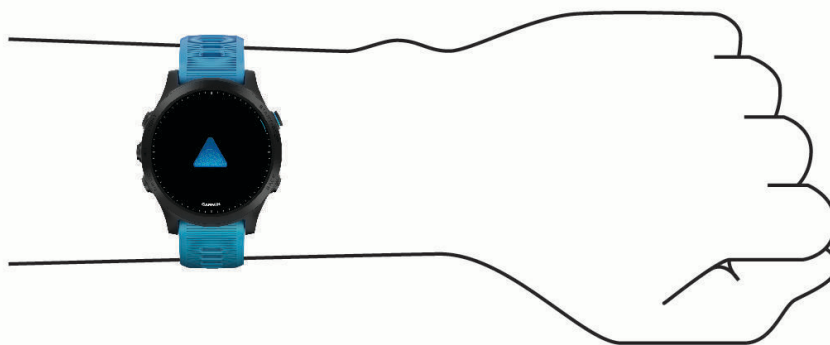
Noszenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergię. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, zegarek nie może się przesuwac po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesuwac po ciele.



UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 67.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 107.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	gerson

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

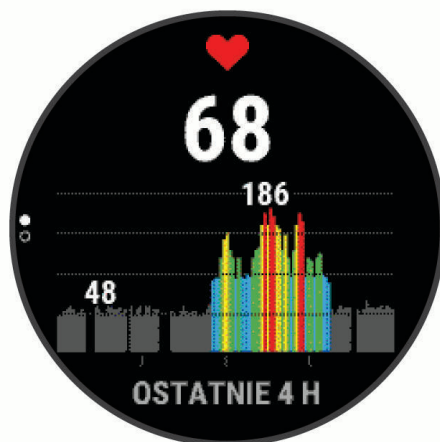
Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

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

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	PL-PL
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 14:23:05
Author	gerson

Wyświetlanie widżetu tętna

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet tętna.
UWAGA: Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 167](#)).
- 2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna z ostatnich 4 godzin.



- 3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić wartości średniego tętna spoczynkowego z ostatnich 7 dni.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	burzinskittu

Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin

Możesz przysyłać dane tętna z urządzenia Forerunner i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Opcje tętna > Transmituj tętno**.
- 3 Wybierz przycisk **START**.

Urządzenie Forerunner rozpocznie przysyłanie danych tętna oraz wyświetli się ikona .

- 4 Sparuj urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

PORADA: Aby zakończyć przysyłanie danych tętna, naciśnij przycisk STOP na ekranie przysyłania danych tętna.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options valid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	pruekatie

Przesyłanie danych tętna podczas aktywności

W urządzeniu Forerunner można wybrać automatyczne przysyłanie danych tętna po rozpoczęciu aktywności. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Opcje tętna > Transmituj podczas aktyw..**
- 3 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 6](#)).

Urządzenie Forerunner rozpocznie przysyłanie danych tętna w tle.

UWAGA: Urządzenie nie zostało wyposażone we wskaźnik informujący o trwającym przysyłaniu danych tętna podczas aktywności.

- 4 Sparuj urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

PORADA: Aby zakończyć przysyłanie danych tętna, przerwij aktywność ([Zatrzymywanie aktywności, strona 7](#)).

Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	pruekatie

Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna

PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

Można ustawić wartość progową dla tętna.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Opcje tętna > Alert nietypowego tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert nis. wart..**
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.

Przy każdym spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości progowej urządzenie zacznie wibrować oraz zostanie wyświetlony komunikat.

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options valid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:33
Author	pruekatie

Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

Domyślna wartość ustawienia Tętno z nadgarstka to Automatycznie. Urządzenie automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że sparujesz ANT+ czujnik tętna z urządzeniem.

UWAGA: Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji pulsoksymetru. Dane z widżetu pulsoksymetru można odczytać samodzielnie.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Opcje tętna > Stan > Wyłączono**.

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Piersiowy pomiar tętna podczas pływania

HRM-Pro, HRM-Swim i akcesoria do pomiaru tętna HRM-Tri rejestrują i zapisują dane Twojego tętna, gdy pływasz. Aby wyświetlić dane tętna, można dodać pola danych tętna ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 170](#)).

UWAGA: Gdy piersiowy czujnik tętna znajduje się pod wodą, dane te nie są widoczne na zgodnych urządzeniach Forerunner.

Aby uzyskać późniejszy dostęp do danych dotyczących tętna, na sparowanym urządzeniu Forerunner należy rozpocząć pomiar aktywności. Podczas interwału odpoczynku, gdy jesteś poza wodą, czujnik tętna przesyła dane tętna do urządzenia Forerunner. Urządzenie Forerunner automatycznie pobiera zapisane dane tętna w chwili zapisania pomiaru pływania. Podczas pobierania danych czujnik tętna musi być aktywny oraz znajdować się poza wodą i w zasięgu urządzenia (3 m). Dane dotyczące tętna można przeglądać w historii urządzenia i na koncie Garmin Connect.

Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, urządzenie będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

Title	HRM-Pro (title)
Identifier	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Akcesorium HRM-Pro

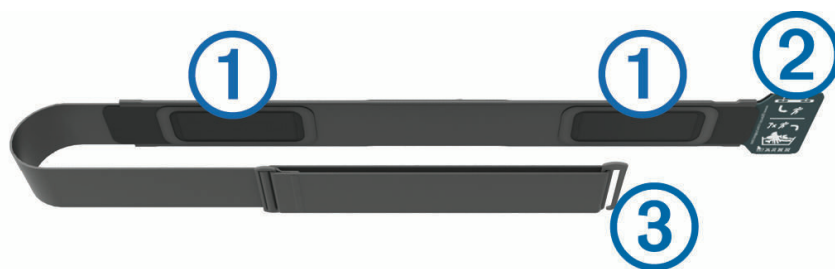
Urządzenie rejestruje tętno podczas pływania ([Piersiowy pomiar tętna podczas pływania, strona 71](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	PL-PL
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 10:12:08
Author	burzinskittu

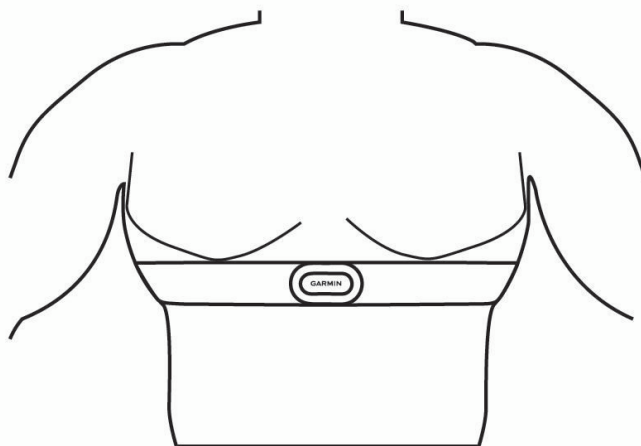
Zakładanie czujnika tętna

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Czujnik powinien przylegać do ciała w taki sposób, aby nie zmieniał położenia podczas aktywności. W razie potrzeby na stronie buy.garmin.com można kupić przedłużacz paska.

- 1 Zwiłż elektrody ① z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 2 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby logo Garmin było skierowane prawą stroną do góry.



Pętla ② i haczyk ③ powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.

- 3 Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.

UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

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

Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifier	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:24
Author	wiederan

Tempo i dystans biegu w urządzeniu HRM-Pro

Akcesorium z serii HRM-Pro oblicza tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+ można wyświetlić tempo i dystans biegu na zgodnym zegarku Forerunner. Dane można także wyświetlić w aplikacjach treningowych innych producentów po połączeniu za pomocą technologii Bluetooth.

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

Automatyczna kalibracja: Domyślnym ustawieniem zegarka jest **Autokalibracja**. Akcesorium z serii HRM-Pro kalibruje się za każdym razem, gdy biegasz na świeżym powietrzu z nim podłączonym do zgodnego zegarka Forerunner.

UWAGA: Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku profilu aktywności dla aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu ([Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu, strona 73](#)).

Kalibracja ręczna: Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium z serii HRM-Pro możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 10](#)).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifier	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:24
Author	wiederan

Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka Forerunner ([Aktualizacje produktów, strona 207](#)).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM-Pro. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono czujnik na nogę ANT+, ustaw stan czujnika na nogę na **Wyłączono** lub usuń go z listy połączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 10](#)).
- Jeśli automatyczna i ręczna kalibracja wydaje się niedokładna, przejdź do ustawień czujnika i wybierz kolejno **Tempo i dystans HRM > Zeruj dane kalibracji**.

UWAGA: Możesz spróbować wyłączyć **Autokalibracja**, a następnie ponownie przeprowadzić kalibrację ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 10](#)).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	PL-PL
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 10:12:08
Author	burzinskity

Zapis danych tętna dla aktywności na czas.

Po rozpoczęciu pomiaru aktywności na zgodnym, sparowanym urządzeniu Forerunner czujnik tętna rejestruje dane nawet wtedy, gdy oddalasz się od urządzenia. Na przykład możesz rejestrować tętno podczas ćwiczeń lub meczów uniemożliwiających noszenie zegarka.

Po zapisaniu danej aktywności czujnik tętna automatycznie przesyła zapisane dane do zgodnego urządzenia Forerunner. Podczas przesyłania danych czujnik tętna musi być aktywny i znajdować się w zasięgu urządzenia (3 m).

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	PL-PL
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 14:22:17
Author	mcdanielm

Uzyskiwanie dostępu do zapisanych danych tętna

W przypadku zapisania aktywności na czas przed przesłaniem zapisanych danych tętna można te dane pobrać z akcesorium HRM-Pro.

UWAGA: Akcesorium HRM-Pro przechowuje w pamięci do 18 godzin historii aktywności. Gdy pamięć czujnika zostanie zapełniona, najstarsze dane będą nadpisywane.

- 1 Załóż czujnik tętna.
- 2 W urządzeniu Garmin wybierz menu Historia.
- 3 Wybierz aktywność na czas zapisaną w czasie noszenia czujnika tętna
- 4 Wybierz **Pobierz tętno**.

Title	Pool Swimming
Identifier	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Pływanie w basenie

NOTYFIKACJA

Po kontakcie czujnika tętna z wodą chlorowaną lub innymi środkami stosowanymi w wodzie basenowej umyj go. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia czujnika.

Akcesorium HRM-Pro zostało opracowane głównie do pływania w otwartym akwenie, jednak może być okazjonalnie stosowane w basenach. W czasie pływania czujnik tętna powinien znajdować się pod strojem kąpielowym. W przeciwnym razie może się ześlizgnąć z klatki piersiowej w chwili odpychania się od ściany basenu.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifier	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:08
Author	burzinskititu

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

Pot i sól nagromadzone na pasku mogą trwale uszkodzić czujnik tętna i zmniejszyć jego możliwość raportowania dokładnych danych.

Używanie zbyt dużej ilości środka czyszczącego podczas czyszczenia czujnika tętna może go uszkodzić.

- Po każdym użyciu opłucz czujnik tętna.
- Po siedmiokrotnym użyciu czujnika i po każdym jego kontakcie z wodą basenową umyj go w ciepłej wodzie o maksymalnej temperaturze 40°C (104°F) z dodatkiem niewielkiej ilości łagodnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.
- Dokładnie opłucz pasek po umyciu czujnika tętna, aby usunąć pozostałości środka czyszczącego, które mogą powodować podrażnienie skóry.
- Nie pierz czujnika w pralce ani nie susz w suszarce.
- Podczas suszenia czujnik powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	PL-PL
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

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie ([Dbanie o czujnik tętna, strona 75](#)).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

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

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

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

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Akcesorium HRM-Swim

Urządzenie rejestruje tętno podczas pływania ([Piersiowy pomiar tętna podczas pływania, strona 71](#)).

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

Regulacja paska czujnika tętna

Przed pierwszym użyciem czujnika tętna dostosuj długość jego paska. Powinien on być tak dopasowany, aby się nie ześlizgiwał podczas odpychania się od ściany basenu.

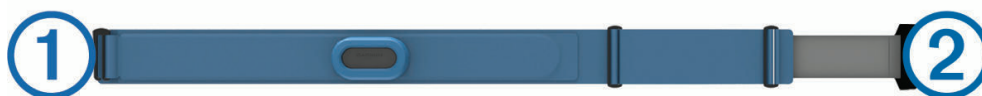
- Wybierz odpowiedni przedłużacz paska i przymocuj go do elastycznej końcówki czujnika.
Do czujnika tętna są dołączone trzy przedłużacze, umożliwiające dostosowanie długości paska do różnych rozmiarów klatki piersiowej.
PORADA: Średni przedłużacz jest odpowiedni dla większości użytkowników (noszących odzież w rozmiarze od M do XL).
- Założ czujnik tętna tyłem do przodu, aby dokonać regulacji za pomocą suwaka na przedłużaczu.
- Przesuń czujnik tętna do przodu, aby dokonać regulacji za pomocą suwaka na czujniku.

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

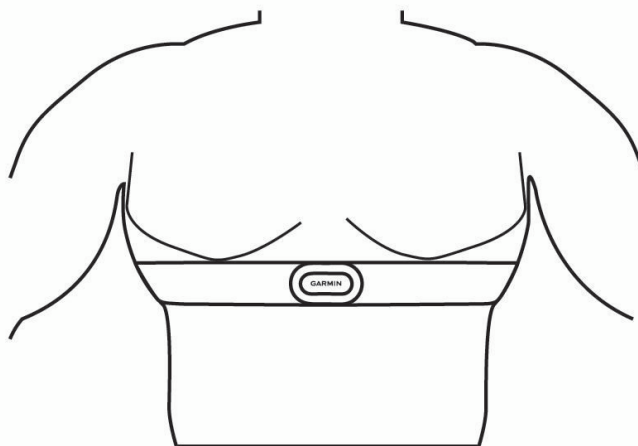
Zakładanie czujnika tętna

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka.

- 1 Wybierz przedłużacz paska o odpowiedniej długości.
- 2 Umieść czujnik tętna na skórze tak, aby logo Garmin było skierowane prawą stroną do góry.
Haczyk ① i pętla ② powinny znajdować się po Twojej prawej stronie.



- 3 Owiń pasek z czujnikiem tętna wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska w pętli.



UWAGA: Sprawdź, czy etykieta się nie zgina.

- 4 Zaciśnij pasek czujnika tętna tak, aby dokładnie przylegał do klatki piersiowej, ale nie ograniczał ruchów.
Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do zapisywania i przesyłania danych.

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	PL-PL
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

Wskazówki dotyczące korzystania z akcesorium HRM-Swim

- Jeśli czujnik tętna zsuwa się z klatki piersiowej podczas odpychania się od ściany basenu, dopasuj długość paska czujnika i jego przedłużacza.
- Między interwałami stawaj prosto, aby wynurzyć czujnik tętna z wody i móc zobaczyć zarejestrowane dane.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	PL-PL
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

Przechowywanie danych

W ramach jednego pomiaru aktywności czujnik tętna może zapisać dane z maksymalnie 20 godzin. Gdy pamięć czujnika zostanie zapełniona, najstarsze dane będą nadpisywane.

Po rozpoczęciu pomiaru aktywności na sparowanym urządzeniu Forerunner czujnik tętna rejestruje dane nawet wtedy, gdy oddalasz się od urządzenia. Na przykład możesz rejestrować tętno podczas ćwiczeń lub meczów uniemożliwiających noszenie zegarka. Po zapisaniu danej aktywności czujnik tętna automatycznie przesyła zapisane dane do urządzenia Forerunner. Podczas przesyłania danych czujnik tętna musi być aktywny i znajdować się w zasięgu urządzenia (3 m).

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

Akcesorium HRM-Tri

W sekcji HRM-Swim tego podręcznika użytkownika wyjaśniono, w jaki sposób przebiega rejestrowanie tętna podczas pływania ([Piersiowy pomiar tętna podczas pływania, strona 71](#)).

Title	Running Dynamics
Identifier	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	PL-PL
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:10:35
Author	burzinskititu

Dynamika biegu

Możesz używać zgodnego urządzenia Forerunner sparowanego z akcesorium HRM-Pro lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, aby otrzymywać informacje o kondycji biegowej w czasie rzeczywistym. Jeśli do urządzenia Forerunner dołączono akcesorium HRM-Pro, urządzenia te są już ze sobą sparowane.

Akcesorium do pomiaru dynamiki biegu ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania sześciu parametrów biegu.

Rytm: Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).

Odchylenie pionowe: Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.

Czas kontaktu z podłożem: Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach.

UWAGA: Funkcja czasu kontaktu z podłożem i bilansu są niedostępne podczas chodu.

Bilans czasu kontaktu z podłożem: Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.

Długość kroku: Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.

Odchylenie do długości: Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

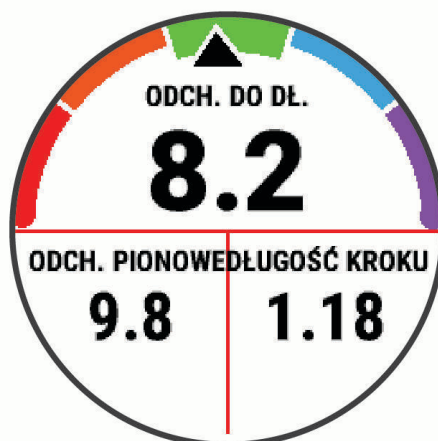
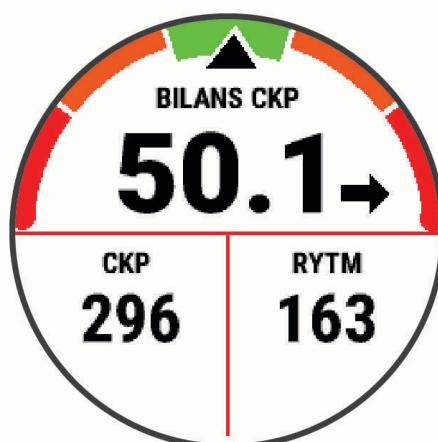
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Trening z informacjami o dynamice biegu

Przed wyświetleniem informacji o dynamice biegu należy założyć akcesorium HRM-Pro, HRM-Run™ lub HRM-Tri bądź Running Dynamics Pod i sparować je z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).

Jeśli do urządzenia Forerunner dołączono czujnik tętna, urządzenia są już sparowane, a urządzenie Forerunner jest skonfigurowane tak, aby wyświetlać informacje o dynamice biegu.

- 1 Wybierz **START**, a następnie wybierz bieganie.
- 2 Wybierz **START**.
- 3 Idź pobiegać.
- 4 Przewiń do ekranów dynamiki biegu, aby wyświetlić wskaźniki.



- 5 W razie potrzeby przytrzymaj **UP**, aby edytować sposób wyświetlania danych dynamiki biegu.

Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	3
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:44:57
Author	pullins

Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

Na ekranach danych dynamiki biegu wyświetlany jest kolorowy wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Jako podstawowy pomiar można wyświetlić rytm, odchylenie pionowe, czas kontaktu z podłożem, bilans czasu kontaktu z podłożem lub odchylenie do długości. Kolorowy wskaźnik pokazuje dane dynamiki biegu użytkownika w odniesieniu do analogicznych danych innych biegaczy. Kolorowe strefy reprezentują wartości procentowe.

Firma Garmin przeanalizowała dane dotyczące wielu biegaczy o różnym stopniu zaawansowania. Wartości mieszczące się w strefach czerwonej i pomarańczowej są typowe dla wolniejszych lub mniej doświadczonych biegaczy. Wartości mieszczące się w strefach zielonej, niebieskiej i fioletowej są typowe dla szybszych i bardziej doświadczonych biegaczy. W przypadku bardziej doświadczonych biegaczy często można zaobserwować krótszy czas kontaktu z podłożem, mniejsze odchylenie pionowe, mniejsze odchylenie do długości i większy rytm niż w przypadku mniej doświadczonych biegaczy. Przy czym wyżsi biegacze często wykazują nieco mniejszy rytm, większą długość kroku i nieco większe odchylenie pionowe. Odchylenie do długości to stosunek wartości nachylenia pionowego do długości kroku. Wartość ta nie jest skorelowana ze wzrostem.

Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu można znaleźć na stronie www.garmin.com/performance-data/running/. Dodatkowe zagadnienia teoretyczne i interpretacje danych dynamiki biegu można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych oraz w renomowanych publikacjach poświęconych bieganiu.

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres czasu kontaktu z podłożem
 Fioletowy	> 95	> 183 kroków/min	< 218 ms
 Niebieski	70–95	174–183 kroki/min	218–248 ms
 Zielony	30–69	164–173 kroki/min	249–277 ms
 Pomarańczowy	5–29	153–163 kroki/min	278–308 ms
 Czerwony	< 5	< 153 kroki/min	> 308 ms

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:44:57
Author	cozmyer

Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

Bilans czasu kontaktu z podłożem mierzy symetrię biegu i jest wyświetlany jako procent całkowitego czasu kontaktu z podłożem. Na przykład wartość 51,3% ze strzałką skierowaną w lewo oznacza, że biegacz spędza więcej czasu na podłożu na lewej nodze. Jeśli na ekranie danych wyświetlane są obie liczby, na przykład 48–52, wartość 48% odpowiada lewej stopie, a 52% odpowiada prawej stopie.

Kolorowa strefa	 Czerwony	 Pomarańczowy	 Zielony	 Pomarańczowy	 Czerwony
Symetria	Słaba	Nieźła	Dobry	Nieźła	Słaba
Procent innych biegaczy	5%	25%	40%	25%	5%
Bilans czasu kontaktu z podłożem	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% P	50,8–52,2% P	> 52,2% P

Podczas opracowywania i testowania dynamiki biegu zespół Garmin odkrył zależność między występowaniem kontuzji a nierównomiernym kontaktem z podłożem u niektórych biegaczy. W przypadku wielu biegaczy bilans czasu kontaktu z podłożem podczas podbiegania lub zbiegania ze wzniesień mocno odbiega od wzorca 50/50. Większość trenerów przyznaje, że zachowanie symetrii podczas biegu jest pozytywnym zjawiskiem. Najlepsi biegacze mają tendencję do szybkich i bardziej równomiernych kroków.

Podczas biegu możesz oglądać kolorowy wskaźnik lub pole danych bądź wyświetlić podsumowanie w koncie Garmin Connect po zakończeniu biegu. Podobnie jak inne dane dynamiki biegu bilans czasu kontaktu z podłożem jest pomiarem ilościowym, który ma pomóc biegaczowi w uzyskaniu wiedzy temat jego kondycji biegowej.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:44:57
Author	mcdanielm

Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości

Zakresy danych dla odchylenia pionowego i odchylenia do długości różnią się nieznacznie w zależności od czujnika i tego, czy umieszczono go na klatce piersiowej (akcesoria HRM-Pro, HRM-Run lub HRM-Tri) czy na nadgarstku (akcesorium Running Dynamics Pod).

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres odchylenia pionowego na wysokości klatki piersiowej	Zakres odchylenia pionowego na wysokości talii	Odchylenie do długości na wysokości klatki piersiowej	Odchylenie do długości na wysokości talii
 Fioletowy	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Niebieski	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Zielony	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Pomarańczowy	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Czerwony	< 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	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

Jeśli dane dynamiczne biegania nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. urządzeniem HRM-Pro.
Akcesoria wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu są oznaczone z przodu 
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z urządzeniem Forerunner, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli korzystasz z akcesorium HRM-Pro, sparuj je ze swoim urządzeniem Forerunner, korzystając z technologii ANT+ zamiast Bluetooth.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

UWAGA: Czas kontaktu z podłożem i bilans są wyświetlane tylko podczas biegu. Nie jest on rejestrowany podczas chodu.

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	wiederan

Pomiary efektywności

Te szacunkowe pomiary efektywności ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiąganych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w czasie wyścigów. Pomiary te wymagają wykonania kilku aktywności z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/performance-data/running/.

UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Urządzenie może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku.

Przewidywane czasy dla wyścigów: Urządzenie wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu.

Test tętna do wysiłku: Test zmienności tętna (HRV) do wysiłku wymaga użycia piersiowego czujnika tętna Garmin. Urządzenie rejestruje zmienność tętna, gdy stoisz w miejscu przez okres 3 minut. W ten sposób zostaje zmierzone ogólne natężenie wysiłku. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.

Przygotowanie wydolnościowe: Twoje przygotowanie wydolnościowe jest oceniane w czasie rzeczywistym podczas aktywności trwającej od 6 do 20 minut. Parametr ten można dodać jako pole danych, co umożliwi wyświetlanie przygotowania wydolnościowego podczas odpoczynku. Umożliwia on porównanie kondycji mierzonej podczas treningu z ogólnym poziomem kondycji.

Współczynnik FTP: Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power). W celu uzyskania dokładniejszej oceny można przeprowadzić test z pomocą.

Próg mleczanowy: Funkcja progu mleczanowego wymaga zastosowania napiersiowego czujnika tętna. Próg mleczanowy to moment, od którego mięśnie zaczynają gwałtownie słabnąć. Urządzenie mierzy poziom progu mleczanowego na podstawie wartości tętna i tempa.

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	PL-PL
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 10:21:48
Author	gerson

Wyłączanie powiadomień o wynikach

Niektóre powiadomienia o wynikach wyświetlają się po ukończeniu aktywności. Niektóre powiadomienia o wynikach są wyświetlane w czasie aktywności lub w przypadku dokonania nowego pomiaru, takiego jak szacowany pułap tlenowy. Możesz wyłączyć funkcję przygotowania wydolnościowego, aby uniknąć niektórych z tych powiadomień.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Wskaźniki fizjologiczne > Przygotowanie wydolnościowe**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifier	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	PL-PL
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 14:23:05
Author	gerson

Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności

Funkcja Autowykrywanie jest domyślnie włączona. Urządzenie może automatycznie wykrywać maksymalne tętno oraz próg mleczanowy podczas aktywności. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy urządzenie może automatycznie wykrywać współczynnik FTP podczas aktywności.

UWAGA: Urządzenie wykrywa maksymalne tętno tylko w przypadku, jeśli tętno jest wyższe niż maksymalna wartość tętna ustawiona w profilu użytkownika.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Wskaźniki fizjologiczne > Autowykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	gerson

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na urządzenie Forerunner za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz stanu wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą urządzenia Edge i wyświetlić szczegóły aktywności i ogólne obciążenie treningowe na urządzeniu Forerunner.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Wskaźniki fizjologiczne > TrueUp**.

Po zsynchronizowaniu urządzenia ze smartfonem ostatnia aktywność i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na urządzeniu Forerunner.

Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	PL-PL
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:00:53
Author	burzinskittu

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Urządzenie Forerunner wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy. Oferuje ono dwa szacowane pułapy tlenowe: dla biegania oraz jazdy na rowerze. Aby urządzenie mogło dokładnie obliczyć pułap tlenowy, przez kilka minut biegaj na świeżym powietrzu z włączonym modułem GPS lub jeździj z założonym miernikiem mocy w umiarkowanym tempie.

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby, opisu i pozycji na kolorowym wskaźniku. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, w tym wiek sprawnościowy. Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. W przypadku regularnego wykonywania ćwiczeń wiek sprawnościowy może się z czasem obniżyć ([Wyświetlanie wieku sprawnościowego, strona 91](#)).



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku ([Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 226](#)) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	PL-PL
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 14:23:05
Author	pruekatie

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)). Jeśli do urządzenia Forerunner był dołączony czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane.

Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 53](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 55](#)). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego, strona 91](#)).

- 1 Biegaj na świeżym powietrzu przez co najmniej 10 minut.
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewijać dostępne pomiary efektywności.

PORADA: Możesz wybrać START, aby wyświetlić dodatkowe informacje.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

To urządzenie wymaga korzystania z miernika mocy i nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Miernik mocy musi być sparowany z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)). Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z urządzeniem. Jeśli do urządzenia Forerunner był dołączony czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane.

Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 53](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 55](#)). Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewijać dostępne pomiary efektywności.

PORADA: Możesz wybrać START, aby wyświetlić dodatkowe informacje.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifier	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:14
Author	mcdanielm

Wyłączanie rejestrowania pułapu tlenowego

W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 89](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz **Bieg przełaj.** lub **Ultrabieg**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Rejestruj pułap tlenowy. > Wyłączono**

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	PL-PL
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:14
Author	mcdanielm

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Urządzenie wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Garmin Index™, urządzenie wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.

UWAGA: Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 53](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Statystyki zdrowia > Wiek sprawnościowy**.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	pruekatie

Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa

Czynniki środowiskowe, takie jak wysoka temperatura i wysokość, mają wpływ na trening i wydajność. Na przykład trening na wysokości może mieć pozytywny wpływ na Twoją sprawność fizyczną, ale znajdując się na wysokości, możesz doświadczyć zmniejszenia pułapu tlenowego. Urządzenie Forerunner wyświetla powiadomienia o aklimatyzacji i poprawki do szacunkowego pułapu tlenowego oraz stanu wytrenowania, gdy temperatura przekracza 22°C (72°F), a wysokość przekracza 800 m (2625 stóp). Można monitorować aklimatyzację cieplną oraz wysokościową w widżecie stanu wytrenowania.

UWAGA: Funkcja aklimatyzacji cieplnej jest dostępna tylko w przypadku aktywności wykonywanych z użyciem GPS i wymaga danych o pogodzie z podłączonego smartfonu.

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	mcdanielm

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 53](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 55](#)).

Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 89](#)) oraz historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Urządzenie analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.

PORADA: Jeśli posiadasz więcej niż jedno urządzenie Garmin, możesz włączyć funkcję Physio TrueUp™, która pozwala zsynchronizować w urządzeniu aktywności, historię oraz dane z innych urządzeń ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 88](#)).

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu.
- 2 Wybierz **START**, aby przewinąć pomiary efektywności.

Urządzenie podaje przewidywane czasy biegów na dystansach 5 km, 10 km, półmaratonu i maratonu.

UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:24
Author	mcdanielm

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego (*Charakter obciążenia treningowego, strona 102*). Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

Funkcja Efekt treningu aerobowego odczytuje tętno, aby zmierzyć, jak całkowita intensywność ćwiczenia wpływa na sprawność aerobową. Informuje także, czy trening pomaga utrzymać lub poprawić poziom sprawności. Współczynnik zwiększonej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) po ćwiczeniu jest przeniesiony na zakres wartości, które opisują poziom sprawności oraz nawyki treningowe. Miarowe treningi o umiarkowanym wysiłku lub ćwiczenia obejmujące dłuższe interwały (>180 s) mają pozytywny wpływ na metabolizm tlenowy, co przekłada się na lepszy efekt treningu tlenowego.

Funkcja Efekt treningu beztlenowego mierzy tętno i prędkość (lub moc), aby określić, jak trening wpływa na możliwość wykonywania ćwiczeń o bardzo dużej intensywności. Otrzymujesz wartość na podstawie udziału obciążenia beztlenowego we współczynniku EPOC i rodzaju aktywności. Powtarzane okresy treningu o dużej intensywności trwające od 10 do 120 s mają bardzo korzystny wpływ na wydolność beztlenową, co przekłada się na lepszy efekt treningu beztlenowego.

Efekt treningu aerobowego oraz Efekt treningu beztlenowego można dodać jako pola danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować wyniki podczas całej aktywności.

Efekt treningu	Korzyści dla wydolności aerobowej	Korzyści dla wydolności beztlenowej
Od 0,0 do 0,9	Brak korzyści.	Brak korzyści.
Od 1,0 do 1,9	Niewielka korzyść.	Niewielka korzyść.
Od 2,0 do 2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.	Utrzymanie sprawności beztlenowej.
Od 3,0 do 3,9	Wpływ na sprawność aerobową.	Wpływ na sprawność beztlenową.
Od 4,0 do 4,9	Znaczny wpływ na sprawność aerobową.	Znaczny wpływ na sprawność beztlenową.
5,0	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.

Technologię Training Effect zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.firstbeat.com.

Title	Performance Condition
Identifier	GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:05:05
Author	pullins

Przygotowanie wydolnościowe

Po zakończeniu aktywności, takiej jak bieganie lub jazda na rowerze, funkcja przygotowania wydolnościowego przeanalizuje tempo, tętno i zmienność tętna, aby w czasie rzeczywistym określić przygotowanie wydolnościowe w porównaniu do ogólnego poziomu kondycji. Jest to przybliżona wartość procentowa bieżącego odchylenia od Twojego bazowego szacowanego pułapu tlenowego.

Zakres wartości przygotowania wydolnościowego waha się od -20 do +20. Po pierwszych 6–20 minutach aktywności urządzenie wyświetla wartość przygotowania wydolnościowego. Na przykład wynik +5 oznacza, że trenujący jest wypoczęty, świeży i gotowy do dobrego biegu lub przejazdu. Wskaźnik przygotowania wydolnościowego można dodać jako pole danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować go podczas całej aktywności. Przygotowanie wydolnościowe może być również wskaźnikiem poziomu zmęczenia, szczególnie pod koniec długiego biegu lub przejazdu treningowego.

UWAGA: Należy wykonać kilka biegów lub przejazdów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe lub kolarskie użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 89](#)).

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

Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna.

- 1 Dodaj **Przygotow. wydolność.** do ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 170](#)).
- 2 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.
Po 6–20 minutach zostanie wyświetlona wartość przygotowania wydolnościowego.
- 3 Przewiń ekran danych, aby zobaczyć swoje przygotowanie wydolnościowe podczas całego biegu lub przejazdu.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	wiederan

Próg mleczanowy

Próg mleczanowy oznacza intensywność ćwiczeń, przy której w krwiobiegu zaczyna się gromadzić mleczan (kwas mlekowy). W przypadku biegania jest to szacunkowy poziom wysiłku lub tempo. Gdy biegacz przekroczy ten próg, bardzo szybko zaczyna wzrastać zmęczenie. W przypadku doświadczonych biegaczy próg zdarza się przy 90% maksymalnego tętna i tempie dla dystansu pomiędzy 10 km a półmaratonem. W przypadku przeciętnych biegaczy próg mleczanowy przypada często poniżej 90% maksymalnego tętna. Znajomość swojego progu mleczanowego może pomóc w określeniu, jak intensywnie trenować i kiedy zmusić się do większego wysiłku podczas wyścigu.

Jeśli już znasz swoją wartość tętna progu mleczanowego, możesz podać ją w ustawieniach profilu użytkownika ([Ustawianie stref tętna, strona 55](#)).

Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	PL-PL
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 07:59:48
Author	semrau

Przeprowadzanie testu z pomocą w celu określenia progu mleczanowego

Ta funkcja wymaga zastosowania piersiowego czujnika tętna Garmin. Zanim możliwe będzie przeprowadzenie testu z instrukcjami, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).

Do określenia progu mleczanowego urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, a także szacunkowy pułap tlenowy. Podczas biegu stałym, intensywnym tempem z założonym czujnikiem tętna urządzenie automatycznie wykryje Twój próg mleczanowy.

PORADA: Należy wykonać kilka biegów z piersiowym czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć maksymalną wartość tętna i obliczyć pułap tlenowy. Jeśli masz problem z oszacowaniem swojego progu mleczanowego, spróbuj ręcznie obniżyć maksymalną wartość tętna.

1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.

2 Wybierz bieganie na powietrzu.

Do ukończenia testu wymagany jest GPS.

3 Przytrzymaj .

4 Wybierz kolejno **Trening > Test progu mleczanowego z pomocą**.

5 Uruchom stoper i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po rozpoczęciu biegu urządzenie wyświetla czas trwania każdego etapu, cel oraz aktualne dane tętna. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.

6 Po zakończeniu testu z pomocą zatrzymaj stoper i zapisz aktywność.

Jeśli jest to Twoja pierwsza szacowana wartość progu mleczanowego, urządzenie poprosi Cię o zaktualizowanie stref tętna na podstawie Twojego tętna progu mleczanowego. Dla każdej dodatkowej szacowanej wartości progu mleczanowego urządzenie poprosi Cię o zaakceptowanie lub odrzucenie wartości.

Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	pullins

Określanie współczynnika FTP

Aby uzyskać wskaźnik FTP, najpierw należy sparować piersiowy czujnik tętna i miernik mocy z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)) oraz określić szacunkowy pułap tlenowy ([Sprawdzenie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 90](#)).

Do określenia współczynnika FTP urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, oraz szacunkowy pułap tlenowy. Podczas jazdy stałym, intensywnym tempem z założonym czujnikiem tętna i miernikiem mocy urządzenie automatycznie wykryje Twój współczynnik FTP.

- 1 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet efektywności treningu.
- 2 Wybierz **START**, aby przewinąć pomiary efektywności.

Szacowany współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.

 Fioletowy	Doskonała
 Niebieski	Świetna
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźła
 Czerwony	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku ([Współczynniki FTP, strona 227](#)).

UWAGA: W przypadku otrzymania powiadomienia o nowym wskaźniku można wybrać Akceptuj, aby zapisać nowy wskaźnik FTP lub Odrzuć, aby zachować dotychczasowy wskaźnik FTP.

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

Przeprowadzanie testu FTP

Przed wykonaniem testu określającego wskaźnik FTP najpierw należy sparować piersiowy czujnik tętna i miernik mocy z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)) oraz określić szacunkowy pułap tlenowy ([Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 90](#)).

UWAGA: Test współczynnika FTP to wymagający trening, który zajmuje około 30 minut. Wybierz praktyczną i najbardziej płaską trasę, która umożliwi jazdę przy stale rosnącym wysiłku, podobnie jak w przypadku próby czasowej.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność jazdy na rowerze.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Test FTP z instrukcjami**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
Po rozpoczęciu jazdy urządzenie wyświetla czas trwania każdego etapu, cel oraz aktualne dane mocy. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.
- 6 Po ukończeniu testu z pomocą wykonaj ćwiczenia rozluźniające, zatrzymaj stoper i zapisz aktywność.
Współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na kolorowym wskaźniku.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Akceptuj**, aby zapisać nowy współczynnik FTP.
 - Wybierz **Odrzuć**, aby zachować bieżący współczynnik FTP.

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	cozmyer

Stan wytrenowania

Te szacunkowe pomiary ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych podczas aktywności treningowych. Pomiary te wymagają wykonania kilku aktywności z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/performance-data/running/.



UWAGA: Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Urządzenie może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

Stan wytrenowania: Stan treningu pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na Twoją sprawność fizyczną i wydolność. Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu.

pułap tlenowy: Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Urządzenie wyświetla wartości pułapu tlenowego skorygowane o temperaturę i wysokość w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości.

Obciążenie treningowe: Obciążenie treningowe to łączna wartość określająca powysiłkową konsumpcję tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) w ciągu ostatnich 7 dni. EPOC to szacunkowa wartość energii, jaką Twoje ciało potrzebuje, aby się zregenerować po wysiłku.

Charakter obciążenia treningowego: Urządzenie analizuje i dzieli obciążenie treningowe na różne kategorie w zależności od intensywności i struktury każdej zarejestrowanej aktywności. Charakter obciążenia treningowego obejmuje łączną ilość obciążenia w każdej kategorii, a także charakter treningu. Urządzenie wyświetla rozkład obciążeń w ciągu ostatnich 4 tygodni.

Czas odpoczynku: Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	PL-PL
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 14:23:05
Author	gerson

Poziomy stanu wytrenowania

Stan wytrenowania wskazuje, jak trening wpływa na poziom sprawności fizycznej i wydajność. Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu. Pomaga ona planować treningi i stale poprawiać poziom sprawności fizycznej.

Szczytowy: Stan szczytowy oznacza, że znajdujesz się w idealnym stanie do zawodów. Niedawno zmniejszone obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację i pełną kompensację po wcześniejszych treningach. Należy planować z wyprzedzeniem, ponieważ ta forma szczytowa może być utrzymana przez krótki okres czasu.

Efektywny: Obecne obciążenie treningowe sprawia, że poziom sprawności oraz wydolność zmierzają w dobrą stronę. Zaplanuj okresy regeneracji w treningu, aby utrzymać obecny poziom sprawności fizycznej.

Utrzymanie: Aktualne obciążenie treningowe wystarcza do utrzymania obecnego poziomu sprawności fizycznej. Aby zaobserwować poprawę, spróbuj urozmaicić treningi lub zwiększyć liczbę treningów.

Wyrównanie: Lżejsze obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację, która ma kluczowe znaczenie podczas długich okresów intensywnego treningu. Możesz wrócić do bardziej wymagającego obciążenia treningowego, gdy uznasz to za stosowane.

Bezproduktywny: Obciążenie treningowe jest na dobrym poziomie, jednak poziom sprawności się obniża. Organizm może mieć problemy z regeneracją, więc należy zwrócić uwagę na ogólny stan zdrowia, w tym na wysiłek, odżywianie i odpoczynek.

Roztrenowanie: Roztrenowanie zdarza się, gdy przez tydzień lub dłużej trenujesz znacznie mniej niż zwykle i ma to wpływ na poziom sprawności. Możesz spróbować zwiększyć obciążenie treningowe, aby zaobserwować poprawę.

Ponad siły: Obciążenie treningowe jest bardzo duże i przynosi odwrotne skutki od zamierzonych. Organizm potrzebuje odpoczynku. Należy przeznaczyć pewien czas na regenerację przez włączenie lżejszych treningów do harmonogramu.

Brak stanu: Aby określić stan wytrenowania, urządzenie potrzebuje historii treningów z jednego lub dwóch tygodni, w tym aktywności z wynikami pułapu tlenowego z biegania lub jazdy na rowerze.

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifier	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	pruekatie

Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziom sprawności, w tym co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w tygodniu. Szacowany pułap tlenowy jest aktualizowany po intensywnych biegach lub jazdach na świeżym powietrzu z użyciem miernika mocy, podczas których tętno utrzymało przez kilka minut co najmniej 70% maksymalnego poziomu. Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Wyłączenie rejestrowania pułapu tlenowego, strona 91](#)).

Aby maksymalnie wykorzystać możliwości funkcji stanu wytrenowania, spróbuj skorzystać z następujących wskazówek.

- Co najmniej dwa razy w tygodniu biegaj lub jedź na świeżym powietrzu z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.
Twój status wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać urządzenia przez co najmniej tydzień.
- Rejestruj aktywności fitness lub włącz funkcję Physio TrueUp, aby urządzenie mogło ocenić Twoją wydolność ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 88](#)).

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	cozmyer

Obciążenie treningowe

Obciążenie treningowe to pomiar objętości treningowej z ostatnich siedmiu dni. Jest to łączna wartość pomiarów powysiłkowej konsumpcji tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) z ostatnich 7 dni. Wskaźnik pokazuje, czy obecne obciążenie treningowe jest zbyt niskie, zbyt wysokie, czy w optymalnym zakresie, aby utrzymać lub poprawić sprawność fizyczną. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów. Zakres ten zmienia się wraz z wydłużaniem lub skracaniem czasu treningu oraz zwiększaniem bądź zmniejszaniem jego intensywności.

Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	wiederan

Charakter obciążenia treningowego

W celu zmaksymalizowania wydajności i poprawy sprawności fizycznej trening powinien zawierać ćwiczenia z trzech kategorii: spokojne aerobowe, intensywne aerobowe oraz beztlenowe. Charakter obciążenia treningowego pokazuje, ile ćwiczeń w Twoim treningu znajduje się w każdej z tych kategorii, a także przedstawia cele treningowe. Charakter obciążenia treningowego wymaga co najmniej 7 dni treningów w celu określenia, czy obciążenie treningowe jest niskie, optymalne czy wysokie. Po 4 tygodniach ćwiczeń szacowane obciążenie treningowe będzie zawierać więcej szczegółów, które mogą pomóc w zrównoważeniu treningów.

Poniżej celu: Twoje obciążenie treningowe jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności. Spróbuj wydłużyć czas trwania lub częstotliwość ćwiczeń.

Niedobór spokojnych ćwiczeń aerobowych: Spróbuj dodać więcej spokojnych ćwiczeń aerobowych, aby zapewnić odpowiednią równowagę i regenerację podczas bardziej intensywnych ćwiczeń.

Niedobór intensywnych ćwiczeń aerobowych: Spróbuj dodać więcej intensywnych ćwiczeń aerobowych, aby z czasem poprawić próg mleczanowy oraz pułap tlenowy.

Niedobór ćwiczeń beztlenowych: Spróbuj dodać kilka bardziej intensywnych ćwiczeń beztlenowych, aby z czasem zwiększyć tempo i wydolność beztlenową.

Zrównoważone: Twój trening jest zrównoważony i zapewnia ogólne korzyści dla Twojej kondycji podczas treningu.

Głównie spokojne aerobowe: Twoje obciążenie treningowe zawiera przeważnie spokojne ćwiczenia aerobowe. Zapewnia to solidną podstawę i przygotowuje Cię do bardziej intensywnych treningów.

Głównie intensywne aerobowe: Twoje obciążenie treningowe zawiera głównie intensywne ćwiczenia aerobowe. Aktywności te pomagają poprawić próg mleczanowy, pułap tlenowy i wytrzymałość.

Głównie beztlenowe: Twoje obciążenie treningowe zawiera przeważnie ćwiczenia intensywne. Prowadzi to do szybkiego wzrostu sprawności, ale taki trening powinien być zrównoważony spokojnymi ćwiczeniami aerobowymi.

Powyżej celu: Twoje obciążenie treningowe jest wyższe niż optymalne, przez co należy rozważyć skrócenie czasu trwania i częstotliwości ćwiczeń.

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Czas odpoczynku

Możesz używać urządzenia Garmin z nadgarstkowym czujnikiem tętna lub zgodnym piersiowym czujnikiem tętna do wyświetlania czasu potrzebnego do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

UWAGA: Zalecenia dotyczące czasu odpoczynku są przekazywane na podstawie szacowanego pułapu tlenowego i początkowo mogą wydawać się niedokładne. Urządzenie może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

Czas odpoczynku pojawia się natychmiast po zakończeniu aktywności. Czas jest odliczany aż do uzyskania optymalnego stanu umożliwiającego rozpoczęcie kolejnego wysiłku. Urządzenie aktualizuje czas odpoczynku w ciągu dnia na podstawie zmian dotyczących snu, stresu, odpoczynku i aktywności fizycznej.

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	PL-PL
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 14:23:05
Author	gerson

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 53](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 55](#)).

- 1 Idź pobić.
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

Zostanie wyświetlony czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to 4 dni.

UWAGA: Na tarczy zegarka można wybrać UP lub DOWN, aby wyświetlić widżet stanu wytrenowania, a następnie wybrać START, aby przewinąć pomiary i wyświetlić czas odpoczynku.

Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	PL-PL
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 14:22:17
Author	mcdanielm

Tętno odpoczynku

Jeśli podczas treningu korzystasz z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, po każdej aktywności możesz sprawdzać tętno odpoczynku. Tętno odpoczynku to różnica między tętnem podczas ćwiczeń i tętnem na 2 minuty po ich zakończeniu. Przykład: po typowym biegu treningowym zatrzymujesz stoper. Tętno wynosi 140 uderzeń serca na minutę. Po 2 minutach braku aktywności lub odpoczynku tętno spada do poziomu 90 uderzeń na minutę. Tętno odpoczynku to wynik odejmowania 90 od 140, czyli 50 uderzeń. Niektóre badania łączą tętno odpoczynku ze stanem serca. Wyższy wynik oznacza zwykle zdrowsze serce.

PORADA: Aby uzyskać najlepszy wynik, przerwij wszelką aktywność na 2 minuty, aby urządzenie dokonało dokładnego pomiaru tętna odpoczynku.

Title	Pulse Oximeter
Identifier	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	cozmyer

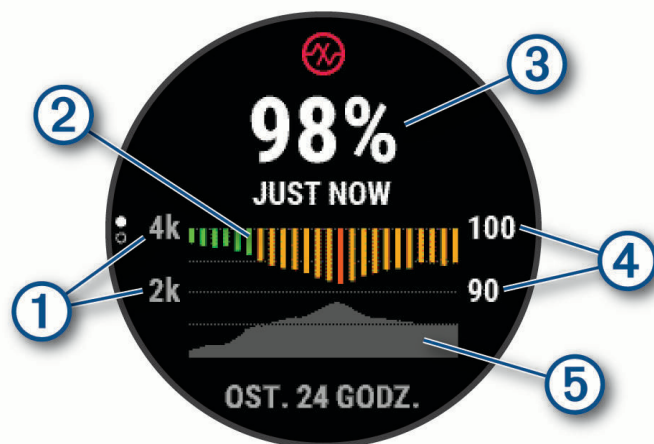
Pulsoksymetr

Urządzenie Forerunner jest wyposażone w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak organizm aklimatyzuje się do wysokości w sportach alpinistycznych i ekspedycjach.

Można ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, włączając widżet pulsoksymetru ([Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 106](#)). Można również włączyć odczyty całodienne ([Włączanie trybu całodobowej aklimatyzacji, strona 107](#)). Urządzenie analizuje natlenienie krwi oraz wysokość za każdym razem, gdy pozostajesz w bezruchu. Profil wysokości pomaga w odczytywaniu zmian analizowanych przez pulsoksymetr stosownie do aktualnej wysokości, na której znajduje się użytkownik.

Na urządzeniu odczyty pulsoksymetru wyświetlają się jako procent stężenia tlenu we krwi oraz jako odpowiedni kolor na wykresie. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni.

Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.



①	Skala wysokości.
②	Wykres odczytów średniego poziomu tlenu we krwi z ostatnich 24 godzin.
③	Ostatni odczyt poziomu tlenu we krwi.
④	Skala procentowa poziomu tlenu we krwi.
⑤	Wykres wysokości z ostatnich 24 godzin.

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifier	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	pullins

Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, otwierając widżet pulsoksymetru. Widżet wyświetla ostatnie procentowe stężenie tlenu we krwi, a także wykres ze średnimi wartościami cogodzinnymi pomiarów oraz wykres wysokości, na jakiej przebywał użytkownik przez ostatnie 24 godziny.

UWAGA: Po pierwszym wyświetleniu widżetu pulsoksymetru urządzenie musi odbierać sygnały z satelitów, aby określić wysokość, na której się aktualnie znajdujesz. Wyjdź na zewnątrz i poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet pulsoksymetru.
- 2 Naciśnij przycisk **START**, aby wyświetlić szczegóły widżetu i rozpocząć odczyt pulsoksymetru.
- 3 Pozostań w bezruchu przez 30 sekund.

UWAGA: Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł uzyskać odczytu pulsoksymetru i zamiast wartości procentowej zostanie wyświetlony komunikat. Możesz ponownie sprawdzić po kilku minutach bezczynności. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, podczas mierzenia natlenienia krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.

- 4 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić wykres odczytów pulsoksymetru z ostatnich siedmiu dni.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu

Możesz ustawić ciągłe mierzenie natlenienia krwi podczas snu.

UWAGA: Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.

- 1 W widżecie pulsoksymetru przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Opcje** > **Tryb pulsoksymetru** > **Podczas snu**.

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Włączanie trybu całodobowej aklimatyzacji

1 W widżecie pulsoksymetru przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Opcje > Tryb pulsoksymetru > Cały dzień**.

Urządzenie będzie automatycznie analizowało poziom tlenu we krwi przez cały dzień za każdym razem, gdy nie będziesz się ruszać.

UWAGA: Włączanie całodobowego trybu aklimatyzacji skraca czas działania baterii.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:11
Author	pullins

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

- Nie ruszaj się podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.
- Użyj silikonowej lub nylonowej opaski.
- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu zegarka.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

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

Wyświetlanie wyniku pomiaru tętna do wysiłku

Aby przeprowadzić test tętna do wysiłku, najpierw należy założyć piersiowy czujnik tętna Garmin i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).

Stosunek tętna do wysiłku to wynik 3-minutowego testu wykonanego, gdy stoisz nieruchomo, podczas którego urządzenie Forerunner analizuje zmienność tętna, aby określić całkowite natężenie wysiłku. Trening, ilość snu, odżywianie i stres mają wpływ na Twoje osiągi. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza bardzo niski poziom zmęczenia organizmu, a 100 – bardzo wysoki. Znajomość wyniku natężenia wysiłku pomaga zdecydować, czy Twoje ciało jest gotowe na ciężki bieg treningowy lub ćwiczenia jogi.

PORADA: Firma Garmin zaleca wykonywanie pomiarów natężenia wysiłku przed rozpoczęciem ćwiczeń, o tej samej porze i w takich samych warunkach każdego dnia. Poprzednie wyniki można sprawdzić na koncie Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno **START** > **DOWN** > **HRV - stres** > **START**.
- 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Korzystanie z widżetu poziomu stresu

Widżet poziomu stresu wyświetla bieżący poziom stresu oraz wykres poziomu stresu z ostatnich kilku godzin. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 167](#)).

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet poziomu wysiłku.
- 2 Wybierz **START**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe informacje.

PORADA: Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Żółte paski wskazują okresy stresu. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.
 - Wybierz kolejno **START** > **DOWN**, aby rozpocząć aktywność relaksacyjną.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:52:25
Author	mcdanielm

Body Battery

Urządzenie analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 0 do 100, gdzie wskaźnik od 0 do 25 oznacza mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia średni zapas energii, od 51 do 75 duży zapas energii, a od 76 do 100 bardzo duży zapas energii.

Można zsynchronizować urządzenie z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 111](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

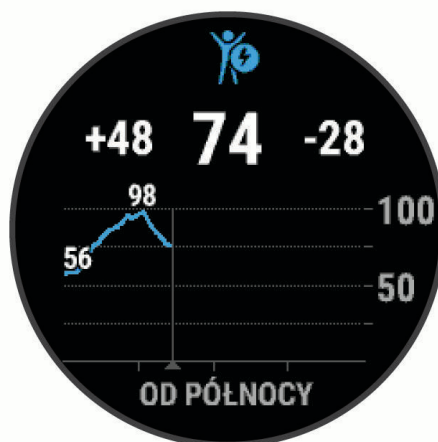
Wyświetlanie widżetu Body Battery

Widżet Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery oraz wykres poziomu Body Battery z ostatnich kilku godzin.

- 1 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet Body Battery.

UWAGA: Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 167](#)).

- 2 Naciśnij **START**, aby wyświetlić wykres Body Battery od północy.



- 3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić połączony wykres Body Battery i poziomu stresu.

Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Pomarańczowe paski wskazują okresy wysiłku. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	tillmonmartha

Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, urządzenie należy nosić podczas snu.
- Dobry sen ładuje Body Battery.
- Intensywna aktywność i wysoki poziom stresu mogą spowodować szybsze wyczerpywanie Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	PL-PL
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

Funkcje telefoniczne

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	PL-PL
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 11:56:11
Author	mcdanielm

Parowanie smartfonu z urządzeniem

Aby korzystać z funkcji online urządzenia Forerunner, sparuj je bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth w smartfonie.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 3 Wybierz **LIGHT**, aby włączyć urządzenie.

Przy pierwszym włączeniu urządzenia przełączy się ono w tryb parowania.

PORADA: Możesz przytrzymać **UP** i wybrać kolejno **Ustawienia** > **Telefon** > **Paruj telefon**, aby ręcznie przejść do trybu parowania.

- 4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli po raz pierwszy parujesz urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w menu  lub **...** wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:39:24
Author	mcdanielm

Porady dla użytkowników aplikacji Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub **...**.
- 2 Wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**.

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	gerson

Włączenie powiadomień Bluetooth

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadane urządzenie Forerunner ze zgodnym urządzeniem mobilnym ([Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 112](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Telefon > Powiadomienia z telefonu > Stan > Włączone**.
- 3 Wybierz **Podczas aktywności**.
- 4 Wybierz preferencje powiadomień.
- 5 Wybierz preferencje dźwięku.
- 6 Wybierz **Poza aktywnością**.
- 7 Wybierz preferencje powiadomień.
- 8 Wybierz preferencje dźwięku.
- 9 Wybierz **Prywatność**.
- 10 Określ preferencje dotyczące prywatności.
- 11 Wybierz **Limit czasu**.
- 12 Wybierz, jak długo alert o nowym powiadomieniu ma być wyświetlany na ekranie.
- 13 Wybierz **Podpis**, aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	burzinskittu

Wyświetlanie powiadomień

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz przycisk **START**.
- 3 Wybierz powiadomienie.
- 4 Naciśnij **START**, aby uzyskać dostęp do większej liczby opcji.
- 5 Naciśnij **BACK**, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:30:06
Author	mcdanielm

Odtwarzanie monitów dźwiękowych w smartfonie podczas aktywności

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

Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu w smartfonie. Monity dźwiękowe obejmują numer i czas okrążenia, tempo lub prędkość oraz dane o tętnie. Podczas monitu dźwiękowego aplikacja Garmin Connect wycisza główny dźwięk smartfonu, aby odtworzyć powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

UWAGA: Jeśli masz urządzenie Forerunner, możesz włączyć monity dźwiękowe w urządzeniu przez połączone słuchawki bez korzystania z połączonego smartfonu ([Odtwarzanie monitów dźwiękowych podczas aktywności, strona 34](#)).

UWAGA: Funkcja Alert okrążenia i sygnalizowania ich za pomocą monitów dźwiękowych jest domyślnie włączona.

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

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	pullins

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w urządzeniu Forerunner można zarządzać za pomocą zgodnego smartfonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS®, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz ze smartfonu z systemem Android™, z poziomu aplikacji Garmin Connect wybierz **Ustawienia > Powiadomienia**.

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:11
Author	pullins

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz , aby wyłączyć połączenie telefoniczne Bluetooth w Forerunner.
Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w telefonie można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	pruekatie

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem

Urządzenie Forerunner można skonfigurować tak, aby informowało użytkownika o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii Instinct®.

UWAGA: Alerty połączenia ze smartfonem są domyślnie wyłączone.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Telefon** > **Alerty**.

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	PL-PL
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	12/03/2021 08:12:44
Author	mcdanielm

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Forerunner posiada kilka funkcji wykorzystujących technologię Bluetooth, z których można korzystać za pomocą aplikacji Garmin Connect zainstalowanej na zgodnym smartfonie.

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

Monity dźwiękowe: Zezwala aplikacji Garmin Connect na odtwarzanie powiadomień stanu (dotyczących np. podziału na mile i innych danych) oraz komunikatów nawigacyjnych w smartfonie podczas biegu lub innych aktywności.

czujniki Bluetooth: Pozwala na podłączenie zgodnych czujników Bluetooth, takich jak czujnik tętna.

Connect IQ: Umożliwia ulepszenie urządzenia o takie funkcje, jak nowe tarcze zegarka, widżety, aplikacje czy pola danych.

Znajdź mój telefon: Lokalizuje znajdujący się w zasięgu zagubiony smartfon sparowany z urządzeniem Forerunner.

Znajdź mój zegarek: Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie Forerunner sparowane ze smartfonem.

GroupTrack: Umożliwia dołączenie do grupy za pomocą funkcji LiveTrack, aby inni użytkownicy mogli widzieć Twoje położenie w czasie rzeczywistym bezpośrednio na ekranie.

Pobrane pliki PacePro: Umożliwia tworzenie i pobieranie strategii PacePro w aplikacji Garmin Connect oraz bezprzewodowe przesyłanie ich do urządzenia.

Powiadomienia z telefonu: Wyświetla powiadomienia i wiadomości z telefonu na ekranie urządzenia Forerunner.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania: Umożliwia wysyłanie wiadomości i alertów do znajomych i rodziny, a także wysyłanie zgłoszenia o pomoc do osób z listy kontaktów alarmowych skonfigurowanych w aplikacji Garmin Connect. Aby uzyskać więcej informacji, przejdź do sekcji ([Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 125](#)).

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

Aktualizacje oprogramowania: Umożliwia zaktualizowanie oprogramowania urządzenia.

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

Treningi i kursy do pobrania: Umożliwia przeglądanie treningów i kursów w aplikacji Garmin Connect i bezprzewodowe przesyłanie ich do urządzenia.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	PL-PL
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 15:27:56
Author	burzinskititu

Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz .

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:38:33
Author	burzinskititu

Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego

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

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz **Znajdź mój telefon**.

Urządzenie Forerunner rozpocznie wyszukiwanie sparowanego urządzenia mobilnego. Urządzenie mobilne wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth wyświetli się na ekranie urządzenia Forerunner. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do urządzenia mobilnego.

- 3 Wybierz **BACK**, aby zatrzymać wyszukiwanie.

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	PL-PL
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:24
Author	wiederan

Widżety

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. W przypadku niektórych widżetów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

Niektóre widżety nie są domyślnie wyświetlane. Można je dodać do pętli widżetów ręcznie ([Dostosowywanie pętli widżetów, strona 167](#)).

ABC: Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.

Body Battery: Wyświetla bieżący całonocny poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin.

Kalendarz: Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

Kalorie: Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.

Kompas: Wyświetla elektroniczny kompas.

Korzystanie z urządzenia: Wyświetla bieżącą wersję oprogramowania i statystyki użytkowania urządzenia.

Śledzenie psów: Wyświetla informacje o pozycji psa w przypadku posiadania zgodnego nadajnika do śledzenia psów sparowanego z urządzeniem Forerunner.

Piętra w górę: Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.

Trener Garmin: Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect.

Golf: Wyświetla wyniki i statystyki gry w golfa w ostatniej rundzie.

Statystyki zdrowia: Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktualnych statystyk zdrowotnych. Pomiar obejmujący między innymi tętno, poziom Body Battery i stres.

Tętno: Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (u/min) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.

Historia: Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności.

Nawodnienie: Umożliwia śledzenie ilości spożywanej wody i postępy w realizacji dziennego celu.

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

Sterowanie inReach®: Umożliwia wysyłanie wiadomości do sparowanego urządzenia inReach.

Ostatnia aktywność: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatniej zapisanej aktywności, takiej jak ostatni bieg, ostatni przejazd lub ostatnia przepłynięta długość.

Ostatni bieg: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zapisanego biegu.

Śledzenie cyklu menstruacyjnego: Wyświetla bieżący cykl. Umożliwia wyświetlanie oraz zapisywanie codziennych objawów.

Sterowanie muzyką: Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie lub w urządzeniu.

Mój dzień: Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktywności z danego dnia. Dane obejmują aktywności z pomiarem czasu, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, kroki, spalane kalorie i wiele innych.

Powiadomienia: Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień smartfonu.

Wydajność: Wyświetla pomiary efektywności, które ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas treningu, jak i w czasie wyścigów.

Pulsoksymetr: Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru.

Sterowanie kamerą RCT: Pozwala ręcznie zrobić zdjęcie, nagrać film i dostosować ustawienia (*Korzystanie z elementów sterujących kamerą Varia, strona 165*).

Oddech: Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

Kroki: Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.

Stres: Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

Wschód i zachód słońca: Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.

Stan wytrenowania: Wyświetla bieżący stan wytrenowania i obciążenie treningowe, co pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na poziom sprawności i wyniki.

Sterowanie VIRB: Umożliwia sterowanie kamerą po sparowaniu urządzenia VIRB z urządzeniem Forerunner.

Pogoda: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Xero® urządzenie: Wyświetla informacje o lokalizacji zmierzonej laserowo po sparowaniu zgodnego urządzenia Xero z urządzeniem Forerunner.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	PL-PL
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 08:56:32
Author	mcdanielm

Wyświetlanie widżetów

Urządzenie jest wyposażone w kilka fabrycznie załadowanych widżetów, a więcej jest dostępnych po sparowaniu go ze smartfonem.

- Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**.

Urządzenie będzie przewijać dostępne widżety i wyświetla podsumowanie danych dla każdego widżetu. Widżet efektywności treningu wymaga kilku aktywności z tętnem i biegów na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

- Wybierz **START**, aby wyświetlić szczegóły widżetu.

PORADA: Możesz nacisnąć **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe ekrany widżetu.

Title	About My Day
Identifier	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:14:04
Author	wiederan

O widżecie Mój dzień

Widżet Mój dzień zawiera zestawienie dziennej aktywności. Jest to dynamiczne podsumowanie aktualizowane w ciągu dnia. Po każdym wejściu po schodach lub zapisaniu aktywności informacje wyświetlane są w widżecie. Dane obejmują zapisane aktywności, minuty intensywnej aktywności dla danego tygodnia, pokonane piętra, kroki, spalone kalorie i nie tylko. Możesz wybrać opcję START, aby wyświetlić dodatkowe statystyki.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:40
Author	mall

Wyświetlanie menu elementów sterujących

Menu elementów sterujących zawiera opcje, takie jak włączanie trybu Nie przeszkadzać, blokowania klawiszy i wyłączanie urządzenia. Możesz również otworzyć portfel Garmin Pay.

UWAGA: W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność.

1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.



2 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć opcje.

Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:09
Author	wiederan

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących ([Wyświetlanie menu elementów sterujących, strona 120](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Wygląd** > **Sterowanie**.
- 3 Wybierz skrót, który chcesz dostosować.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację skrótu w menu elementów sterujących.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć skrót z menu elementów sterujących.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać kolejny skrót do menu elementów sterujących.

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Wyświetlanie widżetu pogody

Funkcja Pogoda wymaga połączenia Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet pogody.
- 2 Wybierz **START**, aby wyświetlić szczegóły pogody.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić godzinowe i dzienne dane meteorologiczne.

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

Uruchamianie funkcji sterowania muzyką

W przypadku sterowania muzyką wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby sterować muzyką.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	pullins

Funkcje Connect IQ

Możesz dodać do zegarka funkcje Connect IQ oferowane przez firmę Garmin oraz innych producentów za pomocą aplikacji Connect IQ. Możesz także spersonalizować urządzenie, korzystając z różnych tarcz zegarka, pól danych, widżetów i aplikacji w urządzeniu.

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

Pola danych: Umożliwiają pobieranie nowych pól danych, które pozwalają wyświetlać dane z czujników, dane aktywności i historii na różne sposoby. Możesz dodać pola danych Connect IQ do wbudowanych funkcji i stron.

Widżety: Pozwalają na szybki odczyt informacji, takich jak dane z czujnika czy powiadomienia.

Aplikacje dla urządzenia: Umożliwiają dodanie do zegarka interaktywnych funkcji, takich jak nowe typy aktywności na dworze i fitness.

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	PL-PL
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 09:03:28
Author	gerson

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przejdź na stronę apps.garmin.com i załóż konto.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	PL-PL
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 14:23:05
Author	wiederan

Funkcje łączności Wi-Fi

Przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect: Automatyczne przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

Materiały dźwiękowe: Umożliwia synchronizację materiałów dźwiękowych od innych dostawców.

Aktualizacje oprogramowania: Można pobrać i zainstalować najnowsze oprogramowanie.

Treningi i plany treningów: Możesz przeglądać i wybierać treningi i plany treningów na stronie Garmin Connect. Gdy tylko urządzenie nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną wysłane do urządzenia.

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	PL-PL
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 11:15:12
Author	gerson

Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

Połączenie urządzenia z aplikacją Garmin Connect w smartfonie lub z aplikacją Garmin Express™ w komputerze umożliwia nawiązanie połączenia z siecią Wi-Fi.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Wi-Fi** > **Moje sieci** > **Dodaj sieć**.
Urządzenie wyświetli listę dostępnych w pobliżu sieci Wi-Fi.
- 3 Wybierz sieć.
- 4 W razie potrzeby podaj hasło do sieci.

Urządzenie połączy się z siecią, a sieć zostanie dodana do listy zapisanych sieci. Urządzenie automatycznie ponownie połączy się z tą siecią, jeśli znajdzie się w jej zasięgu.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	PL-PL
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek Forerunner musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do www.garmin.com/safety.

Pomoc: Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

Wykrywanie zdarzeń: Gdy zegarek Forerunner wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysyła on automatyczną wiadomość, łączy LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

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

Live Event Sharing: Umożliwia wysyłanie wiadomości z najnowszymi informacjami do rodziny i przyjaciół w trakcie trwania wydarzenia.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zegarek jest połączony ze zgodnym smartfonem Android.

GroupTrack: Umożliwia śledzenie na bieżąco znajomych za pomocą funkcji LiveTrack bezpośrednio na ekranie urządzenia.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:18
Author	mcdanielm

Dodawanie kontaktów alarmowych

Numery telefonu kontaktów alarmowych są używane do funkcji uzyskiwania pomocy i śledzenia.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Funkcje bezpieczeństwa > Kontakty alarmowe > Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB
Language	PL-PL
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 15:38:24
Author	wiederan

Wzywanie pomocy

UWAGA: Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe ([Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 126](#)). Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy. Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.

PORADA: Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać **Anuluj**, aby anulować wiadomość.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	PL-PL
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 15:07:05
Author	tillmonmartha

Wykrywanie zdarzeń

⚠ PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń to dodatkowa funkcja służąca do użytku na zewnątrz. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	PL-PL
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 11:23:33
Author	cozmyer

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

⚠ PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

NOTYFIKACJA

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Bezpiecz. i śledz. > Wykryw. zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność GPS.

UWAGA: Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu.

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek Forerunner wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli dostępna) urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:10:49
Author	wiederan

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

Aby rozpocząć sesję GroupTrack, trzeba mieć konto Garmin Connect oraz zgodny smartfon z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect.

Instrukcje te dotyczą rozpoczynania sesji GroupTrack w urządzeniach Forerunner. Jeśli znajomi mają inne zgodne urządzenia, są widoczni na mapie. W tych innych urządzeniach może nie być możliwości wyświetlania rowerzystów GroupTrack na mapie.

- 1 Wyjdź na zewnątrz i włącz urządzenie Forerunner.
- 2 Sparuj smartfon z urządzeniem Forerunner ([Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 112](#)).
- 3 W urządzeniu Forerunner przytrzymaj  i wybierz kolejno **Ustawienia > Bezpiecz. i śledz. > GroupTrack > Pokaż na mapie**, aby włączyć wyświetlanie znajomych na ekranie mapy.
- 4 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack >  > Ustawienia > GroupTrack**.
- 5 Wybierz kolejno **Widoczna dla > Wszyscy znajomi**.
- 6 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 7 W urządzeniu Forerunner rozpocznij aktywność.
- 8 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.

PORADA: Na mapie możesz przytrzymać  i wybrać **Pobliskie urządzenia**, aby wyświetlić dystans, kierunek i tempo lub prędkość innych znajomych w sesji GroupTrack.

Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	wiederan

Porady dotyczące sesji GroupTrack

Funkcja GroupTrack umożliwia śledzenie bezpośrednio na ekranie pozostałych znajomych w grupie za pomocą funkcji LiveTrack. Wszyscy członkowie grupy muszą znajdować się na liście znajomych na Twoim koncie Garmin Connect.

- Rozpocznij swoją aktywność na zewnątrz, korzystając z GPS.
- Sparuj urządzenie Forerunner ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- Z menu ustawień w aplikacji Garmin Connect wybierz **Znajomi**, aby zaktualizować listę osób w danej sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przełącz się do mapy, aby wyświetlić swoje połączenia ([Dodawanie punktu do aktywności, strona 170](#)).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweaks from Phil
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:06
Author	wiederan

Muzyka

UWAGA: Ta sekcja zawiera trzy opcje odtwarzania muzyki.

- Muzyka dostawcy zewnętrznego
- Osobiste materiały dźwiękowe
- Pliki muzyczne przechowywane w urządzeniu

Urządzenie Forerunner umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką smartfona. Aby móc słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w urządzeniu, należy podłączyć słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth.

Możesz sterować odtwarzaniem utworów w sparowanym smartfonie za pośrednictwem urządzenia.

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	tillmonmartha

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

Aby móc pobierać utwory muzyczne lub inne pliki dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców do zegarka, należy najpierw połączyć się z nim na swoim urządzeniu.

Niektóre opcje zewnętrznych dostawców muzyki są już zainstalowane w Twoim urządzeniu. Aby mieć więcej opcji, możesz pobrać aplikację Connect IQ na swój smartfon.

1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.

2 Wybierz **IQ**.

UWAGA: Aby skonfigurować innego dostawcę, naciśnij i przytrzymaj  i wybierz kolejno **Źródła muzyki > Dodaj dostawc..**

3 Wybierz nazwę dostawcy i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:49:07
Author	mckelvey

Spotify

Spotify to cyfrowy serwis muzyczny, który daje dostęp do milionów utworów.

PORADA: Integracja z serwisem Spotify wymaga zainstalowania w telefonie aplikacji Spotify. Wymagane jest zgodne cyfrowe urządzenie mobilne oraz płatna subskrypcja (jeśli jest dostępna). Odwiedź stronę www.garmin.com/.

Ten produkt zawiera oprogramowanie Spotify, które podlega licencjom stron trzecich. Treść licencji można znaleźć tutaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Podróżuj z muzyką dzięki Spotify. Odtwarzaj utwory ulubionych artystów lub pozwól wybrać muzykę serwisowi Spotify.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifier	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Pobieranie materiałów dźwiękowych z Spotify

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące z serwisu Spotify, należy najpierw połączyć się z siecią Wi-Fi ([Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 124](#)).

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz kolejno **Źródła muzyki > Spotify**.
- 4 Wybierz **Dodaj muzykę i podcasty**.
- 5 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do urządzenia.

UWAGA: Pobieranie materiałów dźwiękowych powoduje rozładowanie akumulatora. Jeśli pozostała energia baterii jest niewystarczająca, podłącz urządzenia do zewnętrznego źródła zasilania.

Wybrane listy odtwarzania i inne elementy zostaną pobrane do urządzenia.

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifier	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	wiederan

Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

Aby móc przysyłać osobiste utwory do urządzenia, należy najpierw zainstalować w komputerze aplikację Garmin Express (www.garmin.com/express).

Osobiste pliki .mp3 i .aac można wgrywać do urządzenia Forerunner z komputera. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą dołączonego przewodu USB.
- 2 W komputerze uruchom aplikację Garmin Express, wybierz posiadane urządzenie i **Muzyka**.
PORADA: W przypadku komputerów Windows® możesz wybrać  i przeglądać folder z plikami audio. W przypadku komputerów Apple® aplikacja Garmin Express używa biblioteki iTunes®.
- 3 Na liście **Moja muzyka** lub **Biblioteka iTunes**, wybierz kategorię plików audio, na przykład utwory lub listy odtwarzania.
- 4 Zaznacz pola wyboru odpowiadające plikom audio, a następnie wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 W razie potrzeby, na liście Forerunner wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

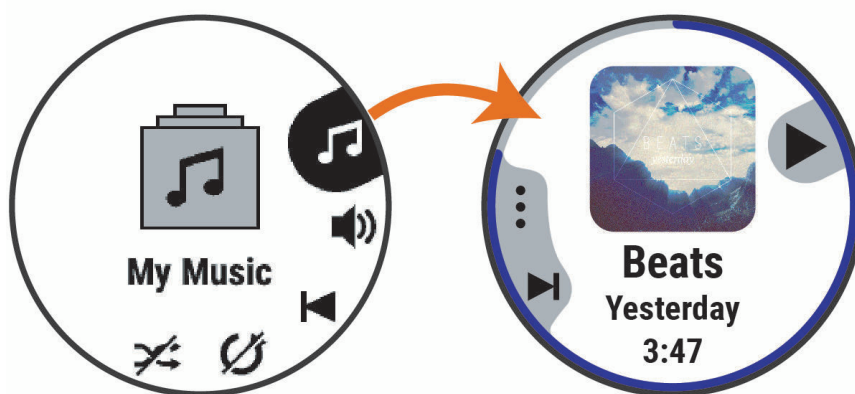
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:06
Author	tillmonmartha

Słuchanie muzyki

- 1 Przytrzymaj **DOWN** z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Podłącz słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 134](#)).
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz **Źródła muzyki**, a następnie jedną z opcji:
 - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz opcję **Moja muzyka** ([Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 131](#)).
 - Aby sterować muzyką na smartfonie, wybierz **Steruj telefon..**
 - Aby słuchać muzyki zewnętrznego dostawcy, wybierz nazwę tego dostawcy i listę do pobrania.
- 5 Wybierz , aby otworzyć elementy sterujące muzyką.

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	gerson

Sterowanie odtwarzaniem muzyki



	Wybierz, aby zarządzać materiałami od niektórych dostawców zewnętrznych.
	Wybierz, aby przeglądać foldery audio i listy odtwarzania dla wybranego źródła.
	Wybierz, aby dostosować głośność.
	Wybierz, aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący plik audio.
	Wybierz, aby przejść do następnego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio do przodu.
	Wybierz, aby odtworzyć bieżący plik audio od początku. Wybierz dwa razy, aby przejść do poprzedniego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio.
	Wybierz, aby zmienić tryb powtarzania.
	Wybierz, aby zmienić tryb odtwarzania w kolejności losowej.

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:38:24
Author	pullins

Sterowanie odtwarzaniem muzyki za pomocą podłączonego smartfonu

- 1 Na smartfonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- 2 W urządzeniu Forerunner przytrzymaj **DOWN** na dowolnym ekranie, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 3 Wybierz kolejno **Źródła muzyki > Steruj telefon..**

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:00:53
Author	pullins

Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Dźwięk.**
- 3 Wybierz opcję.

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:38:06
Author	cozmyer

Podłączanie słuchawek Bluetooth

Aby słuchać muzyki z urządzenia Forerunner należy podłączyć słuchawki przy użyciu technologii Bluetooth.

- 1 Umieść słuchawki w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 2 m (6,6 stopy).
- 2 Włącz w słuchawkach tryb parowania.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Słuchawki > Dodaj nowy.**
- 5 Wybierz słuchawki, aby zakończyć proces parowania.

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	PL-PL
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 08:44:57
Author	tillmonmartha

Garmin Pay

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie zegarka do dokonywania płatności w miejscach objętych programem przy użyciu kart kredytowych lub debetowych instytucji finansowych objętych programem.

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:40
Author	pullins

Konfigurowanie portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay można dodać karty kredytowe lub debetowe objęte programem. Lista instytucji finansowych objętych programem znajduje się na stronie garmin.com/garminpay/banks.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Rozpocznij**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	pullins

Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

Zanim zegarek będzie można wykorzystywać do dokonywania płatności, należy skonfigurować co najmniej jedną kartę płatniczą.

Można używać zegarka do płacenia za zakupy w miejscach objętych programem.

1 Przytrzymaj **LIGHT**.

2 Wybierz **Portfel**.

3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

UWAGA: Po trzykrotnym wprowadzeniu nieprawidłowego kodu dostępu portfel zostanie zablokowany, a kod trzeba będzie zresetować w aplikacji Garmin Connect.

Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.



4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, wybierz **DOWN**, aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).

5 W ciągu 60 sekund umieść zegarek w pobliżu czytnika płatności w taki sposób, aby był zwrócony w kierunku czytnika.

Zegarek zacznie wibrować i zostanie w nim wyświetlony symbol zaznaczenia po zakończeniu połączenia z czytnikiem.

6 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na czytniku kart, aby zakończyć transakcję.

PORADA: Po wprowadzeniu prawidłowego kodu dostępu możesz dokonywać płatności bez ponownego wpisywania kodu przez 24 godziny, jeśli nadal będziesz mieć na sobie zegarek. Jeśli zdejmiesz zegarek z nadgarstka lub wyłączysz funkcję monitorowania pomiaru tętna, aby dokonać płatności konieczne będzie ponowne wprowadzenie kodu dostępu.

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:14
Author	pullins

Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay możesz dodać maksymalnie 10 kart kredytowych lub debetowych.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartę**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu karty płatniczej możesz wybrać ją na zegarku podczas dokonywania płatności.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	pullins

Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

UWAGA: W niektórych krajach instytucje finansowe biorące udział w programie mogą ograniczać funkcje Garmin Pay.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Garmin Pay**.
- 3 Wybierz kartę.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.
Aby można było dokonywać płatności za pomocą urządzenia Forerunner, karta musi być aktywna.
 - Aby usunąć kartę, wybierz .

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	wiederan

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku zapomnienia kodu dostępu należy zresetować funkcję Garmin Pay urządzenia Forerunner, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

- 1 Na stronie urządzenia Forerunner w aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Zmień hasło**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przy kolejnej płatności za pomocą urządzenia Forerunner trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	01/12/2017 15:25:10
Author	semrau

Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, średniego tempa lub prędkości oraz okrążeń, a także dane opcjonalnego czujnika.

UWAGA: Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	burzinskittu

Korzystanie z historii

Historia zawiera poprzednie aktywności, które zapisano w urządzeniu.

Urządzenie jest wyposażone w widżet historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności ([Widżety, strona 118](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia** > **Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz przycisk **START**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Wsz. stat.**.
 - Aby wyświetlić wpływ aktywności na wysiłek aerobowy i wydolność beztlenową, wybierz **Efekt treningu** ([Informacje o funkcji Training Effect, strona 93](#)).
 - Aby wyświetlić czas w każdej strefie tętna, wybierz **Tętno** ([Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna, strona 140](#)).
 - Aby wybrać okrążenie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu, wybierz **Okrążenia**.
 - Aby wybrać zjazd na nartach lub snowboardzie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym zjeździe, wybierz opcję **Zjazdy**.
 - Aby wybrać serię ćwiczeń i wyświetlić dodatkowe informacje o każdej serii, wybierz **Serie**.
 - Aby wyświetlić aktywność na mapie, wybierz **Mapa**.
 - Aby wyświetlić wykres wysokości dla aktywności, wybierz **Wykres wysokości**.
 - Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Usunąć**.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:39
Author	wiederan

Historia funkcji Multisport

Urządzenie przechowuje zbiorcze podsumowania dla funkcji Multisport, włącznie z danymi dotyczącymi całkowitego dystansu, czasu, kalorii oraz opcjonalnych danych o akcesoriach. Urządzenie rozdziela również dane aktywności dla każdej dyscypliny sportu i dane przejścia pomiędzy nimi, co umożliwia porównywanie podobnych aktywności i analizowanie czasów przejść. Historia przejść obejmuje dane dotyczące dystansu, czasu, średniej prędkości i kalorii.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	PL-PL
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 11:25:54
Author	gerson

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

Podgląd czasu w każdej ze stref tętna umożliwia dostosowanie intensywności treningu.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia** > **Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Tętno**.

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	cozmyer

Wyświetlanie podsumowania danych

Możesz wyświetlić dane dotyczące całkowitego dystansu i czasu zapisane w zegarku.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia** > **Podsumowanie**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:38:33
Author	mcdanielm

Korzystanie z licznika

Licznik dystansu automatycznie rejestruje całkowity pokonany dystans, wzniesienia i czas aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia** > **Podsumowanie** > **Licznik**.
- 3 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podsumowania dla licznika dystansu.

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	mcdanielm

Usuwanie historii

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Historia** > **Opcje**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Usuń wszystkie aktywności**, aby usunąć wszystkie aktywności z historii.
 - Wybierz **Zeruj podsumowania**, aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifier	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	cozmyer

Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triatlony i wiele innych aktywności. Aby utworzyć bezpłatne konto, można pobrać aplikację ze sklepu z aplikacjami w telefonie garmin.com/connectapp lub przejść na stronę connect.garmin.com.

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

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

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



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

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

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

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

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	tillmonmartha

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twoje urządzenie z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przesyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego urządzenia. Możesz również dodać do urządzenia muzykę (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 131*). Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania urządzenia i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

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

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

Zarządzanie danymi

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

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	PL-PL
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 07:55:07
Author	gerson

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

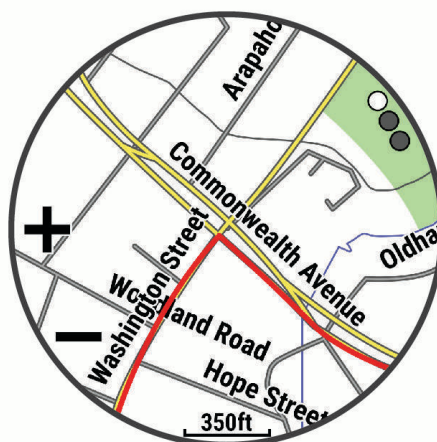
- 1 Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**.
- 2 W razie potrzeby otwórz folder lub wolumin.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

UWAGA: Systemy operacyjne Mac zapewniają ograniczone wsparcie trybu przesyłu plików MTP. Otwórz dysk Garmin w systemie operacyjnym Windows. Do usunięcia plików muzycznych z urządzenia należy użyć aplikacji Garmin Express.

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:28
Author	wiederan

Nawigacja

Za pomocą funkcji nawigacji GPS w urządzeniu można wyświetlić ścieżkę na mapie, zapisać lokalizację oraz wyszukać drogę do domu.



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	PL-PL
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

Kursy

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać.

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

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

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifier	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	PL-PL
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 10:21:48
Author	gerson

Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Kursy** > **Utwórz nowy**.
- 5 Wpisz nazwę pola i wybierz .
- 6 Wybierz **Dodaj pozycję**.
- 7 Wybierz opcję.
- 8 W razie potrzeby powtórz kroki 6 i 7.
- 9 Wybierz kolejno **Gotowe** > **Zacznij kurs**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 10 Naciśnij **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifier	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:03:06
Author	pullins

Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 142).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Trening** > **Kursy** > **Utwórz kurs**.
- 3 Wybierz typ kursu.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Wybierz **Gotowe**.

UWAGA: Możesz wysłać ten kurs do urządzenia ([Wysyłanie kursu do urządzenia](#), strona 147).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifier	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:28
Author	mcdanielm

Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia można również wysyłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 146](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Trening > Kursy**.
- 3 Wybierz kurs.
- 4 Wybierz kolejno  > **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Wybierz zgodne urządzenie.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:28
Author	mcdanielm

Wyświetlanie szczegółów kursu

- 1 Wybierz kolejno **START > Nawiguj > Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
 - Wybierz **Wykres wysokości**, aby wyświetlić wykres wysokości kursu.
 - Wybierz **Nazwa**, aby wyświetlić i edytować nazwę kursu.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifier	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:10:22
Author	wiederan

Tworzenie kursu trasy powrotnej

Urządzenie umożliwia utworzenie kursu trasy powrotnej w oparciu o określony dystans i kierunek nawigacji.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz **Biegi** lub **Jazda rowerem**.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Kurs trasy powrotnej**.
- 5 Wpisz całkowity dystans kursu.
- 6 Wybierz kierunek.
Urządzenie utworzy maksymalnie trzy kursy. Wybierz DOWN, aby wyświetlić kursy.
- 7 Wybierz **START**, aby wybrać kurs.
- 8 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Rozpocznij**.
 - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
 - Aby wyświetlić listę zakrętów podczas kursu, wybierz **Krok po kroku**.
 - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.
 - Aby zapisać kurs, wybierz **Zapisz**.
 - Aby wyświetlić listę wzniosów na kursie, wybierz **Zobacz wzniesienia**.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	PL-PL
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 10:21:48
Author	wiederan

Zapisywanie pozycji

Można zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie.

UWAGA: Istnieje możliwość dodawania opcji do menu sterowania.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Zapisz pozycję**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	gerson

Edytowanie zapisanych pozycji

Można usunąć zapisaną pozycję albo edytować jej nazwę, informacje o wysokości i pozycji.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Nawiguj** > **Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz zapisaną pozycję.
- 3 Wybierz jedną z opcji, aby edytować pozycję.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	gerson

Odwzorowanie punktu

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

- 1 W razie potrzeby wybierz kolejno **START** > **Dodaj** > **Odwz. punkt**, aby dodać aplikację odwzorowującą punkty trasy do listy aplikacji.
- 2 Wybierz **Tak**, aby dodać aplikację do listy ulubionych.
- 3 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Odwz. punkt**.
- 4 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby ustawić kierunek.
- 5 Wybierz **START**.
- 6 Wybierz **DOWN**, aby ustawić jednostkę miary.
- 7 Wybierz **UP**, aby wprowadzić odległość.
- 8 Wybierz **START**, aby zapisać.

Odwzorowany punkt zostanie zapisany z domyślną nazwą.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	gerson

Podróżowanie do celu

Urządzenia można używać do podróżowania do wyznaczonego celu lub według wyznaczonej trasy.

- 1 Naciśnij **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj .
- 4 Wybierz **Nawigacja**.
- 5 Wybierz kategorię.
- 6 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wybrać cel.
- 7 Wybierz **Nawiguj do**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 8 Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	gerson

Nawigacja do punktu szczególnego

Jeśli dane mapy zainstalowane w urządzeniu zawierają punkty szczególne, można do nich nawigować.

- 1 Na tarczy zegarka wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Punkty szczególne**, a następnie wybierz kategorię.
Zostanie wyświetlona lista punktów szczególnych znajdujących się w pobliżu Twojej aktualnej pozycji.
- 5 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Aby przeprowadzić wyszukiwanie w pobliżu innej pozycji, wybierz **Szukaj blisko**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać punkt szczególny według nazwy, wybierz **Szukaj wg liter**, wpisz nazwę, wybierz **Szukaj blisko**, a następnie wybierz lokalizację.
- 6 Wybierz punkt szczególny z wyników wyszukiwania.
- 7 Wybierz **Rozpocznj**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 8 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	PL-PL
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 09:37:14
Author	mall

Punkty szczególne

Punkt szczególny to miejsce, które może okazać się przydatne lub interesujące. Punkty szczególne są uporządkowane według kategorii i mogą obejmować popularne cele podróży, takie jak stacje benzynowe, restauracje, hotele czy miejsca rozrywki.

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	PL-PL
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 10:21:48
Author	gerson

Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź

Użytkownik może skierować urządzenie na dowolny obiekt w oddali, np. na wieżę ciśnień, zablokować wskazany kierunek, a następnie rozpocząć podróż do tego obiektu.

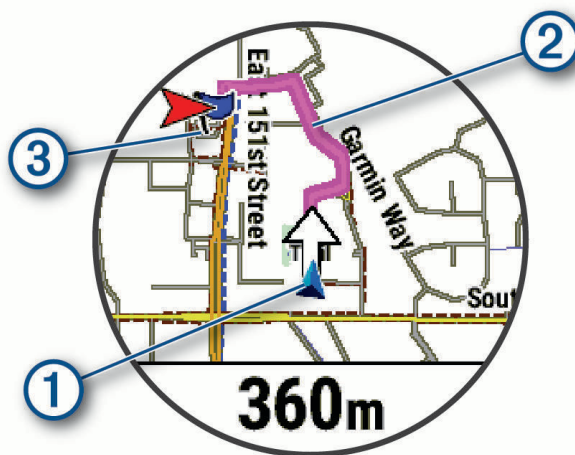
- 1 Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Nawiguj** > **Celuj i idź**.
- 2 Skieruj górną część zegarka na obiekt i wybierz **START**.
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 3 Wybierz **START**, aby rozpocząć nawigowanie.

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	PL-PL
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:08:20
Author	pullins

Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego bieżącej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Podczas aktywności naciśnij **STOP**.
- 2 Wybierz **Wróć do startu**, a następnie jedną z opcji.
 - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
 - Jeśli nie masz obsługiwanej mapy lub korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej.
 - Jeśli nie korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności, korzystając ze szczegółowych wskazówek.



Aktualna pozycja ①, ślad, po którym ma odbywać się podróż ②, oraz miejsce docelowe ③ zostaną wyświetlone na mapie.

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	27/09/2018 08:32:58
Author	mcdanielm

Nawigacja do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Nawiguj** > **Aktywności**.
- 2 Wybierz ostatnio zapisaną aktywność.
- 3 Wybierz **Wróć do startu**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
 - Aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej, wybierz **Trasa**.
- 5 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić kompas (opcjonalnie).
Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	PL-PL
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 10:21:48
Author	gerson

Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”

Można zapisać pozycję sygnału „Człowiek za burtą” (MOB) i automatycznie do niej zawrócić.

PORADA: Można dostosować funkcję przytrzymania przycisku, tak aby zapewniała ona dostęp do funkcji MOB ([Dostosowywanie przycisków dostępu, strona 190](#)).

Na tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Nawiguj** > **Ostatni punkt MOB**.

Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:00
Author	gerson

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Przerwij nawigację**.

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	PL-PL
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

Mapa

📍 przedstawia aktualne położenie na mapie. Na mapie pojawiają się nazwy i symbole pozycji. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

- Nawigacja z użyciem mapy ([Przesuwanie i powiększanie mapy, strona 156](#))
- Ustawienia mapy ([Ustawienia mapy, strona 157](#))

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	PL-PL
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Wyświetlanie mapy

- 1 Rozpocznij aktywność na powietrzu.
- 2 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przewijać ekran mapy.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz **Przes./powiększ**.

PORADA: Możesz wybrać **START**, aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół, przesuwaniem w lewo i w prawo oraz powiększaniem.

Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	gerson

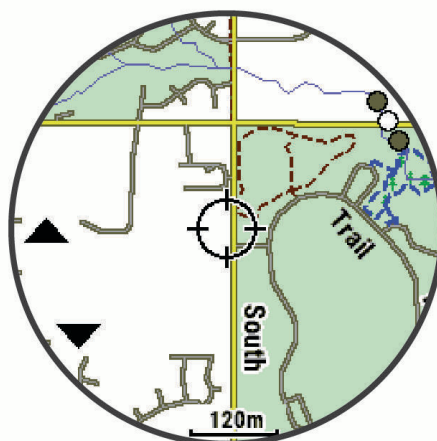
Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie

Można wybrać dowolną pozycję na mapie. Pozycję tę można zapisać lub rozpocząć nawigację do niej.

1 Na ekranie mapy naciśnij i przytrzymaj .

2 Wybierz **Przes./powiększ.**

Na mapie pojawią się elementy sterujące i celownik.



3 Przesuń mapę i dostosuj jej powiększenie, aby pozycja znalazła się w celowniku.

4 Przytrzymaj **START**, aby wybrać punkt wskazany celownikiem.

5 W razie potrzeby wybierz znajdujący się w pobliżu punkt szczególny.

6 Wybierz opcję:

- Aby rozpocząć nawigację do wybranej pozycji, wybierz **Rozpocznj.**
- Aby zapisać pozycję, wybierz **Zapisz pozycję.**
- Aby wyświetlić informacje o pozycji, wybierz **Przejrzyj.**

Title	Navigating with Around Me
Identifier	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:28
Author	wiederan

Nawigowanie przy użyciu funkcji W okolicy

Można korzystać z funkcji „W okolicy” do nawigowania do pobliskich punktów szczególnych i punktów trasy.

UWAGA: Dane mapy zainstalowane w urządzeniu muszą zawierać punkty szczególne, aby można było do nich nawigować.

- 1 Na ekranie mapy naciśnij i przytrzymaj .
- 2 Wybierz **W okolicy**.
Na mapie wyświetlone zostaną ikony wskazujące punkty szczególne i punkty trasy.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby podświetlić obszar mapy.
- 4 Wybierz **STOP**.
Wyświetlona zostanie lista punktów szczególnych i punktów trasy z podświetlonej części mapy.
- 5 Wybierz pozycję.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację do wybranej pozycji, wybierz **Rozpocznj**.
 - Aby wyświetlić wybraną pozycję na mapie, wybierz **Mapa**.
 - Aby zapisać pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
 - Aby wyświetlić informacje o pozycji, wybierz **Przejrzyj**.

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifier	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	PL-PL
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 10:21:48
Author	gerson

Przesuwanie i powiększanie mapy

- 1 Podczas nawigacji wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić mapę.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Przes./powiększ**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół oraz w lewo i w prawo lub powiększyć, wybierz **START**.
 - Aby przesunąć lub powiększyć mapę, użyj przycisków **UP** i **DOWN**.
 - Aby wyjść, wybierz **BACK**.

Title	Map Settings (fenix)
Identifier	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	PL-PL
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 10:21:48
Author	gerson

Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy w aplikacji mapy i na ekranach danych.

Przytrzymaj  a następnie wybierz **Mapa**.

Orientacja: Ustawianie orientacji mapy. Opcja Północ u góry wyświetla północ na górze ekranu. Opcja Kierunek u góry wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

Punkty użytkownika: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie zapisanych pozycji na mapie.

Auto. przybliżanie: Automatycznie wybiera poziom powiększenia zapewniający optymalne korzystania z mapy. W przypadku wyłączenia operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Przypięty do trasy: Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

Wykres śladu: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie dziennika podróży (przebytej drogi) w postaci kolorowej linii na mapie.

Kolor śladu: Pozwala zmienić kolor śladu.

Szczegółowość: Pozwala określić szczegółowość mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

Morski: Umożliwia wyświetlanie danych na mapach w trybie morskim.

Rysuj segmenty: Pokazuje bądź ukrywa segmenty wyświetlane jako kolorowe linie na mapie.

Rysuj poziomice: Pokazuje bądź ukrywa poziomice na mapie.

Title	Altimeter and Barometer
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an aberration 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 12:09:52
Author	gerson

Wysokościomierz i barometr

Urządzenie jest wyposażone w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Urządzenie bezustannie zbiera dane dotyczące wysokości i ciśnienia, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany ([Ustawienia wysokościomierza, strona 185](#)). Możesz nacisnąć START w widżecie wysokościomierza lub barometru, aby szybko otworzyć ustawienia wysokościomierza lub barometru.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifier	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	mckelvey

Kompas

Urządzenie jest wyposażone w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu ([Ustawienia kompasu, strona 184](#)). Aby szybko otworzyć ustawienia kompasu, w widżecie kompasu wybierz START.

Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:01
Author	semrau

Ustawienia nawigacji

Można dostosować funkcje mapy oraz wygląd podczas nawigowania do celu.

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifier	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	gerson

Dostosowywanie funkcji mapy

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Ekran danych**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Mapa**, aby włączyć lub wyłączyć mapę.
 - Wybierz **Przewodnik**, aby włączyć lub wyłączyć ekran przewodnika, wyświetlający namiar kompasu lub kurs, którym będziesz podążać podczas nawigowania.
 - Wybierz **Wykres wysokości**, aby włączyć lub wyłączyć wykres wysokości.
 - Wybierz ekran, który chcesz dodać, usunąć lub edytować.

Title	Setting Up a Heading Bug
Identifier	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	PL-PL
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 09:40:37
Author	gerson

Wstawienia wskaźnika kierunku

Możesz ustawić wskaźnik kierunku, aby wyświetlał się na stronach danych podczas nawigowania. Wskaźnik ten wskazuje kierunek do celu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Wskaźnik kursu**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	PL-PL
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 07:00:53
Author	gerson

Ustawianie alertów nawigacyjnych

Można ustawić alerty pomagające w nawigowaniu do celu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Alerty**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić alert dla określonego dystansu od celu, wybierz **Dystans do celu**.
 - Aby ustawić alert dla szacowanego czasu podróży do celu, wybierz **ETE do celu**.
 - Aby ustawić alert w przypadku zboczenia z kursu, wybierz **Zejs. z kur..**
 - Aby włączyć szczegółowe komunikaty nawigacyjne, wybierz **Monity zwrotów**.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Stan**, aby włączyć alert.
- 5 W razie potrzeby wpisz wartość czasu lub dystansu i wybierz .

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	pullins

Czujniki bezprzewodowe

Urządzenie można używać z bezprzewodowymi czujnikami ANT+ lub Bluetooth. Więcej informacji na temat zgodności i zakupu opcjonalnych czujników można znaleźć na stronie buy.garmin.com.

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	PL-PL
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 13:10:35
Author	gerson

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z urządzeniem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

UWAGA: Jeśli do urządzenia dołączony był czujnik tętna, jest on już sparowany z urządzeniem.

- 1 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go ([Zakładanie czujnika tętna, strona 78](#), [Zakładanie czujnika tętna, strona 72](#)).

Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.

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

UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.

- 3 Przytrzymaj .

- 4 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.

- 5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szukaj wszystko**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po sparowaniu czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączony. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych.

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

Czujnik na nogę

Urządzenie współpracuje z czujnikiem na nogę. Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę. Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przysyłania danych (podobnie jak czujnik tętna).

Po 30 minutach bezczynności czujnik na nogę wyłącza się w celu oszczędzenia energii. Gdy stan baterii jest niski, urządzenie wyświetli komunikat. Pozostało około pięć godzin do wyczerpania baterii.

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	PL-PL
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

Bieganie z czujnikiem na nogę

Przed rozpoczęciem biegu należy sparować czujnik na nogę z urządzeniem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).

Biegając wewnątrz pomieszczeń z czujnikiem na nogę, można rejestrować tempo, dystans i rytm. Biegając z czujnikiem na nogę na wolnym powietrzu, można rejestrować dane dotyczące rytmu wraz z tempem i dystansem według wskazań GPS.

- 1 Zamocuj czujnik na nogę zgodnie z instrukcją.
- 2 Wybierz aktywność biegania.
- 3 Idź pobiegać.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:44
Author	wiederan

Kalibracja czujnika na nogę

Czujnik na nogę ma funkcję samokalibracji. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

Title	Improving Auto Calibration
Identifier	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy odebrać sygnał GPS i sparować je z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).

Czujnik na nogę kalibruje się automatycznie, ale możesz zwiększyć precyzję danych dotyczących prędkości i dystansu, wykonując kilka biegów na świeżym powietrzu z włączoną funkcją GPS.

- 1 Stój na zewnątrz przez 5 minut, mając czysty widok na niebo.
- 2 Rozpocznij bieg.
- 3 Biegnij bez zatrzymywania się przez 10 minut.
- 4 Zatrzymaj aktywność i zapisz ją.

Na podstawie zarejestrowanych danych wartość kalibracji czujnika na nogę się zmieni, jeśli będzie taka potrzeba. Nie ma potrzeby ponownie kalibrować czujnika na nogę, chyba że zmienisz styl biegania.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifier	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	PL-PL
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 09:40:37
Author	gerson

Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).

Jeśli znany jest współczynnik kalibracji, zaleca się przeprowadzenie kalibracji ręcznej. Jeśli czujnik na nogę był wcześniej kalibrowany z innym produktem Garmin, współczynnik kalibracji może być już Tobie znany.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz kolejno **Kalibracja kalibracji** > **Ustaw wartość**.
- 5 Dostosuj współczynnik kalibracji:
 - Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.
 - Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	PL-PL
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 09:40:37
Author	gerson

Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę

Przed wybraniem własnych ustawień prędkości i dystansu dla czujnika na nogę należy sparować urządzenie z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).

Możesz ustawić urządzenie tak, aby obliczało prędkość i dystans na podstawie wskazań czujnika na nogę, a nie danych GPS.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz **Prędkość** lub **Dystans**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **W pomieszczeniu**, jeśli trenujesz z wyłączoną funkcją GPS, zwykle w pomieszczeniu.
 - Wybierz **Zawsze**, aby korzystać z czujnika na nogę zamiast z ustawień GPS.

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	petersenj

Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania

Zgodne rowerowe czujniki prędkości lub rytmu pedałowania mogą przysyłać dane do posiadanego urządzenia.

- Sparuj czujnik z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).
- Ustaw rozmiar kół ([Rozmiar i obwód kół, strona 228](#)).
- Idź pojeździć ([Rozpoczynanie aktywności, strona 6](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę buy.garmin.com, aby uzyskać listę czujników ANT+, które są zgodne z posiadanym urządzeniem (np. Rally™ lub Vector™).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości (*Ustawianie stref mocy, strona 57*).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (*Ustawianie alertu, strona 172*).
- Dostosuj pola danych mocy (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 170*).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Korzystanie z elektronicznych manetek

Aby korzystać ze zgodnych elektronicznych manetek zmiany biegów, takich jak manetki Shimano® Di2™, należy najpierw sparować je z posiadanym urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160*). Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 170*). W urządzeniu Forerunner wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	PL-PL
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 09:03:28
Author	mcdanielm

Świadomość sytuacyjna

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

UWAGA: Możliwe, że konieczna będzie aktualizacja oprogramowania urządzenia Forerunner, aby można było sparować urządzenia Varia ([Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect, strona 213](#)).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifier	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Released
Last Modified	09/08/2022 13:23:17
Author	cozmyer

Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

NOTYFIKACJA

W niektórych jurysdykcjach nagrywanie filmów, dźwięku lub robienie zdjęć może być zabronione lub prawnie regulowane albo może istnieć wymóg, aby wszystkie strony o tym wiedziały i wyraziły na to zgodę. Użytkownik jest odpowiedzialny za znajomość i przestrzeganie wszystkich praw, przepisów i innych ograniczeń obowiązujących w jurysdykcjach, w których zamierza korzystać z urządzenia.

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, należy sparować akcesorium z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).

1 Dodaj widżet **KAMERA RCT** do swojego zegarka ([Widżety, strona 118](#)).

2 Z widżetu **KAMERA RCT** wybierz opcję:

- Wybierz , aby wyświetlić ustawienia kamery.
- Wybierz , aby zrobić zdjęcie.
- Wybierz , aby zapisać klip wideo.

Title	tempe
Identifier	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:10:35
Author	burzinskititu

tempe

Urządzenie współpracuje z czujnikiem temperatury tempe. Czujnik można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze. Aby wyświetlać dane temperatury z urządzenia, należy sparować czujnik tempe z posiadanym urządzeniem. Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi czujnika tempe, aby uzyskać więcej informacji www.garmin.com/manuals/tempe.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	PL-PL
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

Dostosowywanie urządzenia

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	24/03/2022 10:31:01
Author	mcdanielm

Dostosowywanie listy aktywności

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz dowolną aktywność, aby dostosować jej ustawienia, ustaw aktywność jako ulubioną, zmień kolejność wyświetlania itd.
 - Wybierz **Dodaj**, aby dodać więcej aktywności lub utworzyć własne aktywności.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	PL-PL
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	mcdanielm

Dostosowywanie pętli widżetów

Można zmieniać kolejność widżetów w pętli, a także usuwać widżety i dodawać nowe.

- 1 Przytrzymaj .
 - 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Widżety**.
 - 3 Wybierz widżet.
 - 4 Wybierz opcję:
 - Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby zmienić umiejscowienie widżetu na pętli widżetów.
 - Wybierz , aby usunąć widżet z pętli widżetów.
 - 5 Wybierz **Dodaj**.
 - 6 Wybierz widżet.
- Widżet zostanie dodany do pętli widżetów.

Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	PL-PL
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 10:21:15
Author	wiederan

Ustawienia aktywności i aplikacji

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aplikacji do śledzenia aktywności do własnych potrzeb treningowych. Można na przykład dostosować strony danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

Na tarczy zegarka przytrzymaj , wybierz kolejno **Ustawienia** > **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności.

Dystans 3D: Oblicza przebyty dystans na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

Prędkość 3D: Oblicza prędkość na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie ([Prędkość 3D i dystans, strona 178](#)).

Kolor akcentów: Umożliwia ustawienie koloru akcentu dla każdej aktywności, co ułatwia sprawdzenie, która aktywność jest aktywna.

Dodaj aktywność: Umożliwia dostosowanie aktywności wielodyscyplinowej.

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów treningu lub nawigacji dla danej aktywności.

Automatyczna wspinaczka: Powoduje, że urządzenie automatycznie wykrywa zmiany w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza ([Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki, strona 177](#)).

Auto Lap: Umożliwia ustawienie opcji funkcji Auto Lap ([Auto Lap, strona 174](#)).

Auto Pause: Ustawienie pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu ([Włączanie funkcji Auto Pause, strona 176](#)).

Automatyczny odpoczynek: Umożliwia urządzeniu automatyczne wykrywanie odpoczynku podczas pływania na basenie i tworzenie interwału odpoczynku ([Automatyczny odpoczynek, strona 23](#)).

Autouruchamianie: Powoduje, że urządzenie automatycznie wykrywa zjazd na nartach za pomocą wbudowanego akcelerometru.

Autoprzewijanie: Umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy stoper jest włączony ([Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 179](#)).

Automatyczna seria: Włącza automatyczne rozpoczynanie i zatrzymywanie serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

Kolor tła: Ustawianie koloru tła każdej aktywności na czarny lub biały.

ClimbPro: Wyświetla ekrany planowania i monitorowania wspinaczki podczas nawigacji.

Start odliczania: Włącza czasomierz odliczania dla interwałów pływania w basenie.

Ekran danych: Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności, a także dodać nowe ekrany danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 170](#)).

Edytuj ciężar: Umożliwia dodanie obciążenia używanego dla tego ćwiczenia podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności cardio.

Dystans dla golfa: Ustaw jednostki miary używane podczas gry w golfa.

GPS: Ustawianie trybu anteny GPS ([Zmiana ustawień GPS, strona 179](#)).

System ocen: Ustawia system ocen w celu ocenienia trudności wspinaczki na tej trasie.

Numer toru: Umożliwia wybranie numeru toru podczas biegu lekkoatletycznego.

Przycisk Lap: Umożliwia zarejestrowanie okrążenia lub odpoczynku podczas aktywności.

Zablokuj przyciski: Pozwala zablokować przyciski podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu.

Mapa: Pozwala określić preferencje wyświetlania ekranu danych mapy dla konkretnej aktywności (*Ustawienia mapy aktywności, strona 173*).

Metronom: Odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie (*Korzystanie z metronomu, strona 52*).

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania (*Pływanie w basenie, strona 20*).

Uśrednianie mocy: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych dot. mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Czas do osz. energii: Pozwala ustawić czas, po którym włącza się oszczędzanie energii dla aktywności (*Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii, strona 181*).

Rejestruj pułap tlenowy: Umożliwia rejestrowanie pułapu tlenowego w przypadku biegów przełajowych i ultrabiegów (*Wyłączenie rejestrowania pułapu tlenowego, strona 91*).

Zmień nazwę: Ustaw nazwę aktywności.

Powtór: Włącza opcję Powtór dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin. Na przykład można użyć tej opcji do aktywności, które uwzględniają wiele przejść, takich jak bieg z pływaniem.

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

Statystyki trasy: Umożliwia śledzenie statystyk trasy w przypadku wspinaczki w pomieszczeniu.

Trasowanie: Pozwala ustawić preferencje dotyczące obliczania tras dla danej aktywności (*Ustawienia wyznaczania trasy, strona 174*).

Punktacja: Automatycznie włącza i wyłącza czujnik po rozpoczęciu marszu lub biegu. Wybranie opcji Zawsze pytaj spowoduje wyświetlenie monitu za każdym razem po rozpoczęciu rundy.

Alerty segmentu: Włącza komunikaty ostrzegające o zbliżaniu się do segmentów.

Samoocena: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością (*Włączanie samooceny, strona 178*).

Śledzenie statystyk: Włącza śledzenie statystyk podczas gry w golfa.

Wykrywanie ruchów: Aktywacja wykrywania ruchu na potrzeby pływania w basenie.

Autowybór biegu/pływania: Umożliwia automatyczne przejście między pływaniem a biegiem podczas ćwiczeń biegania/pływania multisport.

Przejścia: Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.

Alerty wibracyjne: Włącza alerty informujące, kiedy wziąć wdech, a kiedy wydech podczas ćwiczeń oddechowych.

Filmy instruktażowe: Umożliwia włączenie animacji instruktażowych dotyczących treningów wydolnościowych, siłowych, jogi lub ćwiczeń Pilates. Animacje są dostępne w przypadku ćwiczeń pobranych z Garmin Connect.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	PL-PL
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 14:22:17
Author	mcdanielm

Dostosowywanie ekranów danych

Można wyświetlać, ukrywać i zmieniać układ oraz zawartość ekranów danych dla każdej aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Ekrany danych**.
- 6 Wybierz ekran danych, który chcesz dostosować.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
 - Wybierz **Pola danych**, aby zmienić dane wyświetlane w polu.
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.
Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:30:06
Author	mcdanielm

Dodawanie punktu do aktywności

Mapę można dodać do pętli ekranów danych aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Mapa**.

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	cozmyer

Alerty

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu oraz osiągnięciu założonych celów, lepszym rozeznaniu w otoczeniu i nawigowaniu do celu. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty o zdarzeniach, alerty zakresowe i alerty cykliczne.

Alert o zdarzeniach: Alert o zdarzeniu jest wyświetlany jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość. Możesz na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby wyświetlało alert po spaleniu określonej liczby kalorii.

Alert zakresowy: Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 uderzeń na minutę.

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Zdarzenie, cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz Informacje o strefach tętna, strona 54 i Obliczanie strefy tętna, strona 56 .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Tempo	Cykliczny	Możesz ustawić docelowe tempo pływania.
Zasilanie	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	PL-PL
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 07:00:53
Author	gerson

Ustawianie alertu

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Alerty**.

6 Wybierz opcję:

- Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
- Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.

7 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.

8 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.

9 W razie potrzeby włącz alert.

W przypadku wydarzeń i powtarzających się alertów po każdym wprowadzeniu wartości alertu pojawi się komunikat. W przypadku alertów zakresowych komunikat pojawi się za każdym razem, gdy określony zakres (wartości minimalne i maksymalne) zostanie przekroczony.

Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	PL-PL
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 09:40:37
Author	gerson

Ustawienia mapy aktywności

Można dostosować wygląd ekranu danych mapy dla każdej aktywności.

Przytrzymaj , wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność, ustawienia aktywności oraz opcję **Mapa**.

Konfiguruj mapy: Umożliwia wyświetlanie i ukrywanie danych na zainstalowanych mapach.

Użyj ustawień systemu: Pozwala urządzeniu na wykorzystanie preferowanych ustawień mapy systemu.

Orientacja: Ustawianie orientacji mapy. Opcja Północ u góry wyświetla północ na górze ekranu. Opcja Kierunek u góry wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

Punkty użytkownika: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie zapisanych pozycji na mapie.

Auto. przybliżanie: Automatycznie wybiera poziom powiększenia zapewniający optymalne korzystanie z mapy. W przypadku wyłączenia operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Przypięty do trasy: Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

Wykres śladu: Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie dziennika podróży (przebytej drogi) w postaci kolorowej linii na mapie.

Kolor śladu: Pozwala zmienić kolor śladu.

Szczegółowość: Pozwala określić szczegółowość mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

Morski: Umożliwia wyświetlanie danych na mapach w trybie morskim.

Rysuj segmenty: Pokazuje bądź ukrywa segmenty wyświetlane jako kolorowe linie na mapie.

Rysuj poziomice: Pokazuje bądź ukrywa poziomice na mapie.

Title	Routing Settings (fenix)
Identifier	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	cozmyer

Ustawienia wyznaczania trasy

Można zmienić ustawienia wyznaczania tras, aby dostosować sposób obliczania tras przez zegarek.

UWAGA: Nie wszystkie ustawienia są dostępne we wszystkich typach aktywności.

Przytrzymaj , wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność, ustawienia aktywności oraz opcję **Trasowanie**.

Aktywność: Ustawianie aktywności dla wyznaczanej trasy. Zegarek oblicza optymalną trasę dla wykonywanej aktywności.

Wyzn. tras wg popularn.: Oblicza trasy w oparciu o najbardziej popularne biegi i przejazdy z Garmin Connect.

Kursy: Ustawia sposób nawigowania po kursach przy użyciu zegarka. Opcja Podążaj kursem umożliwia dokładną nawigację po wyświetlanym kursie bez przeliczania trasy. Opcja Użyj mapy pozwala nawigować po kursie za pomocą map z funkcją wyznaczania tras oraz przeliczyć trasę w przypadku zboczenia z kursu.

Metoda obliczeń: Pozwala ustawić sposób obliczania trasy, aby zminimalizować czas, dystans lub wznios na trasie.

Unikane: Pozwala ustawić typy dróg lub środków transportu, które będą unikane na trasach.

Typ: Pozwala wybrać zachowanie wskaźnika wyświetlanego podczas wyznaczania tras bezpośrednich.

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	PL-PL
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	PL-PL
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 09:40:37
Author	gerson

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności (np. co 1 milę lub 5 km).

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Auto Lap**.

6 Wybierz opcję:

- Wybierz **Auto Lap**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję Auto Lap.
- Wybierz **Automatyczny dystans**, aby dostosować dystans między okrążeniami.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje ([Ustawienia systemowe, strona 188](#)).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	PL-PL
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 09:40:37
Author	gerson

Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

Możesz dostosować jedno lub dwa pola danych wyświetlane w komunikacie alertu okrążenia.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz kolejno **Auto Lap > Alert okrążenia**.

6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

7 Wybierz **Podgląd** (opcjonalnie).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	PL-PL
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 09:40:37
Author	gerson

Włączanie funkcji Auto Pause

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

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

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz **Auto Pause**.

6 Wybierz opcję:

- Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
- Wybierz **Własny**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

Title	Enabling Auto Climb
Identifier	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	PL-PL
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 09:40:37
Author	gerson

Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki

Funkcja automatycznej wspinaczki automatycznie wykrywa zmiany w wysokości. Jest ona przydatna podczas takich aktywności, jak wspinaczka, piesze wędrówki, bieg czy jazda na rowerze.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz ustawienia aktywności.

5 Wybierz kolejno **Automatyczna wspinaczka > Stan**.

6 Wybierz **Zawsze** lub **Gdy nie nawiguję**.

7 Wybierz opcję:

- Wybierz **Ekran biegu**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas biegania.
- Wybierz **Ekran wspinaczki**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas wspinaczki.
- Wybierz **Odwróć kolory**, aby odwrócić kolory przy zmianie trybów.
- Wybierz **Prędkość pionowa**, aby określić tempo zmiany wartości wzniosu w czasie.
- Wybierz **Przełączanie trybów**, aby ustawić szybkość zmiany trybów urządzenia.

UWAGA: Opcja Bieżący ekran pozwala na automatyczne przełączenie na ostatni przeglądany ekran przed rozpoczęciem automatycznej wspinaczki.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:14
Author	mcdanielm

Włączanie samooceny

Gdy zapisujesz aktywność, możesz ocenić odczuwany wysiłek i własne odczucia w trakcie jej trwania (*Ocenianie aktywności, strona 8*). Możesz zobaczyć informacje na temat swoich ocen na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Samoocena**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby dokonywać oceny wyłącznie po usystematyzowanym treningu lub interwale, wybierz **Tylko ćwiczenia**.
 - Aby dokonywać oceny po każdej aktywności, wybierz **Zawsze**.

Title	3D Speed and Distance
Identifier	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	PL-PL
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

Prędkość 3D i dystans

Ustawienie prędkości 3D i odległości pozwala obliczyć prędkość lub odległość na podstawie zarówno zmian w wysokości, jak i ruchu w poziomie. Jest ono przydatne podczas takich aktywności, jak zjazd na nartach, wspinaczka, nawigacja, piesza wędrówka, bieg czy jazda na rowerze.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	PL-PL
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 09:03:28
Author	gerson

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja autoprzewijania umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy stoper jest włączony.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Autoprzewijanie**.
- 6 Wybierz prędkość wyświetlania.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:29:27
Author	wiederan

Zmiana ustawień GPS

Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **GPS**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko GPS**, aby włączyć system GPS.
 - Wybierz **GPS + GLONASS** (rosyjski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.
 - Wybierz **GPS + GALILEO** (europejski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.
 - Wybierz **UltraTrac**, aby włączyć rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością (*UltraTrac, strona 180*).

UWAGA: Użycie GPS wraz z innym satelitą może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS (*System GPS i inne systemy satelitarne, strona 180*).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:15:47
Author	gerson

System GPS i inne systemy satelitarne

Korzystanie z GPS wraz z innym systemem satelitarnym pozwala zwiększyć wydajność w wymagających warunkach i szybciej uzyskiwać dane dotyczące pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS. Jednak używanie wielu systemów może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

Twoje urządzenie może korzystać z poniższych globalnych systemów nawigacji satelitarnej (GNSS).

GLONASS: Konstelacja satelitów zbudowana przez Rosję.

GALILEO: Konstelacja satelitów zbudowana przez Europejską Agencję Kosmiczną.

Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	PL-PL
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

Funkcja UltraTrac to ustawienie GPS, które umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością. Włączenie funkcji UltraTrac zmniejsza zużycie baterii, jednak jakość zarejestrowanych działań również ulega zmniejszeniu. Z funkcji UltraTrac należy korzystać w przypadku aktywności, które wymagają mniejszego zużycia baterii, a częste aktualizacje danych czujnika są mniej ważne.

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	PL-PL
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 09:40:37
Author	gerson

Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii

Ustawienia limitu czasu decydują o tym, jak długo urządzenie pozostaje w trybie treningowym, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Przytrzymaj , wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności. Wybierz **Czas do osz. energii**, aby dostosować ustawienie czasu uaktywnienia dla aktywności.

Normalny: Wybór tego ustawienia powoduje, że po 5 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy.

Przedłużony: Wybór tego ustawienia powoduje, że po 25 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Usuwanie aktywności lub aplikacji

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby usunąć aktywność z listy ulubionych, wybierz **Usuń z Ulubionych**.
 - Aby usunąć aktywność z listy aplikacji, wybierz **Usuń z listy**.

Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	PL-PL
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 09:40:37
Author	gerson

GroupTrackUstawienia

Przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Bezpiecz. i śledz.** > **GroupTrack**.

Pokaż na mapie: Pozwala wyświetlić znajomych na ekranie mapy podczas sesji GroupTrack.

Typy aktywności: Umożliwia wybór typów aktywności wyświetlanych na ekranie mapy podczas sesji GroupTrack.

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:00
Author	semrau

Ustawienia tarczy zegarka

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka, wybierając dany układ, kolory i dodatkowe informacje. Możesz również pobrać własne tarcze zegarka ze sklepu Connect IQ.

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:21:48
Author	gerson

Dostosowywanie tarczy zegarka

Aby aktywować tarczę zegarka Connect IQ, najpierw trzeba zainstalować tarczę zegarka ze sklepu Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 122](#)).

Można dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby przewinąć dostępne fabrycznie załadowane analogowe tarcze zegarka.
- 5 Wybierz kolejno **START** > **Zastosuj**, aby aktywować fabrycznie załadowaną tarczę zegarka lub zainstalowaną tarczę zegarka .Connect IQ
- 6 W przypadku korzystania z fabrycznie załadowanej tarczy zegarka wybierz kolejno **START** > **Dostosuj**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić styl cyfr na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wybierz**.
 - Aby zmienić styl wskazówek na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wskazówki**.
 - Aby zmienić styl liczb na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Układ**.
 - Aby zmienić styl sekund na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Sekundy**.
 - Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
 - Aby dodać lub zmienić kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
 - Aby zmienić kolor tła, wybierz **Kolor tła**.
 - Aby zapisać zmiany, wybierz **Gotowe**.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	petersenj

Ustawienia czujników

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	PL-PL
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	13/02/2019 11:34:30
Author	cozmyer

Ustawienia kompasu

Przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Kompas**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu (*Ręczna kalibracja kompasu, strona 184*).

Wyświetlanie: Ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w stopniach lub miliradianach.

Odniesienie północne: Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu (*Ustawianie odniesienia północnego, strona 185*).

Tryb: Pozwala tak ustawić kompas, aby podczas ruchu używał tylko danych z elektronicznego czujnika (Włączone), sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Automatycznie) lub tylko danych GPS (Wyłączono).

Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	gerson

Ręczna kalibracja kompasu

NOTYFIKACJA

Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Kompas > Kalibruj > Start**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

PORADA: Wykonuj nadgarstkiem ruch przypominający rysowanie małej ósemki do czasu wyświetlenia się wiadomości.

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	mckelvey

Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Kompas > Odniesienie północne**.

3 Wybierz opcję:

- Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywisty**.
- Aby automatycznie ustawić deklinację magnetyczną dla pozycji, wybierz **Magnetyczny**.
- Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
- Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz **Użytkownika**, wpisz wartość deklinacji magnetycznej i wybierz **Gotowe**.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:54
Author	cozmyer

Ustawienia wysokościomierza

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika wysokościomierza.

Automatyczna kalibracja: Umożliwia samoczynną kalibrację wysokościomierza po każdym połączeniu z systemem satelitarnym.

Tryb czujnika: Umożliwia ustawienie trybu czujnika. W przypadku opcji Automatycznie wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Tylko wysokościomierz, jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Tylko barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.

Wysokość: Ustawia jednostki miary wysokości.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	PL-PL
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:54
Author	burzinskittu

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Zegarek został już fabrycznie skalibrowany i kalibracji tej używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.

3 Wybierz opcję:

- Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Automatyczna kalibracja** i wybierz żądaną opcję.
- Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz kolejno **Kalibruj > Wpisz ręcznie**.
- Aby podać obecną wysokość z cyfrowego modelu wysokości, wybierz kolejno **Kalibruj > Użyj CMW**.
- Aby podać obecną wysokość z punktu startowego GPS, wybierz kolejno **Kalibruj > Użyj GPS**.

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	gerson

Ustawienia barometru

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Barometr**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika barometru.

Wykres: Umożliwia ustawienie skali czasu dla wykresu w widżecie barometru.

Ost.przed burzą: Określa, przy jakiej zmianie ciśnienia barometrycznego pojawia się ostrzeżenie przed burzą.

Tryb zegarka: Umożliwia ustawienie czujnika wykorzystywanego w trybie zegarka. W przypadku opcji Automatycznie wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Wysokościomierz, jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.

Ciśnienie: Określa sposób wyświetlania danych dotyczących ciśnienia.

Title	Calibrating the Barometer
Identifier	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:54
Author	burzinskititu

Kalibrowanie barometru

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość lub prawidłowe ciśnienie dla poziomu morza, można ręcznie skalibrować barometr.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Barometr > Kalibruj**.

3 Wybierz opcję:

- Aby wprowadzić bieżącą wysokość i ciśnienie dla poziomu morza (opcjonalnie), wybierz **Wpisz ręcznie**.
- Aby automatycznie skalibrować cyfrowy model wysokości, wybierz **Użyj CMW**.
- Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Użyj GPS**.

Title	XERO Laser Location Settings
Identifier	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	PL-PL
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 07:47:28
Author	mall

Ustawienia lokalizacji zmierzonej laserem Xero

Aby umożliwić dostosowanie pozycji lasera, należy sparować zgodne urządzenie Xero ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Pozycje XERO > Rozmiesz. laserów**.

Podczas aktywności: Umożliwia wyświetlanie informacji o lokalizacji zmierzonej laserowo ze zgodnego, sparowanego urządzenia Xero w trakcie aktywności.

Tryb udostępniania: Umożliwia publiczne udostępnianie informacji o lokalizacji zmierzonej laserowo lub ich prywatną transmisję.

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	PL-PL
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 11:56:11
Author	mcdanielm

Ustawienia systemowe

Naciśnij i przytrzymaj  a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System**.

Język: Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

Aktualny czas: Dostosowuje ustawienia czasu ([Ustawienia czasu, strona 189](#)).

Podświetlenie: Dostosowuje ustawienia podświetlania ([Zmiana ustawień podświetlenia, strona 190](#)).

Dźwięki: Umożliwia ustawienie dźwięków urządzenia, takich jak dźwięki przycisków i alertów oraz wibracje.

Nie przeszkadzać: Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać. Możesz wybrać opcję Czas zaśnięcia, aby automatycznie włączać tryb Nie przeszkadzać podczas normalnych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu na koncie Garmin Connect.

Skróty klawiszowe: Umożliwiają przypisanie skrótów do przycisków urządzenia ([Dostosowywanie przycisków dostępu, strona 190](#)).

Autoblokada: Umożliwia automatyczne zablokowanie przycisków, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu. Wybierz opcję Podczas aktywności, aby zablokować przyciski podczas aktywności z pomiarem czasu. Wybierz opcję Poza aktywnością, aby zablokować przyciski, gdy nie rejestrujesz aktywności z pomiarem czasu.

Jednostki: Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w urządzeniu ([Zmienianie jednostek miary, strona 191](#)).

Format: Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. dla tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, dla początku tygodnia, a także formatu położenia geograficznego oraz daty.

Zapis danych: Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Inteligentny (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania danych aktywności. Opcja Co sekundę zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu.

Tryb USB: Przełącza urządzenie w tryb MTP (Media Transfer Protocol) lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

Resetuj: Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień ([Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 212](#)).

Aktualizacja oprogramowania: Pozwala na instalowanie aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express. Funkcja Automatyczna aktualizacja umożliwia urządzeniu pobieranie najnowszych aktualizacji oprogramowania w przypadku dostępności połączenia Wi-Fi.

O systemie: Wyświetla informacje o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i informacje prawne.

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	PL-PL
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 10:21:48
Author	gerson

Ustawienia czasu

Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **System > Aktualny czas**.

Format czasu: Pozwala ustawić w urządzeniu 12-, 24-godzinny lub wojskowy format wyświetlania czasu.

Ustaw czas: Pozwala ustawić strefę czasową dla urządzenia. Opcja Automatycznie automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

Aktualny czas: Umożliwia dostosowanie czasu, jeśli aktywnym ustawieniem jest Ręcznie.

Alerty: Umożliwia ustawienie alarmów godzinnych oraz alertów wschodu i zachodu słońca, które będą się włączać na określoną liczbę minut lub godzin przed wystąpieniem tych zjawisk ([Ustawianie alertów czasu, strona 189](#)).

Synchronizuj przez GPS: Umożliwia ręczną synchronizację czasu przez GPS w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi oraz aktualizację czasu na letni ([Synchronizowanie czasu przez GPS, strona 195](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifier	GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEED8F
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	pullins

Ustawianie alertów czasu

1 Naciśnij i przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **System > Czas > Alerty**.

3 Wybierz opcję:

- Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zachodu słońca > Stan > Włączone**, wybierz **Aktualny czas**, i podaj godzinę.
- Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed wschodem słońca, wybierz kolejno **Do wschodu słońca > Stan > Włączone**, wybierz **Aktualny czas**, i podaj godzinę.
- Aby alarm włączał się co godzinę, wybierz **Cogodzinna > Włączone**.

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:45
Author	mcdanielm

Zmiana ustawień podświetlenia

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Podświetlenie**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Podczas aktywności**.
 - Wybierz **Poza aktywnością**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Przyciski**, aby włączyć podświetlenie po naciśnięciu przycisków.
 - Wybierz **Alerty**, aby włączyć podświetlenie dla alarmów.
 - Wybierz **Gest**, aby włączenie podświetlenia następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
 - Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas działania podświetlenia.
 - Wybierz **Jasność**, aby ustawić poziom jasności podświetlenia.

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:47:45
Author	mcdanielm

Dostosowywanie przycisków dostępu

Można dostosować funkcje przytrzymanych przycisków oraz ich kombinacji.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Skróty klawiszowe**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	PL-PL
Description	
Version	1.1.2
Revision	2
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	mcdanielm

Zmienianie jednostek miary

Jednostki miary wyświetlane na urządzeniu można dostosować.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:40:37
Author	gerson

Zegary

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	PL-PL
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 14:23:05
Author	wiedera

Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów. Możesz ustawić jednokrotne włączenie alarmu lub wybrać regularne powtarzanie alarmu.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Budzik** > **Dodaj alarm**.
- 3 Wybierz **Aktualny czas** i podaj godzinę alarmu.
- 4 Wybierz **Powtórz** i wybierz, kiedy alarm ma być powtórzony (opcjonalnie).
- 5 Wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia (opcjonalnie).
- 6 Wybierz kolejno **Podświetlenie** > **Włączone**, aby wraz z alarmem włączało się podświetlenie.
- 7 Wybierz **Etykieta** i wybierz opis alarmu (opcjonalnie).

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	PL-PL
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 14:30:06
Author	mcdanielm

Usuwanie alarmu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Budzik**.
- 3 Wybierz alarm.
- 4 Wybierz **Usuń**.

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:09
Author	wiedera

Włączanie minutnika

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Stoper**.
UWAGA: Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących.
- 3 Podaj godzinę.
- 4 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Opcje > Zapisz minutnik**, aby zapisać minutnik.
 - Wybierz kolejno **Opcje > Restart > Włączone**, aby automatycznie zresetować minutnik, gdy skończy odliczać czas.
 - Wybierz kolejno **Opcje > Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia.
- 5 Wybierz **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	pullins

Korzystanie ze stopera

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **LIGHT**.
- 2 Wybierz **Stoper**.
UWAGA: Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących.
- 3 Wybierz **START**, aby uruchomić stoper.
- 4 Wybierz **LAP**, aby ponownie uruchomić stoper okrążenia ①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- 5 Wybierz **START**, aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz **OPTIONS**.
- 7 Zapisz zarejestrowany czas jako aktywność w historii (opcjonalnie).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	PL-PL
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 14:23:05
Author	semrau

Synchronizowanie czasu przez GPS

Po każdym włączeniu urządzenia i odebraniu sygnałów satelitarnych urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas przez GPS, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Aktualny czas** > **Synchronizuj przez GPS**.
- 3 Poczekaj aż urządzenie zlokalizuje satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 211](#)).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	mcdanielm

Ręczne ustawianie czasu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Ustawienia** > **System** > **Aktualny czas** > **Ustaw czas** > **Ręcznie**.
- 3 Wybierz **Aktualny czas** i podaj aktualny czas.

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifier	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	PL-PL
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 09:09:18
Author	cozmyer

VIRBPilot

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia.

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	gerson

Sterowanie kamerą sportową VIRB

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*.

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z zegarkiem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).
Widżet VIRB zostanie automatycznie dodany do pętli widżetów.
- 3 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet VIRB.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.
 - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania filmu, naciśnij przycisk **DOWN**.
 - Aby zatrzymać nagrywanie, naciśnij **STOP**.
 - Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.
 - Aby wykonać wiele zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
 - Aby włączyć w kamerze tryb uśpienia, wybierz **Uśpij kamerę**.
 - Aby wybudzić kamerę z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.
 - Aby zmienić ustawienia wideo i zdjęć, wybierz **Ustawienia**.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	PL-PL
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 10:30:43
Author	gerson

Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*.

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z zegarkiem Forerunner ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 160](#)).
Gdy kamera jest sparowana, ekran danych VIRB zostaje automatycznie dodany do aktywności.
- 3 Podczas aktywności użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran danych VIRB.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
- 5 Naciśnij i przytrzymaj .
- 6 Wybierz **Pilot VIRB**.
- 7 Wybierz opcję:
 - Aby sterować kamerą za pomocą stopera aktywności, wybierz kolejno **Ustawienia > Tryb rejestracji > Wł./zatrz.stoper.**
UWAGA: Nagrywanie obrazu rozpoczyna się i zatrzymuje automatycznie, gdy zaczynasz i kończysz aktywność.
 - Aby sterować kamerą za pomocą opcji menu, wybierz kolejno **Ustawienia > Tryb rejestracji > Ręcznie**.
 - Aby ręcznie nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Forerunner.
 - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania filmu, naciśnij przycisk **DOWN**.
 - Aby ręcznie zatrzymać nagrywanie, naciśnij **STOP**.
 - Aby wykonać wiele zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
 - Aby włączyć w kamerze tryb uśpienia, wybierz **Uśpij kamerę**.
 - Aby wybudzić kamerę z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	31/03/2014 10:12:27
Author	wiederan

Informacje o urządzeniu

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	PL-PL
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 09:40:37
Author	gerson

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić informacje o urządzeniu, np. identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia i umowę licencyjną.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **System** > **O systemie**.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

Etykieta dla tego urządzenia jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **O systemie**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	07/02/2022 15:30:48
Author	cozmyer

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

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

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia ([Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia, strona 203](#)).

- 1 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu ładowania w urządzeniu.



- 2 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB ładowania.
- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	PL-PL
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 14:23:05
Author	semrau

Wskazówki dotyczące ładowanie urządzenia

- 1 Podłącz ładowarkę do urządzenia, aby naładować je przez przewód USB ([Ładowanie urządzenia, strona 199](#)). Aby naładować urządzenie, przewód USB należy podłączyć do zasilacza sieciowego zatwierdzonego przez firmę Garmin i standardowego gniazdka elektrycznego lub portu USB w komputerze. Ładowanie całkowicie rozładowanej baterii trwa do dwóch godzin.
- 2 Gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%, odłącz ładowarkę od urządzenia.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	PL-PL
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

Dane techniczne

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:28
Author	wiederan

Forerunner — dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii w trybie zegarka	Do 2 tygodni z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu i nadgarstkowym pomiarem tętna
Czas działania baterii w trybie zegarka z muzyką	Do 14 godz. z funkcją śledzenia aktywności, powiadomieniami ze smartfonu, nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaniem muzyki
Czas działania baterii w trybie aktywności	Od 36 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna
Czas działania baterii w trybie aktywności z muzyką	Do 10 godz. w trybie GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna i odtwarzaczem muzyki
Czas działania baterii w trybie UltraTrac, bez odtwarzacza muzyki	Do 60 godz. Do 50 godz. z nadgarstkowym pomiarem tętna
Pamięć	Do 1000 utworów
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm ¹
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 45°C (od -4°F do 113°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy +9 dBm (nominalna)

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

Title	Specifications - HRM Pro
Identifier	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:08
Author	wiederan

HRM-Pro — dane techniczne

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Do 1 roku (1 godz. dziennie)
Wodoszczelność	5 ATM ²
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy 8 dBm (nominalna)

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifier	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:47:28
Author	mcdanielm

HRM-Swim i HRM-Tri — dane techniczne

Typ baterii	CR2032 (3 V), wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii urządzenia HRM-Swim	Do 18 miesięcy (ok. 3 godz. tygodniowo)
Czas działania baterii urządzenia HRM-Tri	Do 10 miesięcy treningów triathlonowych (ok. 1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy +1 dBm (nominalna)
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm ²

² Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	22/02/2018 12:49:59
Author	cozmyer

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

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

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:11
Author	pullins

Czyszczenie zegarka

PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergię. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku.

1 Przetrzyj zegarek ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

2 Wytrzyj do sucha.

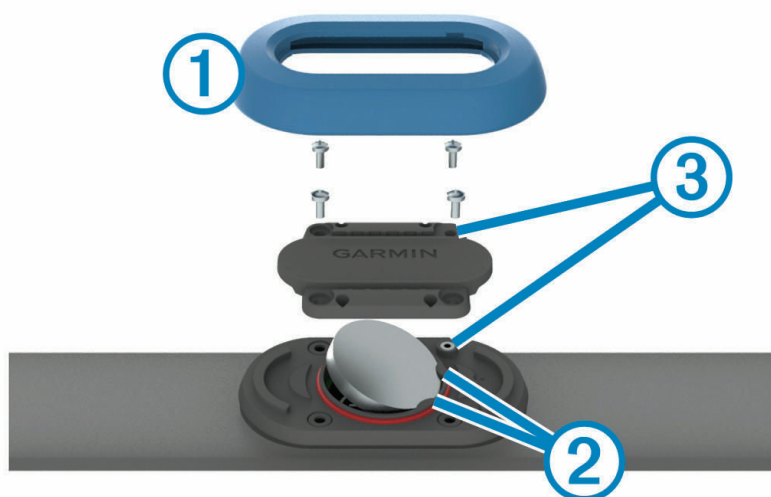
Po wyczyszczeniu zegarka poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

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

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

Wymienianie baterii czujnika tętna

- 1 Zdejmij osłonę ① z modułu czujnika tętna.
- 2 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego (00) odkręć cztery śruby z przodu urządzenia.
- 3 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.



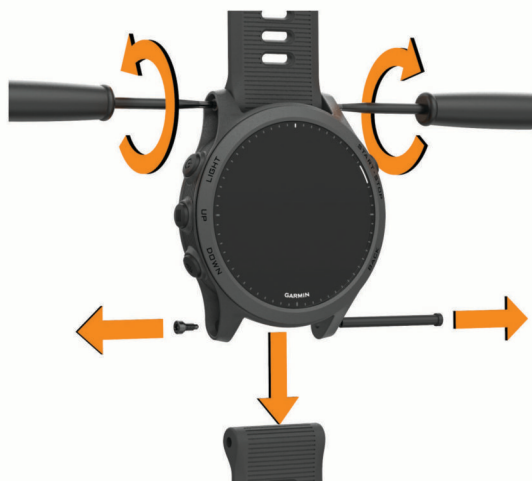
- 4 Poczekać 30 sekund.
 - 5 Umieść nową baterię pod dwiema plastikowymi wypustkami ②, stroną dodatnią do góry.
UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
Okrągła uszczelka powinna być osadzona wokół podwyższonego plastikowego pierścienia.
 - 6 Załóż z powrotem przednią pokrywę i przykręć cztery śruby.
Zwróć uwagę na odpowiednie ułożenie przedniej pokrywki. Pokrywkę należy nałożyć tak, aby jej wgłębienie pokrywało się z wystającą śrubą ③.
UWAGA: Nie dokręcaj zbyt mocno.
 - 7 Załóż z powrotem osłonę.
- Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:55:45
Author	wiederan

Wymiana pasków

Możesz wymienić pasek na nowy pasek Forerunner lub zgodny pasek QuickFit®.

1 Za pomocą dwóch śrubokrętów poluzuj szpilki.



2 Wyjmij szpilki.

3 Wybierz opcję:

- Aby zamocować paski Forerunner, wyrównaj nowe paski i umieść szpilki z powrotem, używając dwóch śrubokrętów.
- Aby zamocować paski QuickFit, umieść szpilki z powrotem i dociśnij nowe paski na miejsce.





UWAGA: Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Zatrask powinien zamknąć się na teleskopie.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

Rozwiązywanie problemów

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	PL-PL
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:28:53
Author	cozmyer

Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza dostępność aktualizacji po połączeniu z Bluetooth lub Wi-Fi. Dostępność aktualizacji możesz sprawdzić ręcznie w ustawieniach systemu (*Ustawienia systemowe, strona 188*). Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express (www.garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map
- Aktualizacje pól golfowych
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	PL-PL
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	01/09/2016 08:36:01
Author	mall

Konfigurowanie Garmin Express

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

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:39:24
Author	wiederan

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/ataccuracy.
Produkt nie jest urządzeniem medycznym. Funkcja pulsoksymetru nie jest dostępna we wszystkich krajach.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	PL-PL
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

Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

Jeśli zamiast liczby kroków widoczne są myślniki, pozwól, aby urządzenie odebrało sygnały z satelitów i ustawiło czas automatycznie.

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	gerson

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś urządzenie na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś urządzenie w kieszeni, pchając wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś urządzenie w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Urządzenie może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:12:49
Author	mcdanielm

Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu urządzenia.

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express ([Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 143](#)).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 117](#)).

2 Zaczekaj, aż urządzenie zsynchronizuje dane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub Garmin Express nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	cozmyer

Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Urządzenie używa wewnętrznego barometru do pomiaru zmiany wysokości podczas wchodzenia na kolejne piętra. Pokonane piętro jest równe wysokości 3 m (10 ft).

- Znajdź niewielkie otwory barometru z tyłu urządzenia obok styków do ładowania i wyczyść obszar wokół styków.
Zatkane otwory barometru mogą mieć wpływ na jego pracę. Aby wyczyścić zabrudzony obszar, można też umyć urządzenie wodą.
Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.
- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwytania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj urządzenie rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:14
Author	mcdanielm

Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

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

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	09/04/2018 11:38:54
Author	mcdanielm

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

PORADA: Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie www.garmin.com/aboutGPS.

1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.

Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.

2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:09:18
Author	mcdanielm

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

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

Po połączeniu z kontem Garmin Connect urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:11
Author	pullins

Ponowne uruchamianie zegarka

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

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

1 Przytrzymaj  przez 15 sekund.

Zegarek wyłączy się.

2 Przytrzymaj  przez 1 sekundę, aby włączyć zegarek.

Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:21:15
Author	pullins

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Przed zresetowaniem wszystkich ustawień domyślnych należy zsynchronizować urządzenie z aplikacją Garmin Connect, aby przesłać dane aktywności.

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności. Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, przywrócenie ustawień domyślnych spowoduje również usunięcie portfela z urządzenia.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Resetuj**.

3 Wybierz opcję:

- Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień urządzenia, ale zachować muzykę oraz wszystkie informacje o aktywnościach, wybierz opcję **Przywróć ust. domyśl.**
- Aby usunąć wszystkie aktywności z historii, wybierz **Usuń wszystkie aktywności**.
- Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
- Aby przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia i usunąć muzykę oraz wszystkie informacje o aktywnościach, wybierz opcję **Usuń dane i zresetuj ustawienia**.

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	pullins

Aktualizowanie oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 112](#)).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 117](#)).

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

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:57:18
Author	cozmyer

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy posiadać konto Garmin Connect oraz pobrać aplikację Garmin Express.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

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

- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

UWAGA: Jeżeli urządzenie zostało już skonfigurowane za pomocą połączenia z Wi-Fi, Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:47:31
Author	mcdanielm

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.
- 3 Wybierz pierwszą pozycję z listy.
- 4 Za pomocą **UP** i **DOWN** wybierz odpowiedni język.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:11
Author	pullins

Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Forerunner jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności z Bluetooth można znaleźć na stronie www.garmin.com/ble.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	PL-PL
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issue in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:15:15
Author	mcdanielm

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

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

- Wyłącz smartfon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w smartfonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego smartfonu usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect w starym smartfonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz  lub , a następnie wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Przytrzymaj **LIGHT**, a następnie wybierz , aby włączyć technologię Bluetooth i przejść do trybu parowania.

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	PL-PL
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 10:21:15
Author	wiederan

Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Wyłącz śledzenie aktywności ([Wyłączanie śledzenia aktywności, strona 63](#)).
- Zmniejsz czas podświetlania ([Zmiana ustawień podświetlenia, strona 190](#)).
- Zmniejsz jasność podświetlenia.
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online ([Funkcje online Bluetooth, strona 116](#)).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin ([Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin, strona 69](#)).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna ([Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 70](#)).

UWAGA: Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywniej aktywności i spalonych kalorii.

- Ogranicz powiadomienia ze smartfonu wyświetlane przez urządzenie ([Zarządzanie powiadomieniami, strona 114](#)).
- Wyłącz funkcję pulsometru ([Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 70](#)).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** ([Zatrzymywanie aktywności, strona 7](#)).
- Wybierz interwał rejestrowania **Inteligentny** ([Ustawienia systemowe, strona 188](#)).
- Użyj trybu GPS UltraTrac podczas aktywności ([UltraTrac, strona 180](#)).
- Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.
Na przykład, korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki ([Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 183](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	PL-PL
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:06
Author	petersenj

Pomiar temperatury nie jest dokładny

Temperatura ciała wpływa na pomiar temperatury przez wewnętrzny czujnik. Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar temperatury, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Możesz także użyć opcjonalnego zewnętrznego czujnika temperatury tempe, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

Jak ręcznie sparować czujniki ANT+?

Możesz skorzystać z ustawień urządzenia, aby ręcznie sparować czujniki ANT+. Podczas pierwszego łączenia czujnika z urządzeniem przy użyciu funkcji ANT+ należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

1 Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników ANT+.

2 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go.

Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.

3 Przytrzymaj .

4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szukaj wszystko**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po przeprowadzeniu parowania czujnika z urządzeniem zostanie wyświetlony komunikat. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli stron danych lub własnego pola danych.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	17/06/2022 09:22:27
Author	pullins

Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

Zegarek jest zgodny z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z zegarkiem Garmin należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szukaj wszystko**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 170](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	PL-PL
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 12:09:52
Author	cozmyer

Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z urządzenia Forerunner z słuchawkami podłączonymi za pomocą technologii Bluetooth sygnał jest najsilniejszy, gdy antena słuchawek znajduje się w linii prostej od urządzenia.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Zaleca się nosić słuchawki z anteną po tej samej stronie co urządzenie Forerunner.
- Ponieważ słuchawki różnią się w zależności od modelu, możesz spróbować przełożyć zegarek na drugi nadgarstek.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:50:57
Author	pullins

Załącznik

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	PL-PL
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:09
Author	wiederan

Pola danych

UWAGA: Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności. Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+ lub Bluetooth.

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

% **maks. tętna ost. okrążenia:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.

% **maksymalnego tętna:** Procentowa wartość maksymalnego tętna.

% **maksymalnego tętna okrążenia:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

% **REZ.T. OST. OKR.:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.

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

% **rezerwy tętna okrążenia:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

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

Bateria czujnika: Stan baterii czujnika biegów.

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

Bilans: Biejący bilans mocy lewa/prawa.

Bilans CKP: Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.

Bilans CKP okrążenia: Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

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

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

Całk. stęż. hemoglob.: Szacowana suma całkowitego stężenia hemoglobiny w mięśniach.

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Ciśnienie barometryczne: Obecne skalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.

Ciśnienie otoczenia: Nieskalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.

CKP okrążenia: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.

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

Czas interwału: Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

Czas kontaktu z podłożem: Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.

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

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

Czas odpoczynku: Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

Czasomierz serii: Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

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

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

Czas postoju: Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.

CZAS PŁYW.: Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.

Czas ruchu: Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.

Czas wieloboju: Całkowity czas wszystkich dyscyplin aktywności składającej się z wielu dyscyplin, łącznie z czasem przejść.

Czas w strefie: Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.

Częstotliwość oddechu: Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).

Docelowe tempo częściowe: Bieganie. Docelowe tempo dla bieżącego przedziału.

Doskonałość: Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.

Doskonałość do celu: Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans częściowy: Bieganie. Całkowity dystans przebyty w bieżącym przedziale.

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

Dystans interwału: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

Dystans na ruch: Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans okrążenia na ruch: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

Dystans okrążenia na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

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

Dystans ostat. okrążenia na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Dystans pionowy do celu: Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans ruchu ostat. okrążenia: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Długość / szerokość: Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.

Długości: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

Długości interwału: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.

Długość kroku: Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.

Długość kroku okrążenia: Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.

Effekt. momentu obrotowego: Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.

Effekt treningu aerobowego: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.

Effekt treningu beztlenowego: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.

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

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

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

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

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

GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarne GPS.

Intensity Factor: Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kombinacja biegów: Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.

Kroki: Liczba kroków wykonanych w ramach bieżącej aktywności.

Kurs: Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Kurs: Kierunek przemieszczania się.

Kurs GPS: Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.

Kurs kompasowy: Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.

Maks. % rezerw tętna interwału: Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

Maks. moc ost. okrążenia: Maksymalna moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Maksymalna moc: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna moc okrążenia: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna prędkość rejsowa: Maksymalna prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna wysokość: Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

Maksymalne tętno interwału: Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

Maksymalny % tętna interwału: Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

Maksymalny spadek: Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.

Maksymalny wznios: Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.

Mile morskie: Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.

Min. wysokość: Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

Moc: Kolarstwo. Bieżąca moc wyjściowa w watach.

Moc: Narciarstwo. Bieżąca moc wyjściowa w watach. Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Moc okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

Moc ost. okrążenia: Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Moc względem masy: Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.

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

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

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

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

Najniższa temp. z ost. 24 h: Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Najwyższa temp. z ost. 24 h: Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Namiar: Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Nast. docelowe tempo częstkowe: Bieganie. Docelowe tempo dla następnego przedziału.

Nast. dystans cząstkowy: Bieganie. Całkowity dystans w następnym przedziale.

Następny punkt: Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Normal. Power ost. okrążenia: Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Normalized Power: Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.

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

Obciąż.: Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.

Odchylenie do dłuł. okrążenia: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.

Odchylenie do długości: Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Odchylenie pion. okrąż.: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.

Odchylenie pionowe: Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

Ogólna przewaga / strata: Bieganie. Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Piętra na minutę: Liczba pokonanych pięter na minutę.

Piętra w dół: Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.

Piętra w górę: Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.

Podgląd widżetów: Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.

Powt.: Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

Powtórzenie: Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).

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

Poziom natlenienia mięśni: Szacowany poziom natlenienia mięśni dla bieżącej aktywności.

Pozost. dystans cząstkowy: Bieganie. Pozostały dystans w bieżącym przedziale.

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

Pozycja: Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.

Pozycja celu: Pozycja celu podróży.

Praca: Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Prędkość ost. okrążenia: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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

Prędkość pionowa do celu: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Prędkość rejsowa: Bieżąca prędkość w węzłach.

Prędkość wypadkowa: Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Procent baterii: Procent naładowania baterii.

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

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

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

Przód: Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.

Przygotow. wydolność.: Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.

Punkt miejsca docelowego: Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Płynność: Miara spójnego zachowania prędkości i płynności na zakrętach w trakcie bieżącej aktywności.

Płynność okrążenia: Ogólny poziom płynności w ramach bieżącego okrążenia.

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

Ruch. w interw. n/dł.: Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.

Ruchy: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Ruchy: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Ruchy okrążenia: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

Ruchy okrążenia: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

Ruchy ostatniego okrążenia: Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Ruchy ostatniego okrążenia: Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Ruchy ostatniej długości: Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

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

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

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

Rytm okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Rytm ostatniego okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Rytm ostatniego okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Spadek okrążenia: Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.

Spadek ost. okrążenia: Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Śr. % maks. tętn. interw.: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

Śr. czas kontaktu z podłożem: Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.

Śr. odchylenie do długości: Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.

Śr. odchylenie pionowe: Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.

Śr. przesunięcie od środka pedału: Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.

Śr. szczytowa fa-za mocy (prawa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Śred. szczytowa faza mocy (lewa): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.

Średni % rezerw tętna interwału: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

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

Średni % tętna maksymalnego: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

Średnia długość kroku: Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.

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

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

Średnia moc: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość całkowita: Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.

Średnia prędkość rejsowa: Średnia prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość ruchu: Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.

Średni bilans: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.

Średni bilans CKP: Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.

Średni czas okrążenia: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

Średni dystans na ruch: Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

Średni dystans na ruch: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo na 500 m: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo ruchów: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno interwału: Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

Średnio ruchów na długość: Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.

Średni rytm: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średni rytm: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średni spadek: Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Średni Swolf: Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie – terminologia, strona 21*). W przypadku pływania w otwartym akwenie wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.

Średni wznios: Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Stoper: Biezący czas minutnika.

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

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

Stres: Poziom stresu.

Styl ostatniej długości: Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Styl w interwale: Biezący styl ruchu dla interwału.

Swolf interwału: Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

Swolf okrążenia: Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.

Swolf ostatniego okrążenia: Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Swolf ostatniej długości: Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Sz. FM okrążenia (L): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w biejącym okrążeniu.

Sz. FM okrążenia (P): Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w biejącym okrążeniu.

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

Szacowany całkowity dystans: Szacowany dystans od miejsca rozpoczęcia podróży do celu. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

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

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

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Można sparować urządzenie z czujnikiem tempe w celu uzyskania spójnych i dokładnych danych temperatury.

Tempo: Biezące tempo.

Tempo cząstkowe: Bieganie. Tempo w ramach bieżącego przedziału.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo na 500 m: Biezące tempo wiosłowania na 500 m.

Tempo na 500 m okrążenia: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo na 500 m ost. okrążenia: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ost. okrążenia: Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ostatniej długości: Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchów: Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

Tempo ruchów: Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

Tempo ruchów okrążenia: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ruchów okrążenia: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ruchów ost. okrążenia: Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ruchów ost. okrążenia: Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ruchów ostatniej długości: Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchów w interwale: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.

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

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno ostatniego okrążenia: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Training Stress Score: Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.

Trudność: Pomiar trudności dla bieżącej aktywności tworzony w oparciu o wysokość, nachylenie i szybkie zmiany kierunku.

Trudność okrążenia: Ogólny poziom trudności w ramach bieżącego okrążenia.

Tył: Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

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

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wsk. całk. wzn./spad.: Całkowite dystanse wzniosu oraz spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.

Wskaż. odchyl. pionowego: Kolorowy wskaźnik wskazujący wysokość odbicia podczas biegu.

Wskaźnik bilansu CKP: Kolorowy wskaźnik wskazujący bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.

Wskaźnik czasu kont. z podłożem: Kolorowy wskaźnik wskazujący mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu.

Wskaźnik efektów treningu: Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.

WSKAŹNIK KOMPASU: Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.

WSKAŹNIK MOCY: Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę zasilania.

Wskaźnik odchylenia do długości: Kolorowy wskaźnik wskazujący stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

Wskaźnik PacePro: Bieganie. Twoje bieżące tempo cząstkowe oraz docelowe tempo cząstkowe.

Wskaźnik tętna: Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Wysokość GPS: Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.

Wznios okrążenia: Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.

Wznios ost. okrążenia: Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Zach. sł.: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zejs. z kur.: Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

Standardowe oceny pułapu tlenowego

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

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

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

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

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:56
Author	gerson

Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonała	5,05 i więcej
Świetna	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Satysfakcjonująca	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonała	4,30 i więcej
Świetna	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Satysfakcjonująca	Od 1,90 do 2,35
Niewytrenowany	Poniżej 1,90

Współczynniki FTP bazują na badaniach Huntera Allena i Andrew Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010) .

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	PL-PL
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 13:14:04
Author	cozmyer

Rozmiar i obwód kół

Czujnik prędkości automatycznie wykrywa rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Lista nie jest wyczerpująca. W celu obliczenia obwodu koła można również użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Rozmiar opon	Obwód koła (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 cylindryczne	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

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cylindryczne	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	PL-PL
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 10:30:43
Author	burzinskititu

Znaczenie symboli

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



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

