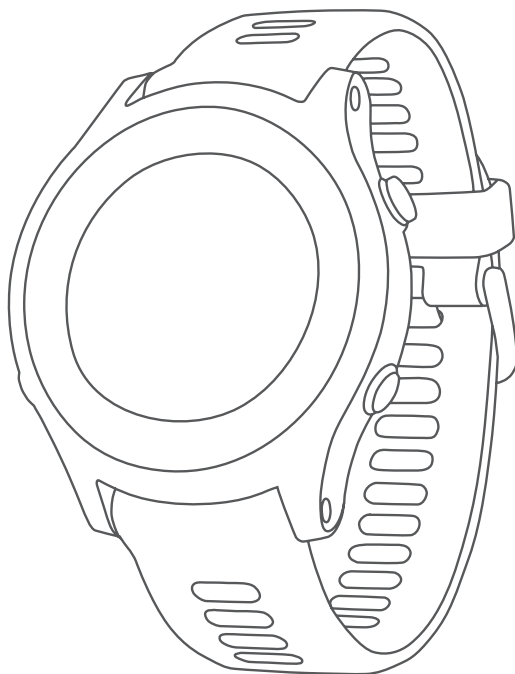


GARMIN®



FORERUNNER® 945

Priročnik za uporabo

© 2019 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® in Xero® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. 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™ in Vector™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® in Mac® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Za programsko opremo Spotify® veljajo licence tretjih oseb, ki so na voljo tukaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® in Di2™ sta blagovni znamki družbe Shimano, Inc. STRAVA in Strava™ sta blagovni znamki družbe Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ in Normalized Power™ so blagovne znamke družbe Peakware, LLC. Wi-Fi® je registrirana oznaka organizacije Wi-Fi Alliance. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Zwift™ je blagovna znamka družbe Zwift, Inc. Druge blagovne znamke in trgovska imena so v lasti ustreznih lastnikov.

Ta izdelek je certificiran v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran www.thisisant.com/directory.

M/N: A03525

Kazalo vsebine

Uvod	1
Pregled naprave	2
Stanje GPS-a in ikone stanja	3
Nastavitev ure	4
Dejavnosti in programi	4
Tek	5
Začetek dejavnosti	6
Namigi za beleženje dejavnosti	6
Zaustavitev dejavnosti	7
Ocena dejavnosti	8
Ustvarjanje dejavnosti po meri	8
Dejavnosti v zaprtih prostorih	9
Virtualni tek	9
Umerjanje razdalje na tekalni stezi	10
Beleženje dejavnosti vadbe za moč	11
Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč	12
Beleženje dejavnosti HIIT	12
Časovniki dejavnosti HIIT	13
Uporaba notranjega trenažerja ANT+®	13
Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja	14
Dejavnosti na prostem	15
Več športov	15
Vadba za triatlon	16
Ustvarjanje dejavnosti z več športi	16
Namigi za vadbo triatlona ali uporabo dejavnosti z več športi	17
Tek po atletski stezi	17
Namigi za beleženje teka po atletski stezi	18
Beleženje dejavnosti ultra teka	18
Plavanje	19
Plavanje v odprtih vodah	19
Plavanje v bazenu	20
Srčni utrip med plavanjem	20
Beleženje razdalje	21
Plavalna terminologija	21
Vrsta zavesljajev	22
Namigi za dejavnosti plavanja	22

Počitek med plavanjem v bazenu	23
Samodejni počitek	23
Vadba z dnevnikom	24
Smučanje in zimski športi	24
Ogled smučarskih voženj	25
Podatki o moči teka na smučeh	25
Beleženje dejavnosti turnega smučanja	26
Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja	27
Golf	27
Program Garmin Golf™	28
Igranje golfa	28
Informacije o luknjah	29
Premikanje zastavice	30
Ogled izmerjenih udarcev	30
Ogled razdalj krivulj in zavojev	31
Beleženje rezultatov	31
Posodabljanje rezultata	32
Senzorji palic	32
Uporaba merilnika opravljene poti za golf	32
Omogočanje spremljanja statističnih podatkov	33
Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo	34
Vadba	34
Vadbe	35
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect	35
Začetek vadbe	36
Izvajanje dnevne predlagane vadbe	36
Vklon in izklon pozivov za dnevno predlagano vadbo	37
Po vadbi plavanja v bazenu	37
Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja	38
Urejanje rezultata kritične hitrosti plavanja	38
Koledar vadb	39
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect	39
Intervalne vadbe	39
Prilagoditev intervalne vadbe	40
Začetek intervalne vadbe	41

Ustavitev intervalne vadbe.....	41
Uporaba funkcije Virtual Partner®.....	42
Nastavitev cilja vadbe.....	43
Preklic cilja vadbe.....	43
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo.....	44
Vadba s funkcijo PacePro.....	44
Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v uri.....	45
Začetek načrta funkcije PacePro.....	46
Ustavitev načrta funkcije PacePro.....	47
Osebnih rekordov.....	47
Ogled osebnih rekordov.....	47
Obnovitev osebnega rekorda.....	48
Brisanje osebnega rekorda.....	48
Brisanje vseh osebnih rekordov.....	49
Odseki.....	49
Odseki Strava™.....	50
Tekmovanje na odseku.....	50
Ogled podrobnosti odseka.....	51
Uporaba metronoma.....	52
Način razširjenega zaslona.....	52
Nastavitev uporabniškega profila.....	53
Cilji pripravljenosti.....	53
O območjih srčnega utripa.....	54
Nastavljanje območij srčnega utripa.....	55
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	56
Izračuni območij srčnega utripa.....	56
Nastavitev območij moči.....	57
Začasna ustavitev stanja vadbe.....	57
Nadaljevanje začasno ustavljenega stanja vadbe.....	58

Merjenje aktivnosti..... 58

Samodejni cilj.....	59
Uporaba opozorila za gibanje.....	59
Spremljanje spanja.....	60
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	60
Uporaba načina Ne moti.....	61
Minute intenzivnosti.....	61
Zbiranje minut intenzivnosti.....	62
Dogodki Garmin Move IQ™.....	62
Nastavitve merjenja aktivnosti.....	63
Izklop merjenja aktivnosti.....	63
Spremljanje hidracije.....	64

Spremljanje menstruacijskega cikla.....	64
---	----

Funkcije za srčni utrip..... 65

Merilnik srčnega utripa na zapestju.....	65
Nošenje ure.....	66
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	67
Ogled pripomočka za srčni utrip.....	68
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin.....	69
Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo.....	69
Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu.....	70
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....	70
Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem.....	71
Dodatna oprema HRM-Pro.....	71
Nošenje merilnika srčnega utripa.....	72
Tempo in razdalja teka v merilniku HRM-Pro.....	73
Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka.....	73
Pomnilnik za srčni utrip pri dejavnostih z merjenjem časa.....	74
Dostop do shranjenih podatkov o srčnem utripu.....	74
Plavanje v bazenu.....	75
Nega merilnika srčnega utripa.....	75
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	76
Dodatna oprema HRM-Swim.....	76
Prilagoditev velikosti merilnika srčnega utripa.....	77
Nošenje senzorja srčnega utripa.....	78
Nasveti za uporabo dodatne opreme HRM-Swim.....	79
Shranjevanje podatkov.....	79
Dodatna oprema HRM-Tri.....	79
Dinamika teka.....	80
Vadba z dinamiko teka.....	81
Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka.....	82
Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi.....	83
Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju.....	84

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka.....	85
Meritve zmogljivosti.....	86
Izklop obvestil o zmogljivosti.....	87
Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti.....	87
Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti.....	88
O ocenah najvišjega VO2.....	89
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek.....	90
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje.....	90
Izklop beleženja najvišjega VO2...	91
Ogled starosti telesa.....	91
Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino.....	92
Ogled predvidenih časov tekem.....	92
O funkciji Training Effect.....	93
Stanje zmogljivosti.....	94
Ogled stanja zmogljivosti.....	94
Laktatni prag.....	95
Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga.....	96
Pridobivanje ocene FTP.....	97
Izvedba testa FTP.....	98
Stanje vadbe.....	99
Ravni stanja vadbe.....	100
Namigi za pridobitev stanja vadbe.....	101
Obremenitev pri vadbi.....	101
Osredotočenost obremenitve pri vadbi.....	102
Čas regeneracije.....	103
Ogled časa regeneracije.....	103
Srčni utrip med regeneracijo.....	104
Pulzni oksimeter.....	105
Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra.....	106
Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem.....	106
Vklop celodnevne načina aklimatizacije.....	107
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra.....	107
Ogled učinka na telo na podlagi spremenljivosti srčnega utripa.....	108
Uporaba pripomočka za raven stresa	108

Body Battery.....	109
Prikaz pripomočka Body Battery....	110
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery.....	111

Pametne funkcije..... 111

Združevanje pametnega telefona z napravo.....	112
Namigi za obstoječe uporabnike naprave Garmin Connect.....	112
Omogočanje obvestil Bluetooth.....	113
Ogled obvestil.....	113
Predvajanje zvočnih pozivov v pametnem telefonu med dejavnostjo.....	114
Upravljanje obvestil.....	114
Izklop povezave Bluetooth s telefonom.....	115
Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom.....	115
Povezane funkcije Bluetooth.....	116
Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	117
Iskanje izgubljene mobilne naprave.....	117
Pripomočki.....	118
Prikaz pripomočkov.....	119
O pripomočku Moj dan.....	119
Ogled menija upravljalnih elementov.....	120
Prilagoditev menija upravljalnih elementov.....	121
Ogled pripomočka za vreme.....	121
Odpiranje upravljanja glasbe.....	122
Funkcije Connect IQ.....	122
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom.....	123
Funkcije povezljivosti Wi-Fi.....	123
Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi.....	124

Funkcije za varnost in sledenje..... 125

Dodajanje stikov v sili.....	125
Prošnja za pomoč.....	126
Zaznavanje dogodkov.....	126
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov.....	127
Začetek seje GroupTrack.....	128

Namigi za seje GroupTrack.....	129	Pošiljanje proge v napravo.....	148
Glasba.....	129	Ogled podrobnosti proge.....	148
Vzpostavljane povezave s tretjim ponudnikom.....	130	Ustvarjanje krožne proge.....	149
Spotify®.....	130	Shranjevanje lokacije.....	149
Prenos zvočne vsebine storitve Spotify.....	131	Urejanje shranjenih lokacij.....	150
Prenos osebne zvočne vsebine.....	131	Projekcija točke poti.....	150
Poslušanje glasbe.....	132	Navigacija do cilja.....	151
Elementi za upravljanje predvajanja glasbe.....	133	Navigacija do destinacije.....	151
Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu....	134	Destinacije.....	152
Spreminjanje načina zvoka.....	134	Navigacija z orodjem Poglej in pojdi..	152
Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth.....	135	Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo.....	153
Garmin Pay.....	135	Uporaba navigacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti.....	154
Nastavitev denarnice Garmin Pay.....	136	Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi.....	154
Plačilo nakupa z uro.....	137	Ustavitev navigacije.....	155
Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay.....	138	Zemljevid.....	155
Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay.....	138	Ogled zemljevida.....	155
Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay.....	139	Shranjevanje ali navigacija do lokacije na zemljevidu.....	156
Zgodovina.....	139	Navigacija s funkcijo bližnje okolice.....	157
Uporaba zgodovine.....	140	Obračanje in povečevanje zemljevida.....	157
Zgodovina več športov.....	140	Nastavitve zemljevida.....	158
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa.....	141	Višinomer in barometer.....	158
Ogled vseh podatkovnih vrednosti....	141	Kompas.....	159
Uporaba merilnika opravljene poti....	142	Nastavitve navigacije.....	159
Brisanje zgodovine.....	142	Prilagajanje funkcij zemljevida.....	159
Garmin Connect.....	143	Nastavitev prikazovalnika smeri....	160
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	144	Nastavitev navigacijskih opozoril..	160
Upravljanje podatkov.....	144	Brezžični senzorji.....	161
Brisanje datotek.....	145	Združevanje brezžičnih senzorjev.....	161
Navigacija.....	146	Senzor korakov.....	162
Proge.....	146	Tek s senzorjem korakov.....	162
Ustvarjanje proge in sledenje prog i v napravi.....	147	Umerjanje senzorja korakov.....	162
Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect.....	147	Izboljšanje umerjanja senzorja korakov.....	163
		Ročno umerjanje senzorja korakov	163
		Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov.....	164
		Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa.....	164
		Vadba z merilniki moči.....	165
		Uporaba elektronskih prestavnih ročic.....	165

Zavedanje razmer.....	166
Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia.....	166
tempe.....	167

Prilagajanje naprave..... 167

Prilagajanje seznama dejavnosti.....	167
Prilagajanje kolesa pripomočkov.....	168
Nastavitve dejavnosti in programov..	169
Prilagajanje podatkovnih zaslonov	171
Dodajanje zemljevida dejavnosti....	171
Opozorila.....	172
Nastavitev opozoril.....	174
Nastavitve zemljevidov dejavnosti.	175
Nastavitve za usmerjanje.....	176
Auto Lap.....	176
Označevanje krogov po razdalji.	177
Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu.....	177
Omogočanje Auto Pause.....	178
Omogočanje samodejnega vzpona.....	179
Omogočenje samoocene.....	180
Hitrost in razdalja v 3D.....	180
Uporaba samodejnega pomikanja.	181
Spreminjanje nastavitve GPS.....	181
GPS in drugi satelitski sistemi....	182
UltraTrac.....	182
Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo.....	183
Odstranitev dejavnosti ali programa..	183
GroupTrackNastavitve kamere.....	184
Nastavitve videza ure.....	184
Prilagajanje videza ure.....	185
Nastavitve senzorjev.....	185
Nastavitve kompasa.....	186
Ročno umerjanje kompasa.....	186
Nastavitev referenčnega severa.	187
Nastavitve višinomera.....	187
Umerjanje barometriškega višinomera.....	188
Nastavitve barometra.....	188
Umerjanje barometra.....	189
Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero.....	189
Nastavitve sistema.....	190
Nastavitve časa.....	191

Nastavitev opozoril o času.....	191
Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona.....	192
Prilagoditev bližnjičnih tipk.....	192
Spreminjanje merskih enot.....	193
Ure.....	193
Nastavljanje alarma.....	194
Brisanje alarma.....	194
Vkllop odštevalnika.....	195
Uporaba stoparice.....	196
Sinhronizacija časa z GPS-om.....	197
Ročna nastavitev časa.....	197
Daljinski upravljalnik za napravo VIRB.....	197
Upravljanje športne kamere VIRB..	198
Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo.....	199

Informacije o napravi..... 199

Ogled informacij o napravi.....	200
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki.....	200
Polnjenje naprave.....	201
Namigi za polnjenje naprave.....	202
Specifikacije.....	202
Specifikacije naprave Forerunner...	203
Specifikacije naprave HRM-Pro.....	204
Specifikacije merilnika HRM-Swim in specifikacije merilnika HRM-Tri.....	204
Nega naprave.....	205
Čiščenje ure.....	205
Menjava baterije merilnika srčnega utripa.....	206
Zamenjava paščkov.....	207

Odpravljanje težav..... 208

Posodobitve izdelkov.....	209
Nastavitev programa Garmin Express.....	209
Pridobivanje dodatnih informacij.....	210
Merjenje aktivnosti.....	210
Moje dnevno število korakov se ne prikaže.....	210
Moje število korakov ni točno.....	211
Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect.....	211

Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno.....	212
Minute intenzivnosti utripajo.....	212
Pridobivanje satelitskih signalov.....	213
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS.....	213
Vnovični zagon ure.....	214
Ponastavitev vseh privzetih nastavitev.....	214
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect.....	215
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express.....	215
Moja naprava ima nastavljen napačen jezik.....	216
Ali je telefon združljiv z uro?.....	216
Telefon se noče povezati z napravo..	217
Podaljševanje življenjske dobe baterije.....	218
Odčitek temperature ni natančen.....	218
Kako lahko ročno združim senzorje ANT+?.....	219
Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?.....	219
Moja glasba se prekinja ali moje slušalke ne ostanejo povezane.....	220

Dodatek..... 220

Podatkovna polja.....	221
Standardne ocene za najvišji VO2.....	228
Ocene FTP.....	229
Velikost in premer kolesa.....	230
Definicije simbolov.....	233

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

Uvod

OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:52
Author	mcdanielm

Pregled naprave



①



LIGHT

Izberite za vklop naprave.
Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.
Pridržite za ogled menija upravljalnih elementov.

②

START
STOP

Izberite za vklop in izklop časovnika dejavnosti.
Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila.

③

BACK



Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.
Izberite za beleženje kroga, počitka ali prehoda med dejavnostjo.

④

DOWN



Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami.
Pridržite za odpiranje upravljalnih elementov za glasbo ([Glasba, stran 129](#)).

⑤

UP



Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami.
Pridržite za ogled menija.
Pridržite za ročno spreminjanje športa med dejavnostjo.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	SL-SI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:52
Author	wiederan

Stanje GPS-a in ikone stanja

Pri dejavnostih na prostem obroček stanja sveti zeleno, ko je GPS pripravljen. Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

GPS	Stanje GPS-a
	Stanje baterije
	Stanje povezave s pametnim telefonom
	Stanje tehnologije Wi-Fi®
	Stanje srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov
	Stanje Running Dynamics Pod
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje kolesarskih luči
	Stanje kolesarskega radarja
	Stanje načina razširjenega zaslona
	Stanje merilnika moči
	Stanje senzorja tempe™
	Stanje kamere VIRB®

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:51
Author	mcdanielm

Nastavitev ure

Če želite v celoti izkoristiti funkcije naprave Forerunner, opravite naslednje.

- Združite napravo Forerunner s pametnim telefonom v programu Garmin Connect™ ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 112](#)).
- Nastavite varnostne funkcije ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 125](#)).
- Nastavite glasbo ([Glasba, stran 129](#)).
- Nastavite omrežja Wi-Fi ([Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 124](#)).
- Nastavite denarnico Garmin Pay™ ([Nastavitev denarnice Garmin Pay, stran 136](#)).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	SL-SI
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	05/05/2022 15:08:28
Author	burzinskititu

Dejavnosti in programi

Uro lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitnes. Ko pričnete z dejavnostjo, ura prikaže in zabeleži podatke senzorja. Ustvarite lahko dejavnosti po meri ali nove dejavnosti na podlagi privzetih dejavnosti ([Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 8](#)). Ko končate dejavnosti, jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect.

Dejavnosti in programe Connect IQ™ lahko v uro dodajate tudi z aplikacijo Connect IQ ([Funkcije Connect IQ, stran 122](#)).

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:29:54
Author	wiederan

Tek

Prva vadbená dejavnost, ki jo lahko zabeležite v napravo, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Pred začetkom dejavnosti boste morda morali napolniti napravo ([Polnjenje naprave, stran 201](#)).

- 1 Izberite **START** in nato dejavnost.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 4 Začnite teči.



- 5 Ko končate tek, izberite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite znova zagnati časovnik dejavnosti, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti tek in ponastaviti časovnik dejavnosti, izberite **Shrani**. Če si želite ogledati povzetek, lahko izberete tek.



- Izberite **Nadaljuj pozneje**, da prekinete tek in z beleženjem nadaljujete pozneje.
- Izberite **krog**, da označite krog.
- Če želite tek izbrisati, izberite **Zavrzi > Da**.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	SL-SI
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 15:34:48
Author	pullins

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno). Če imate izbirni brezžični senzor, ga lahko združite z napravo Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).

- 1 V videzu ure izberite **START**.
 - 2 Izberite dejavnost.
OPOMBA: dejavnosti, ki so nastavljene kot privzete, so prikazane na začetku seznama ([Prilaganje seznama dejavnosti, stran 167](#)).
 - 3 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
 - Izberite  in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.
 - 4 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo.
 - 5 Počakajte, da se prikaže obvestilo **GPS** .
- Naprava je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
Naprava beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
OPOMBA: med dejavnostjo lahko pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	SL-SI
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 11:12:26
Author	cozmyer

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite napravo ([Polnjenje naprave, stran 201](#)).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb .
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, pritisnite **UP** ali **DOWN**.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifier	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	SL-SI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	pruekatie

Zaustavitev dejavnosti

1 Pritisnite **STOP**.

2 Izberite možnost:

- Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
- Če želite shraniti dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Shrani** >  > **Končano**.
OPOMBA: če je omogočena samoocena, lahko vnesete zaznani napor za dejavnost (*Omogočenje samoocene, stran 180*).
- Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
- Če želite označiti krog, izberite **krog**.
- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek** > **TracBack**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek** > **Načrtovana pot**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
- Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **SU med regenerac**. in počakajte, da časovnik odšteje čas.
- Če želite zavreči dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi** > **Da**.

OPOMBA: ko zaustavite dejavnost, jo naprava samodejno shrani po 30 minutah.

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

Ocena dejavnosti

Preden lahko ocenite dejavnost, morate v napravi Forerunner omogočiti nastavitve samoocene ([Omogočenje samoocene, stran 180](#)).

Zabeležite lahko, kako ste se počutili med dejavnostjo teka, kolesarjenja ali plavanja.

1 Po končani dejavnosti izberite **Shrani** ([Zaustavitev dejavnosti, stran 7](#)).

2 Izberite vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu.

OPOMBA: če želite preskočiti samooceno, lahko izberete **»**.

3 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	cozmyer

Ustvarjanje dejavnosti po meri

1 V videzu ure izberite **START > Dodaj**.

2 Izberite možnost:

- Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite **Kopiraj dejav..**
- Če želite ustvariti novo dejavnost po meri, izberite **Drugo**.

3 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.

4 Izberite ime ali vnesite ime po meri.

Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko, denimo Triatlon(2).

5 Izberite možnost:

- Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ali samodejne funkcije.
- Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.

6 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	mcdanielm

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Napravo Forerunner lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 169](#)).

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost, razdalja in kadenca merijo z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti, razdalji in kadenci se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z napravo GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša. Za beleženje tempa, razdalje in kadence lahko uporabite izbirni senzor korakov.

Če je GPS med kolesarjenjem izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, če nimate izbirnega senzorja, ki te podatke pošilja v napravo, kot je senzor hitrosti ali kadence.

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	wiederan

Virtualni tek

Napravo Forerunner lahko združite z združljivim programom drugega ponudnika za pošiljanje podatkov o tempu, srčnem utripu ali kadenci.

- 1 Izberite **START > Virtualni tek**.
- 2 V tabličnem računalniku, namiznem računalniku ali pametnem telefonu odprite program Zwift™ ali drug program za virtualno vadbo.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za začetek dejavnosti teka in združitve naprave.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Ko končate tek, izberite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	SL-SI
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:41
Author	mcdanielm

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 1,5 km (1 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno posodobite umerjanje ob vsaki menjavi tekalne steze.

- 1 Zaženite dejavnost na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 6](#)) in na tekalni stezi pretecite vsaj 1,5 km (1 mi).
- 2 Ko končate tek, izberite **STOP**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite **Shrani**.
Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.
 - Če želite razdaljo na tekalni stezi umeriti ročno po opravljenem prvem umerjanju, izberite **Umeri in shrani > Da**.
- 4 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v napravo.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifier	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	wiederan

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba. Vadbe in načrte vadb lahko ustvarite in poiščete v storitvi Garmin Connect ter jih nato prenesete v uro.

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite **Moč**.

Ko prvič beležite dejavnost vadbe za moč, morate izbrati, na katerem zapestju imate uro.

3 Izberite vadbo.

OPOMBA: če v uro niste prenesli nobene vadbe za moč, lahko izberete **Prosto** > **START** in se premaknete na 6. korak.

4 Pritisnite **DOWN** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).

NAMIG: med ogledom korakov vadbe lahko pritisnete **START** za ogled animacije izbrane vaje, če je na voljo.

5 Pritisnite **START** > **Začni z vadbo** > **START**, da zaženete časovnik serije.

6 Začnite prvo serijo.

Naprava šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.

NAMIG: naprava lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.

7 Za dokončanje serije pritisnite .

Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.

8 Po potrebi uredite število ponovitev.

NAMIG: dodate lahko tudi utež, ki ste jo uporabili za serijo.

9 Ko končate počitek, pritisnite  za začetek naslednje serije.

10 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.

11 Po zadnji seriji pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik serije.

12 Izberite **Prekini vadbo** > **Shrani**.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifier	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	cozmyer

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

- Med izvajanjem ponovitev ne glejte na napravo.
Napravo uporabljajte na začetku in na koncu posamezne serije ter med počitki.
- Med izvajanjem ponovitev se osredotočite na držo.
- Izvajajte vaje z lastno težo ali vaje s prostimi utežmi.
- Ponovitve izvajajte z doslednim, širokim obsegom gibanja.
Posamezna ponovitev se zabeleži, ko se roka, na kateri imate napravo, vrne v začetni položaj.
OPOMBA: vaje za noge se morda ne bodo zabeležile.
- Vključite samodejno zaznavanje serij za vklop in izklop serij.
- Dejavnost vadbe za moč shranite in pošljite v svoj račun Garmin Connect.
Podatke o dejavnosti si lahko ogledate in urejate z orodji v računu Garmin Connect.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	wiederan

Beleženje dejavnosti HIIT

Dejavnost visokointenzivne intervalne vadbe (HIIT) lahko beležite s posebnimi časovniki.

- 1 V videzu ure izberite **START > HIIT**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost vadbe HIIT, izberite **Prosto**.
 - Izberite **Časovniki dejavnosti HIIT** ([Časovniki dejavnosti HIIT, stran 13](#)).
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Vaje**.
- 3 Po potrebi upoštevajte navodila na zaslonu.
- 4 Za začetek prvega kroga izberite **START**.
V napravi se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.
- 5 Po potrebi izberite , da se ročno premaknete na naslednji krog ali počitek.
- 6 Ko končate dejavnost, izberite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 7 Izberite **Shrani**.

Title	HIIT Timers
Identifier	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	SL-SI
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 10:22:10
Author	wiederan

Časovniki dejavnosti HIIT

Dejavnost visokointenzivne intervalne vadbe (HIIT) lahko beležite s posebnimi časovniki.

AMRAP: časovnik AMRAP zabeleži čim več ponovitev v določenem času.

EMOM: časovnik EMOM zabeleži nastavljeno število gibov med vadbo, razdeljeno po minutah.

Tabata: časovnik Tabata omogoča uporabo izmenjujočih se 20-sekundnih intervalov pri največjem naprežanju in 10-sekundnih intervalov počitka.

Po meri: nastavite lahko čas gibanja, čas počitka, število gibov in število krogov.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	SL-SI
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 13:06:50
Author	burzinskititu

Uporaba notranjega trenažerja ANT+

Preden lahko uporabite združljiv notranji trenažer ANT+, morate nanj namestiti kolo in ga združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).

Napravo lahko uporabljate skupaj z notranjim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi. Pri uporabi notranjega trenažerja se GPS samodejno izklopi.

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Notranje kolo**.

3 Pridržite tipko .

4 Izberite **Možnosti pamet. trenaž.**

5 Izberite možnost:

- Če želite začeti vožnjo, izberite **Prosta vožnja**.
- Če želite slediti shranjeni progi, izberite **Sledi progi** ([Proge, stran 146](#)).
- Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Sledenje vadbi** ([Vadbe, stran 35](#)).
- Če želite nastaviti vrednost ciljne moči, izberite **Nastavitev moči**.
- Če želite nastaviti vrednost simuliranega naklona, izberite **Nastavi naklon**.
- Če želite nastaviti silo upora na trenažerju, izberite **Nastavitev upora**.

6 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Trenažer poveča ali zmanjša upor na podlagi informacij o nadmorski višini na progi ali vožnji.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	16/02/2021 13:14:26
Author	pruekatie

Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja

Beležite lahko smeri med dejavnostjo dvoranskega plezanja. Smer je pot plezanja po dvoranski steni.

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite **Dvor. plezanje**.

3 Izberite **Da**, da zabeležite statistične podatke o smeri.

4 Izberite sistem ocen.

OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost dvoranskega plezanja, naprava uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, držite tipko , izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Sistem ocen.

5 Izberite težavnost smeri.

6 Pritisnite **START**.

7 Začnite plezati prvo smer.

OPOMBA: med delovanjem časovnika smeri naprava samodejno zaklene gumbe, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje gumbov. Za odklepanje ure pridržite kateri koli gumb.

8 Ko končate načrtovano pot, se spustite na tla.

Časovnik počitka se zažene samodejno, ko ste na tleh.

OPOMBA: po potrebi lahko pritisnete tipko , da končate načrtovano pot.

9 Izberite možnost:

- Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
- Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
- Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.

10 Vnesite število padcev za smer.

11 Ko končate počitek, pritisnite tipko  in začnite naslednjo smer.

12 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.

13 Pritisnite **STOP**.

14 Izberite **Shrani**.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:00:32
Author	semrau

Dejavnosti na prostem

V napravi Forerunner so predhodno naložene dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Dodate lahko nove dejavnosti, ki temeljijo na privzetih dejavnostih, kot je hoja ali veslanje. V napravo lahko dodate tudi dejavnosti po meri ([Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 8](#)).

Title	Multisport
Identifier	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:06:50
Author	wiederan

Več športov

Triatlonci, duatlonci in drugi tekmovalci v več športih lahko izkoristijo dejavnosti z več športi, kot so Triatlon ali Plavanje/tek. Med dejavnostjo z več športi lahko prehajate med dejavnostmi in še naprej prikazujete skupni čas. Preklopite lahko na primer s kolesarjenja na tek ter med celotno dejavnostjo z več športi prikazujete skupni čas za kolesarjenje in tek.

Dejavnost z več športi lahko prilagodite ali pa uporabljate privzeto dejavnost triatlona, ki je nastavljena za standardni triatlon.

Title	Triathlon Training
Identifier	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:44
Author	wiederan

Vadba za triatlon

Pri sodelovanju na triatlonu lahko z dejavnostjo triatlona hitro preklopite na posamezno športno disciplino, merite čas posameznega dela in shranite dejavnost.

- 1 Izberite **START > Triatlon**.
- 2 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 3 Na začetku in koncu vsakega prehoda izberite .
Za nastavitve dejavnosti triatlona lahko funkcijo za prehode vklopite ali izklopite.
- 4 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Title	Creating a Multisport Activity
Identifier	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	wiederan

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

- 1 V videzu ure izberite **START > Dodaj > Več športov**.
- 2 Izberite vrsto dejavnosti z več športi ali vnesite ime po meri.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko. Na primer Triatlon(2).
- 3 Izberite dve ali več dejavnosti.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Izberete lahko na primer vključitev prehodov.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost z več športi, izberite **Končano**.
- 5 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

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

Namigi za vadbo triatlona ali uporabo dejavnosti z več športi

- Za začetek prve dejavnosti izberite **START**.
- Če želite preiti na naslednjo dejavnost, izberite .
Če so prehodi vklopljeni, se čas prehoda beleži ločeno od časov dejavnosti.
- Če je treba, izberite , da začnete naslednjo dejavnost.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	wiederan

Tek po atletski stezi

Preden se odpravite na tek po atletski stezi, se prepričajte, da boste tekli po atletski stezi standardne oblike in dolžine 400 m.

Z dejavnostjo teka po stezi lahko beležite podatke o stezi na prostem, vključno z razdaljo v metrih in vmesnimi časi krogov.

- 1 Postavite se na stezo na prostem.
- 2 Izberite **START > Tek po stezi**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Če tečete na 1. stezi, preskočite na korak 10.
- 5 Držite tipko .
- 6 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 7 Izberite **Številka steze**.
- 8 Izberite številko steze.
- 9 Dvakrat izberite **BACK**, da se vrnete v časovnik dejavnosti.
- 10 Izberite **START**.
- 11 Tecite po stezi.
Ko pretečete 3 kroge, naprava zabeleži mere atletske steze in umeri njeno razdaljo.
- 12 Ko končate tek, izberite **STOP > Shrani**.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	SL-SI
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 09:10:04
Author	wiederan

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

- Preden začnete tek po atletski stezi, počakajte, da se indikator stanja GPS obarva zeleno.
- Med prvim tekom po neznani atletski stezi, pretecite najmanj 3 kroge, da umerite razdaljo atletske steze. Za dokončanje kroga tecite nekoliko naprej od začetne točke.
- Vsak krog pretecite po isti stezi.
OPOMBA: privzeta razdalja funkcije Auto Lap® je 1600 m ali 4 kroge po stezi.
- Če tečete po stezi, ki ni prva, v nastavitvah dejavnosti nastavite številko steze.

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:04
Author	pullins

Beleženje dejavnosti ultra teka

Pred beleženjem dejavnosti ultra teka lahko onemogočite beleženje najvišjega VO2, če ne želite, da bi ta vrsta teka vplivala na oceno najvišjega VO2 (*Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 91*).

- 1 Izberite **START > Ultra tek**.
- 2 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 3 Začnite teči.
- 4 Če želite zabeležiti krog in zagnati časovnik počitka, izberite .
OPOMBA: nastavev Tipka Lap lahko omogočite tako, da z njo zabeležite krog in vklopite časovnik počitka, samo vklopite časovnik počitka ali samo zabeležite krog (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 169*).
- 5 Ko končate počitek, za nadaljevanje teka izberite .
- 6 Ko končate tek, izberite **STOP > Shrani**.

Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	burzinskititu

Plavanje

OBVESTILO

Ta naprava je namenjena plavanju po površini. Če se z napravo potapljate, jo lahko poškodujete in tako izničite jamstvo.

OPOMBA: naprava je združljiva z dodatno opremo HRM-Pro™ in HRM-Swim™ ([Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem, stran 71](#)).

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	wiederan

Plavanje v odprtih vodah

Beležite lahko podatke o plavanju, vključno z razdaljo, tempom in hitrostjo zaveslajev. Privzeti dejavnosti plavanja v odprtih vodah lahko dodate podatkovne zaslone ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 171](#)).

- 1 Izberite **START > Odprte vode**.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 4 Začnite plavati.
- 5 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (izbirno).
- 6 Ko končate dejavnost, izberite **STOP > Shrani**.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	wiederan

Plavanje v bazenu

- 1 Izberite **START** > **Plav. v baz.**.
- 2 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
- 3 Izberite **START**.
Naprava beleži podatke o plavanju samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 4 Začnite z dejavnostjo.
Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- 5 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (izbirno).
- 6 Če želite med počivanjem začasno ustaviti časovnik dejavnosti, izberite .
- 7 Če želite znova zagnati časovnik dejavnosti, izberite .
- 8 Ko končate dejavnost, izberite **STOP** > **Shrani**.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

Srčni utrip med plavanjem

OBVESTILO

Ta naprava je namenjena plavanju po površini. Če se z napravo potapljate, jo lahko poškodujete in tako izničite jamstvo.

V napravi je za dejavnosti plavanja omogočeno merjenje srčnega utripa na zapestju. Naprava je združljiva tudi z dodatno opremo HRM-Pro, HRM-Swim in HRM-Tri™. Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz prsnega merilnika srčnega utripa, naprava uporabi podatke iz prsnega merilnika srčnega utripa.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	SL-SI
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 07:39:15
Author	mcdanielm

Beleženje razdalje

Naprava Forerunner meri in beleži razdaljo na osnovi preplavanih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna ([Plavanje v bazenu, stran 20](#)).

NAMIG: za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino in za celotno dolžino uporabite eno vrsto zamaha. Med počivanjem začasno ustavite časovnik.

NAMIG: da bo naprava lažje štela dolžine, se močno odrinite od stene in drsite, preden prvič zamahnete.

NAMIG: med vadbami začasno ustavite časovnik ali uporabite funkcijo beleženja vadb ([Vadba z dnevnikom, stran 24](#)).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	SL-SI
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 09:05:52
Author	wiederan

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

Interval: ena ali več zaporednih dolžin. Po počitku se začne nov interval.

Zavesljaj: zavesljaj se šteje vsakič, ko z roko, na kateri imate napravo, naredite celoten krog.

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zavesljajev za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zavesljajev na primer pomenita oceno swolf 45. Pri plavanju v odprtih vodah se swolf izračuna za vsakih 25 metrov. Swolf je meritev plavalne učinkovitost. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Kritična hitrost plavanja: kritična hitrost plavanja je teoretična hitrost, ki jo lahko neprekinjeno ohranjate, ne da bi se izčrpali. Na podlagi kritične hitrosti plavanja lahko uravnavate vadbeni tempo in spremljate izboljšave.

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	23/07/2019 16:38:34
Author	wiederan

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 171*).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin
Mešano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se pri beleženju vadbe (<i>Vadba z dnevnikom, stran 24</i>)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	semrau

Namigi za dejavnosti plavanja

- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri.
Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, naprava uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko , izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Velikost bazena.
- Če želite zabeležiti počitek med plavanjem v bazenu, izberite tipko .
Naprava pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Če želite zabeležiti interval med plavanjem v odprtih vodah, izberite tipko .

Title	Resting During Pool Swimming
Identifier	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	SL-SI
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 10:23:15
Author	gerson

Počitek med plavanjem v bazenu

Na privzetem zaslonu s počitkom sta prikazana dva časovnika počitka. Prikazana sta tudi čas in razdalja zaključenega intervala.

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo.

- 1 Med plavanjem izberite , če želite začeti počitek.

Na zaslonu se prikaže belo besedilo na črnem ozadju in prikaže se zaslon s počitkom.

- 2 Če si želite ogledati druge podatkovne zaslone (izbirno), med počitkom izberite **UP** ali **DOWN**.
- 3 Izberite  in nadaljujte s plavanjem.
- 4 Ponovite za dodatne intervale počitka.

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifier	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

Samodejni počitek

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Naprava samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, naprava samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, naprava samodejno začne nov interval plavanja. Funkcijo samodejnega počitka lahko vklopite v možnostih dejavnosti ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 169](#)).

NAMIG: za najboljše rezultate pri uporabi funkcije samodejnega počitka med počitkom čim manj premikajte roke.

Če ne želite uporabljati funkcije samodejnega počitka, izberite , da ročno označite začetek in konec vsakega intervala počitka.

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	SL-SI
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 10:23:15
Author	gerson

Vadba z dnevnikom

Dnevnik vadbe je na voljo samo za plavanje v bazenu. Z dnevnikom vadbe lahko ročno beležite nožne serije, plavanje z eno roko ali katero koli vrsto plavanja, ki ne spada v enega od štirih glavnih slogov.

1 Če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe, med plavanjem v bazenu izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

2 Izberite tipko , če želite sprožiti časovnik vadbe.

3 Ko zaključite interval vadbe, izberite tipko .

Časovnik vadbe se ustavi, časovnik dejavnosti pa še naprej beleži celotno vadbo.

4 Izberite razdaljo zaključene vadbe.

Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.

5 Izberite možnost:

- Če želite začeti drug interval vadbe, izberite tipko .
- Če želite začeti interval plavanja, izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da se vrnete na zaslone za plavanje.

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:10:30
Author	wiederan

Smučanje in zimski športi

Na seznam dejavnosti lahko dodate dejavnosti smučanja in deskanja na snegu ([Prilaganje seznama dejavnosti, stran 167](#)). Za vsako dejavnost lahko prilagodite podatkovne zaslone ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 171](#)).

Title	Viewing Your Ski Runs
Identifier	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	SL-SI
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 10:23:15
Author	wiederan

Ogled smučarskih voženj

Naprava beleži podrobnosti o vsaki smučarski ali deskarski vožnji s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija je privzeto vklopljena za alpsko smučanje in deskanje na snegu. Samodejno beleži nove smučarske vožnje na podlagi vašega gibanja. Časovnik se začasno ustavi, ko se prenehate gibati po hribu navzdol in ste na sedežnici. Časovnik ostane začasno ustavljen celotno vožnjo na sedežnici. Če ga želite znova zagnati, se spustite po hribu. Podrobnosti o vožnji si lahko ogledate na začasno ustavljenem zaslonu ali dokler časovnik teče.

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite **Prikazi teke**.
- 4 Izberite **UP** in **DOWN**, če si želite ogledate podrobnosti zadnje in trenutne vožnje ter vseh voženj.
Zasloni z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifier	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:06:50
Author	wiederan

Podatki o moči teka na smučeh

Z združljivo napravo Forerunner, ki je združena z dodatno opremo HRM-Pro, lahko prikažete povratne informacije o zmogljivosti med tekom na smučeh v realnem času.

OPOMBA: dodatna oprema HRM-Pro mora biti združena z napravo Forerunner prek tehnologije ANT®. Če je bila dodatna oprema HRM-Pro priložena napravi Forerunner, sta ti napravi že združeni.

Moč je sila, ki jo ustvarjate med smučanjem. Izhodna moč se meri v vatih. Med dejavniki, ki vplivajo na moč, so med drugim hitrost, spreminjanje nadmorske višine, veter in snežne razmere. Z izhodno močjo lahko merite in izboljšate zmogljivost pri smučanju.

OPOMBA: vrednosti moči teka so običajno nižje od vrednosti moči kolesarjenja. To je normalno, razlog za to pa je, da smo ljudje pri smučanju manj učinkoviti kot pri kolesarjenju. Pri enaki intenzivnosti vadbe so vrednosti moči smučanja običajno 30–40 odstotkov nižje od vrednosti moči kolesarjenja.

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	burzinskittu

Beleženje dejavnosti turnega smučanja

Dejavnost turnega smučanja omogoča, da ročno preklapljate med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja, s čimer lahko natančno beležite statistične podatke.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Turna smuka**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če se dejavnost začne z vzponom, izberite **Vzpenjanje**.
 - Če se dejavnost začne s spustom, izberite **Spuščanje**.
- 4 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Pritisnite , da preklopite med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja.
- 6 Po končani dejavnosti pritisnite **START**, da ustavite časovnik.
- 7 Izberite **Shrani**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifier	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	SL-SI
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 09:26:45
Author	burzinskittu

Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja

Beležite lahko smeri med dejavnostjo balvanskega plezanja. Smer je pot plezanja po balvanu ali manjši skalni steni.

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite **Balv. plezanje**.

3 Izberite sistem ocen.

OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost balvanskega plezanja, ura uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, pridržite , izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Sistem ocen.

4 Izberite težavnost smeri.

5 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik smeri.

6 Začnite plezati prvo smer.

7 Za dokončanje smeri pritisnite .

8 Izberite možnost:

- Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
- Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
- Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.

9 Ko končate počitek, pritisnite  za začetek naslednje smeri.

10 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.

11 Po zadnji smeri pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik smeri.

12 Izberite **Shrani**.

Title	Golfing
Identifier	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	SL-SI
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	SL-SI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:23:29
Author	cozmyer

Program Garmin Golf™

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz združljive naprave Garmin® ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. Igralci golfa se lahko pomerijo na različnih golfiščih v programu Garmin Golf. Za več kot 42.000 golfišč so na voljo lestvice, na katere se lahko uvrsti kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce. S članstvom v programu Garmin Golf si lahko ogledate podatke o plastnicah zelenice v telefonu in združljivi napravi Garmin.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Title	Playing Golf
Identifier	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	SL-SI
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:48
Author	wiederan

Igranje golfa

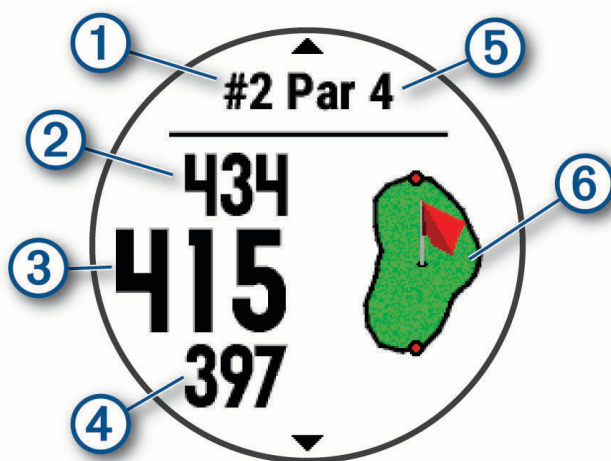
Pred igranjem golfa napolnite napravo (*[Polnjenje naprave, stran 201](#)*).

- 1 V videzu ure izberite **START > Golf**.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- 4 Po potrebi nastavite dolžino za driver.
- 5 Za beleženje rezultatov izberite **Da**.
- 6 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po luknjah.
Ko se premaknete na naslednjo luknjo, naprava to samodejno upošteva.
- 7 Ko končate dejavnost, izberite tipko **START > Končni krog > Da**.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:52
Author	wiederan

Informacije o luknjah

Naprava izračuna razdaljo do sprednjega in zadnjega dela zelenice ter izbrane lokacije zastavice ([Premikanje zastavice, stran 30](#)).



①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do izbrane lokacije zastavice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice
⑤	Par za luknjo
⑥	Zemljevid zelenice

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	gerson

Premikanje zastavice

Zelenico si lahko natančneje ogledate in premaknete lokacijo zastavice.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite **START > Premakni zastavico**.
- 2 Položaj zastavice premaknite s tipko **UP** ali **DOWN**.
- 3 Izberite **START**.

Razdalje na zaslonu z informacijami o luknji se posodobijo in prikazujejo novo lokacijo zastavice. Lokacija zastavice se shrani samo za trenutni krog.

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	SL-SI
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 10:22:10
Author	wiederan

Ogled izmerjenih udarcev

Preden lahko naprava samodejno zazna in izmeri udarce, morate omogočiti beleženje rezultatov.

Naprava omogoča samodejno zaznavanje in beleženje udarcev. Ob vsakem udarcu na čistini naprava zabeleži dolžino udarca, ki so jo lahko ogledate pozneje.

NAMIG: samodejno zaznavanje udarcev deluje najbolje, ko napravo nosite na zapestju vodilne roke in je stik z žogico dober. Pati se ne zaznajo.

- 1 Med igranjem golfa izberite **START > Merjenje udarca**.

Prikaže se dolžina zadnjega udarca.

OPOMBA: dolžina se samodejno ponastavi ob ponovnem udarcu žogice, patu na zelenici ali premiku na naslednjo luknjo.

- 2 Če si želite ogledati v preteklosti zabeležene dolžine udarcev, izberite **DOWN**.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	jhenson

Ogled razdalj krivulj in zavojev

Ogledate si lahko seznam z razdaljami krivulj in zavojev za luknje par 4 in par 5.

Izberite tipko **START** > **Krivulje**.

Na zaslonu se prikaže posamezna krivulja in razdalja do nje.

OPOMBA: ko razdalje prehodite, se odstranijo z zaslona.

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	gerson

Beleženje rezultatov

1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite **START** > **Kartica z rezult.**

Ko ste na zelenici, se prikaže kartica z rezultati.

2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po luknjah.

3 Za izbiro luknje izberite **START**.

4 S tipko **UP** ali **DOWN** nastavite rezultat.

Skupni rezultat se posodobi.

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	gerson

Posodabljanje rezultata

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite **START** > **Kartica z rezult.**
- 2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po luknjah.
- 3 Za izbiro luknje izberite **START**.
- 4 Če želite spremeniti rezultat za to luknjo, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
Skupni rezultat se posodobi.

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:52
Author	cozmyer

Senzorji palic

Naprava je združljiva s senzorji palic za golf Approach® CT10. Združene senzorje palic lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice. Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo senzorjev palic (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	jhenson

Uporaba merilnika opravljene poti za golf

Z merilnikom opravljene poti lahko beležite čas, prepotovano razdaljo in prehojene korake. Merilnik opravljene poti se zažene in zaustavi samodejno ob začetku ali koncu igralnega kroga.

- 1 Izberite tipko **START** > **Merilnik opr. poti**.
- 2 Po potrebi izberite **Ponastavi**, da ponastavite merilnik opravljene razdalje na nič.

Title	Enabling Statistics Tracking
Identifier	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:29:40
Author	pullins

Omogočanje spremljanja statističnih podatkov

S funkcijo Sledenje statistiki lahko spremljate podrobne statistične podatke med igranjem golfa.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite tipko .
- 2 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 3 Izberite **Sledenje statistiki**.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifier	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	SL-SI
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 13:06:50
Author	gerson

Beleženje statističnih podatkov

Preden lahko beležite statistične podatke, morate omogočiti spremljanje statističnih podatkov ([Omogočanje spremljanja statističnih podatkov, stran 33](#)).

- 1 Na kartici z rezultati izberite luknjo.
- 2 Vnesite skupno število izvedenih udarcev, vključno s pati, in pritisnite **START**.
- 3 Nastavite število izvedenih patov in pritisnite **START**.
OPOMBA: število izvedenih patov se uporablja samo za beleženje statističnih podatkov in ne poveča vašega rezultata.
- 4 Če je treba, izberite možnost:
OPOMBA: če ste na luknji par 3, se ne prikažejo informacije za čistino.
 - Če je žogica padla na zelenico, izberite **Na čistini**.
 - Če je žogica zgrešila zelenico, izberite **Zgrešila v desno** ali **Zgrešila v levo**.
- 5 Po potrebi vnesite število kazenskih udarcev.

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:22:10
Author	wiederan

Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo

Uro lahko nastavite tako, da med tekom ali drugo dejavnostjo predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočni pozivi se predvajajo v povezanih slušalkah s tehnologijo Bluetooth®, če so na voljo. Sicer se zvočni pozivi predvajajo v telefonu, ki je združen s programom Garmin Connect. Med predvajanjem zvočnega poziva ura ali telefon utiša primarni zvok, da lahko predvaja obvestilo.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

1 V videzu ure pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Zvočni pozivi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite slišati poziv za vsak krog, izberite **Opozorilo o krogu**.
OPOMBA: zvočni poziv **Opozorilo o krogu** je omogočen privzeto.
- Če želite pozive prilagoditi s podatki o tempu in hitrosti, izberite **Opoz. za tempo/hit..**
- Če želite pozive prilagoditi s podatki o srčnem utripu, izberite **Opozorilo o srč. utr..**
- Če želite pozive prilagoditi s podatki o moči, izberite **Opozorilo o moči**.
- Če želite pozive slišati, ko vklopite in izklopite časovnik, vključno s funkcijo Auto Pause®, izberite **Dogodki časovnika**.
- Če želite slišati pozive za vsak korak vadbe, izberite **Opozorila za vadbo**.
- Če želite, da se opozorila o dejavnosti predvajajo kot zvočni pozivi, izberite **Opozorila dejavnosti**.
- Če želite, da se tik pred zvočnim opozorilom ali pozivom predvaja zvočni signal, izberite **Toni**.
- Če želite spremeniti jezik ali narečje glasovnih pozivov, izberite **Narečje**.

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

Vadba

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	cozmyer

Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Med dejavnostjo si lahko ogledate podatkovne zaslone za vadbo, ki vsebujejo informacije o koraku vadbe, kot je razdalja koraka vadbe ali povprečni tempo koraka.

V napravi je več predhodno naloženih vadb za številne dejavnosti. Vadbe lahko ustvarite in poiščete s programom Garmin Connect, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v napravo.

Vadbe lahko razporedite z Garmin Connect. Vadbe lahko načrtujete vnaprej in shranite v napravi.

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	SL-SI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:48
Author	mcdanielm

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 143).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect.
 - Obiščite connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Trening > Vadbe**.
- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	SL-SI
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:48
Author	wiederan

Začetek vadbe

Naprava vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite  > **Trening** > **Vaje**.

4 Izberite vadbo.

OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.

NAMIG: med ogledom korakov vadbe lahko pritisnete **START** za ogled animacije izbrane vaje, če je na voljo.

5 Izberite **START** > **Začni z vadbo**.

6 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi. Pri vadbi za moč, jogi, kardio vadbi ali pilatesu se prikaže animacija z navodili.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:17
Author	gerson

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Preden lahko naprava prikaže predlog za dnevno vadbo, potrebujete stanje vadbe in oceno najvišjega VO2 ([Stanje vadbe, stran 99](#)).

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.

Prikaže se dnevna predlagana vadba.

3 Izberite **START**, nato pa izberite možnost:

- Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.
- Če želite zavreči vadbo, izberite **Opusti**.
- Če želite pregledati korak vadbe, izberite **Koraki**.
- Če želite posodobiti nastavitev cilja vadbe, izberite **Vrsta cilja**.
- Če želite izklopiti prihodnja obvestila o vadbi, izberite **Onemogoči poziv**.

Predlagana vadba se samodejno prilagodi spremembam vadbenih navad, časa regeneracije in najvišjega VO2.

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	SL-SI
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 14:24:01
Author	gerson

Vklop in izklop pozivov za dnevno predlagano vadbo

Dnevne predlagane vadbe temeljijo na vaših prejšnjih dejavnostih, ki ste jih shranili v račun Garmin Connect.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.
- 3 Pridržite tipko .
- 4 Izberite **Trening > Vaje > Današnji predlog**.
- 5 Za vklop ali izklop pozivov izberite **START**.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifier	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

Po vadbi plavanja v bazenu

Naprava vas lahko vodi po več korakih v vadbi plavanja. Ustvarjanje in pošiljanje vadbe plavanja v bazenu sta podobna postopkoma [Vadbe, stran 35](#) in [Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 35](#).

- 1 V videzu ure izberite **START > Plav. v baz. > Možnosti > Trening**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Vaje**, če želite opraviti vadbe, prenesene iz programa Garmin Connect.
 - Izberite **Koledar vadb**, če želite opraviti ali si ogledati razporejene vadbe.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifier	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja

Vaša vrednost kritične hitrosti plavanja je rezultat časovnega preskusa. Kritična hitrost plavanja je teoretična hitrost, ki jo lahko neprekinjeno ohranjate, ne da bi se izčrpali. Na podlagi kritične hitrosti plavanja lahko uravnavate vadbeni tempo in spremljate izboljšave.

- 1 V videzu ure izberite **START > Plav. v baz. > Možnosti > Kritična hitrost plavanja > Opravite preskus krit. hitr. plavanja**.
- 2 Izberite **DOWN** za predogled korakov vadbe.
- 3 Izberite **V redu > START**.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifier	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:41
Author	mcdanielm

Urejanje rezultata kritične hitrosti plavanja

Ročno lahko uredite ali vnesete nov čas za vrednost kritične hitrosti plavanja.

- 1 V videzu ure izberite **START > Plav. v baz. > Možnosti > Kritična hitrost plavanja > Kritična hitrost plavanja**.
- 2 Vnesite minute.
- 3 Vnesite sekunde.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	wiederan

Koledar vadb

Koledar vadb v napravi je podaljšek koledarja ali razporeda vadb, ki ga nastavite v storitvi Garmin Connect. Ko v koledar Garmin Connect dodate nekaj vadb, jih lahko pošljete v napravo. Vse razporejene vadbe, ki jih pošljete v napravo, se prikažejo na koledarju. Ko izberete dan v koledarju, si lahko vadbo ogledate ali jo opravite. Razporejena vadba ostane v napravi ne glede na to, ali jo opravite ali preskočite. Ko pošljete razporejene vadbe iz storitve Garmin Connect, preprišajo obstoječ koledar vadb.

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifier	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:48
Author	wiederan

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 143](#)).

V računu Garmin Connect lahko poiščete načrt vadbe, razporedite vadbe ter jih pošljete v napravo.

- 1 Napravo priključite na računalnik.
- 2 V računu Garmin Connect izberite in razporedite načrt vadbe.
- 3 Preglejte načrt vadbe na koledarju.
- 4 Izberite  > **Pošlji vadbe v napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:48
Author	wiederan

Intervalne vadbe

Intervalne vadbe so lahko odprte ali strukturirane. Strukturirane ponovitve lahko temeljijo na razdalji ali času. Naprava ima intervalno vadbo po meri shranjeno, dokler je znova ne uredite.

Title	Customizing an Interval Workout
Identifier	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	wiederan

Prilagoditev intervalne vadbe

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Strukturirane ponovitve**.
Prikaže se vadba.
- 5 Izberite **START > Uredi**.
- 6 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti trajanje in vrsto intervala, izberite **Interval**.
 - Če želite nastaviti trajanje in vrsto počitka, izberite **Počitek**.
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklop**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vklop**.
- 7 Pritisnite tipko **BACK**.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:48
Author	wiederan

Začetek intervalne vadbe

- 1 Pritisnite **START**.
 - 2 Izberite dejavnost.
 - 3 Pridržite .
 - 4 Izberite **Trening > Intervali**.
 - 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Nedoločeno število ponovitev**, da intervale in obdobja počitka označite ročno s pritiskom .
 - Izberite **Strukturirane ponovitve > START > Začni z vadbo**, da uporabite intervalno vadbo na podlagi razdalje ali časa.
 - 6 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
 - 7 Če ima intervalna vadba ogrevanje, pritisnite , da začnete prvi interval.
 - 8 Sledite navodilom na zaslonu.
- Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifier	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:48:11
Author	mcdanielm

Ustavitev intervalne vadbe

- Če želite ustaviti trenutni interval ali obdobje počitka in opraviti prehod na naslednji interval ali obdobje počitka, kadar koli izberite tipko .
- Ko končate vse intervale in obdobja počitka, izberite , s čimer končate intervalno vadbo in opravite prehod na časovnik, ki ga lahko uporabite za ohlajanje.
- Če želite ustaviti časovnik dejavnosti, lahko kadar koli izberete **STOP**. Nato lahko izberete, da se delovanje časovnika nadaljuje ali da se intervalna vadba konča.

Title	Using Virtual Partner
Identifier	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	26/02/2018 08:00:32
Author	semrau

Uporaba funkcije Virtual Partner

Funkcija Virtual Partner je vadbeno orodje, s katerim boste lažje dosegli svoje cilje. Za funkcijo Virtual Partner lahko nastavite tempo in tekmujete proti njej.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **≡**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Vnesite vrednost tempa ali hitrosti.
- 7 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti, stran 6](#)).
- 8 Izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete na zaslon Virtual Partner in si ogledate, kdo vodi.



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	SL-SI
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 10:23:15
Author	gerson

Nastavitev cilja vadbe

Funkcija cilja vadbe deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner. Tako lahko imate za cilj vadbe določeno razdaljo, razdaljo in čas, razdaljo in tempo ali razdaljo in hitrost. Med vadbeno dejavnostjo vam naprava v realnem času sporoča, kako blizu cilja vadbe ste.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko .
- 4 Izberite **Trening > Nastavi cilj**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
 - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
 - Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.

Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

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

Preklic cilja vadbe

- 1 Med dejavnostjo držite tipko .
- 2 Izberite **Prekliči cilj > Da**.

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	SL-SI
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 10:23:15
Author	gerson

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmujete lahko s prej zabeleženo ali preneseno dejavnostjo. Funkcija deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner, da si lahko med dejavnostjo ogledate, kakšno prednost ali zaostanek imate.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko .
- 4 Izberite **Trening > Tekma z dejavnostjo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- 6 Izberite dejavnost.
Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.
- 7 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 8 Ko končate dejavnost, izberite **START > Shrani**.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:41
Author	mcdanielm

Vadba s funkcijo PacePro

Številni tekači na tekmovanjih nosijo trakove s tabelo tempa, ki jim pomagajo doseči cilj za tekmovanje. S funkcijo PacePro lahko ustvarite tabelo tempa po meri na podlagi razdalje in tempa ali razdalje in časa. Ustvarite lahko tudi tabelo tempa za znano progo, če želite optimizirati tempo na podlagi spreminjanja nadmorske višine.

Načrt funkcije PacePro lahko ustvarite s programom Garmin Connect. Pred tekom na progi si lahko ogledate vmesne čase in izris višine.

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	mcdanielm

Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v uri

Preden lahko ustvarite načrt funkcije PacePro v uri, morate ustvariti progo ([Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi, stran 147](#)).

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Navigacija > Igrišča**.
- 5 Izberite progo.
- 6 Izberite **PacePro > Ustvari novo**.
- 7 Izberite možnost:
 - Izberite **Ciljni tempo** in vnesite ciljni tempo.
 - Izberite **Ciljni čas** in vnesite ciljni čas.

Naprava prikaže tabelo tempa po meri.

NAMIG: če si želite ogledati vmesne čase, lahko pritisnete tipko **DOWN** in izberete **Ogled vmesnih časov**.

- 8 Izberite **START**, da začnete načrt.
- 9 Po potrebi izberite **Da**, da omogočite navigacijo po progi.
- 10 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:41
Author	mcdanielm

Začetek načrta funkcije PacePro

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Trening > Načrti PacePro**.
- 5 Izberite načrt.
NAMIG: če si želite ogledati vmesne čase, lahko izberete **DOWN > Ogled vmesnih časov**.
- 6 Izberite **START**, da začnete načrt.
- 7 Po potrebi izberite **Da**, da omogočite navigacijo po progi.
- 8 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.



①	Ciljni vmesni tempo
②	Trenutni vmesni tempo
③	Napredek pri dokončanju za vmesni čas
④	Preostala razdalja za vmesni čas
⑤	Skupni čas prednosti pred ciljnim časom ali zaostanka za njim

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/10/2019 10:31:36
Author	gerson

Ustavitev načrta funkcije PacePro

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Ustavi načrt PacePro > Da**.

Naprava ustavi načrt funkcije PacePro. Merilnik dejavnosti deluje naprej.

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

Osebni rekordi

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah ter vaš najdaljši tek, vožnjo ali plavanje.

OPOMBA: pri kolesarjenju vsebujejo osebni rekordi tudi največji vzpon in najvišjo moč (zahtevan je merilnik moči).

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:41:27
Author	mcdanielm

Ogled osebnih rekordov

1 V videzu ure pridržite tipko .

2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.

3 Izberite šport.

4 Izberite rekord.

5 Izberite **Ogled zapisa**.

Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:41:27
Author	mcdanielm

Obnovitev osebnega rekorda

Vsak osebni rekord lahko povrnete v takega, ki je bil zabeležen prej.

1 V videzu ure pridržite tipko .

2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.

3 Izberite šport.

4 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.

5 Izberite **Nazaj > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:48:11
Author	tillmonmartha

Brisanje osebnega rekorda

1 V videzu ure pridržite tipko .

2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.

3 Izberite šport.

4 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.

5 Izberite **Počisti zapis > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	gerson

Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.
Izbrišejo se le rekordi tega športa.
OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

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

Odseki

Tekaške ali kolesarske odseke lahko iz računa Garmin Connect pošljete v napravo. Ko odsek shranite v napravo, lahko na njem tekmuje in poskusite doseči ali izboljšati svoj osebni rekord ali rezultat, ki so ga na odseku dosegli drugi udeleženci.

OPOMBA: pri prenosu proge iz računa Garmin Connect lahko prenesete vse odseke, ki so na voljo na progi.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	cozmyer

Odseki Strava™

Odseke Strava lahko prenesete v napravo Forerunner. Sledite odsekom Strava in primerjajte svoj dosežek s prejšnjimi vožnjami ter rezultati prijateljev in profesionalnih kolesarjev, ki so peljali po tem odseku.

Na članstvo za program Strava se lahko naročite v meniju za odseke v računu Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.strava.com.

Informacije v tem priročniku veljajo tako za odseke Garmin Connect kot za odseke Strava.

Title	Racing a Segment(multi)
Identifier	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	wiederan

Tekmovanje na odseku

Odseki so virtualne tekmovalne proge. Na odseku lahko tekmuje in svoj dosežek primerjate s prejšnjimi dejavnostmi, dosežki drugih uporabnikov, povezavami v svojem računu Garmin Connect ali drugimi člani tekaške ali kolesarske skupnosti. Podatke o dejavnosti lahko prenesete v svoj račun Garmin Connect, da si ogledate lokacijo odseka.

OPOMBA: če sta račun Garmin Connect in račun Strava povezana, se dejavnost samodejno pošlje v račun Strava, v katerem lahko pregledate lokacijo odseka.

1 Izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Začnite teči ali kolesariti.

Ko se približate odseku, se prikaže sporočilo in lahko začnete tekMOVATI na odseku.

4 Začnite tekMOVATI na odseku.

Ko je odsek končan, se prikaže sporočilo.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	wiederan

Ogled podrobnosti odseka

- 1 Izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Držite .
- 4 Izberite **Trening > Odseki**.
- 5 Izberite odsek.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite **Časi tekmovalnj**, če si želite ogledati čas in povprečno hitrost ali tempo vodilnega na odseku.
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite odsek ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Izris višine**, če si želite ogledati izris višine odseka.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	semrau

Uporaba metronoma

Funkcija metronoma predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Držite tipko .
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Metronom > Stanje > Vklop**.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite **Utripov na minuto**, če želite vnesti vrednost glede na kadenco, ki jo želite vzdrževati.
 - Izberite **Pogostost opozoril**, če želite prilagoditi pogostost udarcev.
 - Če želite prilagoditi zvok in vibriranje metronoma, izberite **Zvoki**.
- 7 Po potrebi izberite **Predogled**, če želite metronom poslušati pred tekom.
- 8 Začnite teči ([Tek](#), stran 5).
Metronom se zažene samodejno.
- 9 Če si želite ogledati zaslon z metronomom, med tekom izberite **UP** ali **DOWN**.
- 10 Če je treba, držite , da spremenite nastavitve metronoma.

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	02/08/2018 11:17:49
Author	cozmyer

Način razširjenega zaslona

Z načinom razširjenega zaslona lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovna polja naprave Forerunner prikazete v združljivi napravi Edge®. Za dodatne informacije si oglejte priročnik za uporabo naprave Edge.

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	cozmyer

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, datuma rojstva, višine, teže, zapestja, območij srčnega utripa, območij moči in kritične hitrosti plavanja. Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:36:06
Author	wiederan

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 56](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

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

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	SL-SI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:22:10
Author	wiederan

Nastavljanje območij srčnega utripa

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

1 Pridržite .

2 Izberite **Profil uporabnika > Srčni utrip**.

3 Izberite **Najvišji SU > Najvišji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.

Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo (*[Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 87](#)*).

4 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu > Srčni utrip pri laktatnem pragu** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu.

Opravite lahko vodeni test za oceno laktatnega praga (*[Laktatni prag, stran 95](#)*). Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo (*[Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 87](#)*).

5 Izberite **SU ob počitku > Nastavi po meri** in vnesite srčni utrip v mirovanju.

Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri ura, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.

6 Izberite **Območja > Glede na**.

7 Izberite možnost:

- Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
- Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
- Izberite **% RSU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- Izberite **% SU pri laktatnem pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa pri laktatnem pragu.

8 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

9 Izberite **Srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).

10 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	SL-SI
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 14:24:01
Author	wiederan

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

Privzete nastavitve omogočajo, da naprava zazna najvišji srčni utrip in nastavi območja srčnega utripa kot odstotek najvišjega srčnega utripa.

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne ([Nastavitve uporabniškega profila, stran 53](#)).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

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

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	SL-SI
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 13:14:26
Author	gerson

Nastavitev območij moči

Vrednosti za območja so privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti in morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaše območja moči. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja moči > Glede na**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
 - Izberite **% FTP**, če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek funkcionalnega praga moči.
- 4 Izberite **FTP** in vnesite vrednost za FTP.
- 5 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 6 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	SL-SI
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 14:22:41
Author	wiederan

Začasna ustavitev stanja vadbe

Če ste poškodovani ali bolni, lahko začasno ustavite stanje vadbe. Še naprej lahko beležite vadbene dejavnosti, vendar so stanje vadbe, osredotočenost obremenitve pri vadbi, povratne informacije o regeneraciji in priporočila za vadbo onemogočeni.

Izberite možnost:

- V pripomočku za stanje vadbe pridržite  in izberite **Možnosti > Začasno ustavi stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe >  > Začasno ustavi stanje vadbe**.

NAMIG: napravo sinhronizirajte z uporabniškim računom Garmin Connect.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:31:29
Author	wiederan

Nadaljevanje začasno ustavljenega stanja vadbe

Ko želite spet začeti vaditi, lahko stanje vadbe nadaljujete. Za najboljše rezultate potrebujete najmanj dve meritvi najvišjega VO2 na teden (*O ocenah najvišjega VO2, stran 89*).

Izberite možnost:

- V pripomočku za stanje vadbe pridržite  in izberite **Možnosti > Nadaljuj stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe >  > Nadaljuj stanje vadbe**.

NAMIG: napravo sinhronizirajte z uporabniškim računom Garmin Connect.

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:53:09
Author	petersenj

Merjenje aktivnosti

Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, prepotovano razdaljo, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera se povzpnete, porabljene kalorije in statistiko spanja za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

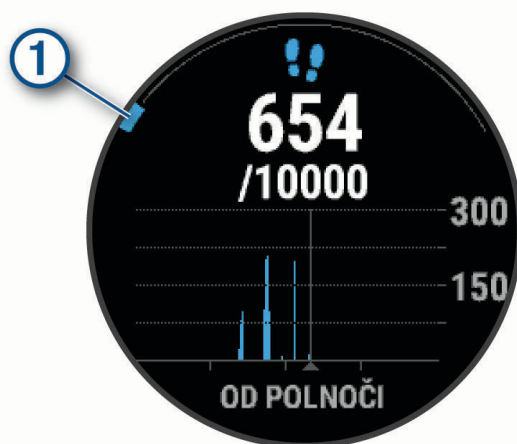
Število korakov, ki jih naredite čez dan, je prikazano v pripomočku za korake. Število korakov se redno posodablja.

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Title	Auto Goal
Identifier	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:52
Author	gerson

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do dnevnega cilja [1](#).



Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

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

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 190](#)).

Pojdite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) za ponastavitev opozorila za gibanje.

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	SL-SI
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	wiederan

Spremljanje spanja

Ko spite, naprava samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistika o spanju vključuje skupno število ur spanja, faze spanja in premikanje med spanjem. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 61](#)).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	SL-SI
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 09:10:04
Author	wiederan

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 117](#)).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	27/04/2020 15:28:32
Author	burzinskittu

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop osvetlitve zaslona, zvočnih opozoril in opozoril z vibriranjem. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Za samodejni vklop načina Ne moti v času, ko običajno spite, lahko v sistemskih nastavitvah omogočite Čas spanja ([Nastavitve sistema, stran 190](#)).

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti.

1 Pridržite tipko **LIGHT**.

2 Izberite **Ne moti**.

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	tillmonmartha

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Naprava spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Naprava sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	tillmonmartha

Zbiranje minut intenzivnosti

Naprava iz družine Forerunner izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, naprava izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu med mirovanjem napravo nosite podnevi in ponoči.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFE8D8
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 21:04:38
Author	wiederan

Dogodki Garmin Move IQ™

Funkcija Move IQ samodejno zazna vzorce dejavnosti, kot so hoj, tek, kolesarjenje, plavanje in vadba na eliptičnem trenažerju, ki trajajo vsaj 10 minut. Vrsto in trajanje dogodka si lahko ogledate na časovnici Garmin Connect, dogodki pa se ne prikažejo na seznamu dejavnosti, posnetkih ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	SL-SI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:48
Author	pruekatie

Nastavitve merjenja aktivnosti

Držite tipko  in izberite **Nastavitve > Merjenje aktivnosti**.

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Opozorilo o premiku: prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 190](#)).

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ.

Način pulznega oksimetra: nastavi napravo tako, da beleži izmerjene vrednosti pulznega oksimetra med nedejavnostjo čez dan ali neprekinjeno med spanjem.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:59
Author	mcdanielm

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, nadstropja, v katera se povzpnete, minute intenzivnosti, spremljanje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Merjenje aktivnosti > Stanje > Izklopljeno**.

Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	SL-SI
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:23:28
Author	pruekatie

Spremljanje hidracije

Spremljate lahko dnevni vnos tekočine, vklopite cilje in opozorila ter vnesete velikosti posod, ki jih najpogosteje uporabljate. Če omogočite samodejne cilje, se cilj poveča ob dnevih, ko zabeležite dejavnost. Ko vadite, namreč potrebujete več tekočine, da nadomestite količino, izgubljeno s potenjem.

OPOMBA: pripomoček za spremljanje hidracije lahko prenesete s programom Connect IQ.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	SL-SI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:51
Author	pullins

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. Z uro lahko beležite telesne simptome, spolno poželenje, spolno aktivnost, dneve ovulacije in številne druge podrobnosti. V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

- Spremljanje menstruacijskega cikla in podrobnosti o njem
- Fizični in čustveni simptomi
- Napovedi obdobja menstruacije in plodnosti
- Informacije o zdravju in prehrani

OPOMBA: pripomočke lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:57:06
Author	wiederan

Funkcije za srčni utrip

Naprava Forerunner je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa. Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz prsnega merilnika srčnega utripa, naprava uporabi podatke iz prsnega merilnika srčnega utripa.

Na privzetem kolesu pripomočkov so na voljo različne funkcije, povezane s srčnim utripom.

	Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (utr./min). Pripomoček prikaže tudi grafikon srčnega utripa v zadnjih štirih urah, na katerem sta poudarjena najvišji in najnižji srčni utrip.
	Trenutna raven učinka na telo. Naprava meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven učinka na telo. Nižja številka pomeni nižjo raven učinka na telo.
	Trenutna raven energije Body Battery™. Naprava izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.
	Trenutna nasičenost krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja vadbi in stresu. OPOMBA: senzor pulznega oksimetra je na hrbtni strani naprave.

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

Merilnik srčnega utripa na zapestju

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	SL-SI
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:51
Author	pullins

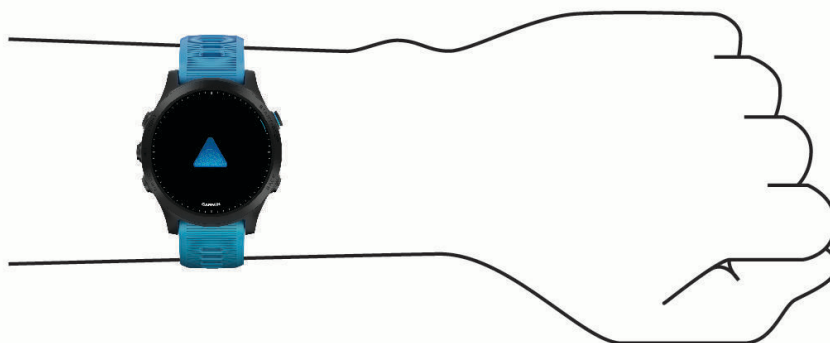
Nošenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 67](#).
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 107](#).
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	gerson

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Preden si nadenete napravo, si umijte in osušite roko.
- Pod napravo se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani naprave.
- Napravo nosite nad zapestno kostjo. Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Pred začetkom dejavnosti počakajte, da začne ikona  neprekinjeno svetiti.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

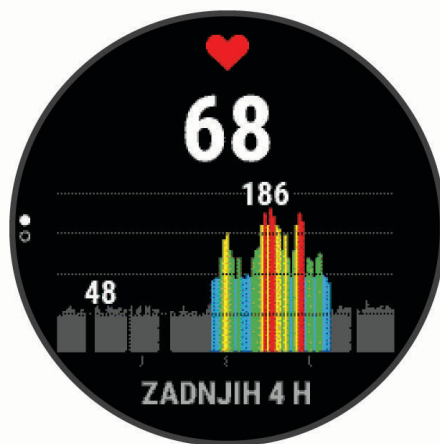
OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	SL-SI
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 14:24:01
Author	gerson

Ogled pripomočka za srčni utrip

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za srčni utrip, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 168*).
- 2 Če si želite ogledati trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (utr./min) in grafikon srčnega utripa za zadnje 4 ure, pritisnite tipko **START**.



- 3 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, pritisnite tipko **DOWN**.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	SL-SI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	burzinskittu

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz naprave Forerunner lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko .

2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Oddajanje srčnega utripa**.

3 Pritisnite tipko **START**.

Naprava Forerunner začne oddajati podatke o srčnem utripu in prikaže se .

4 Združite napravo Forerunner z združljivo napravo Garmin ANT+.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

NAMIG: če želite prenehati oddajati podatke o srčnem utripu, pritisnite tipko STOP na zaslonu oddajanja srčnega utripa.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options valid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	pruekatie

Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo

Napravo Forerunner lahko nastavite tako, da samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB med dejavnostjo.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko .

2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Oddajanje med dejavnostjo**.

3 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti, stran 6](#)).

Naprava Forerunner začne oddajati podatke o srčnem utripu v ozadju.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo v napravi ni prikazano.

4 Združite napravo Forerunner z združljivo napravo Garmin ANT+.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

NAMIG: če želite ustaviti oddajanje podatkov o srčnem utripu, ustavite dejavnost ([Zaustavitev dejavnosti, stran 7](#)).

Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	pruekatie

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko .
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Opozorilo o nenormalnem srčnem utripu**.
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opoz. - niz..**
- 4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.

Vsakič, ko je vaš srčni utrip višji ali nižje od vrednosti praga, se prikaže sporočilo in naprava vibrira.

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options valid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:48
Author	pruekatie

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Merilnik SU na zapestju je privzeto nastavljen na Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z merilnikom srčnega utripa ANT+.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju. Podatke lahko iz pripomočka pulznega oksimetra odčitajte ročno.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko .
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Stanje > Izklopljeno**.

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	SL-SI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem

Dodatni merilniki srčnega utripa HRM-Pro, HRM-Swim in HRM-Tri beležijo in shranjujejo podatke o srčnem utripu med plavanjem. Če si želite ogledati podatke o srčnem utripu, lahko dodate podatkovna polja za srčni utrip ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 171](#)).

OPOMBA: ko je merilnik srčnega utripa pod vodo, podatki o prsnem srčnem utripu niso prikazani v združljivih napravah Forerunner.

Časovno merjeno dejavnost morate začeti v združeni napravi Forerunner, da si boste shranjene podatke o srčnem utripu lahko ogledali pozneje. Med intervali počitka, ko niste v vodi, dodatna oprema za merjenje srčnega utripa pošlje podatke o srčnem utripu v napravo Forerunner. Naprava Forerunner samodejno prenese shranjene podatke o srčnem utripu, ko shranite plavanje z merjenjem časa. Med prenosom podatkov mora biti dodatna oprema za merjenje srčnega utripa na suhem, aktivna in v dosegu naprave (3 m). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v zgodovini naprave in svojem računu Garmin Connect.

Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz prsnega merilnika srčnega utripa, naprava uporabi podatke iz prsnega merilnika srčnega utripa.

Title	HRM-Pro (title)
Identifier	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:41
Author	mcdanielm

Dodatna oprema HRM-Pro

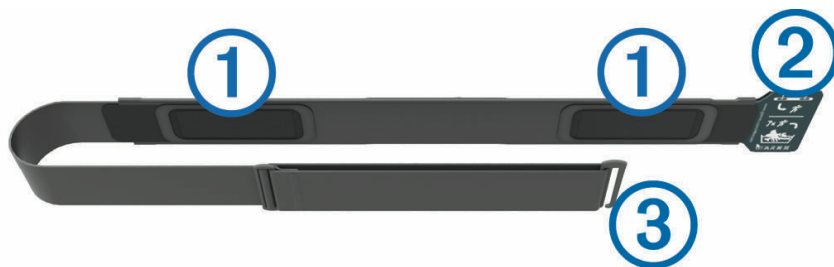
Naprava lahko beleži srčni utrip med plavanjem ([Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem, stran 71](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	SL-SI
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 10:12:17
Author	burzinskittu

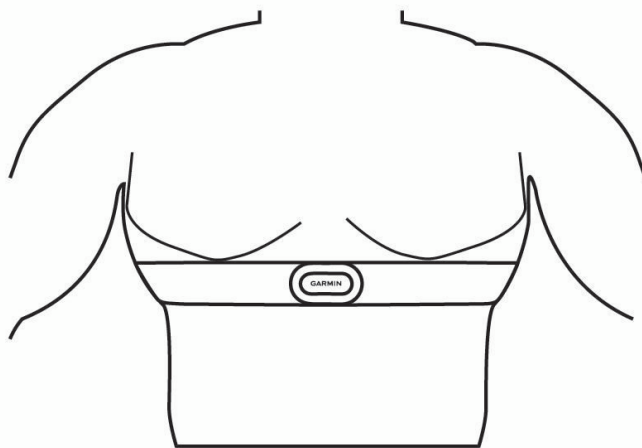
Nošenje merilnika srčnega utripa

Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu. Po potrebi lahko kupite razširitveni trak na spletnem mestu buy.garmin.com.

- 1 Navlažite elektrodi ① na hrbtni strani merilnika srčnega utripa, da ustvarite močan stik med prsmi in oddajnikom.



- 2 Merilnik srčnega utripa nosite tako, da je logotip Garmin pravilno obrnjen.



Stik med zanko ② in kljukico ③ mora biti na vaši desni strani.

- 3 Merilnik srčnega utripa si ovijte okoli prsi in kljukico pritrdite na zanko.

OPOMBA: prepričajte se, da oznaka za nego ni prepognjena.

Ko nosite merilnik srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifier	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:04
Author	wiederan

Tempo in razdalja teka v merilniku HRM-Pro

Dodatna oprema iz družine HRM-Pro izračuna tempo in razdaljo teka na podlagi vašega uporabniškega profila in gibanja, ki ga senzor zabeleži ob vsakem koraku. Merilnik srčnega utripa zagotavlja tempo in razdaljo teka, ko GPS ni na voljo, na primer med tekom na tekalni stezi. Tempo in razdaljo teka lahko prikažete v združljivi uri Forerunner, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije ANT+. Prikažete ju lahko tudi v združljivih vadbenih programih drugih ponudnikov, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije Bluetooth.

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

Samodejno umerjanje: privzeta nastavitve za uro je **Samodejno umerjanje**. Dodatna oprema iz družine HRM-Pro se umeri vsakič, ko tečete na prostem in je vzpostavljena povezava z združljivo uro Forerunner.

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri profilih dejavnosti teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka ([Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 73](#)).

Ročno umerjanje: po teku na tekalni stezi s povezano dodatno opremo iz družine HRM-Pro lahko izberete **Umeri in shrani** ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 10](#)).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifier	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:04
Author	wiederan

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure Forerunner ([Posodobitve izdelkov, stran 209](#)).
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM-Pro. Pomembno je, da se območje tempov na prostem ujema z območjem tempov na tekalni stezi.
- Če tečete po pesku ali globokem snegu, odprite nastavitve senzorjev in izklopite **Samodejno umerjanje**.
- Če ste v preteklosti vzpostavili povezavo s senzorjem korakov ANT+, nastavite stanje senzorja korakov na **Izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 10](#)).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razdalja za merilnik HRM > Ponastavi podatke umerjanja**.

OPOMBA: poskusite lahko tudi s tem, da izklopite **Samodejno umerjanje**, nato pa znova opravite ročno umerjanje ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 10](#)).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	SL-SI
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 10:12:17
Author	burzinskittu

Pomnilnik za srčni utrip pri dejavnostih z merjenjem časa

Dejavnost z merjenjem časa lahko začnete v združljivi združeni napravi Forerunner in merilnik srčnega utripa bo beležil podatke o srčnem utripu tudi, če se boste odmaknili od naprave. Na primer, podatke o srčnem utripu lahko beležite med vadbo ali ekipnimi športi, pri katerih ni mogoče nositi ur.

Merilnik srčnega utripa samodejno pošlje shranjene podatke o srčnem utripu v združljivo napravo Forerunner, ko shranite dejavnost. Med prenosom podatkov mora biti merilnik srčnega utripa aktiven in v dosegu naprave (3 m).

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	SL-SI
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 14:22:41
Author	mcdanielm

Dostop do shranjenih podatkov o srčnem utripu

Če shranite dejavnost z merjenjem časa, preden naložite shranjene podatke o srčnem utripu, lahko podatke prenesete iz dodatne opreme HRM-Pro.

OPOMBA: dodatna oprema HRM-Pro shrani do 18 ur zgodovine dejavnosti. Ko je pomnilnik merilnika srčnega utripa poln, se najstarejši podatki prepišejo.

- 1 Nadenite si merilnik srčnega utripa.
- 2 V napravi Garmin izberite meni zgodovine.
- 3 Izberite dejavnost z merjenjem časa, ki ste jo shranili med nošenjem merilnika srčnega utripa.
- 4 Izberite **Prenesi SU**.

Title	Pool Swimming
Identifier	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:41
Author	mcdanielm

Plavanje v bazenu

OBVESTILO

Merilnik srčnega utripa ročno operite po vsaki izpostavljenosti kloru ali drugim kemikalijam, ki se uporabljajo v bazenih. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje merilnik srčnega utripa.

Dodatna oprema HRM-Pro je zasnovana predvsem za plavanje v odprtih vodah, vendar jo lahko občasno uporabite za plavanje v bazenu. Med plavanjem v bazenu merilnik srčnega utripa nosite pod kopalkami ali triatlonsko majico. Sicer vam lahko pri odzivu od roba bazena zdrsne s prsi.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifier	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:17
Author	burzinskititu

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to trajno poškoduje merilnik srčnega utripa in zmanjša njegovo zmožnost posredovanja točnih podatkov.

Če pri pranju merilnika srčnega utripa uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete merilnik srčnega utripa.

- Merilnik srčnega utripa sperite po vsaki uporabi.
- Na vsakih sedem uporab ali po vsakem plavanju v bazenu ga ročno operite s toplo vodo, katere temperatura ne presega 40 °C (104 °F), in majhno količino blagega detergenta, kot je na primer detergent za pomivanje posode.
- Po ročnem pranju temeljito sperite merilnik srčnega utripa, da odstranite ostanke detergenta, ki lahko povzročijo draženje kože.
- Merilnika srčnega utripa ne perite v pralnem stroju in ne sušite v sušilnem stroju.
- Merilnik srčnega utripa posušite tako, da ga obesite ali položite na ravno podlago.

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

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego ([Nega merilnika srčnega utripa, stran 75](#)).
- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka.

Sintetične tkanine, ki se drgnejo ali udarjajo ob merilnik srčnega utripa, lahko ustvarijo statično elektriko, ki moti signale srčnega utripa.

- Odmaknite se od virov, ki lahko motijo merilnik srčnega utripa.

Viri motenj so lahko močna elektromagnetna polja, nekateri 2,4 GHz brezžični senzorji, visokonapetostni vodi, električni motorji, pečice, mikrovalovne pečice, 2,4 GHz brezžični telefoni in brezžične dostopne točke do lokalnih omrežij.

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:41
Author	mcdanielm

Dodatna oprema HRM-Swim

Naprava lahko beleži srčni utrip med plavanjem ([Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem, stran 71](#)).

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

Prilagoditev velikosti merilnika srčnega utripa

Pred prvim plavanjem si vzemite čas in prilagodite velikost merilnika srčnega utripa. Merilnik se mora dovolj tesno oprijemati, da se ne premakne, ko se odrinete od roba bazena.

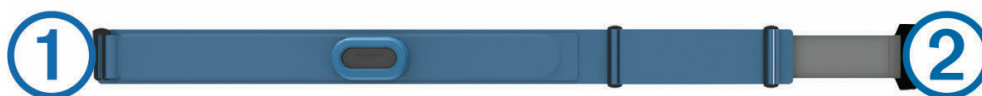
- Izberite razširitveni pasček in ga pritrdite na elastični konec merilnika srčnega utripa.
Merilniku srčnega utripa so priloženi trije razširitveni pasčki, ki se prilagajajo različnim obsegom prsi.
NAMIG: srednji razširitveni pasček se prilega večini velikosti majic (od velikosti M do velikosti XL).
- Merilnik srčnega utripa si namestite na hrbet, da lahko enostavno nastavite drsnik na razširitvenem pasčku.
- Merilnik srčnega utripa si namestite na prsi, da lahko enostavno nastavite drsnik na merilniku srčnega utripa.

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

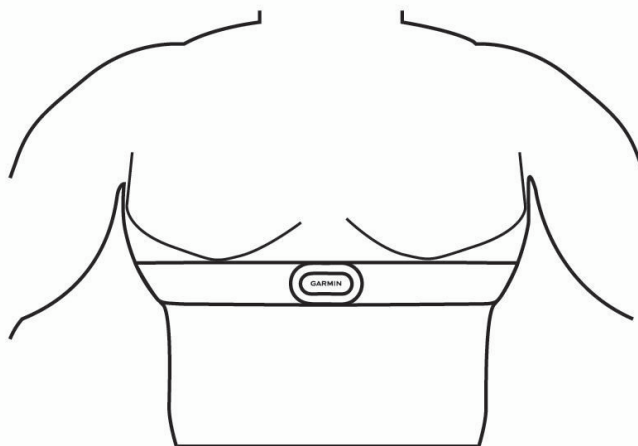
Nošenje senzorja srčnega utripa

Senzor srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico.

- 1 Za popolno prileganje izberite razširitveni pašček.
- 2 Merilnik srčnega utripa nosite tako, da je logotip Garmin pravilno obrnjen.
Stik med kljukico ① in zanko ② mora biti na vaši desni strani.



- 3 Merilnik srčnega utripa si ovijte okoli prsi in kljukico pritrdite na zanko.



OPOMBA: prepričajte se, da oznaka za nego ni prepognjena.

- 4 Merilnik srčnega utripa si zategnite tako, da je tesno oprijet okoli prsi, vendar ni pretesen.
Ko si namestite merilnik srčnega utripa, je merilnik aktiven ter shranjuje in oddaja podatke.

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

Nasveti za uporabo dodatne opreme HRM-Swim

- Prilagodite oprijetost merilnika srčnega utripa in razširitvenega pasčka, če vam merilnik srčnega utripa drsi s prsi pri odzivu od roba bazena.
- Za ogled podatkov o srčnem utripu vstanite med intervali, da je merilnik srčnega utripa nad vodo.

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

Shranjevanje podatkov

Merilnik srčnega utripa lahko shrani do 20 ur podatkov pri posamezni dejavnosti. Ko je pomnilnik merilnika srčnega utripa poln, se najstarejši podatki prepisujejo.

Časovno merjeno dejavnost lahko začnete v združeni napravi Forerunner in merilnik srčnega utripa bo beležil podatke o srčnem utripu tudi, če se boste odmaknili od naprave. Na primer, podatke o srčnem utripu lahko beležite med vadbo ali ekipnimi športi, pri katerih ni mogoče nositi ur. Merilnik srčnega utripa samodejno pošlje shranjene podatke o srčnem utripu v napravo Forerunner, ko shranite dejavnost. Med nalaganjem podatkov mora biti merilnik srčnega utripa aktiven in v dosegu naprave (do 3 m).

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

Dodatna oprema HRM-Tri

V razdelku HRM-Swim tega priročnika je razloženo snemanje srčnega utripa med plavanjem ([Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem, stran 71](#)).

Title	Running Dynamics
Identifier	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	SL-SI
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	02/10/2020 10:28:10
Author	burzinskittu

Dinamika teka

Z združljivo napravo Forerunner, združeno z dodatno opremo HRM-Pro ali drugo dodatno opremo za dinamiko teka, lahko pridobivate povratne informacije o svojem načinu teka v realnem času. Če je bila napravi Forerunner priložena dodatna oprema HRM-Pro, sta ti napravi že združeni.

Dodatna oprema za dinamiko teka ima merilnik pospeška, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna šest meritev teka.

Kadenca: kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).

Navpično nihanje: navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.

Čas stika s tlemi: čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah.

OPOMBA: med hojo čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost nista na voljo.

Uravnoteženost časa stika s tlemi: uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.

Dolžina koraka: dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.

Navpično razmerje: Navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

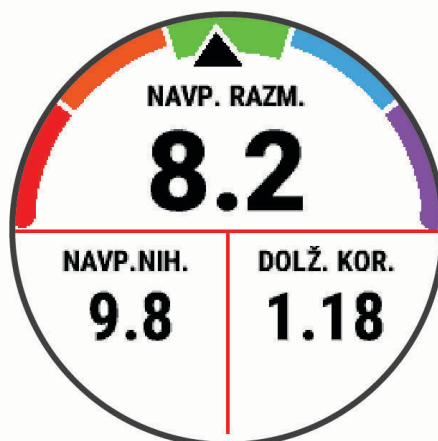
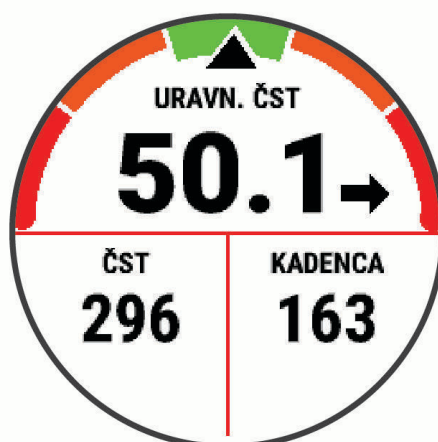
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

Vadba z dinamiko teka

Preden si lahko ogledate dinamiko teka, si morate nadeti dodatno opremo HRM-Pro, HRM-Run™ ali HRM-Tri ali Running Dynamics Pod in jo združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).

Če je bil napravi Forerunner priložen merilnik srčnega utripa, sta ti napravi že povezani, naprava Forerunner pa je nastavljena tako, da prikazuje dinamiko teka.

- 1 Izberite **START** in nato izberite dejavnost teka.
- 2 Izberite **START**.
- 3 Začnite teči.
- 4 Če si želite ogledati meritve, se pomaknite na zaslone z dinamiko teka.



- 5 Po potrebi pridržite **UP**, če želite urediti način prikazovanja podatkov o dinamiki teka.

Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:47:16
Author	pullins

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

Na zaslonih z dinamiko teka je prikazan barvni merilnik za primarno meritev. Kot primarno meritev lahko prikazete kadenco, navpično nihanje, čas stika s tlemi, uravnoteženost časa stika s tlemi ali navpično razmerje. Barvni merilnik prikazuje, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev. Barvna območja temeljijo na odstotkih.

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejše tekače. Pri bolj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno krajši, navpično nihanje in navpično razmerje sta manjša, kadenca pa je višja kot pri manj izkušenih tekačih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco, daljše korake in nekoliko večje navpično nihanje. Navpično razmerje je navpično nihanje, deljeno z dolžino koraka. Ni povezano z višino.

Za več informacij o dinamiki teka obiščite www.garmin.com/performance-data/running/. Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadence	Obseg časa stika s tlemi
 Vijolično	> 95	> 183 korakov/min	< 218 ms
 Modro	70–95	174–183 korakov/min	218–248 ms
 Zeleno	30–69	164–173 korakov/min	249–277 ms
 Oranžna	5–29	153–163 korakov/min	278–308 ms
 Rdeča	< 5	< 153 korakov/min	> 308 ms

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:47:16
Author	cozmyer

Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi

Uravnoteženost časa stika s tlemi meri simetrijo teka in je prikazana kot odstotek skupnega časa stika s tlemi. Vrednost 51,3 % s puščico v levo na primer pomeni, da je tekač dlje časa v stiku s tlemi z levo nogo. Če sta na podatkovnem zaslonu prikazani obe številki, na primer 48–52, je 48 % vrednost za levo nogo in 52 % za desno nogo.

Barvno območje	 Rdeče	 Oranžno	 Zeleno	 Oranžno	 Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoteženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoteženostjo pri določenih tekačih. Uravnoteženost časa stika s tlemi pri številnih tekačih bolj odstopa od vrednosti 50–50, kadar tečejo navzgor ali navzdol. Večina tekaških trenerjev se strinja, da je simetričen način teka dober. Koraki vrhunskih tekačev so hitri in uravnoteženi.

Med tekom lahko opazujete barvni merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi uravnoteženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:47:16
Author	mcdanielm

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

Območja podatkov o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju se nekoliko razlikujejo glede na uporabljeni senzor in glede na namestitev na prsih (dodatna oprema HRM-Pro, HRM-Run ali HRM-Tri) ali za pasom (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje navpičnega nihanja na prsih	Območje navpičnega nihanja za pasom	Navpično razmerje na prsih	Navpično razmerje za pasom
 Vijolično	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Modro	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Zeleno	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranžno	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Rdeče	< 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	SL-SI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

Če se podatki o dinamiki teka ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Potrebujete dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Pro.
Dodatna oprema z dinamiko teka ima na sprednji strani modula oznako .
- Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z napravo Forerunner v skladu z navodili.
- Če uporabljate dodatno opremo HRM-Pro, jo združite z napravo Forerunner prek tehnologije ANT+ in ne prek tehnologije Bluetooth.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.

OPOMBA: čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	SL-SI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	wiederan

Meritve zmogljivosti

Meritve zmogljivosti so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih. Za meritve je potrebnih nekaj dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Za merjenje zmogljivosti pri kolesarjenju potrebujete merilnik srčnega utripa in merilnik moči.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/performance-data/running/.

OPOMBA: ocene so na začetku lahko netočne. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže.

Predvideni časi tekem: naprava z oceno najvišjega VO2 in zgodovine vadbe oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost.

Test učinka spremenljivosti srčnega utripa: za test učinka spremenljivosti srčnega utripa je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Naprava beleži spremenljivost srčnega utripa, medtem ko 3 minute stojite pri miru. Ta vrednost prikazuje splošno raven učinka na telo. Lestvica sega od 1 do 100, nižja vrednost pa pomeni nižjo raven učinka na telo.

Stanje zmogljivosti: stanje zmogljivosti je ocena v realnem času po 6–20 minutah dejavnosti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje, da je prikazano med preostankom dejavnosti. Ta vrednost je primerjava vašega stanja v realnem času z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti.

Funkcionalni prag moči (FTP): naprava za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za natančnejšo oceno lahko opravite vodeni test.

Laktatni prag: za laktatni prag je potreben prsni merilnik srčnega utripa. Laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Naprava meri raven laktatnega praga na podlagi podatkov o srčnem utripu in tempa.

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	SL-SI
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 10:23:15
Author	gerson

Izklop obvestil o zmogljivosti

Nekatera obvestila o zmogljivosti se prikažejo ob dokončanju dejavnosti. Nekatera obvestila o zmogljivosti se prikažejo med dejavnostjo ali ko dosežete novo meritev zmogljivosti, kot je nova ocena najvišjega VO2. Funkcijo stanja zmogljivosti lahko izklopite in tako nekaterih takšnih obvestil ne prejimate.

1 Pridržite .

2 Izberite **Fiziološke meritve > Stanje učinkovitosti**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifier	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	SL-SI
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 14:24:01
Author	gerson

Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti

Funkcija Samodejno zaznavanje je privzeto vklopljena. Naprava lahko med dejavnostjo samodejno zaznava najvišji srčni utrip in laktatni prag. Pri združitvi z združljivim merilnikom moči lahko naprava med dejavnostjo samodejno zaznava funkcionalni prag moči (FTP).

OPOMBA: naprava zazna najvišji srčni utrip samo, ko je srčni utrip višji od vrednosti, nastavljene v uporabniškem profilu.

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Fiziološke meritve > Samodejno zaznavanje**.

3 Izberite možnost.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	gerson

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z napravo Forerunner v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša naprava natančneje prikaže stanje vadbe in telesne pripravljenosti. Na primer, z napravo Edge lahko zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in celotno obremenitev pri vadbi pa si ogledate v napravi Forerunner.

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Fiziološke meritve > TrueUp**.

Ko sinhronizirate napravo s pametnim telefonom, se nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin prikažejo v napravi Forerunner.

Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	SL-SI
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:01:35
Author	burzinskititu

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava Forerunner za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku. Naprava ima ločeni oceni najvišjega VO2 za tek in kolesarjenje. Za točno oceno najvišjega VO2 morate nekaj minut teči na prostem z GPS oziroma kolesariti z združljivim merilnikom moči pri zmerni ravni intenzivnosti.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2, vključno s starostjo vašega telesa. Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola in različne starosti. Starost telesa se lahko z redno vadbo sčasoma zniža ([Ogled starosti telesa, stran 91](#)).



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek ([Standardne ocene za najvišji VO2, stran 228](#)) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	SL-SI
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 14:24:01
Author	pruekatie

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo Forerunner, sta napravi že združeni.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 53](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 55](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 ([Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 91](#)).

- 1 Vsaj deset minut tecite zunaj.
- 2 Po teku izberite **Shrani**.
- 3 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite med meritvami zmogljivosti.

NAMIG: za ogled dodatnih informacij lahko izberete START.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	SL-SI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Za to funkcijo sta potrebna merilnik moči in merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Merilnik moči mora biti združen z napravo Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo. Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo Forerunner, sta napravi že združeni.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 53](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 55](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 2 Po vožnji izberite **Shrani**.
- 3 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite med meritvami zmogljivosti.

NAMIG: za ogled dodatnih informacij lahko izberete START.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifier	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:32
Author	mcdanielm

Izklop beleženja najvišjega VO2

Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 ([O ocenah najvišjega VO2, stran 89](#)).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite **Tek na progi** ali **Ultra tek**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Beleži najvišji VO2 > Izklopljeno**.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	SL-SI
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:32
Author	mcdanielm

Ogled starosti telesa

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Vaša naprava določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehniko Garmin Index™, vaša naprava ugotovi starost telesa prek deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 53](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Statistični podatki o zdravju > Starost telesa**.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	pruekatie

Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino

Okoljski dejavniki, kot sta visoka temperatura in velika nadmorska višina, vplivajo na vadbo in zmogljivost. Vadba na veliki nadmorski višini lahko na primer pozitivno vpliva na telesno pripravljenost, vendar se lahko najvišji VO2 začasno zmanjša, ko ste izpostavljeni razmeram na veliki nadmorski višini. Naprava Forerunner prikaže obvestila o aklimatizaciji ter popravke ocene najvišjega VO2 in stanja vadbe, ko temperatura presega 22 °C (72 °F) in ko nadmorska višina presega 800 m (2625 ft). Aklimatizacijo na vročino in nadmorsko višino lahko spremljate v pripomočku za stanje vadbe.

OPOMBA: funkcija aklimatizacije na vročino je na voljo samo za dejavnosti, ki jih beležite s signalom GPS, zanjo pa so potrebni tudi vremenski podatki iz povezanega pametnega telefona.

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	mcdanielm

Ogled predvidenih časov tekem

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 53](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 55](#)).

Naprava na podlagi ocene najvišjega VO2 ([0 ocenah najvišjega VO2, stran 89](#)) in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja. Naprava analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas tekmovanja.

NAMIG: če imate več kot eno napravo Garmin, lahko omogočite funkcijo TrueUp™ za fiziološke podatke, s katero lahko naprava sinhronizira dejavnosti, zgodovino in podatke drugih naprav ([Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 88](#)).

1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka za zmogljivost.

2 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti izberite **START**.

Predvideni časi tekem so prikazani za razdalji 5 in 10 km ter polmaraton in maraton.

OPOMBA: ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	SL-SI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:04
Author	mcdanielm

O funkciji Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost Training Effect viša. Vrednost Training Effect določajo podatki vašega uporabniškega profila, zgodovina vadbe, srčni utrip, trajanje in intenzivnost dejavnosti. Obstaja sedem oznak Training Effect, ki opisujejo glavno prednost vaše dejavnosti. Vsaka oznaka je drugačne barve in ustreza vaši osredotočenosti obremenitve pri vadbi (*Osredotočenost obremenitve pri vadbi, stran 102*). Vsaki povratni informaciji, denimo informaciji "Velik vpliv na najvišji VO2", ustreza določen opis v podrobnostih dejavnosti v programu Garmin Connect.

Aerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa izmeri skupni učinek dejavnosti na vašo aerobno telesno pripravljenost in prikaže, ali ste z vajo ohranili ali izboljšali raven telesne pripravljenosti. Presežek porabe kisika po vadbi (EPOC), ki se nabira med vajo, se pretvori v različne vrednosti, ki prikazujejo vašo raven telesne pripravljenosti in vadbene navade. Enakomerne vaje z zmernim naporom ali vaje z daljšimi intervali (> 180 s) pozitivno vplivajo na aerobno presnovo in izboljšajo aerobni Training Effect.

Anaerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa in hitrosti (ali moči) določi, kako vaja vpliva na zmogljivost pri zelo visoki intenzivnosti. Prikaže se vrednost, ki temelji na anaerobnem prispevku k vrednosti EPOC in vrsti dejavnosti. Ponavljajoči se intervali dejavnosti z visoko intenzivnostjo, ki trajajo od 10 do 120 sekund, zelo ugodno vplivajo na anaerobno zmogljivost in izboljšajo anaerobni Training Effect.

Aerobni Training Effect in Anaerobni Training Effect lahko dodate kot podatkovni polji na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate podatke med celotno dejavnostjo.

Training Effect	Aerobna korist	Anaerobna korist
Od 0,0 do 0,9	Brez koristi.	Brez koristi.
Od 1,0 do 1,9	Manjša korist.	Manjša korist.
Od 2,0 do 2,9	Ohranja aerobno telesno pripravljenost.	Ohranja anaerobno telesno pripravljenost.
Od 3,0 do 3,9	Vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Vpliva na anaerobno telesno pripravljenost.
Od 4,0 do 4,9	Močno vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Močno vpliva na anaerobno telesno pripravljenost.
5,0	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.

Tehnologijo Training Effect zagotavlja in podpira družba Firstbeat Analytics. Za več informacij obiščite www.firstbeat.com.

Title	Performance Condition
Identifier	GUID-901ACCFC-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	28/10/2020 13:06:50
Author	pullins

Stanje zmogljivosti

Ko dokončate dejavnost, kot je tek ali kolesarjenje, funkcija za stanje zmogljivosti analizira tempo, srčni utrip in spremenljivost srčnega utripa, na podlagi česar v realnem času oceni vašo zmogljivost v primerjavi z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti. To je približno odstopanje od osnovne ocene najvišjega VO2 v realnem času, izraženo v odstotkih.

Vrednosti stanja zmogljivosti segajo od -20 do +20. Po prvih 6–20 minutah dejavnosti naprava prikaže vrednost stanja zmogljivost. Vrednost +5 na primer pomeni, da ste spočiti, sveži in sposobni dobro teči ali kolesariti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate svojo zmogljivost med celotno dejavnostjo. Stanje zmogljivosti je lahko tudi kazalnik za raven utrujenosti, zlasti na koncu dolgega vadbenega teka ali kolesarjenja.

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2 in se seznani z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje ([0 ocenah najvišjega VO2, stran 89](#)).

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

Ogled stanja zmogljivosti

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

- 1 Na podatkovni zaslon dodajte polje **Stanje zmogljivosti** ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 171](#)).
- 2 Začnite teči ali kolesariti.
Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.
- 3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	wiederan

Laktatni prag

Laktatni prag je intenzivnost vadbe, pri kateri se v krvnem obtoku začne nabirati laktat (mlečna kislina). Pri teku je to ocenjena raven napora ali tempa. Ko tekač preseže prag, se utrujenost vse hitreje povečuje. Izkušeni tekači prag dosežejo pri približno 90 % svojega najvišjega srčnega utripa in tempu, ki je nekje med tempom pri teku na 10 km in tempom na polmaratonu. Povprečni tekači laktatni prag pogosto dosežejo pri srčnem utripu, ki je znatno nižji od 90 % njihovega najvišjega srčnega utripa. Če veste, kakšen je vaš laktatni prag, lažje določite, kako naporno lahko vadite ali kdaj lahko pospešite na tekmovanju.

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 55](#)).

Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	SL-SI
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 08:00:32
Author	semrau

Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga

Za to funkcijo je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Preden lahko opravite vodeni test, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).

Naprava za oceno laktatnega praga uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Naprava samodejno zazna laktatni prag med tekom pri enakomerni in visoki intenzivnosti z merilnikom srčnega utripa.

NAMIG: potrebnih je nekaj tekov s prsnim merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno določi vrednost najvišjega srčnega utripa in oceni najvišji VO2. Če imate pri pridobivanju ocene laktatnega praga težave, poskusite ročno znižati vrednost najvišjega srčnega utripa.

1 Na sprednji strani ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost teka na prostem.

Za dokončanje testa je potreben GPS.

3 Držite tipko .

4 Izberite **Trening > Vodeni test laktatnega praga**.

5 Vklopite časovnik in sledite navodilom na zaslonu.

Ko začnete teči, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o srčnem utripu. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

6 Po končanem vodenem testu ustavite časovnik in shranite dejavnost.

Če je to vaša prva ocena laktatnega praga, vas naprava pozove, da posodobite območja srčnega utripa na podlagi srčnega utripa pri laktatnem pragu. Pri vsaki naslednji oceni laktatnega praga vas naprava pozove, da sprejmete ali zavrnete oceno.

Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	pullins

Pridobivanje ocene FTP

Preden si lahko ogledate oceno funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 90](#)).

Naprava za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Naprava samodejno zazna FTP med kolesarjenjem pri enakomerni in visoki intenzivnosti z merilnikom srčnega utripa in moči.

- 1 Za ogled zmogljivostnega pripomočka izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti izberite **START**.

Vaša ocena FTP je prikazana kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžna	Zmerno
 Rdeča	Nepripravljena

Za več informacij si oglejte dodatek ([Ocene FTP, stran 229](#)).

OPOMBA: ko vas obvestilo o zmogljivosti opozori na nov FTP, lahko izberete Sprejmi, če želite shraniti novi FTP, ali Zavrni, če želite obdržati trenutni FTP.

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

Izvedba testa FTP

Preden lahko opravite test za določitev svojega funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 90](#)).

OPOMBA: test FTP je naporna vadba, ki jo opravite v približno 30 minutah. Izberite priročno in večinoma ravno načrtovano pot, po kateri lahko kolesarite z enakomerno naraščajočim naporom kot pri vožnji na kronometer.

1 Na sprednji strani ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost kolesarjenja.

3 Držite .

4 Izberite **Trening > Vodeni test FTP**.

5 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko začnete kolesariti, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o moči. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

6 Po končanem vodenem testu opravite ohlajanje, ustavite časovnik in shranite dejavnost.

Vaš FTP je prikazan kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

7 Izberite možnost:

- Izberite **Sprejmi**, če želite shraniti novi FTP.
- Izberite **Zavrni**, če želite obdržati trenutni FTP.

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	cozmyer

Stanje vadbe

Te meritve so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti. Za meritve je potrebnih nekaj dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Za merjenje zmogljivosti pri kolesarjenju potrebujete merilnik srčnega utripa in merilnik moči.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/performance-data/running/.



OPOMBA: ocene so na začetku lahko netočne. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

Stanje vadbe: stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na telesno pripravljenost in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah obremenitve pri vadbi in najvišjega VO2 v daljšem obdobju.

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Naprava prav tako prikazuje vrednosti najvišjega VO2, popravljeni glede na vročino in nadmorsko višino, ko se aklimatizirate na okolja z visoko temperaturo ali veliko nadmorsko višino.

Obremenitev pri vadbi: obremenitev pri vadbi je vsota presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih 7 dneh. EPOC je ocena, koliko energije potrebuje telo za regeneracijo po vadbi.

Osredotočenost obremenitve pri vadbi: vaša naprava analizira vašo obremenitev pri vadbi in jo razvrsti v različne kategorije na podlagi intenzivnosti in sestave vsake zabeležene dejavnosti. Osredotočenost obremenitve pri vadbi vključuje skupno zbrano obremenitev po kategoriji in osredotočenost vadbe. Vaša naprava prikaže razporeditev obremenitve v zadnjih 4 tednih.

Čas regeneracije: čas regeneracije prikazuje, koliko časa je še potrebnega, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	SL-SI
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 14:24:01
Author	gerson

Ravni stanja vadbe

Stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah obremenitve pri vadbi in najvišjega VO2 v daljšem obdobju. S stanjem vadbe lahko lažje načrtujete vadbo v prihodnosti in še naprej izboljšujete svojo telesno pripravljenost.

Najvišje: najvišje pomeni, da ste v idealni tekmovalni pripravljenosti. Nedavno zmanjšanje obremenitve pri vadbi omogoča, da se telo regenerira in v celoti izravna učinke pretekle vadbe. Načrtujte vnaprej, saj je to najvišje stanje mogoče ohraniti le kratek čas.

Produktivno: trenutna obremenitev pri vadbi premika raven telesne vadbe in zmogljivost v pravo smer. Če želite ohraniti raven telesne pripravljenosti, v vadbo vključite tudi obdobja regeneracije.

Ohranjanje: trenutna obremenitev pri vadbi zadostuje za ohranitev ravni telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, poskusite dodati bolj raznolike vaje ali povečati obseg vadbe.

Regeneracija: manjša obremenitev pri vadbi omogoča, da se telo regenerira, kar je nujno v daljših obdobjih naporne vadbe. Ko ste pripravljeni, lahko obremenitev pri vadbi spet povečate.

Neproduktivno: obremenitev pri vadbi je na dobri ravni, vendar se telesna pripravljenost zmanjšuje. Telo se morda le težko regenerira, zato bodite pozorni na svoje splošno zdravstveno stanje, vključno s stresom, prehrano in počitkom.

Zmanjšanje telesne pripravljenosti: zmanjšanje telesne pripravljenosti se pojavi, ko en teden ali dlje vadite znatno manj kot sicer in to vpliva na raven telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, lahko poskusite povečati obremenitev pri vadbi.

Čezmerno: obremenitev pri vadbi je zelo visoka in škodljiva. Telo potrebuje počitek. Na urnik vključite lažjo vadbo in si tako zagotovite čas za regeneracijo.

Ni stanja: naprava za določitev stanja vadbe potrebuje teden ali dva zgodovine vadbe, vključno z dejavnostmi z rezultati najvišjega VO2 pri teku ali kolesarjenju.

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifier	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	pruekatie

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Funkcija stanja vadbe je odvisna od posodobljenih ocen ravni telesne pripravljenosti, kar vključuje najmanj dve meritvi najvišjega VO2 na teden. Ocena najvišjega VO2 se posodobi po tekih ali vožnjah na prostem z merilnikom moči, med katerimi srčni utrip nekaj minut dosega najmanj 70 % najvišjega srčnega utripa. Pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru se ocena najvišjega VO2 ne ustvari, da se ohrani natančnost trenda ravni telesne pripravljenosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 ([Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 91](#)).

Če želite v največji možni meri izkoristiti funkcijo stanja vadbe, preskusite naslednje namige.

- Najmanj dvakrat na teden tecite ali kolesarite na prostem z merilnikom moči, pri čemer mora biti vaš srčni utrip najmanj 10 minut višji od 70 % vašega najvišjega srčnega utripa.
Po enem tednu uporabe naprave bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v tej napravi ali omogočite funkcijo TrueUp za fiziološke podatke, s čimer omogočite, da se naprava seznani z vašo zmogljivostjo ([Sinchronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 88](#)).

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	cozmyer

Obremenitev pri vadbi

Obremenitev pri vadbi je meritev obsega vadbe v zadnjih sedmih dneh. To je vsota meritev presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih sedmih dneh. Meritev prikazuje, ali je trenutna obremenitev nizka, visoka ali znotraj optimalnega območja za ohranjanje ali izboljšanje ravni telesne pripravljenosti. Optimalno območje se določi na podlagi individualne ravni telesne pripravljenosti in zgodovine vadbe. Območje se prilagaja v skladu s spreminjanjem trajanja in intenzivnosti vadbe.

Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:45:01
Author	wiederan

Osredotočenost obremenitve pri vadbi

Zaradi kar se da velikega izboljšanja zmogljivosti in telesne pripravljenosti mora vadba zajemati tri kategorije: nizko aerobno, visoko aerobno in anaerobno. Osredotočenost obremenitve pri vadbi prikazuje, koliko vadbe je trenutno v posamezni kategoriji, in določa cilje vadbe. Za osredotočenost obremenitve pri vadbi je potrebnih najmanj 7 dni vadbe, na podlagi katerih je mogoče ugotoviti, ali je obremenitev pri vadbi nizka, optimalna ali visoka. Po 4 tednih zgodovine vadbe so v oceni obremenitve pri vadbi podrobnejše informacije o ciljih, na podlagi katerih lažje uravnotežite vadbene dejavnosti.

Pod cilji: vaša obremenitev pri vadbi je nižja od optimalne v vseh kategorijah intenzivnosti. Poskusite podaljšati trajanje ali povečati pogostost vadb.

Pomanjkanje nizko aerobne obremenitve: poskusite dodati več nizko aerobnih dejavnosti, ki prispevajo k regeneraciji in izravnajo dejavnosti z višjo intenzivnostjo.

Pomanjkanje visoko aerobne obremenitve: poskusite dodati več visoko aerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma izboljšale laktatni prag in najvišji VO2.

Pomanjkanje anaerobne obremenitve: poskusite dodati še nekaj intenzivnejših anaerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma povečale vašo hitrost in anaerobno zmogljivost.

Uravnotežena: obremenitev pri vadbi je uravnotežena in bo pri nadaljnji vadbi imela vsestranske prednosti za telesno pripravljenost.

Nizka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma nizko aerobna dejavnost. To je trdna podlaga, ki vas pripravi na dodajanje intenzivnejših vadb.

Visoka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma visoko aerobna dejavnost. Te dejavnosti prispevajo k izboljšanju laktatnega praga, najvišjega VO2 in vzdržljivosti.

Anaerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma intenzivna dejavnost. To privede do hitrega izboljšanja telesne pripravljenosti, vendar je treba obremenitev izravnati z nizko aerobnimi dejavnostmi.

Nad cilji: obremenitev pri vadbi presega optimalno, zato poskusite skrajšati trajanje in zmanjšati pogostost vadb.

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	SL-SI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:41
Author	mcdanielm

Čas regeneracije

Napravo Garmin lahko skupaj z merilnikom srčnega utripa na zapestju ali združljivim prsnim merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz časa, ki ga še potrebujete, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

OPOMBA: priporočeni čas regeneracije temelji na oceni najvišjega VO2 in je lahko sprva netočen. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

Čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo. Naprava posodablja čas regeneracije čez dan na podlagi sprememb spanja, stresa, sproščanja in telesne aktivnosti.

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	SL-SI
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 14:24:01
Author	gerson

Ogled časa regeneracije

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 53](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 55](#)).

1 Začnite teči.

2 Po teku izberite **Shrani**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.

OPOMBA: v videzu ure lahko izberete tipko UP ali DOWN za ogled zmogljivostnega pripomočka, nato pa izberete tipko START za pomik po parametrih in ogled časa regeneracije.

Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	SL-SI
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 14:22:41
Author	mcdanielm

Srčni utrip med regeneracijo

Če pri vadbi uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa, lahko po vsaki dejavnosti preverite vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Srčni utrip med regeneracijo je razlika med srčnim utripom med vadbo in srčnim utripom dve minuti po končani vadbi. Na primer po običajnem vadbenem teku ustavite časovnik. Vaš srčni utrip znaša 140 utripov na minuto. Po dveh minutah nedejavnosti ali ohlajanja vaš srčni utrip znaša 90 utripov na minuto. Vaš srčni utrip med regeneracijo znaša 50 utripov na minuto (140 minus 90). Nekatere študije srčni utrip med regeneracijo povezujejo z zdravjem srca. Višje številke načeloma pomenijo bolj zdravo srce.

NAMIG: za najboljše rezultate se za dve minuti ustavite, da naprava izračuna vrednost srčnega utripa med regeneracijo.

Title	Pulse Oximeter
Identifier	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	cozmyer

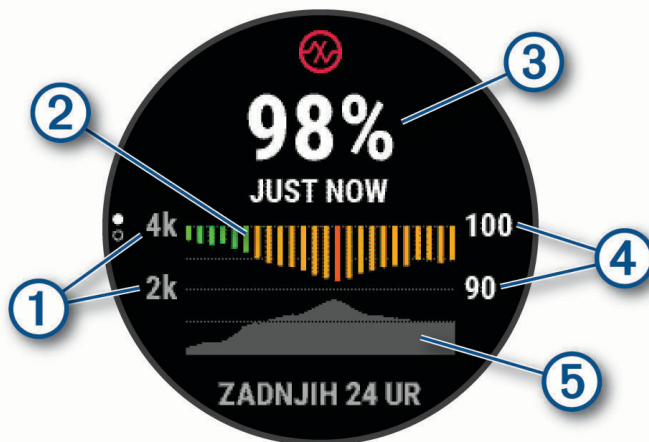
Pulzni oksimeter

Naprava Forerunner ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje periferne nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo aklimatizira na veliko nadmorsko višino za alpske športe in odprave.

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete tako, da si ogledate pripomoček pulznega oksimetra (*Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 106*). Vklomite lahko tudi celodnevno merjenje vrednosti (*Vklop celodnevne načina aklimatizacije, stran 107*). Ko se ne premikate, naprava analizira nasičenost s kisikom in nadmorsko višino. Višinski prerez pomaga prikazati, kako se spreminjajo odčitki pulznega oksimetra glede na vašo nadmorsko višino.

V napravi je odčitek pulznega oksimetra prikazan kot odstotek nasičenosti s kisikom in barvo na grafikonu. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o odčitkih pulznega oksimetra, vključno s trendi v obdobju več dni.

Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite garmin.com/ataccuracy.



①	Lestvica nadmorske višine.
②	Grafikon povprečnih odčitkov nasičenosti s kisikom za zadnjih 24 ur.
③	Najnovejši odčitek nasičenosti s kisikom.
④	Lestvica odstotka nasičenosti s kisikom.
⑤	Grafikon odčitkov nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifier	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	pullins

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete tako, da si ogledate pripomoček pulznega oksimetra. Pripomoček prikazuje najnovejši odstotek nasičenosti krvi s kisikom, grafikon povprečnih urnih odčitkov za zadnjih 24 ur in grafikon nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

OPOMBA: pri prvem ogledu pripomočka pulznega oksimetra mora naprava pridobiti satelitske signale, na podlagi katerih določi vašo nadmorsko višino. Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da prikažete pripomoček pulznega oksimetra.
- 2 Če si želite ogledati podrobnosti pripomočka in zagnati merjenje vrednosti pulznega oksimetra, pritisnite **START**.
- 3 Ne premikajte se do 30 sekund.

OPOMBA: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura pridobila izmerjeno vrednost pulznega oksimetra, se namesto odstotka prikaže sporočilo. Vrednost lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti. Za najboljše rezultate roko, na kateri nosite napravo, držite v višini srca, ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom.

- 4 Če si želite ogledati grafikon izmerjenih vrednosti pulznega oksimetra za zadnjih sedem dni, pritisnite tipko **DOWN**.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	wiederan

Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem

Napravo lahko nastavite na neprekinjeno merjenje nasičenost krvi s kisikom med spanjem.

OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormalno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.

- 1 V pripomočku pulznega oksimetra pridržite .
- 2 Izberite **Možnosti > Način pulznega oksimetra > Med spanjem**.

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	wiederan

Vklop celodnevnega načina aklimatizacije

1 V pripomočku pulznega oksimetra pridržite .

2 Izberite **Možnosti > Način pulznega oksimetra > Cel dan**.

Naprava samodejno analizira nasičenost s kisikom čez dan, ko se ne premikate.

OPOMBA: vklop celodnevnega načina aklimatizacije skrajša avtonomijo baterije.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:51
Author	pullins

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pasček ali najlonski pasček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

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

Ogled učinka na telo na podlagi spremenljivosti srčnega utripa

Preden lahko opravite preskus stresa na podlagi spremenljivosti srčnega utripa, si morate nadeti prsni merilnik srčnega utripa Garmin in ga združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).

Učinek na telo na podlagi spremenljivosti srčnega utripa je rezultat triminutnega preskusa, med katerim stojite pri miru, naprava Forerunner pa analizira spremenljivost srčnega utripa za določitev vaše splošnega stresa. Vadba, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na to, koliko zmorete. Učinek na telo se meri v območju od 1 do 100, pri čemer 1 pomeni zelo majhno obremenitev, 100 pa pomeni zelo veliko obremenitev. Če veste, kakšen je učinek na telo, se lažje odločite, ali je vaše telo pripravljeno za naporen vadbeni tek ali za jogo.

NAMIG: Garmin priporoča, da si učinek na telo izmerite pred vadbo, in sicer vsak dan ob približno istem času in v enakih razmerah. Prejšnje rezultate si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

1 Izberite **START > DOWN > Učin. spr. SU > START**.

2 Sledite navodilom na zaslonu.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

Uporaba pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa za zadnjih nekaj ur. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 168](#)).

1 Ko sedite ali niste aktivni, izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da prikažete pripomoček za raven stresa.

2 Izberite **START**.

3 Izberite možnost:

- Če si želite ogledati dodatne podrobnosti, izberite **DOWN**.

NAMIG: modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Rumeni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti raven stresa.

- Če želite začeti dejavnost sproščanja, izberite **START > DOWN**.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	SL-SI
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 15:53:09
Author	mcdanielm

Body Battery

Naprava analizira spremenljivost srčnega utripa, raven stresa, kakovost spanja in podatke o dejavnosti, da bi ugotovila splošne raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje nizko zalogo energije, od 26 do 50 srednjo zalogo energije, od 51 do 75 visoko zalogo energije, od 76 do 100 pa zelo visoko zalogo energije.

Napravo lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 111](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

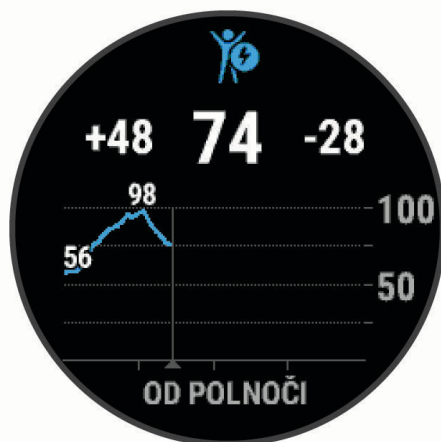
Prikaz pripomočka Body Battery

Pripomoček Body Battery prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni Body Battery za zadnjih nekaj ur.

- 1 Za ogled pripomočka Body Battery pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

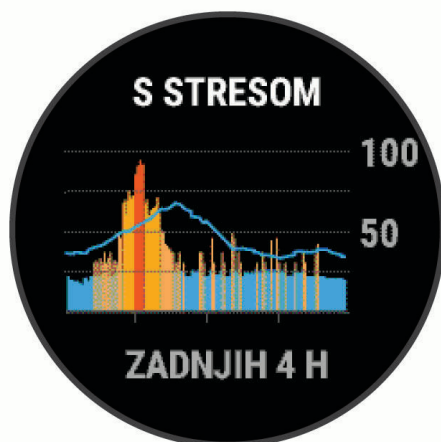
OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 168](#)).

- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni telesne energije od polnoči, pritisnite tipko **START**.



- 3 Če si želite ogledati združeni grafikon ravni energije Body Battery in ravni stresa, pritisnite tipko **DOWN**.

Modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Oranžni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti raven stresa.



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	tillmonmartha

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate napravo nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in počivil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

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

Pametne funkcije

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	SL-SI
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 11:57:06
Author	mcdanielm

Združevanje pametnega telefona z napravo

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave Forerunner, morate napravo združiti neposredno prek programa Garmin Connect in ne v nastavitvah Bluetooth v pametnem telefonu.

1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.

2 Pametni telefon postavite največ 10 metrov (33 čevljev) od naprave.

3 Izberite tipko **LIGHT** za vklop naprave.

Ob prvem vklopu je naprava v načinu združevanja.

NAMIG: če želite ročno odpreti način združevanja, pridržite **UP**, nato pa izberite **Nastavitve > Telefon > Združi s telefonom**.

4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:

- Če je to prva naprava, ki jo združujete s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
- Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju  ali  izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:40:21
Author	mcdanielm

Namigi za obstoječe uporabnike naprave Garmin Connect

1 V programu Garmin Connect izberite  ali .

2 Izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**.

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	gerson

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo Forerunner združiti z združljivo mobilno napravo ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 112](#)).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Telefon** > **Pametna obvestila** > **Stanje** > **Vklop**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite nastavitev obvestil.
- 5 Izberite nastavitev zvoka.
- 6 Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 7 Izberite nastavitev obvestil.
- 8 Izberite nastavitev zvoka.
- 9 Izberite **Zasebnost**.
- 10 Izberite nastavitev zasebnosti.
- 11 Izberite **Premor**.
- 12 Določite časovno obdobje, v katerem naj bo opozorilo o novem obvestilu prikazano na zaslonu.
- 13 Če želite svojim odgovorom na besedilna sporočila dodati podpis, izberite **Podpis**.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	burzinskititu

Ogled obvestil

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **START**.
- 3 Izberite obvestilo.
- 4 Pritisnite tipko **START** za več možnosti.
- 5 Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, pritisnite tipko **BACK**.

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:59
Author	mcdanielm

Predvajanje zvočnih pozivov v pametnem telefonu med dejavnostjo

Preden lahko nastavite zvočne pozive, morate pametni telefon s programom Garmin Connect združiti z napravo Forerunner.

Program Garmin Connect lahko nastavite tako, da med tekom ali drugo dejavnostjo v pametnem telefonu predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočni pozivi vključujejo število krogov in čas kroga, tempo ali hitrost in podatke o srčnem utripu. Med predvajanjem zvočnega poziva program Garmin Connect utiša primarni zvok pametnega telefona, da lahko telefon predvaja obvestilo. Ravni glasnosti lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

OPOMBA: če imate napravo Forerunner, lahko v njej omogočite zvočne pozive prek povezanih slušalk, pri čemer ne potrebujete povezanega pametnega telefona ([Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo, stran 34](#)).

OPOMBA: zvočni poziv Opozorilo o krogu je omogočen privzeto.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin**.
- 3 Izberite svojo napravo.
- 4 Izberite **Možnosti dejavnosti > Zvočni pozivi**.

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	SL-SI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	pullins

Upravljanje obvestil

Z združljivim pametnim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v napravi Forerunner.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate pametni telefon Android™ v programu Garmin Connect izberite **Nastavitve > Obvestila**.

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	SL-SI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:51
Author	pullins

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti.

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb **LIGHT**.
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri Forerunner.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	pruekatie

Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom

Napravo Forerunner lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni pametni telefon vzpostavi in prekine povezavo s tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: opozorila o povezavi s pametnim telefonom so privzeto izklopljena.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Telefon > Alarmi**.

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	SL-SI
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	08/04/2021 08:16:20
Author	mcdanielm

Povezane funkcije Bluetooth

Naprava Forerunner ima več povezanih funkcij Bluetooth, ki jih lahko s programom Garmin Connect uporabljate z združljivim pametnim telefonom.

Prenosi dejavnosti: samodejno pošlje dejavnost v program Garmin Connect, takoj ko končate beleženje dejavnosti.

Zvočni pozivi: omogoča, da program Garmin Connect med tekom ali drugo dejavnostjo v pametnem telefonu predvaja obvestila o stanju, kot so vmesni časi in drugi podatki.

Senzorji Bluetooth: omogoča povezavo z združljivimi senzorji Bluetooth, kot je merilnik srčnega utripa.

Connect IQ: omogoča vam, da razširite funkcionalnost naprave z novimi videzi ure, pripomočki, programi in podatkovnimi polji.

Poišči moj telefon: poišče izgubljeni pametni telefon, ki je združen z vašo napravo Forerunner in je trenutno v dosegu.

Poišči mojo uro: poišče izgubljeno napravo Forerunner, ki je združena z vašim pametnim telefonom in je trenutno v dosegu.

GroupTrack: omogoča pridružitve skupini s funkcijo LiveTrack, tako da lahko drugi uporabniki vidijo vaš položaj neposredno na zaslonu in v realnem času.

Prenos PacePro: omogoča, da v programu Garmin Connect ustvarite strategije funkcije PacePro in jih brezžično prenesete v napravo.

Obvestila telefona: v napravi Forerunner prikazuje obvestila telefona in sporočila.

Funkcije za varnost in sledenje: omogoča, da prijateljem in družinskim članom pošiljate sporočila in opozorila ter zahtevate pomoč pri stikih v sili, ki so nastavljeni v programu Garmin Connect. Za več informacij glejte ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 125](#)).

Objavljanje v družabnih omrežjih: omogoča objavljanje obvestil na spletnem mestu družabnega omrežja, ko dejavnost prenesete v program Garmin Connect.

Posodobitve programske opreme: omogoča posodobitev programske opreme naprave.

Posodobitve vremenskih informacij: v napravo pošilja vremenske razmere in obvestila v realnem času.

Prenašanje vadb in prog: omogoča, da v programu Garmin Connect poiščete vadbe in proge ter jih brezžično pošljete v napravo.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	SL-SI
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 15:28:32
Author	burzinskititu

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti.

1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.

2 Izberite .

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:39:11
Author	burzinskititu

Iskanje izgubljene mobilne naprave

S to funkcijo lahko poiščete izgubljeno mobilno napravo, ki je združena z brezžično tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti.

1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.

2 Izberite **Poišči moj telefon**.

Naprava Forerunner začne iskati združeno mobilno napravo. Mobilna naprava se oglasi z zvočnim opozorilom, na zaslonu naprave Forerunner pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete mobilni napravi, se moč signala Bluetooth povečuje.

3 Za prekinitev iskanja izberite tipko **BACK**.

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	SL-SI
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:04
Author	wiederan

Pripomočki

V napravo so prednaloženi pripomočki, ki omogočajo hiter prikaz informacij. Nekateri pripomočki potrebujejo povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno ([Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 168](#)).

VBK: prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.

Body Battery: pri celodnevnom nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur.

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

Kompas: prikaže elektronski kompas.

Uporaba naprave: prikaže trenutno različico programske opreme in statistične podatke o uporabi naprave.

Sledenje psom: prikaže informacije o lokaciji psa, ko je z napravo Forerunner združena združljiva naprava za sledenje psom.

Število nadstropij, v katera se povzpnete: meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.

Trener Garmin: prikaže razporejene vadbe, ko izberete načrt vadbe trenerja Garmin v svojem računu Garmin Connect.

Golf: prikaže rezultate in statistične podatke za zadnji krog golfa.

Statistični podatki o zdravju: prikaže dinamični povzetek trenutnih statističnih podatkov o zdravju. Meritve vključujejo srčni utrip, raven energije Body Battery, stres in številne druge parametre.

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.

Zgodovina: prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.

Hidracija: omogoča, da spremljate količino vode, ki jo zaužijete, in napredek pri doseganju dnevnega cilja.

Minute intenzivnosti: spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

Upravljanje naprave inReach®: omogoča pošiljanje sporočil v združeni napravi inReach.

Zadnja dejavnost: prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti, kot je zadnji tek, zadnja vožnja ali zadnje plavanje.

Zadnji tek: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega teka.

Spremljanje menstruacijskega cikla: prikaže trenutni cikel. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite.

Upravljanje glasbe: prikaže upravljalne elemente za glasbo v pametnem telefonu ali napravi.

Moj dan: prikaže dinamični povzetek dejavnosti za tekoči dan. Parametri vključujejo dejavnosti z merjenjem časa, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera ste se povzpeli, korake, porabljene kalorije in druge meritve.

Obvestila: opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil v pametnem telefonu.

Zmožljivost: prikaže meritve zmogljivosti, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih.

Pulzni oksimeter: omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra.

Funkcije za upravljanje kamere RCT: omogoča ročno fotografiranje, snemanje videoposnetka in prilagajanje nastavitev (*Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 166*).

Dihanje: trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

Koraki: beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekle dni.

Stres: prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

Sončni vzhod in zahod: prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter civilnega somraka.

Stanje vadbe: prikaže trenutno stanje vadbe in obremenitev pri vadbi, kar prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost.

Upravljanje kamere VIRB: omogoča upravljanje kamere, ko je z napravo Forerunner združena naprava VIRB.

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Naprava Xero®: prikaže informacije o lasersko določeni lokaciji, ko je združljiva naprava Xero združena z napravo Forerunner.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	SL-SI
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 08:56:48
Author	mcdanielm

Prikaz pripomočkov

V napravo je že prednaloženih več pripomočkov, še več pa vam jih je na voljo, ko napravo združite s pametnim telefonom.

- V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN**.

Naprava se pomakne po kolesu pripomočkov in prikaže povzetek podatkov o posameznem pripomočku. Za zmogljivostni pripomoček je potrebnih več dejavnosti z merjenjem srčnega utripa in tekov na prostem z napravo GPS.

- Če si želite ogledati podrobnosti pripomočka, izberite **START**.

NAMIG: če si želite ogledati dodatne zaslone pripomočka, lahko pritisnete **DOWN**.

Title	About My Day
Identifier	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	13/06/2018 13:15:17
Author	wiederan

O pripomočku Moj dan

Pripomoček Moj dan je dnevni posnetek vaše aktivnosti. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Takoj ko se povzpnete po stopnicah ali zabeležite dejavnost, se to prikaže v pripomočku. Parametri vključujejo zabeležene dejavnosti, minute intenzivnosti v trenutnem tednu, nadstropja, v katera ste se povzpeli, korake, porabljene kalorije in druge parametre. Če si želite ogledati dodatne meritve, lahko izberete **START**.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	SL-SI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:52
Author	mall

Ogled menija upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov vsebuje možnosti, kot so vklop načina Ne moti, zaklepanje tipk in izklop naprave. Odprete lahko tudi denarnico Garmin Pay.

OPOMBA: možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite.

1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.



2 Za pomik med možnostmi pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	SL-SI
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:48
Author	wiederan

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija (*Ogled menija upravljalnih elementov, stran 120*).

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Videz > Kontrolniki**.
- 3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite **Odstrani**.
- 5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati novo bližnjico, izberite **Dodaj novo**.

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

Ogled pripomočka za vreme

Pripomoček za vreme potrebuje povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka za vreme.
- 2 Če si želite ogledati podrobnosti vremena, izberite **START**.
- 3 Če si želite ogledati urne in dnevne podatke in podatke o spreminjanju vremena, izberite **UP** ali **DOWN**.

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

Odpiranje upravljanja glasbe

Upravljanje glasbe potrebuje povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V videzu ure pridržite **LIGHT**.
- 2 Izberite .
- 3 Za upravljanje glasbe izberite **UP** ali **DOWN**.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	SL-SI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	pullins

Funkcije Connect IQ

Uri lahko dodate funkcije Connect IQ družbe Garmin in drugih ponudnikov s programom Connect IQ. Napravo lahko prilagodite z videzi ure, podatkovnimi polji, pripomočki in programi za napravo.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

Podatkovna polja: omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdelanim funkcijam in stranem.

Pripomočki: hitro prikaže informacije, vključno s podatki senzorjev in obvestili.

Programi za napravo: uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	SL-SI
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 09:05:52
Author	gerson

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	SL-SI
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 14:24:01
Author	wiederan

Funkcije povezljivosti Wi-Fi

Dejavnost se prenese v vaš račun Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

Zvočna vsebina: omogoča sinhronizacijo zvočne vsebine tretjih ponudnikov.

Posodobitve programske opreme: prenesete in namestite lahko najnovejšo programsko opremo.

Vadbe in načrti vadb: poiščete in izberete lahko vadb in načrte vadb na spletnem mestu Garmin Connect. Ko naprava naslednjič vzpostavi povezavo Wi-Fi, se datoteke brezžično pošljejo vanjo.

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	SL-SI
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 11:16:29
Author	gerson

Vzpostavlanje povezave z omrežjem Wi-Fi

Preden lahko vzpostavite povezavo z omrežjem Wi-Fi, morate napravo povezati s programom Garmin Connect v pametnem telefonu ali programom Garmin Express™ v računalniku.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Wi-Fi > Moja omrežja > Dodajanje omrežja**.
V napravi se prikaže seznam omrežij Wi-Fi v bližini.
- 3 Izberite omrežje.
- 4 Po potrebi vnesite geslo za omrežje.

Naprava vzpostavi povezavo z omrežjem, omrežje pa se doda na seznam shranjenih omrežij. Naprava samodejno spet vzpostavi povezavo s tem omrežjem, ko je v njegovem dosegu.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	SL-SI
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	wiederan

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Forerunner povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov www.garmin.com/safety.

Pomoč: omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

Zaznavanje dogodkov: ko ura Forerunner zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Live Event Sharing: omogoča pošiljanje sporočil prijateljem in družinskim članom med dogodkom z opisom dogajanja v realnem času.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je ura povezana z združljivim telefonom Android.

GroupTrack: omogoča spremljanje povezav neposredno na zaslonu in v realnem času s funkcijo LiveTrack.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	SL-SI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:24
Author	mcdanielm

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

1 V programu Garmin Connect izberite  ali .

2 Izberite **Varnost in sledenje** > **Varnostne funkcije** > **Stiki v sili** > **Dodaj stike v sili**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB
Language	SL-SI
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 15:39:04
Author	wiederan

Prošnja za pomoč

OPOMBA: združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Preden lahko zahtevate pomoč, morate nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 125](#)). Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

1 Pridržite gumb .

2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.

Prikaže se zaslon za odštevanje.

NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	SL-SI
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 15:07:54
Author	tillmonmartha

Zaznavanje dogodkov

POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je namenjena uporabi na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zaneesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	SL-SI
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 11:22:53
Author	cozmyer

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Varnost in sledenje > Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost z GPS-om.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura Forerunner zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V napravi in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:12:44
Author	wiederan

Začetek seje GroupTrack

Preden lahko začnete sejo GroupTrack, potrebujete račun Garmin Connect, združljiv pametni telefon in program Garmin Connect.

V teh navodilih je opisan začetek seje GroupTrack z napravami Forerunner. Če imajo vaše povezave drugačne združljive naprave, jih lahko vidite na zemljevidu. Drugačne naprave pa morda ne bodo mogle prikazati kolesarjev GroupTrack na zemljevidu.

- 1 Odpravite se na prosto in vklopite napravo Forerunner.
- 2 Združite pametni telefon z napravo Forerunner ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 112](#)).
- 3 V napravi Forerunner pridržite  in izberite **Nastavitve > Varnost in sledenje > GroupTrack > Na zemljevidu**, da omogočite ogled povezav na zaslonu z zemljevidom.
- 4 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect izberite **Varnost in sledenje > LiveTrack >  > Nastavitve > GroupTrack**.
- 5 Izberite **Vidno za > Vse povezave**.
- 6 Izberite **Zaženi LiveTrack**.
- 7 V napravi Forerunner začnite dejavnost.
- 8 Če si želite ogledati povezave, se pomaknite na zemljevid.
NAMIG: na zemljevidu lahko pridržite  in izberete **Bližnje povezave**, da si ogledate informacije o razdalji, smeri in tempu ali hitrosti drugih povezav v seji GroupTrack.

Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	wiederan

Namigi za seje GroupTrack

Funkcija GroupTrack omogoča, da neposredno na zaslonu spremljate druge povezave v skupini, ki uporabljajo funkcijo LiveTrack. Vsi člani skupine morajo biti vaše povezave v računu Garmin Connect.

- Začnite dejavnost na prostem s sistemom GPS.
- Združite napravo Forerunner s pametnim telefonom s tehnologijo Bluetooth.
- V programu Garmin Connect v meniju z nastavitvami izberite **Povezave**, da posodobite seznam povezav za sejo GroupTrack.
- Prepričajte se, da so vse povezave opravile združitev s svojimi pametnimi telefoni in začele sejo LiveTrack v programu Garmin Connect.
- Prepričajte se, da so vse povezave v dosegu (40 km ali 25 milj).
- Za ogled povezav se med sejo GroupTrack pomaknite do zemljevida ([Dodajanje zemljevida dejavnosti, stran 171](#)).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:53:09
Author	wiederan

Glasba

OPOMBA: v tem razdelku so opisane tri različne možnosti predvajanja glasbe.

- Glasba tretjega ponudnika
- Osebna zvočna vsebina
- Glasba, shranjena v telefonu

V napravo Forerunner lahko prenesete zvočno vsebino iz računalnika ali zvočno vsebino tretjega ponudnika in jo poslušate, ko pametni telefon ni v bližini. Če želite poslušati zvočno vsebino, shranjeno v napravi, morate vzpostaviti povezavo s slušalkami s tehnologijo Bluetooth.

Z napravo lahko tudi upravljate predvajanje glasbe v združenem pametnem telefonu.

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	SL-SI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:52
Author	tillmonmartha

Vzpostavljanje povezave s tretjim ponudnikom

Preden lahko v uro prenesete glasbo ali druge zvočne datoteke podprtega tretjega ponudnika, morate ponudnika povezati z napravo.

Nekatere možnosti tretjih ponudnikov glasbe so že nameščene v napravi. Za dodatne možnosti lahko v pametni telefon prenesete program Connect IQ.

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Izberite **IQ**.
OPOMBA: če želite nastaviti drugega ponudnika, pridržite tipko  in izberite **Ponudniki glasbe > Dodaj ponud..**
- 3 Izberite ime ponudnika in upoštevajte navodila na zaslonu.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:52:48
Author	mckelvey

Spotify

Spotify je digitalna glasbena storitev, ki omogoča dostop do več milijonov skladb.

NAMIG: za povezovanje s storitvijo Spotify mora biti v mobilnem telefonu naložen program Spotify. Potrebni sta mobilna digitalna naprava in plačljiva naročnina, če je na voljo. Obiščite www.garmin.com/.

Ta izdelek vključuje programsko opremo Spotify, za katero veljajo licence tretjih oseb, ki so navedene tukaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Vsako potovanje poživite s storitvijo Spotify. Predvajajte svoje priljubljene skladbe in izvajalce ali pustite, da vas zabava Spotify.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifier	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:41
Author	mcdanielm

Prenos zvočne vsebine storitve Spotify

Preden lahko prenesete zvočno vsebino storitve Spotify, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 124](#)).

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite **Ponudniki glasbe > Spotify**.
- 4 Izberite **Dodaj glasbo in poddaje**.
- 5 Izberite seznam predvajanja ali drug element, ki ga želite prenesti v napravo.

OPOMBA: pri prenašanju zvočne vsebine se lahko izprazni baterija. Če baterija ni dovolj napolnjena, boste napravo morda morali priklopiti na zunanji vir napajanja.

Izbrani seznam predvajanja in drugi elementi se prenesejo v napravo.

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifier	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:52
Author	wiederan

Prenos osebne zvočne vsebine

Preden lahko v napravo pošljete osebno glasbo, morate v računalniku namestiti program Garmin Express (www.garmin.com/express).

V napravo Forerunner lahko naložite osebne zvočne datoteke iz računalnika, kot so datoteke .mp3 in .m4a. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Napravo priklopite na računalnik s priloženim kablom USB.
- 2 V računalniku odprite program Garmin Express, izberite napravo, nato pa izberite **Glasba**.
NAMIG: v računalnikih Windows® lahko izberete  in poiščete mapo z zvočnimi datotekami. V računalnikih Apple® program Garmin Express uporablja knjižnico iTunes®.
- 3 Na seznamu **Moja glasba** ali **Knjižnica iTunes** izberite kategorijo zvočnih datotek, kot so skladbe ali seznam predvajanja.
- 4 Izberite potrditvena polja pri zvočnih datotekah, nato pa izberite **Pošlji v napravo**.
- 5 Po potrebi za odstranitev zvočnih datotek na seznamu naprave Forerunner izberite kategorijo, izberite potrditvena polja, nato pa izberite **Odstrani iz naprave**.

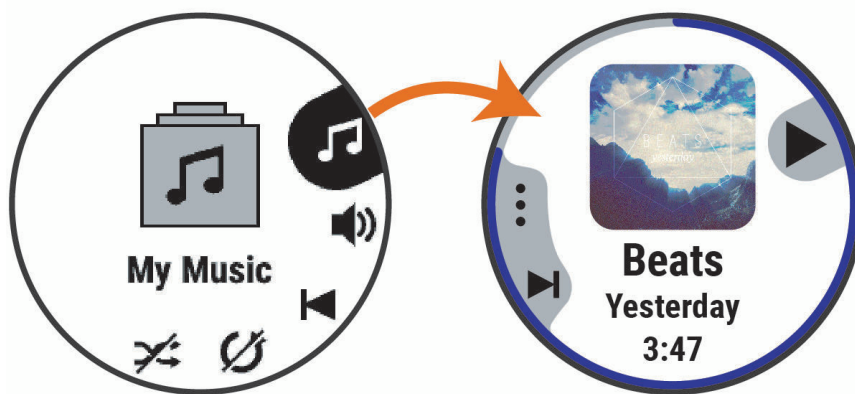
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	SL-SI
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:53:09
Author	tillmonmartha

Poslušanje glasbe

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite gumb **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Vzpostavite povezavo s slušalkami s tehnologijo Bluetooth ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 135](#)).
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Ponudniki glasbe** in izberite možnost:
 - Če želite poslušati glasbo, ki ste jo prenesli v uro iz računalnika, izberite **Moja glasba** ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 131](#)).
 - Če želite upravljati predvajanje glasbe v pametnem telefonu, izberite **Uprav. telefona**.
 - Če želite poslušati glasbo tretjega ponudnika, izberite ime ponudnika in nato seznam predvajanja, ki ga želite prenesti.
- 5 Če želite odpreti elemente za upravljanje predvajanja glasbe, izberite  .

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	gerson

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe



	Izberite za upravljanje vsebine nekaterih tretjih ponudnikov.
	Izberite za iskanje zvočnih datotek in seznamov predvajanja za izbrani viri.
	Izberite za prilagajanje glasnosti.
	Izberite za predvajanje in začasno zaustavitev trenutne zvočne datoteke.
	Izberite za preskok na naslednjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za hitro previjanje po trenutni zvočni datoteki.
	Izberite za ponovno predvajanje trenutne zvočne datoteke. Izberite dvakrat za preskok na prejšnjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za previjanje nazaj po trenutni zvočni datoteki.
	Izberite za spremembo načina ponavljanja.
	Izberite za spremembo načina naključnega predvajanja.

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:39:04
Author	pullins

Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu

- 1 V pametnem telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Pri napravi Forerunner na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 3 Izberite možnost **Ponudniki glasbe > Uprav. telefona**.

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	28/10/2021 07:01:35
Author	pullins

Spreminjanje načina zvoka

Način predvajanja glasbe lahko spremenite iz stereo v mono.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Glasba > Zvok**.
- 3 Izberite možnost.

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	09/11/2021 15:53:09
Author	cozmyer

Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth

Če želite poslušati glasbo, ki je naložena v napravo Forerunner, morate vzpostaviti povezavo s slušalkami s tehnologijo Bluetooth.

- 1 Slušalke postavite največ 2 m (6,6 čevlja) od naprave.
- 2 V slušalkah omogočite način združevanja.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Nastavitve > Glasba > Slušalke > Dodaj novo**.
- 5 Izberite slušalke, da dokončate postopek združitve.

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	SL-SI
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 08:47:16
Author	tillmonmartha

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogoča, da z uro plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	SL-SI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:52
Author	pullins

Nastavitev denarnice Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate eno ali več sodelujočih kreditnih ali debetnih kartic. Za informacije o sodelujočih finančnih institucijah obiščite spletni naslov garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Garmin Pay** > **Uvod**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	SL-SI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	pullins

Plačilo nakupa z uro

Preden lahko z uro plačujete nakupe, morate nastaviti najmanj eno plačilno kartico.

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

1 Pridržite **LIGHT**.

2 Izberite **Denarnica**.

3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

OPOMBA: če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se denarnica zaklene, številsko geslo pa morate ponastaviti v programu Garmin Connect.

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.



4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice izberite **DOWN** (izbirno).

5 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku.

Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.

6 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.

NAMIG: ko uspešno vnesete številsko geslo, lahko 24 ur plačujete brez ponovnega vnosa, če stalno nosite uro. Če uro snamete z zapestja ali onemogočite merjenje srčnega utripa, morate ponovno vnesti številsko geslo, preden lahko opravite plačilo.

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:32
Author	pullins

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate do 10 kreditnih ali debetnih kartic.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartico**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko je kartica dodana, jo lahko izberete v uri, ko želite plačati.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	SL-SI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:52
Author	pullins

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

OPOMBA: v nekaterih državah lahko sodelujoče finančne institucije omejijo delovanje funkcije Garmin Pay.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Garmin Pay**.
- 3 Izberite kartico.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**. Če želite nakupovati z napravo Forerunner, mora biti kartica aktivna.
 - Če želite izbrisati kartico, izberite .

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	wiederan

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za napravo Forerunner, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti informacije o kartici.

- 1 Na strani naprave Forerunner v programu Garmin Connect izberite **Garmin Pay** > **Spremeni številsko geslo**.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z napravo Forerunner morate vnesti novo številsko geslo.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	11/01/2018 09:50:11
Author	semrau

Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, povprečen tempo ali hitrost, podatke o krogu in informacije izbirnega senzorja.

OPOMBA: ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepíšejo.

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	burzinskititu

Uporaba zgodovine

V zgodovini so prejšnje dejavnosti, ki ste jih shranili v napravo.

Naprava ima pripomoček za zgodovino, s katerim lahko hitro dostopate do podatkov o svojih dejavnostih ([Pripomočki, stran 118](#)).

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Pritisnite tipko **START**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Vsa statistika**.
 - Če si želite ogledati učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost, izberite **Učinek vadbe** ([O funkciji Training Effect, stran 93](#)).
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Srčni utrip** ([Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa, stran 141](#)).
 - Če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krogi**.
 - Če želite izbrati smučarsko ali deskarsko vožnjo in si ogledati dodatne informacije o vsaki vožnji, izberite **Vožnje**.
 - Če želite izbrati serijo vaj in si ogledati dodatne informacije o posamezni seriji, izberite **Serije**.
 - Če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu, izberite **Zemljevid**.
 - Če si želite ogledati izris višine dejavnosti, izberite **Izris višine**.
 - Če želite izbrisati izbrano dejavnost, izberite **Izbriši**.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:56:39
Author	wiederan

Zgodovina več športov

Naprava shrani splošen povzetek dejavnosti z več športi, vključno s skupno razdaljo, časom, kalorijami in izbirnimi podatki dodatne opreme. Naprava tudi loči podatke vsakega športa in prehodov med njimi, da lahko primerjate podobne vadbene dejavnosti in sledite, kako hitro opravite prehode. Zgodovina prehodov vključuje razdaljo, čas, povprečno hitrost in kalorije.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	SL-SI
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 11:27:17
Author	gerson

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

Z upoštevanjem časa v vsakem območju srčnega utripa lahko prilagodite intenzivnost vadbe.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Srčni utrip**.

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	SL-SI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	cozmyer

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko nabrane podatke o razdalji in času, shranjene v uri.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/07/2020 11:39:11
Author	mcdanielm

Uporaba merilnika opravljene poti

Merilnik opravljene poti samodejno beleži prepotovano razdaljo, opravljen vzpon in čas dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno > Merilnik opr. poti**.
- 3 Za ogled skupnih vrednosti merilnika opravljene poti izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:41:27
Author	mcdanielm

Brisanje zgodovine

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifier	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	cozmyer

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več. Za prijavo v brezplačen račun lahko prenesete program v trgovini s programi v telefonu garmin.com/connectapp ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

Shranjevanje dejavnosti: ko končate in shranite dejavnost z uro, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, kolikor časa želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o svoji dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, nadmorsko višino, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, dinamiko teka, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

OPOMBA: nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



Načrtovanje treninga: izberete lahko cilj telesne pripravljenosti in naložite enega od načrtov vadbe po posameznih dnevih.

Spremljanje napredka: spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim eden drugega ali na priljubljena družabna spletna mesta objavljate povezave na svoje dejavnosti.

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	tillmonmartha

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže napravo z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbne ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v napravo. Poleg tega lahko v napravo dodate glasbo ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 131](#)). Poleg tega lahko namestite posodobitve programske opreme naprave in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov www.garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

Upravljanje podatkov

OPOMBA: naprava ni združljiva z operacijskimi sistemi Windows 95, 98, Me, Windows NT® in Mac® OS 10.3 in starejšimi.

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	SL-SI
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 07:55:40
Author	geron

Brisanje datotek

OBVESTILO

Če ne poznate namena datoteka, je ne izbrišite. V pomnilniku naprave so pomembne systemske datoteke, ki jih ne smete izbrisati.

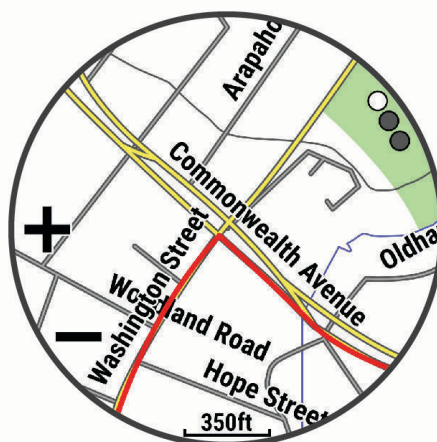
- 1 Odprite pogon **Garmin**.
- 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipko **Izbriši**.

OPOMBA: operacijski sistemi Mac zagotavljajo omejeno podporo za način prenosa datotek MTP. Odpreti morate pogon Garmin v operacijskem sistemu Windows. S programom Garmin Express odstranite glasbene datoteke iz naprave.

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:44
Author	wiederan

Navigacija

Z navigacijskimi funkcijami GPS naprave si lahko ogledate svojo pot na zemljevidu, shranjujete lokacije in poiščete pot domov.



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	SL-SI
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

Proge

Progo lahko iz računa Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko jo shranite v napravo, lahko po njej izvajate navigacijo.

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto.

Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje. Če ste na primer prvotno progo opravili v 30 minutah, lahko tekmujete proti Virtual Partner in poskušate opraviti progo v manj kot 30 minutah.

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifier	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	SL-SI
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 10:23:15
Author	gerson

Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko .
- 4 Izberite **Navigacija > Igrišča > Ustvari novo**.
- 5 Vnesite ime proge in izberite .
- 6 Izberite **Dodaj lokacijo**.
- 7 Izberite možnost.
- 8 Po potrebi ponovite koraka 6 in 7.
- 9 Izberite **Končano > Začni s progo**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 10 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifier	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:03:04
Author	pullins

Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite progo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 143).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Proge > Ustvari progo**.
- 3 Izberite vrsto proge.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Izberite **Končano**.
OPOMBA: to progo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje proge v napravo](#), stran 148).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifier	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:44
Author	mcdanielm

Pošiljanje proge v napravo

Progo, ki ste jo ustvarili, lahko s programom Garmin Connect pošljete v napravo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect, stran 147](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Proge**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite  > **Pošlji v napravo**.
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Sledite navodilom na zaslonu.

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:44
Author	mcdanielm

Ogled podrobnosti proge

- 1 Izberite **START > Navigacija > Igrišča**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite progo ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Izris višine**, če si želite ogledati izris višine proge.
 - Izberite **Ime**, če si želite ogledati in urediti ime proge.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifier	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	SL-SI
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:10:58
Author	wiederan

Ustvarjanje krožne proge

Naprava lahko ustvari krožno progo na podlagi določene razdalje in smeri navigacije.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite možnost **Navigacija > Krožna proga**.
- 5 Vnesite skupno razdaljo proge.
- 6 Izberite smer.
Naprava ustvari do tri proge. Če si želite ogledati proge, izberite tipko DOWN.
- 7 S tipko **START** izberite progo.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite začeti navigacijo, izberite **Pojdi**.
 - Če si želite ogledati progo na zemljevidu in premakniti ali povečati zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Za ogled seznama zavojev na progi izberite **Zavoj za zavojem**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Izris višine**.
 - Če želite progo shraniti, izberite **Shrani**.
 - Če si želite ogledati seznam vzponov na progi, izberite **Prikaži vzpone**.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	SL-SI
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 10:23:15
Author	wiederan

Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in začnete navigacijo do nje pozneje.

OPOMBA: možnosti lahko dodate v meni upravljalnih elementov.

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Shrani položaj**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	gerson

Urejanje shranjenih lokacij

Shranjeno lokacijo lahko izbrišete ali spremenite njeno ime, nadmorsko višino in podatke o položaju.

- 1 V videzu ure izberite **START > Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 2 Izberite shranjeno lokacijo.
- 3 Izberite možnost za urejanje lokacije.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	gerson

Projekcija točke poti

Novo lokacijo lahko ustvarite tako, da projicirate razdaljo in smer od trenutne do nove lokacije.

- 1 Če želite program za projekcijo točke poti dodati na seznam programov, izberite **START > Dodaj > Proj. tč. poti**.
- 2 Če želite program dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.
- 3 V videzu ure izberite **START > Proj. tč. poti**.
- 4 Izberite tipko **UP** ali **DOWN** za nastavitve smeri.
- 5 Izberite **START**.
- 6 Izberite tipko **DOWN** za izbiro merske enote.
- 7 Izberite tipko **UP** za vnos razdalje.
- 8 Če želite shraniti, izberite **START**.

Predvidena točka poti se shrani pod privzetim imenom.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	gerson

Navigacija do cilja

Napravo lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko .
- 4 Izberite **Navigacija**.
- 5 Izberite kategorijo.
- 6 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 7 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 8 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	gerson

Navigacija do destinacije

Če podatki zemljevidov, naloženih na vaši napravi, vsebujejo destinacije, lahko izvajate navigacijo do njih.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko .
- 4 Izberite **Navigacija > Destinacije**, nato pa izberite kategorijo.
Prikaže se seznam destinacij v bližini vašega trenutnega položaja.
- 5 Če je treba, izberite možnost:
 - Če želite iskati v bližini druge lokacije, izberite **Išči blizu** in izberite lokacijo.
 - Če želite iskati destinacijo po imenu, izberite **Iskanje s črkovanjem**, vnesite ime in izberite **Išči blizu**, nato pa izberite lokacijo.
- 6 Med rezultati iskanja izberite destinacijo.
- 7 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 8 Za začetek navigacije izberite **START**.

Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	SL-SI
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 09:38:00
Author	mall

Destinacije

Destinacija je kraj, ki vam je lahko koristna ali zanimiva. Destinacije so razvrščene po kategorijah in lahko vključujejo priljubljene cilje potovanj, na primer bencinske črpalke, restavracije, hotele in razvedrilne kraje.

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	SL-SI
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 10:23:15
Author	gerson

Navigacija z orodjem Poglej in pojdi

Napravo lahko usmerite v objekt v daljavi, kot je vodovodni stolp, zaklenete smer in začnete navigacijo do objekta.

- 1 V videzu ure izberite **START > Navigacija > Poglej in pojdi**.
- 2 Usmerite zgornji del ure proti objektu in izberite **START**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 3 Za začetek navigacije izberite **START**.

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	SL-SI
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	16/10/2020 13:08:49
Author	pullins

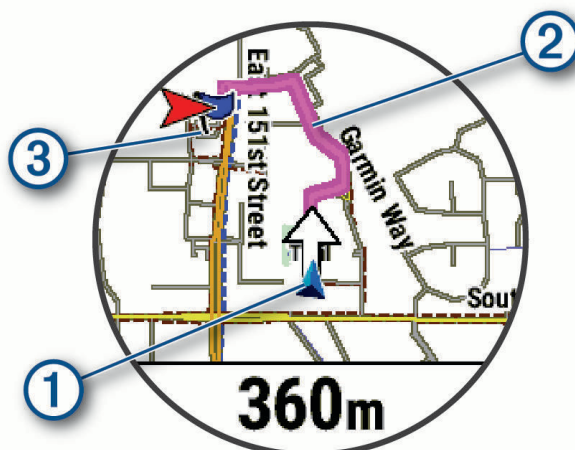
Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

Uporabite lahko navigacijo nazaj do začetne točke trenutne dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

1 Med dejavnostjo pritisnite **STOP**.

2 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:

- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
- Če uporabljate nepodprt zemljevid ali neposredno usmerjanje, izberite **Načrtovana pot**, da uporabite navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti.
- Če ne uporabljate neposrednega usmerjanja, izberite **Načrtovana pot**, da uporabite navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti z usmerjanjem zavoja za zavojem.



Na zemljevidu se prikažejo vaša trenutna lokacija ①, sled, ki ji želite slediti ②, in cilj ③.

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	27/09/2018 08:33:24
Author	mcdanielm

Uporaba navigacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti

Uporabite lahko navigacijo nazaj do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 Izberite **START > Navigacija > Dejavnosti**.
- 2 Izberite zadnjo shranjeno dejavnost.
- 3 Izberite **Nazaj na začetek**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Načrtovana pot**.
- 5 Izberite tipko **DOWN** za ogled kompasa (izbirno).
Puščica kaže proti začetni točki.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	SL-SI
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 10:23:15
Author	gerson

Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi

Mesto človeka v vodi (ČVV) lahko shranite in samodejno začnete navigacijo nazaj do tega mesta.

NAMIG: delovanje ob držanju tipke lahko prilagodite za dostop do funkcije ČVV (*Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 192*).

V videzu ure izberite **START > Navigacija > Zadnja lokacija ČVV**.

Prikažejo se informacije o navigaciji.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:00
Author	gerson

Ustavitev navigacije

- 1 Med dejavnostjo držite tipko .
- 2 Izberite **Ustavi navigacijo**.

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	SL-SI
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

Zemljevid

📍 kaže vaš položaj na zemljevidu. Na zemljevidu se prikažejo imena in simboli lokacij. Med navigacijo do cilja je vaša načrtovana pot označena s črto na zemljevidu.

- Navigacija na zemljevidu ([Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 157](#))
- Nastavitve zemljevida ([Nastavitve zemljevida, stran 158](#))

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	SL-SI
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:41
Author	mcdanielm

Ogled zemljevida

- 1 Začnite dejavnost na prostem.
- 2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite do zaslona zemljevida.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Obračanje/povečava**.

NAMIG: če želite preklapljati med obračanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, izberite START.

Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	gerson

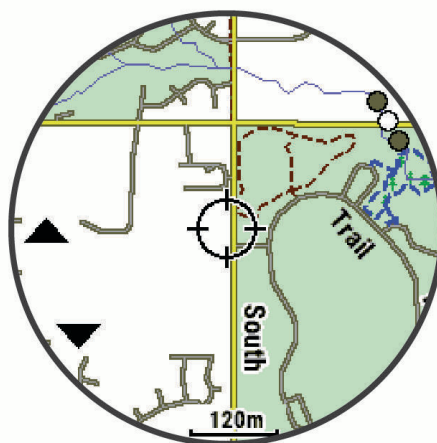
Shranjevanje ali navigacija do lokacije na zemljevidu

Izberete lahko katero koli lokacijo na zemljevidu. Lokacijo lahko shranite ali pričnete navigacijo do nje.

1 Na zemljevidu pridržite tipko .

2 Izberite **Obračanje/povečava**.

Na zemljevidu se prikažejo kontrolniki in merniki.



3 Pomaknite in povečajte/pomanjšajte zemljevid, da lokacijo postavite v sredino merka.

4 Pridržite tipko **START**, da izberete točko, ki je označena z merkom.

5 Če je potrebno, izberite destinacijo v bližini.

6 Izberite možnost:

- Za pričetek navigacije do lokacije izberite **Pojdi**.
- Če želite shraniti lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
- Če si želite ogledati dodatne informacije o lokaciji, izberite **Pregled**.

Title	Navigating with Around Me
Identifier	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:44
Author	wiederan

Navigacija s funkcijo bližnje okolice

S funkcijo bližnje okolice lahko uporabite navigacijo do bližnjih destinacij in točk poti.

OPOMBA: podatki zemljevidov, naloženih na vaši napravi, morajo vsebovati destinacije, da lahko uporabite navigacijo do njih.

- 1 Na zemljevidu pridržite .
- 2 Izberite možnost **Bližnja okolica**.
Na zemljevidu se prikažejo ikone, ki prikazujejo destinacije in točke poti.
- 3 Izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da označite del zemljevida.
- 4 Izberite **STOP**.
Prikaže se seznam destinacij in točk poti na označenem delu zemljevida.
- 5 Izberite lokacijo.
- 6 Izberite možnost:
 - Za pričetek navigacije do lokacije izberite **Pojdi**.
 - Za ogled lokacije na zemljevidu izberite **Zemljevid**.
 - Če želite shraniti lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o lokaciji, izberite **Pregled**.

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifier	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	SL-SI
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 10:23:15
Author	gerson

Obračanje in povečevanje zemljevida

- 1 Če si želite ogledati zemljevid, med navigacijo izberite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite **Obračanje/povečava**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite preklapljati med obračanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, izberite **START**.
 - Če želite obračati ali povečati zemljevid, izberite **UP** in **DOWN**.
 - Za izhod izberite **BACK**.

Title	Map Settings (fenix)
Identifier	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	SL-SI
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 10:23:15
Author	gerson

Nastavitve zemljevida

Prilagodite lahko način, na katerega je zemljevid prikazan v pripomočku zemljevida in na podatkovnih zaslonih. Pridržite tipko  in izberite **Zemljevid**.

Usmerjenost: nastavi usmerjenost zemljevida. Možnost Sever gor prikaže sever na vrhu zaslona. Možnost Smer zgoraj na vrhu zaslona prikaže vašo trenutno smer premikanja.

Uporabniške točke poti: prikaže ali skrije na zemljevidu shranjene lokacije.

Samodejna povečava: samodejno izbere raven povečave za optimalno uporabo zemljevida. Ko je onemogočena, morate pogled približati in oddaljiti ročno.

Zakleni na cesto: zaklene ikono položaja, ki predstavlja vaš položaj na zemljevidu, na najbližjo cesto.

Dnevnik sledi: prikaže ali skrije dnevnik sledi oziroma pot, ki ste jo prepotovali, kot barvno črto na zemljevidu.

Barva sledi: spremeni barvo dnevnika sledi.

Podrobnost: nastavi količino podrobnosti, prikazanih na zemljevidu. Če nastavite prikaz več podrobnosti, se lahko zemljevid izrisuje počasneje.

Pomorsko: nastavi zemljevid na prikazovanje podatkov v pomorskem načinu.

Izriši odseke: prikaže ali skrije odseke v obliki barvne črte na zemljevidu.

Izriši plastnice: prikaže ali skrije izohipse na zemljevidu.

Title	Altimeter and Barometer
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	gerson

Višinomer in barometer

Naprava vsebuje notranji višinomer in barometer. Naprava stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomer prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomer nazadnje umerjen ([Nastavitve višinomera, stran 187](#)). Če želite hitro odpreti nastavitve višinomera ali barometra, lahko v pripomočku za višinomer ali barometer pritisnete START.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifier	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	mckelvey

Kompas

Naprava je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno ([Nastavitve kompasa, stran 186](#)). Če želite hitro odpreti nastavitve kompasa, lahko izberete START v pripomočku za kompas.

Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:01
Author	semrau

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifier	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	gerson

Prilagajanje funkcij zemljevida

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Navigacija > Podatkovni zasloni**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti stran za usmerjanje, kjer je prikazana smer neba ali proga, ki ji morate slediti med navigacijo, izberite **Spored**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti izris višine, izberite **Izris višine**.
 - Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

Title	Setting Up a Heading Bug
Identifier	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	SL-SI
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 09:41:27
Author	gerson

Nastavitev prikazovalnika smeri

Nastavite lahko prikazovalnik smeri, da se med navigacijo prikaže na podatkovnih straneh. Prikazovalnik kaže na vašo ciljno smer.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Navigacija > Prikazovalnik smeri**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	SL-SI
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 07:01:35
Author	gerson

Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Navigacija > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti opozorilo za določeno razdaljo od končnega cilja, izberite **Končna razdalja**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za predvideni preostali čas do končnega cilja, izberite **Končni predvideni čas**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za zapustitev smeri, izberite **S proge**.
 - Če želite omogočiti navigacijske pozive zavoja za zavojem, izberite **Pozivi za zavoje**.
- 4 Po potrebi izberite **Stanje** za vklop opozorila.
- 5 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas in izberite .

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	pullins

Brezžični senzorji

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+ ali Bluetooth. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite buy.garmin.com.

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	SL-SI
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 13:12:03
Author	gerson

Združevanje brezžičnih senzorjev

Ko brezžični senzor prvič povezujete z napravo prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

OPOMBA: če ste z napravo dobili še merilnik srčnega utripa, potem je ta že združen z vašo napravo.

- Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite (*Nošenje senzorja srčnega utripa, stran 78, Nošenje merilnika srčnega utripa, stran 72*).

Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.

- Napravo približajte v območje 3 m (10 čevljev) od senzorja.

OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.

- Pridržite .

- Izberite **Senzorji in dodat. oprema > Dodaj novo**.

- Izberite možnost:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z napravo, se njegovo stanje iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri.

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:01
Author	kiefer

Senzor korakov

Naprava je združljiva s senzorjem korakov. S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak. Senzor korakov je v stanju pripravljenosti in lahko začne pošiljate podatke (kot merilnik srčnega utripa).

Po 30 minutah nedejavnosti, se senzor korakov izklopi in tako varčuje z baterijo. Ko je raven baterije nizka, se na napravi prikaže sporočilo. Preostaja še približno pet ur baterije.

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	SL-SI
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

Tek s senzorjem korakov

Pred tekom morate senzor korakov združiti z napravo Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).

V zaprtih prostorih lahko tečete s senzorjem korakom in beležite tempo, razdaljo ter kadenco. S senzorjem korakov lahko tečete tudi zunaj in skupaj s tempom ter razdaljo, ki ju merite z GPS-om, beležite tudi podatke o kadenci.

- 1 Namestite senzor korakov v skladu z navodili.
- 2 Izberite dejavnost teka.
- 3 Začnite teči.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:07:44
Author	wiederan

Umerjanje senzorja korakov

Senzor korakov se umerja sam. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

Title	Improving Auto Calibration
Identifier	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:47:26
Author	mckelvey

Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).

Senzor korakov se umerja sam, vendar lahko točnost podatkov o hitrosti in razdalji izboljšate po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

- 1 Stojte zunaj 5 minut z neoviranim pogledom na nebo.
- 2 Začnite s tekom.
- 3 Tecite po progi 10 minut brez ustavljanja.
- 4 Prenehajte z dejavnostjo in jo shranite.

Na podlagi zabeleženih podatkov se vrednost umerjanja senzorja korakov po potrebi spremeni. Senzorja korakov vam ne bo treba ponovno umeriti, razen če spremenite slog teka.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifier	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	SL-SI
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 09:41:27
Author	gerson

Ročno umerjanje senzorja korakov

Preden lahko umerite napravo, jo morate združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).

Priporočamo ročno umerjanje, če poznate faktor umerjanja. Če ste senzor korakov umerili z drugim izdelkom Garmin, morda poznate faktor umerjanja.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Senzorji in dodat. oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Kalorije Faktor > Nastavi vrednost**.
- 5 Prilagodite faktor umerjanja:
 - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
 - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	SL-SI
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 09:41:27
Author	gerson

Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov

Preden lahko prilagodite hitrost in razdaljo senzorja korakov, morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).

Napravo lahko nastavite tako, da hitrost in razdaljo namesto s podatki GPS izračuna s podatki senzorja korakov.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Senzorji in dodat. oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Hitrost** ali **Razdalja**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Notranje**, ko trenirate z izklopljenim GPS-om, običajno v zaprtem prostoru.
 - Izberite **Vedno**, da uporabite podatke senzorja korakov ne glede na nastavitve GPS.

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:52
Author	petersenj

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združljivim senzorjem hitrosti ali kadence kolesa lahko v napravo pošiljate podatke.

- Združite senzor z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Velikost in premer kolesa, stran 230](#)).
- Odpravite se kolesarit ([Začetek dejavnosti, stran 6](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	wiederan

Vadba z merilniki moči

- Če si želite ogledati seznam z napravo združljivih senzorjev ANT+ (kot sta Rally™ in Vector™), obiščite buy.garmin.com.
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.
- Prilagodite območja moči tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (*Nastavitev območij moči, stran 57*).
- Uporabljajte opozorila o obsegu, ki vas obvestijo, ko dosežete navedeno območje moči (*Nastavitev opozoril, stran 174*).
- Prilagodite polja s podatki o moči (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 171*).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	wiederan

Uporaba elektronskih prestavnih ročic

Predn lahko uporabite združljive elektronske prestavne ročice, kot so prestavne ročice Shimano® Di2™, jih morate združiti z napravo (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161*). Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 171*). Ko je senzor v načinu prilagajanje, naprava Forerunner prikazuje trenutne prilagojene vrednosti.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	SL-SI
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 09:05:52
Author	mcdanielm

Zavedanje razmer

Napravo Forerunner lahko uporabljate skupaj s pametnimi kolesarskimi lučmi in radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia™ za boljše zavedanje o razmerah. Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

OPOMBA: pred združevanjem z napravami Varia boste morda morali posodobiti programsko opremo naprave Forerunner ([Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect, stran 215](#)).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifier	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	SL-SI
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Released
Last Modified	09/08/2022 13:23:58
Author	cozmyer

Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia

OBVESTILO

V nekaterih jurisdikcijah je lahko snemanje videoposnetkov, zvoka in fotografij prepovedano ali pa se zahteva, da so pred snemanjem vsi udeleženci seznanjeni s snemanjem in soglašajo z njim. Vaša odgovornost je, da poznate in upoštevate zakonodajo, predpise in morebitne druge omenitve na območjih, na katerih nameravate uporabljati to napravo.

Preden lahko uporabljate elemente za upravljanje kamere Varia, morate dodatno opremo združiti z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).

1 V uro dodajte gradnik **KAMERA RCT** ([Pripomočki, stran 118](#)).

2 V gradniku **KAMERA RCT** izberite možnost:

- Če si želite ogledati nastavitve kamere, izberite .
- Za zajem fotografije izberite .
- Za shranjevanje posnetka izberite .

Title	tempe
Identifier	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	02/10/2020 10:28:10
Author	burzinskititu

tempe

Naprava je združljiva s senzorjem temperature tempe. Senzor lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi. Če želite, da so podatki o temperaturi prikazani, morate senzor tempe združiti z napravo. Za več informacij si oglejte navodila za senzor tempewww.garmin.com/manuals/tempe.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	SL-SI
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

Prilagajanje naprave

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	24/03/2022 10:31:06
Author	mcdanielm

Prilagajanje seznama dejavnosti

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost, za katero želite prilagoditi nastavitve, nastavite jo kot priljubljeno, spremenite vrstni red prikaza in še več.
 - Izberite **Dodaj**, da dodate več dejavnosti ali ustvarite dejavnosti po meri.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	SL-SI
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:36
Author	mcdanielm

Prilagajanje kolesa pripomočkov

Pripomočke na kolesu pripomočkov lahko prerazporedite, jih odstranite ali dodate nove.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Pripomočki**.
- 3 Izberite pripomoček.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **UP** ali **DOWN**.
 - Če želite pripomoček odstraniti s kolesa, izberite .
- 5 Izberite **Dodaj**.
- 6 Izberite pripomoček.
Pripomoček se doda na kolo pripomočkov.

Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	SL-SI
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 10:22:10
Author	wiederan

Nastavitve dejavnosti in programov

S temi nastavitvami lahko vsak predhodno naložen program za dejavnosti prilagodite svojim potrebam. Prilagodite lahko na primer podatkovne strani ter omogočite opozorila in funkcije vadbe. Vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

V videzu ure pridržite  izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in izberite nastavitve dejavnosti.

Razdalja v 3D: izračuna prepotovano razdaljo s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

Hitrost v 3D: izračuna vašo hitrost s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh (*Hitrost in razdalja v 3D, stran 180*).

Barva za poud.: nastavi barvo za poudarjanje vsake dejavnosti, ki pomaga pri prepoznavanju, katera dejavnost je aktivna.

Dodajanje dejavnosti: omogoča prilagoditev dejavnosti z več športi.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost.

Samodejni vzpon: omogoči, da naprava samodejno zazna spremembe nadmorske višine z vgrajenim višinomerom (*Omogočanje samodejnega vzpona, stran 179*).

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap (*Auto Lap, stran 176*).

Auto Pause: nastavi napravo tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost (*Omogočanje Auto Pause, stran 178*).

Samodejni počitek: omogoča, da naprava samodejno zazna, kdaj med plavanjem v bazenu počivate, in ustvari interval počitka (*Samodejni počitek, stran 23*).

Samodejni tek: omogoča napravi, da samodejno zazna smučarske vožnje z vgrajenim merilnikom pospeška.

Samodejno pomikanje: omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik (*Uporaba samodejnega pomikanja, stran 181*).

Samodejna serija: omogoča, da naprava samodejno vklopi in izklopi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Barva ozadja: nastavi barvo ozadja vsake dejavnosti na črno ali belo.

ClimbPro: prikaže zaslone za načrtovanje in spremljanje vzpona med uporabo navigacije.

Začetek odštevanja: omogoči odštevalnik časa za intervale plavanja v bazenu.

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 171*).

Urejanje teže: omogoča dodajanje uteži za uporabo med vajo, nastavljeno za vadbo za moč ali kardio vadbo.

Razdalja za golf: nastavi mersko enoto, ki se uporablja med igranjem golfa.

GPS: nastavi način za anteno GPS (*Spreminjanje nastavitve GPS, stran 181*).

Sistem ocen: nastavi sistem ocen za ocenjevanje težavnosti smeri pri dejavnostih skalnega plezanja.

Številka steze: omogoča, da izberete številko steze za tek po atletski stezi.

Tipka Lap: omogoča vam, da med dejavnostjo beležite krog ali počitek.

Zakleni tipke: zaklene tipke med dejavnostmi z več športi, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje tipk.

Zemljevid: določi nastavitve zaslona s podatki zemljevidov za dejavnost (*Nastavitve zemljevidov dejavnosti, stran 175*).

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci (*Uporaba metronoma, stran 52*).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu (*Plavanje v bazenu, stran 20*).

Povprečenje moči: nadzira, ali naprava vključuje ničelne vrednosti za podatke o moči, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov.

Cas. om. var. z en.: nastavi časovno omejitev dejavnosti za varčevanje z energijo (*Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo, stran 183*).

Beleži najvišji VO2: omogoči beleženje najvišjega VO2 za dejavnosti gorskega teka in ultra teka (*Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 91*).

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Ponovi: omogoči možnost Ponovi pri dejavnostih z več športi. To možnost lahko na primer uporabite za dejavnosti, ki vključujejo več prehodov, denimo za plavanje/tek.

Ponastavi privzete vrednosti: omogoči ponastavitev nastavitve dejavnosti.

Statistični podatki o smeri: omogoči beleženje statističnih podatkov o smeri pri dvoranskem plezanju.

Usmerjanje: določa nastavitve za izračun načrtovane poti za dejavnost (*Nastavitve za usmerjanje, stran 176*).

Beleženje rezultata: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje rezultatov, ko začnete igrati golf. Pri možnosti Vedno vprašaj se prikaže poziv, ko začnete krog.

Opozorila o odsekih: omogoči pozive, ki vas opozorijo na bližajoče se odseke.

Samoocena: nastavi, kako pogosto lahko ocenite zaznani napor za dejavnost (*Omogočenje samoocene, stran 180*).

Sledenje statistiki: omogoči spremljanje statistike med igranjem golfa.

Zaznavanje zavesljajev.: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

Sam. sprem. šp. za plavanje/tek: omogoči samodejni prehod med plavanjem in tekom pri dejavnosti plavanja/teka.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

Opozarjanje z vibriranjem: omogoči opozorila, ki vas opomnijo na vdih ali izdih med dejavnostjo dihalnih vaj.

Videoposnetki vadb: omogoči animacije vadb z navodili za vadbo za moč, kardio vadbo, jogo ali pilates. Animacije so na voljo za vadb, ki jih prenesete iz programa Garmin Connect.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	SL-SI
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 14:22:41
Author	mcdanielm

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Za vsako dejavnost lahko prikažete, skrijete in spremenite postavitev ter vsebino podatkovnih zaslonov.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
 - Če želite spremeniti podatke, ki so prikazani v polju, izberite **Podatkovna polja**.
 - Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 8 Po potrebi izberite **Dodaj novo**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.
Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	SL-SI
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:31:59
Author	mcdanielm

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Zemljevid**.

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	cozmyer

Opozorila

Za vsako dejavnost lahko nastavite opozorila, ki vam lahko pomagajo pri napredku do določenih ciljev, izboljšanju zavedanja okolja in navigaciji do cilja. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o območju in ponavljajoča se opozorila.

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko porabite določeno število kalorij.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o območju vas obvesti vsakič, ko je naprava zunaj določenega območja vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 utripov na minuto (bpm) in nad 210 bpm.

Ponavljajoče se opozorilo: ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Razdalja	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Prilagodi	Dogodek, ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Razdalja	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Razdalja	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si <i>O območjih srčnega utripa, stran 54</i> in <i>Izračuni območij srčnega utripa, stran 56</i> .
Tempo	Razdalja	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Določanje tempa	Ponavljajoče	Nastavite lahko ciljni tempo plavanja.
Vklop/izklop	Razdalja	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Razdalja	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zavesljajev	Razdalja	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.
Časovnik atletske steze	Ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval atletske steze v sekundah.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	SL-SI
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 07:01:35
Author	gerson

Nastavitev opozoril

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Alarmi**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
 - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.
- 8 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.
- 9 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost o opozorilu. Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	SL-SI
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 09:41:27
Author	gerson

Nastavitve zemljevidov dejavnosti

Videz zaslona s podatki zemljevidov lahko prilagodite za vsako dejavnost posebej.

Držite tipko  izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Zemljevid**.

Konfiguracija zemljevidov: prikaže ali skrije podatke naloženih izdelkov za zemljevide.

Uporabi sist.nast.: omogoči, da naprava uporabi prednastavitve iz sistemskih nastavitvev zemljevidov.

Usmerjenost: nastavi usmerjenost zemljevida. Možnost Sever gor prikaže sever na vrhu zaslona. Možnost Smer zgoraj na vrhu zaslona prikaže vašo trenutno smer premikanja.

Uporabniške točke poti: prikaže ali skrije na zemljevidu shranjene lokacije.

Samodejna povečava: samodejno izbere raven povečave za optimalno uporabo zemljevida. Ko je onemogočena, morate pogled približati in oddaljiti ročno.

Zakleni na cesto: zaklene ikono položaja, ki predstavlja vaš položaj na zemljevidu, na najbližjo cesto.

Dnevnik sledi: prikaže ali skrije dnevnik sledi oziroma pot, ki ste jo prepotovali, kot barvno črto na zemljevidu.

Barva sledi: spremeni barvo dnevnika sledi.

Podrobnost: nastavi količino podrobnosti, prikazanih na zemljevidu. Če nastavite prikaz več podrobnosti, se lahko zemljevid izrisuje počasneje.

Pomorsko: nastavi zemljevid na prikazovanje podatkov v pomorskem načinu.

Izriši odseke: prikaže ali skrije odseke v obliki barvne črte na zemljevidu.

Izriši plastnice: prikaže ali skrije izohipse na zemljevidu.

Title	Routing Settings (fenix)
Identifier	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	SL-SI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	cozmyer

Nastavitve za usmerjanje

S spreminjanjem nastavitev za usmerjanje lahko prilagodite način, na katerega ura izračunava poti pri vsaki dejavnosti.

OPOMBA: vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

Pridržite , izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Usmerjanje**.

Dejavnost: nastavi dejavnost za usmerjanje. Ura izračunava načrtovane poti, ki so najbolj primerne za vrsto dejavnosti, ki jo izvajate.

Načrtovanje poti po priljubljenosti: izračuna poti na podlagi najbolj priljubljenih tekov in voženj v storitvi Garmin Connect.

Igrišča: nastavi način navigacije po progah z uro. Če želite uporabiti navigacijo točno po prikazani progi brez ponovnega izračunavanja, izberite možnost Sledi progi. Če želite uporabiti navigacijo po progi z zemljevidi, ki omogočajo načrtovanje poti, in ponovno izračunavanje načrtovane proge v primeru, da zavijete s proge, uporabite možnost Uporabi zemljevid.

Način izračuna: nastavi način izračunavanja tako, da kar se da zmanjša čas, razdaljo ali vzpon poti.

Izogibanja: nastavi vrste cest ali načine prevoza, ki se jim želite na poti izogniti.

Vrsta: nastavi obnašanje kazalca, ki je prikazan med neposrednim usmerjanjem.

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	SL-SI
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	SL-SI
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 09:41:27
Author	gerson

Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsako miljo ali 5 kilometrov).

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Lap**.

6 Izberite možnost:

- Če želite vklopiti ali izklopiti Auto Lap, izberite **Auto Lap**.
- Če želite prilagoditi razdaljo med krogi, izberite **Samodejno razdalja**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 190](#)).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	SL-SI
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 09:41:27
Author	gerson

Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu

Prilagodite lahko eno ali dve podatkovni polji, ki se pojavita v sporočilu opozorila o krogu.

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Lap > Opozorilo o krogu**.

6 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

7 Izberite **Predogled** (izbirno).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	SL-SI
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 09:41:27
Author	gerson

Omogočanje Auto Pause

S funkcijo Auto Pause lahko samodejno začasno zaustavite časovnik, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

OPOMBA: kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina ne beleži.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Auto Pause**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko se prenehate premikati, izberite **Med postankom**.
 - Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko vaš tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost, izberite **Pomeri**.

Title	Enabling Auto Climb
Identifier	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	SL-SI
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 09:41:27
Author	gerson

Omogočanje samodejnega vzpona

S funkcijo samodejnega vzpona lahko samodejno zaznate spremembe nadmorske višine. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so plezanje, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje**.

6 Izberite **Vedno** ali **Ko navigacija ne poteka**.

7 Izberite možnost:

- Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med tekom, izberite **Zaslon za tek**.
- Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med plezanjem, izberite **Zaslon za vzpon**.
- Izberite **Preobrni barve**, da preobrnete barve zaslona pri spreminjanju načinov.
- Če želite nastaviti razmerje vzpona glede na čas, izberite **Navpična hitrost**.
- Če želite nastaviti, kako hitro naprava spreminja načine, izberite **Preklop načina**.

OPOMBA: možnost Trenutni zaslon omogoča samodejni preklop na zadnji zaslon, ki je bil prikazan pred prehodom samodejnega vzpona.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:32
Author	mcdanielm

Omogočenje samoocene

Ko shranite vadbo, lahko ocenite zaznan napor in svoje počutje med dejavnostjo (*Ocena dejavnosti, stran 8*). Podatke o oceni si lahko ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect.

- 1 Držite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samoocena**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite izbrati oceno samo po strukturirani vadbi ali intervalu, izberite **Samo pri vadbah**.
 - Če želite izbrati oceno po vsaki dejavnosti, izberite **Vedno**.

Title	3D Speed and Distance
Identifier	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	SL-SI
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

Hitrost in razdalja v 3D

Nastavite lahko hitrost in razdaljo v 3D za izračun hitrosti ali razdalje s spremembami nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so smučanje, plezanje, navigacija, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	SL-SI
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 09:05:52
Author	gerson

Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zaslonski dejavnosti, ko deluje časovnik.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejno pomikanje**.
- 6 Izberite hitrost prikaza.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	21/08/2019 09:29:54
Author	wiederan

Spreminjanje nastavitve GPS

Za več informacij o GPS-u obiščite www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Držite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **GPS**.
- 6 Izberite možnost:
 - Za omogočanje satelitskega sistema GPS izberite **Samo GPS**.
 - Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GLONASS** (ruski satelitski sistem).
 - Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GALILEO** (satelitski sistem Evropske unije).
 - Če želite, da se točke sledi in podatki senzorjev zabeležijo manj pogosto, izberite **UltraTrac** (*UltraTrac*, stran 182).

OPOMBA: če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS (*GPS in drugi satelitski sistemi*, stran 182).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	SL-SI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	24/09/2020 09:16:22
Author	gerson

GPS in drugi satelitski sistemi

Uporaba satelitskega sistema GPS skupaj z drugim satelitskim sistemom zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejše pridobivanje položaja, kot če uporabljate samo sistem GPS. Vendar se lahko pri uporabi več sistemov baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

Naprava lahko uporablja naslednje globalne navigacijske satelitske sisteme (GNSS).

GLONASS: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Rusija.

GALILEO: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Evropska vesoljska agencija.

Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	SL-SI
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

Funkcija UltraTrac je nastavev GPS-a, ki beleži točke sledi in podatke senzorja manj pogosto. Če omogočite funkcijo UltraTrac, se podaljša življenjska doba baterije, vendar poslabša kakovost zabeleženih dejavnosti. Funkcijo UltraTrac uporabite za dejavnosti, ki potrebujejo daljšo življenjsko dobo baterije in za katere so pogoste posodobitve podatkov senzorja manj pomembne.

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	SL-SI
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 09:41:27
Author	gerson

Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadbe, na primer, ko čakate na začetek tekme. Držite tipko , izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti. Če želite prilagoditi nastavitve časovne omejitve za dejavnost, izberite **Cas. om. var. z en..**

Normalno: nastavev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 5 minutah nedejavnosti.

Razsirjeno: nastavev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 25 minutah nedejavnosti. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:41
Author	mcdanielm

Odstranitev dejavnosti ali programa

- 1 V videzu ure držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnost odstraniti s seznama priljubljenih, izberite **Odstrani iz priljubljenih**.
 - Če želite dejavnost izbrisati s seznama programov, izberite **Odstrani s seznama**.

Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	SL-SI
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 09:41:27
Author	gerson

GroupTrackNastavitve kamere

Držite tipko  in izberite **Varnost in sledenje > GroupTrack**.

Na zemljevidu: omogoči ogled povezav na zaslonu z zemljevidom med sejo GroupTrack.

Vrste dejavnosti: omogoči, da izberete vrste dejavnosti, ki so prikazane na zaslonu z zemljevidom med sejo GroupTrack.

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:50:00
Author	semrau

Nastavitve videza ure

Videz sprednje strani ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev, barve in druge podatke. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ.

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	SL-SI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	29/08/2019 10:23:15
Author	gerson

Prilagajanje videza ure

Preden aktivirate videz ure Connect IQ, ga namestiti iz trgovine Connect IQ ([Funkcije Connect IQ, stran 122](#)).

Prilagajate lahko videz ure in prikazane informacije ali nameščen naložen videz ure Connect IQ.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Izberite **UP** ali **DOWN**, če želite predogled možnosti videza ure.
- 4 Izberite **Dodaj novo**, če se želite pomakniti po dodatnih predhodno naloženih videzih ure.
- 5 Izberite **START > Uporabi**, če želite aktivirati predhodno naložen videz ure ali nameščen videz ure Connect IQ.
- 6 Če uporabljate predhodno naložen videz ure, izberite **START > Prilagodi**.
- 7 Izberite možnost:
 - Za spreminjanje sloga števil v analognem videzu ure izberite **Številčnica**.
 - Za spreminjanje stila kazalcev v analognem videzu ure izberite **Kazalci**.
 - Za spreminjanje sloga števil za digitalni videz ure izberite **Postavitev**.
 - Za spreminjanje sloga sekund v digitalnem videzu ure izberite **Sekunde**.
 - Za spreminjanje podatkov, prikazanih v videzu ure, izberite **Podatki**.
 - Za dodajanje ali spreminjanje barve poudarjanja za videz ure izberite **Barva za poud.**
 - Za spreminjanje barve ozadja izberite **Barva ozadja**.
 - Če želite shraniti spremembe, izberite **Končano**.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:48:27
Author	petersenj

Nastavitve senzorjev

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	SL-SI
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	13/02/2019 11:34:58
Author	cozmyer

Nastavitve kompasa

Držite tipko  in izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Kompas**.

Umeri: omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa (*Ročno umerjanje kompasa, stran 186*).

Zaslon: nastavi smer na kompasu v stopinjah ali miliradianih.

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu (*Nastavitev referenčnega severa, stran 187*).

Nacin: nastavi kompas tako, da uporablja le podatke elektronskega senzorja (Vklop), kombinacijo podatkov GPS in elektronskega senzorja med premikanjem (Samodejno) ali le podatke GPS (Izklopljeno).

Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	gerson

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Naprava je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

1 Pridržite .

2 Izberite **Senzorji in dodat. oprema > Kompas > Umeri > Začni**.

3 Sledite navodilom na zaslonu.

NAMIG: z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:41:27
Author	mckelvey

Nastavitev referenčnega severa

Nastavite lahko referenčno smer, ki se uporablja za izračun informacij o smeri.

1 Pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Kompas > Referenčni sever.**

3 Izberite možnost:

- Za nastavitev geografskega severa kot referenčno smer izberite **Resnično**.
- Za samodejno nastavitev magnetnega odklona za svojo lokacijo izberite **Magnetno**.
- Za nastavitev mreže v severni smeri (000°) kot referenčno smer izberite **Mreža**.
- Za ročno nastavitev vrednosti magnetne variacije izberite **Uporabnik**, vnesite magnetno variacijo in izberite **Končano**.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	SL-SI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:17
Author	cozmyer

Nastavitve višinomera

Pridržite tipko  in izberite **Senzorji in dodat. oprema > Višinomer**.

Umeri: omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

Samodejno umerjanje: omogoča, da se višinomer sam umeri vsakokrat, ko uporabite satelitske sisteme.

Način senzorja: nastavi način senzorja. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Samo višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Samo barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Višina: nastavi merske enote za višino.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	SL-SI
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:17
Author	burzinskittu

Umerjanje barometriškega višinomera

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravo višino, lahko barometriški višinomer umerite tudi ročno.

1 Pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Višinomer**.

3 Izberite možnost:

- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Samodejno umerjanje**, nato pa izberite eno od možnosti.
- Za ročni vnos trenutne nadmorske višine izberite **Umeri > Vnesite ročno**.
- Za vnos trenutne nadmorske višine na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Umeri > Uporabi DEM**.
- Za vnos trenutne nadmorske višine na začetni točki GPS izberite **Umeri > Uporabi GPS**.

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	gerson

Nastavitve barometra

Pridržite tipko  in izberite **Senzorji in dodat. oprema > Barometer**.

Umeri: omogoča, da ročno umerite senzor barometra.

Risanje: nastavi časovno lestvico grafikona v pripomočku barometra.

Opozorilo o nevihti: nastavi spremembo ravni barometričnega tlaka, ki sproži opozorilo o nevihti.

Način ure: nastavi senzor, ki se uporablja v načinu ure. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Tlak: nastavi način, na katerega naprava prikazuje podatke o tlaku.

Title	Calibrating the Barometer
Identifier	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	SL-SI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:27:17
Author	burzinskititu

Umerjanje barometra

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravilno nadmorsko višino ali pravičen tlak na morski gladini, lahko barometer umerite ročno.

1 Pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Barometer > Umeri**.

3 Izberite možnost:

- Za vnos trenutne nadmorske višine in tlaka na morski gladini (izbirno) izberite **Vnesite ročno**.
- Za samodejno umerjanje na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Uporabi DEM**.
- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Uporabi GPS**.

Title	XERO Laser Location Settings
Identifier	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	SL-SI
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 07:48:44
Author	mall

Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero

Preden lahko prilagodite nastavitve lasersko določenih lokacij, morate opraviti združitev z združljivo napravo Xero ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).

Pridržite tipko  in izberite **Senzorji in dodat. oprema > Lokacije XERO > Lasersko določene lokacije**.

Med dejavnostjo: omogoči prikazovanje informacij o lasersko določeni lokaciji iz združene naprave Xero med dejavnostjo.

Način deljenja: omogoča, da javno delite ali zasebno oddajate informacije o lasersko določeni lokaciji.

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	SL-SI
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 11:57:06
Author	mcdanielm

Nastavitve sistema

Pridržite  in izberite **Nastavitve > Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v napravi.

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 191](#)).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 192](#)).

Zvoki: nastavi zvoke naprave, kot so toni tipk, opozorila in vibriranje.

Ne moti: vklopi ali izklopi način Ne moti. Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko običajno spite, uporabite možnost Čas spanja. Čas, ko običajno spite, lahko nastavite v svojem računu Garmin Connect.

Bližnjične tipke: omogoča dodelitev bližnjic tipkam naprave ([Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 192](#)).

Samodejno zaklepanje: omogoča samodejno zaklepanje tipk, s čimer se prepreči nenamernega pritiskanja tipk. Če želite, da se tipke zaklenejo med dejavnostjo z merjenjem časa, uporabite možnost Med dejavnostjo. Če želite, da se tipke zaklenejo, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost Ne med dejavnostjo.

Enote: nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi ([Spreminjanje merskih enot, stran 193](#)).

Formatiraj: nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer tempo in hitrost, ki sta prikazana med dejavnostmi, začetek tedna ter obliko zapisa geografskega položaja in referenčni sistem.

Snemanje podatkov: nastavi, kako naprava beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja Vsako sekundo omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

Nacin USB: nastavi napravo na uporabo načina protokola MTP (Media Transfer Protocol) ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Ponastavi: omogoča ponastavitev uporabniških podatkov in nastavitev ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 214](#)).

Posodobitev prog. opr.: omogoča nalaganje posodobitev programske opreme z uporabo Garmin Express. Z možnostjo Samodejna posodobitev omogočite, da naprava prenese najnovejšo posodobitev programske opreme, ko je na voljo povezava Wi-Fi.

Vizitka: prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci ter zakonsko predpisane informacije.

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	SL-SI
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 10:23:15
Author	gerson

Nastavitve časa

Pridržite tipko  in izberite **Sistem > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi, da naprava prikazuje čas v 12-urni, 24-urni ali vojaški obliki zapisa.

Nastavitev časa: Nastavi časovni pas naprave. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: če je nastavljen na Ročno, lahko spreminjate uro.

Alarmi: omogoča, da nastavite opozorila na vsako uro ali da opozorila o sončnem vzhodu in zahodu nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom ([Nastavitev opozoril o času, stran 191](#)).

Sinhronizacija z GPS-om: omogoča, da čas ročno sinhronizirate z GPS-om, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas ([Sinhronizacija časa z GPS-om, stran 197](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifier	GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F
Language	SL-SI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	pullins

Nastavitev opozoril o času

1 Pridržite .

2 Izberite **Sistem > Čas > Alarmi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim zahodom, izberite **Do sončnega zahoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
- Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom, izberite **Do sončnega vzhoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
- Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja vsako uro, izberite **Urna > Vklop**.

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	SL-SI
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:48:11
Author	mcdanielm

Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Osvetlitev**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Med dejavnostjo**.
 - Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju tipk, izberite **Tipke**.
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob opozorilih, izberite **Alarmi**.
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib**.
 - Če želite nastaviti čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona, izberite **Premor**.
 - Če želite nastaviti svetlost osvetlitve zaslona, izberite **Svetlost**.

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	SL-SI
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	08/08/2019 12:48:11
Author	mcdanielm

Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju posameznih tipk in kombinacije tipk lahko prilagodite.

- 1 V videzu ure držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Bližnjične tipke**.
- 3 Izberite tipko ali kombinacijo tipk, katerih delovanje želite prilagoditi.
- 4 Izberite funkcijo.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	SL-SI
Description	
Version	1.1.2
Revision	2
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:05:52
Author	mcdanielm

Spreminjanje merskih enot

Merske enote, prikazane v napravi, lahko prilagodite.

- 1 V videzu ure držite gumb .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	22/03/2019 09:41:27
Author	gerson

Ure

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	SL-SI
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 14:24:01
Author	wiederan

Nastavljanje alarma

Nastavite lahko več alarmov. Vsak alarm lahko nastavite tako, da se oglasi le enkrat ali pa se redno ponavlja.

- 1 V videzu ure držite .
- 2 Izberite **Budilka > Dodaj alarm**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro alarma.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi (izbirno).
- 5 Izberite **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila (izbirno).
- 6 Izberite **Osvetlitev > Vklop**, da pri alarmu vklopite osvetlitev zaslona.
- 7 Izberite **Oznaka**, nato pa izberite opis alarma (izbirno).

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	SL-SI
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 14:31:59
Author	mcdanielm

Brisanje alarma

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Budilka**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite **Izbriši**.

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:48
Author	wiederan

Vklop odštevalnika

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Časovnik**.
OPOMBA: ta element boste morda morali dodati v meni upravljalnih elementov.
- 3 Vnesite čas.
- 4 Če je treba, izberite možnost:
 - Če želite shraniti odštevalnik, izberite **Možnosti > Shrani časovnik**.
 - Če želite, da se časovnik samodejno znova zažene, ko poteče, izberite **Možnosti > Zaženi znova > Vklop**.
 - Izberite **Možnosti > Zvoki** in izberite vrsto obvestila.
- 5 Izberite **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	pullins

Uporaba štoparice

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Štoparica**.
OPOMBA: ta element boste morda morali dodati v meni upravljalnih elementov.
- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 4 Izberite **LAP**, da ponovno zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Izberite **START**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite **OPTIONS**.
- 7 Zabeležen čas shranite kot dejavnost v svoji zgodovini (izbirno).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	SL-SI
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 14:24:01
Author	semrau

Sinhronizacija časa z GPS-om

Vsakokrat, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale, naprava samodejno zazna časovne pasove in trenutni čas dneva. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate z GPS-om tudi ročno.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Čas > Sinhronizacija z GPS-om**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite ([Pridobivanje satelitskih signalov, stran 213](#)).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	mcdanielm

Ročna nastavitve časa

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Čas > Nastavitev časa > Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifier	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	SL-SI
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 09:10:04
Author	cozmyer

Daljinski upravljalnik za napravo VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo.

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	gerson

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).
Pripomoček VIRB se samodejno doda na kolo pripomočkov.
- 3 Če si želite ogledati pripomoček VIRB, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Forerunner se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn..**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.
 - Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite **Nastavitve**.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	SL-SI
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 10:31:36
Author	gerson

Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 161](#)).
Ko je kamera združena, se k dejavnostim samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.
- 3 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Pridržite tipko .
- 6 Izberite **Daljinski upravljalnik za VIRB**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Vkl./izkl. časovnika**.
OPOMBA: snemanje videa se samodejno zažene in ustavi, ko zaženete in ustavite dejavnost.
 - Če želite kamero upravljati z možnostmi menija, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Ročno**.
 - Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Forerunner se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ročno ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn..**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	31/03/2014 10:15:03
Author	wiederan

Informacije o napravi

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	SL-SI
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 09:41:27
Author	gerson

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID enote, različica programske opreme, informacije o predpisih in licenčna pogodba.

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Sistem** > **Vizitka**.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	SL-SI
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:41
Author	mcdanielm

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

1 V videzu ure držite .

2 Izberite **Nastavitve** > **Sistem** > **Vizitka**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:29:40
Author	cozmyer

Polnjenje naprave

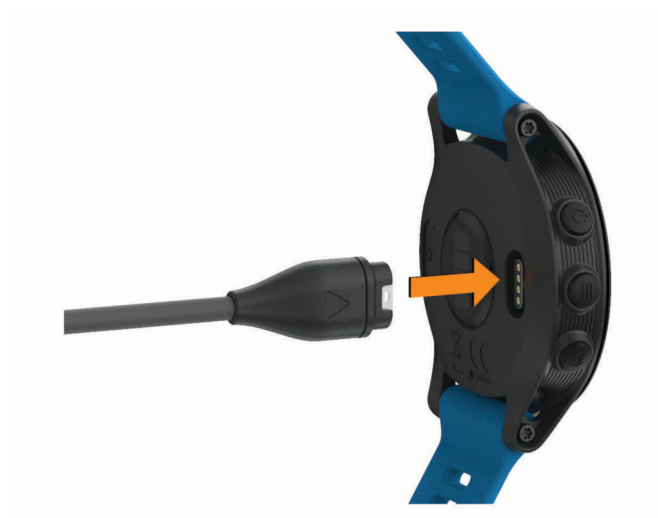
OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje ([Nega naprave, stran 205](#)).

- 1 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na napravi.



- 2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	SL-SI
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 14:24:01
Author	semrau

Namigi za polnjenje naprave

- 1 Za polnjenje polnilnik trdno priključite na napravo s kablom USB ([Polnjenje naprave, stran 201](#)).
Napravo lahko napolnite tako, da kabel USB priključite na napajalnik, ki ga je odobril Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priključite na vrata USB v računalniku. Polnjenje popolnoma prazne baterije traja do dve uri.
- 2 Polnilnik odklopite z naprave, ko stanje napolnjenosti baterije doseže 100 %.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	10/04/2015 12:45:22
Author	semrau

Specifikacije

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:44
Author	wiederan

Specifikacije naprave Forerunner

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Čas napajanja z baterijo, način ure	Do 2 tedna z merjenjem aktivnosti, obvestili pametnega telefona in merjenjem srčnega utripa na zapestju
Čas napajanja z baterijo, način ure z glasbo	Do 14 ur z merjenjem aktivnosti, obvestili pametnega telefona, merjenjem srčnega utripa na zapestju in predvajanjem glasbe
Čas napajanja z baterijo, način ure	Do 36 ur v načinu GPS z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Čas napajanja z baterijo, način aktivnosti z glasbo	Do 10 ur v načinu GPS z merjenjem srčnega utripa na zapestju in predvajanjem glasbe
Čas napajanja z baterijo, način UltraTrac, brez predvajanja glasbe	Do 60 ur. Do 50 ur z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Pomnilnik predstavnosti	Do 1000 skladb
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 45 °C (od -4 do 113 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri nazivni moči +9 dBm

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Title	Specifications - HRM Pro
Identifier	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:17
Author	wiederan

Specifikacije naprave HRM-Pro

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Življenjska doba baterije	Do enega leta pri uporabi 1 uro na dan
Vodoodpornost	5 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od –10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri nazivni moči 8 dBm

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifier	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:48:44
Author	mcdanielm

Specifikacije merilnika HRM-Swim in specifikacije merilnika HRM-Tri

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Čas napajanja z baterijo HRM-Swim	Do 18 mesecev (približno 3 ure/teden)
Čas napajanja z baterijo HRM-Tri	Do 10 mesecev za vadbo za triatlon (približno 1 ura/dan)
Temperaturni obseg delovanja	Od –10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)
Frekvenca in protokol brezžičnega omrežja	2,4 GHz pri nazivni moči +1 dBm
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	SL-SI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	22/02/2018 12:50:33
Author	cozmyer

Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	SL-SI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:51
Author	pullins

Čiščenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

1 Uro obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.

2 Obrišite jo do suhega.

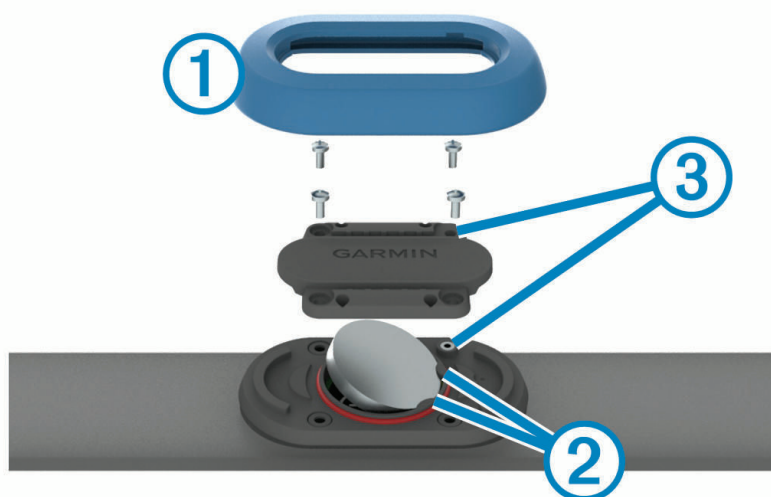
Po čiščenju počakajte, da se ura popolnoma posuši.

NAMIG: za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:08:17
Author	gerson

Menjava baterije merilnika srčnega utripa

- 1 Z modula merilnika srčnega utripa snemite manšeto ①.
- 2 Z majhnim izvijačem Phillips (00) odvijte štiri vijake na sprednji strani modula.
- 3 Odstranite pokrov in baterijo.



- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Novo baterijo vstavite pod plastična jezička ②, pri čemer mora biti pozitivna stran obrnjena navzgor.
OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
Tesnilni obroček mora biti nameščen okoli zunanjega roba privzdignjenega plastičnega obročka.
- 6 Ponovno namestite sprednji pokrov in štiri vijake.
Upoštevajte usmerjenost sprednjega pokrova. Privzdignjeni vijak ③ se mora prilegati ustrezni odprtini na sprednjem pokrovu.
OPOMBA: ne privijte preveč.
- 7 Namestite manšeto.

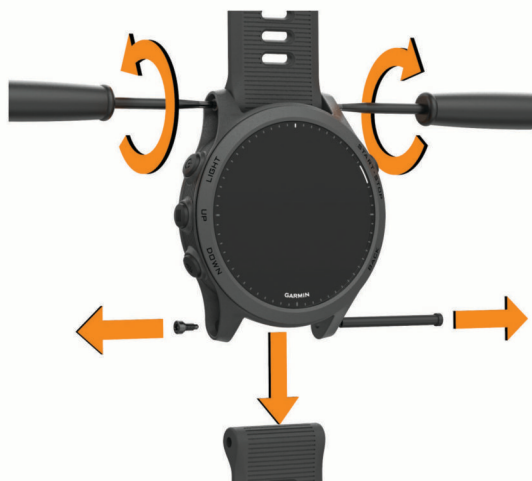
Po zamenjavi baterije merilnika srčnega utripa boste merilnik morda morali ponovno združiti z napravo.

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:55:45
Author	wiederan

Zamenjava paščkov

Paščke lahko zamenjate z novimi paščki Forerunner ali združljivimi paščki QuickFit®.

1 Z izvijačema odvijte zatiča.



2 Odstranite zatiča.

3 Izberite možnost:

- Če želite namestiti paščke Forerunner, poravnajte nova paščka in z izvijačema vstavite zatiča nazaj.
- Če želite namestiti paščke QuickFit, vstavite zatiča nazaj in potisnite nova paščka, da se zaskočita.





OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zaskočno zapiralo se mora zaskočiti okoli zatiča na uri.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

Odpravljanje težav

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	SL-SI
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:29:40
Author	cozmyer

Posodobitve izdelkov

Naprava samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth ali Wi-Fi. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah ([Nastavitve sistema, stran 190](#)). V računalniku namestite program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Posodobitve zemljevidov
- Posodobitve igrišč
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	SL-SI
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 08:38:39
Author	mall

Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	SL-SI
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:40:21
Author	wiederan

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Obiščite www.garmin.com/ataccuracy.
Ta naprava ni medicinski pripomoček. Funkcija pulznega oksimetra ni na voljo v vseh državah.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	SL-SI
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

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:01:25
Author	gerson

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	gerson

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Napravo nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, napravo nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, napravo nosite v žepu.

OPOMBA: naprava lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:15:29
Author	mcdanielm

Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate napravo.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 144](#)).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 117](#)).

2 Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Express, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:12:03
Author	cozmyer

Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno

Naprava za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer.

Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Poiščite luknjice barometra na hrbtni strani naprave blizu stikov za polnjenje in očistite območje okoli teh stikov.
Če so luknjice barometra zamašene, lahko to vpliva na delovanje barometra. Območje lahko očistite tako, da napravo sperete z vodo.
Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.
- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih napravo pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:54:32
Author	mcdanielm

Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno intenzivnosti, ki se upošteva pri doseganju cilja za minute intenzivnosti, minute intenzivnosti utripajo.

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	09/04/2018 11:39:32
Author	mcdanielm

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavita samodejno glede na položaj GPS.

NAMIG: za več informacij o GPS-u obiščite www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pojdite na prosto.
Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	19/05/2021 09:10:04
Author	mcdanielm

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin Connect:
 - Napravo priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect prek pametnega telefona, združljivega s tehnologijo Bluetooth.
 - Napravo povežite z računom Garmin Connect prek brezžičnega omrežja Wi-Fi.
 Ko je naprava povezana z računom Garmin Connect, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.
- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	SL-SI
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:51
Author	pullins

Vnovični zagon ure

Če se ura preneha odzivati, jo boste morda morali znova zagnati.

OPOMBA: pri vnovičnem zagonu ure se lahko izbrišejo vaši podatki ali nastavitve.

1 Držite gumb  15 sekund.

Ura se izklopi.

2 Držite gumb  eno sekundo, da se ura vklopi.

Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	SL-SI
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:22:10
Author	pullins

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Preden ponastavite vse privzete nastavitve, sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnosti.

OPOMBA: s tem boste izbrisali vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti. Če ste nastavili denarnico Garmin Pay, se pri obnovitvi privzetih nastavitev iz naprave izbriše tudi denarnica.

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

1 V videzu ure pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponastavi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter informacije o dejavnosti in shranjeno glasbo v celoti shraniti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
- Če želite izbrisati vse dejavnosti iz zgodovine, izberite **Izbriši vse dejavnosti**.
- Če želite izbrisati vse skupne vrednosti razdalje in časa, izberite **Ponastavi skupne vrednosti**.
- Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter informacije o dejavnosti in shranjeno glasbo v celoti izbrisati, izberite **Izbriši podatke in ponast. nastavitve**.

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	SL-SI
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	pullins

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim pametnim telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 112](#)).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 117](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v napravo.

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	SL-SI
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 13:00:25
Author	cozmyer

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.

- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

OPOMBA: če ste napravo že nastavili za uporabo omrežij Wi-Fi, lahko program Garmin Connect samodejno prenese razpoložljive posodobitve programske opreme v napravo, ko vzpostavi povezavo prek omrežja Wi-Fi.

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:48:01
Author	mcdanielm

Moja naprava ima nastavljen napačen jezik

- 1 Držite .
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in ga izberite.
- 3 Izberite prvi element na seznamu.
- 4 Uporabite **UP** in **DOWN**, da izberete svoj jezik.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:38:51
Author	pullins

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura Forerunner je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov www.garmin.com/ble.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	SL-SI
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issure in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:16:36
Author	mcdanielm

Telefon se noče povezati z napravo

Če telefon ne vzpostavi povezave z napravo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite pametni telefon in napravo ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite napravo iz programa Garmin Connect in nastavitev Bluetooth v pametnem telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov pametni telefon, odstranite napravo iz programa Garmin Connect v pametnem telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- Na napravi držite tipko **LIGHT** in izberite , da vklopite tehnologijo Bluetooth in odprete način združevanja.

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	SL-SI
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 10:22:10
Author	wiederan

Podaljševanje življenjske dobe baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Izklopite merjenje aktivnosti ([Izklop merjenja aktivnosti, stran 63](#)).
- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 192](#)).
- Zmanjšajte moč osvetlitve.
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth ([Povezane funkcije Bluetooth, stran 116](#)).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 69](#)).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju ([Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 70](#)).
OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.
- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava ([Upravljanje obvestil, stran 114](#)).
- Izklopite funkcijo pulznega oksimetra ([Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 70](#)).
- Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost **Nadaljuj pozneje** ([Zaustavitev dejavnosti, stran 7](#)).
- Izberite interval beleženja **Pametno** ([Nastavitve sistema, stran 190](#)).
- Za dejavnost uporabite način UltraTrac GPS ([UltraTrac, stran 182](#)).
- Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca ([Prilagajanje videza ure, stran 185](#)).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	SL-SI
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:49:06
Author	petersenj

Odčitek temperature ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:24:01
Author	wiederan

Kako lahko ročno združim senzorje ANT+?

Senzorje ANT+ lahko ročno združite v nastavitvah naprave. Ko senzor prvič povezujete z vašo napravo prek brezžične tehnologije ANT+, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

1 Med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih senzorjev ANT+.

2 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite.

Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.

3 Pridržite .

4 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodat. oprema > Dodaj novo**.

5 Izberite možnost:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko se senzor združi z napravo, se prikaže sporočilo. Podatki senzorja se prikažejo v zanki podatkovne strani ali v podatkovnem polju po meri.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	SL-SI
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	17/06/2022 09:22:19
Author	pullins

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Ura je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro Garmin, morate uro združiti s senzorjem. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

1 Pridržite .

2 Izberite **Senzorji in dodat. oprema > Dodaj novo**.

3 Izberite možnost:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 171](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	SL-SI
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 12:12:03
Author	cozmyer

Moja glasba se prekinja ali moje slušalke ne ostanejo povezane

Pri uporabi naprave Forerunner, ki je povezana s slušalkami s tehnologijo Bluetooth, je signal najmočnejši, kadar med napravo in anteno na slušalkah ni ovir.

- Če signal prehaja skozi vaše telo, se lahko izgubi signal ali prekine povezava s slušalkami.
- Priporočamo, da slušalke nosite tako, da je antena na isti strani vašega telesa kot naprava Forerunner.
- Ker se slušalke razlikujejo glede na model, lahko poskusite uro prestaviti na drugo zapestje.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	SL-SI
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix R0.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:53:14
Author	pullins

Dodatek

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	SL-SI
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:34:48
Author	wiederan

Podatkovna polja

OPOMBA: vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti. Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+ ali Bluetooth.

% **FTP:** trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.

% **najv. SU v krogu:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

% **najv. SU v zadnjem krogu:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.

% **najvišjega srčnega utripa:** odstotek najvišjega srčnega utripa.

% **nasičenosti mišic s kisikom:** ocenjeni odstotek nasičenosti mišic s kisikom za trenutno dejavnost.

% **rezerve srč. utripa v krogu:** povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

% **rezerve srčnega utripa:** odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

% **RSU V ZADNJEM KROGU:** povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.

Aerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.

Anaerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.

Barometrični pritisk: trenutni umerjeni okoljski tlak.

Baterija senzorja Di2: preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.

Baterija senzorja za prestavljanje: stanje baterije v senzorju položaja prestave.

Čas dneva: čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Čas do naslednjega: predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Čas gibanja: skupni čas premikanja za trenutno dejavnost.

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: trenutni čas na odštevalniku.

Časovnik počitka: časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Časovnik serije: čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.

ČAS PLAVANJA: čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.

ČAS POTI: predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Čas sedenja: čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas sedenja v krogu: čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas stanja: čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas stanja v krogu: čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas stika s tlemi: čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.

Čas stika s tlemi kroga: povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.

Čas več športov: skupni čas vseh športov v dejavnosti z več športi, vključno s prehodi.

Čas v območju: čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

Čas zadnjega kroga: čas na stoparici za zadnji prepotovani krog.

Delo: skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Desna faza moči: trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Desna faza moči v krogu: povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Desna faza najv. moči v krogu: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Desna faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Diagram: merilo za to, kako dosledno ohranjate hitrost in zveznost vožnje v zavojih med trenutno dejavnostjo.

Dolžina koraka: dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.

Dolžina koraka v krogu: povprečna dolžina koraka za trenutni krog.

Dolžine: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutno dejavnostjo.

Dolžine intervalov: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutnim intervalom.

Enakomernost poganjanja: meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.

GPS: moč satelitskega signala GPS.

Hitr. zaves.: plavanje. Število zamahov na minuto (zamazov/minuto).

Hitr. zavesljajev v zadnjem krogu: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem preplavljanem krogu.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost dihanja: hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dih/min).

Hitrost do cilja: hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost zamahov na zadnji dolžini: povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.

Hitrost zamahov v krogu: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) v trenutnem krogu.

Hitrost zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) v zadnjem preplavljanem krogu.

Hitrost zaves. v krogu: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.

Hitrost zavesljajev: veslaški športi. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.

Kadenca: kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.

Kadenca: tek. Koraki na minuto (levi in desni).

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca v zadnjem krogu: kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kadenca zadnjega kroga: tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Kombinacija prestav: trenutna kombinacija prestav iz senzorja položaja prestave.

Koraki: število korakov, narejenih med trenutno dejavnostjo.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Lahkotnost kroga: skupni rezultat lahkotnosti trenutnega kroga.

Leva faza moči: trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Leva faza moči v krogu: povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Leva faza najv. moči v krogu: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Leva faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Lokacija cilja: položaj končnega cilja.

Merilnik časa stika s tlemi: barvni merilnik, ki prikazuje čas, ko ste med tekom pri vsakem koraku v stiku s tlemi, izmerjen v milisekundah.

MERILNIK KOMPASA: smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.

MERILNIK MOČI: barvni grafikoni, ki prikazuje trenutno območje moči.

Merilnik načrta PacePro: tek. Trenutni vmesni tempo in ciljni vmesni tempo.

Merilnik navp. nihanja: barvni merilnik, ki prikazuje količino poskakovanja med tekom.

Merilnik navpič. razmerja: barvni merilnik, ki prikazuje razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Merilnik skup. vzpona/spusta: skupna nadmorska višina vzpona in spusta med dejavnostjo ali od zadnje ponastavitve.

Merilnik srčnega utripa: barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje srčnega utripa.

Merilnik učinka vadbe: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne in anaerobne telesne pripravljenosti.

Merilnik uravnotež. ČST: barvni merilnik, ki prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

Moč: kolesarjenje. Trenutna izhodna moč v vatih.

Moč: smučanje. Trenutna izhodna moč v vatih. Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Moč – 10 s: 10-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Moč – 30 s: 30-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Moč – 3 s: 3-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Moč v krogu: povprečna izhodna moč za trenutni krog.

Moc v tezi: trenutna moč, merjena v W na kg.

Moč v zadnjem krogu: povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.

Nadstropja na minuto: število nadstropij, v katera se povzpnete na minuto.

Nadstropja navzdol: skupno število nadstropij, iz katerih ste sestopili v trenutnem dnevu.

Nadstropja navzgor: skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli v trenutnem dnevu.

Najmanj Višina: najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

Najnižja v 24 h: najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Največja moč: najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.

Največja moč v krogu: največja izhodna moč za trenutni krog.

Največja moč v zadnjem krogu: največja izhodna moč za zadnji opravljeni krog.

Največja višina: najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

Največji spust: največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.

Največji vzpon: največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.

Najvišja navtična hitrost: najvišja hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.

Najvišja v 24 h: najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Najvišji % najviš. na intervalu: najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Najvišji % RSU na intervalu: najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Najvišji srčni utrip na intervalu: najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Naklon: izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.

Napornost kroga: skupni rezultat napornosti trenutnega kroga.

Naslednja točka poti: naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Naslednja vmesna razdalja: tek. Skupna razdalja za naslednji vmesni čas.

Naslednji vmesni ciljni tempo: tek. Ciljni tempo za naslednji vmesni čas.

Navpična hitrost: hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Navpična hitrost do cilja: hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navpična razdalja do cilja: nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navpično nihanje: količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.

Navpično nihanje kroga: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.

Navpično razmerje: razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Navpično razmerje v krogu: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.

Normalized Power: Normalized Power™ za trenutno dejavnost.

Normalized Power v z. kr.: povprečna Normalized Power za zadnji opravljeni krog.

NP v krogu: povprečna Normalized Power za trenutni krog.

Območje moči: trenutni razpon izhodne moči (od 1 do 7) na podlagi FTP-ja ali nastavitev po meri.

Območje srčnega utripa: trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

Obrem.v: obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.

Odmik od sredine platforme: odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.

Odmik od sredine platforme v krogu: povprečni odmik od sredine platforme v trenutnem krogu.

Odst.napoln.bater.: odstotek preostale napolnjenosti baterije.

P. Č. PR.: predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Položaj: trenutni položaj glede na izbrano nastavev oblike zapisa položaja.

Pomorska hitrost: trenutna hitrost v vozlih.

Pomorska razdalja: prepotovana razdalja v navtičnih metrih ali navtičnih čevljih.

Ponavljaj na: časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Ponov.: število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Pov. % najvišjega na intervalu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Povp. hitr. premikanja: povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.

Povp. hitr. zavesljajev: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) med trenutno dejavnostjo.

Povp. razdalja na zavesljaj: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.

Povpr. uravnot. časa stika s tlemi: povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.

Povpr. zamah. na dolžino: povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.

Povprečna desna faza moči: povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna desna faza najvišje moči: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna dolžina koraka: povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna leva faza moči: povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna leva faza najvišje moči: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna moč: povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.

Povprečna navtična hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.

Povprečna razdalja na zamah: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah med trenutno dejavnostjo.

Povprečna skupna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.

Povprečna uravnoteženost: povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.

Povprečni % najvišjega SU: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povprečni % rez. SU na intervalu: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Povprečni % rezerve SU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) za trenutno dejavnost.

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Povprečni čas stika s tlemi: povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.

Povprečni odmik od sredine platf.: povprečni odmik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.

Povprečni spust: povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.

Povprečni srčni utrip: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni srčni utrip na intervalu: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Povprečni Swolf: povprečni rezultat Swolf za trenutno dejavnost. Rezultat Swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 21*). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata Swolf uporabi dolžina 25 metrov.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo na 500 m: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.

Povprečni vzpon: povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.

Povprečno navp. razmerje: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.

Povprečno navpično nihanje: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.

Predvidena skupna razdalja: predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Predvideni čas do naslednje: predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Pregledni pripomočki: tek. Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje kadence.

Preostala razdalja: preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Preostala vmesna razdalja: tek. Preostala razdalja za trenutni vmesni čas.

Prestave: sprednja in zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Pretečeni čas: zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.

Pritisk v prostoru: neumerjen okoljski tlak.

Proga: smer od začetne lokacije do cilja. Progo si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Razd. na zamah v zadnjem krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v zadnjem opravljenem krogu.

Razd. na zaveslj. v zadnjem krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja do naslednje: preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Razdalja intervala: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na zamah v krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v trenutnem krogu.

Razdalja na zavesljaj: veslaški športi. Prepotovana razdalja na zavesljaj.

Razdalja na zavesljaj v krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.

Razdalja zadnjega kroga: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razmerje prestav: število zob sprednje in zadnje prestave kolesa, ki ga zaznava senzor položaja prestave.

Širina/dolžina: trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.

Skupna pred./zaost.: tek. Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim.

Skupni hemoglobin: ocenjena skupna koncentracija hemoglobina v mišicah.

Skupni spust: skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Skupni vzpon: skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

Smer: smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Smer GPS-a: smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.

Smer kompasa: smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.

Sonč. zah.: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Spredaj: sprednja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

S proge: razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Spust v krogu: navpična razdalja spusta za trenutni krog.

Spust v zadnjem krogu: navpična razdalja spusta za zadnji prepotovani krog.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (utr./min). Naprava mora imeti merilnik srčnega utripa na zapestju ali pa mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Srčni utrip v krogu: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Srčni utrip v zadnjem krogu: povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.

Stanje zmogljivosti: vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.

Število zamahov na dolž. na interv.: povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.

Število zamahov v krogu: plavanje. Skupno število zamahov v trenutnem krogu.

Število zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Skupno število zamahov v zadnjem opravljenem krogu.

Stres: trenutna raven učinka na telo.

Swolf na intervalu: povprečni rezultat Swolf na trenutnem intervalu.

Swolf na zadnji dolžini: rezultat Swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Swolf v krogu: rezultat Swolf v trenutnem krogu.

Swolf v zadnjem krogu: rezultat Swolf v zadnjem preplavanem krogu.

Temperatura: temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na 500 m: trenutni tempo veslanja na 500 metrov.

Tempo na 500 m v krogu: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.

Tempo na 500 m v zadnjem krogu: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za zadnji krog.

Tempo na zadnji dolžini: povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

Tempo zaves. na intervalu: povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na trenutnem intervalu.

Točka poti cilja: zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Training Stress Score: Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.

Učinkovitost navora: meritev, kako učinkovito kolesar poganja.

Urn. časa stika s tlemi v krogu: povprečna uravnoreženost časa stika s tlemi za trenutni krog.

Urnoreženost: trenutna uravnoreženost moči levo/desno.

Urnoreženost – 10 s: 10-sekundno premično povprečje uravnoreženosti moči levo/desno.

Urnoreženost – 30 s: 30-sekundno premično povprečje uravnoreženosti moči levo/desno.

Urnoreženost – 3 s: trisekundno premično povprečje uravnoreženosti moči levo/desno.

Urnoreženost časa stika s tlemi: uravnoreženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

Urnoreženost v krogu: povprečna uravnoreženost moči levo/desno za trenutni krog.

Ustavljen čas: skupni čas postankov za trenutno dejavnost.

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

Višina GPS-a: nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.

Vmesna razdalja: tek. Skupna razdalja za trenutni vmesni čas.

Vmesni ciljni tempo: tek. Ciljni tempo za trenutni vmesni čas.

Vmesni tempo: tek. Tempo za trenutni vmesni čas.

Vpadni kot: razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.

Vpadni kot do cilja: vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Vrsta zamahov na zadnji dolžini: vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Vrsta zavesljajev na intervalu: trenutna vrsta zamahov za interval.

Vzpon v krogu: navpična razdalja vzpona za trenutni krog.

Vzpon v zadnjem krogu: navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.

Zadaj: zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Zahtevnost: merilo za težavnost trenutne dejavnosti na podlagi višine, naklona in hitrih sprememb smeri.

Zavesljajev na zadnji dolžini: skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zavesljajev v kr.: veslaški športi. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.

Zavesljajev v zad. krogu: veslaški športi. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.

Zavesljaji: plavanje. Skupno število zamahov za trenutno dejavnost.

Zavesljaji: veslaški športi. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

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

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

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite www.CooperInstitute.org.

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	SL-SI
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:56
Author	gerson

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljen	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	SL-SI
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 13:15:17
Author	cozmyer

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. To ni izčrpen seznam. Obseg kolesa lahko tudi izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Velikost gume	Obseg kolesa (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 cevasto	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

Velikost gume	Obseg kolesa (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38 B	2105
650 x 38 A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C cevasto	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	SL-SI
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 10:31:36
Author	burzinskititu

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.



Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimernega odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

