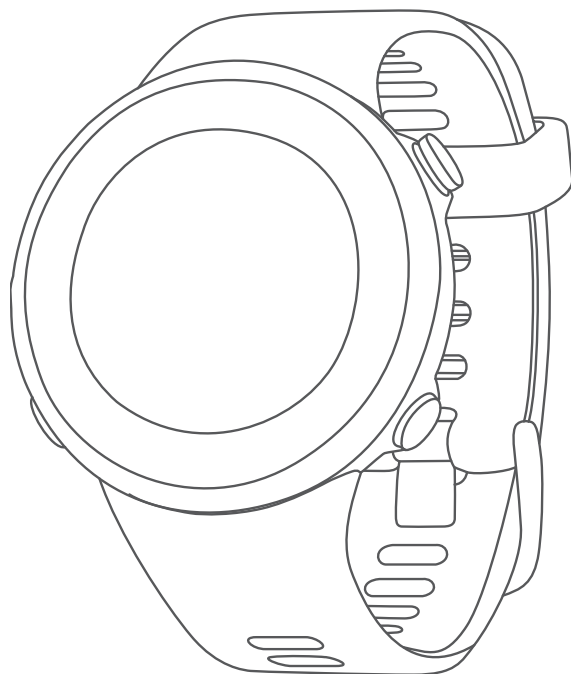


GARMIN®



GARMIN SWIM™ 2

Manual de utilizare

© 2019 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® și VIRB® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™ și TrueUp™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple®, iPhone® și Mac® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. Analize avansate ale pulsului prin Firstbeat. Windows® și Windows NT® sunt mărci comerciale înregistrate ale Microsoft Corporation în Statele Unite și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați www.thisisant.com/directory pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

Cuprins

Introducere..... 1

Prezentare generală a dispozitivului.....	1
Starea GPS și pictogramele de stare.....	2
Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul.....	2

Antrenament..... 3

Utilizarea în bazinul de înot.....	3
Odihnă automată.....	4
Înregistrarea distanței.....	4
Antrenament cu jurnalul de exerciții.....	5
Setarea unei alerte pentru ritmul de înot.....	5
Editarea unei alerte de ritm în timpul înotului în bazin.....	5
Exerciții.....	5
După un antrenament de înot în bazin.....	6
Înregistrarea unui test de viteză de înot critică.....	6
Editarea rezultatului pentru viteza de înot critică.....	7
Despre calendarul de antrenament....	7
Recorduri personale de înot.....	7
Vizualizarea recordurilor personale.....	7
Restabilirea unui record personal.....	7
Ștergerea unui record personal.....	8
Ștergerea tuturor recordurilor personale.....	8
Înotul în apă deschisă.....	8
Informații despre înot.....	8
Terminologie din domeniul înotului.....	8
Tipuri de mișcări.....	8
Începerea unei activități.....	9
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	9
Oprirea unei activități.....	9
Antrenare în interior.....	9

Monitorizarea activității..... 9

Obiectiv automat.....	10
Utilizarea alertei de mișcare.....	10

Pornirea Alertei de mișcare.....	10
Minute de exerciții.....	10
Acumularea de minute de activitate intensă.....	10
Monitorizarea repausului.....	10
Utilizarea monitorizării automate a somnului.....	10
Utilizarea modului Nu deranjați.....	11

Funcții inteligente..... 11

Caracteristici conectate Bluetooth.....	11
Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect.....	11
Widgeturi.....	12
Vizualizarea widgeturilor.....	12
Vizualizarea meniului de comenzi.....	13
Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut.....	13
Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat.....	13
Activarea notificărilor Bluetooth.....	14
Vizualizarea notificărilor.....	14
Administrarea notificărilor.....	14
Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth.....	14
Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone.....	14
Sincronizarea activităților.....	14

Funcții pentru puls..... 15

Puls măsurat la încheietura mâinii.....	15
Puls în timpul înotului.....	15
Purtarea dispozitivului.....	15
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	16
Vizualizarea widgetului Puls.....	16
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin.....	16
Setarea unei alerte de puls anormal.....	17
Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură.....	17
Despre zonele de puls.....	17
Obiective fitness.....	18
Setarea valorii maxime a pulsului....	18
Particularizarea zonelor de puls și a pulsului maxim.....	18
Calculul zonelor de puls.....	19
Efect antrenament.....	19

Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	20
Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	20
Body Battery.....	20
Vizualizarea widgetului Body Battery.....	21
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	22

Istoric.....22

Istoricul ședințelor de înot.....	22
Vizualizarea istoricului.....	22
Ștergerea istoricului.....	23
Vizualizarea totalurilor de date.....	23
Gestionarea datelor.....	23
Ștergerea fișierelor.....	23
Deconectarea cablului USB.....	23
Garmin Connect.....	23
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect.....	24
Utilizarea Garmin Connect la computer.....	24

Personalizarea dispozitivului dvs....24

Setarea profilului de utilizator.....	24
Opțiuni activitate.....	24
Personalizarea opțiunilor pentru înot.....	25
Personalizarea opțiunilor pentru activități.....	25
Setarea unei alerte repetitive.....	26
Setarea dimensiunii bazinului.....	26
Setarea unei numărări inverse.....	26
Particularizarea câmpurilor de date.....	26
Activarea tastei pentru tură.....	26
Marcarea turelor în funcție de distanță.....	26
Utilizarea funcției Auto Pause®.....	27
Schimbarea setării GPS.....	27
Personalizarea buclei de widgeturi.....	27
Setări pentru monitorizarea activității.....	28
Dezactivarea monitorizării activității.....	28
Setările feței pentru ceas.....	28
Personalizarea feței de ceas.....	28
Descărcarea funcțiilor Connect IQ... ..	28

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	28
Setări de sistem.....	29
Setări pentru oră.....	29
Fusurile orare.....	29
Schimbarea setărilor iluminării de fundal.....	29
Setarea sunetelor dispozitivului.....	30
Blocarea și deblocarea dispozitivului.....	30
Afișare Ritm sau Viteză.....	30
Schimbarea unităților de măsură.....	30
Ceas.....	30
Setarea manuală a orei.....	30
Sincronizarea orei cu GPS-ul.....	30
Setarea unei alarme.....	31
Ștergerea unei alarme.....	31
Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă.....	31
Utilizarea cronometrului.....	31

Informații dispozitiv.....32

Încărcarea dispozitivului.....	32
Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului.....	32
Purtarea dispozitivului.....	33
Întreținerea dispozitivului.....	33
Curățarea dispozitivului.....	33
Schimbarea brățării.....	34
Specificații.....	34
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	34

Depanare.....35

Actualizări ale produsului.....	35
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	35
Configurarea Garmin Express.....	35
Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	35
Cum obțineți mai multe informații.....	35
Monitorizarea activității.....	35
Contorul meu zilnic de pași nu apare.....	35
Contorul de pași pare imprecis.....	36
Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund.....	36

Minutele mele de activitate intensă clipesc	36
Obținerea semnalelor de la sateliți	36
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	36
Repornirea dispozitivului	37
Restabilirea tuturor setărilor implicite	37
Dispozitiv în limba greșită	37
Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?	37
Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv	37
Pot utiliza activitatea cardio în aer liber?	37
Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți	38
Maximizarea duratei de viață a bateriei	38

Anexă..... 38

Câmpuri de date	38
Monitor cardiac ANT+	40
Asocierea monitorului cardiac extern	40
Obiective fitness	40
Despre zonele de puls	40
Calculul zonelor de puls	41
Legendă simboluri	41

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul*, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Prezentare generală a dispozitivului



①

LIGHT

Selectați pentru a porni dispozitivul.
Selectați pentru a porni sau a opri lumina de fundal.
Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul de comenzi.

②

START
STOP

Selectați pentru a porni și a opri cronometrul de activitate.
Selectați pentru a alege o opțiune sau pentru a confirma primirea un mesaj.

③

BACK
LAP

Selectați pentru a reveni la ecranul anterior.
Selectați pentru a înregistra o tură în timpul unei activități.

④

DOWN

Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări.
Mențineți apăsat pentru a deschide comenzile pentru muzică.

⑤

UP

Selectați pentru a derula prin widgeturi, ecranele de date, opțiuni și setări.
Țineți apăsat pentru a vizualiza meniul.

Starea GPS și pictogramele de stare

Pentru activitățile de exterior, bara de stare devine verde când sistemul GPS este pregătit. O pictogramă intermitentă indică faptul că dispozitivul caută un semnal sau un dispozitiv conectat. O pictogramă opacă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că dispozitivul este conectat.

GPS	Stare GPS
	Starea bateriei
	Starea de conectare a smartphone-ului
	Stare puls

Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul

Pentru a utiliza funcțiile conectate ale dispozitivului Garmin Swim 2, acesta trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect™ și nu din setările Bluetooth® de pe smartphone-ul dvs.

1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.

2 Poziționați smartphone-ul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de dispozitiv.

3 Selectați **LIGHT** pentru a porni dispozitivul.

La prima pornire, dispozitivul va fi în modul asociere.

SUGESTIE: puteți menține apăsat **UP** și selectați  > **Telefon** > **Asociere telefon** pentru a introduce manual modul asociere.

4 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:

- Dacă aceasta este prima dată când asociați un dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- Dacă ați asociat deja un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect din meniul  sau , selectați **Dispozitive Garmin** > **Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Antrenament

Utilizarea în bazinul de înot

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START** > **Înot în bazin**.
- 2 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.
- 3 Selectați **START**.
- 4 Începeți să înotați.



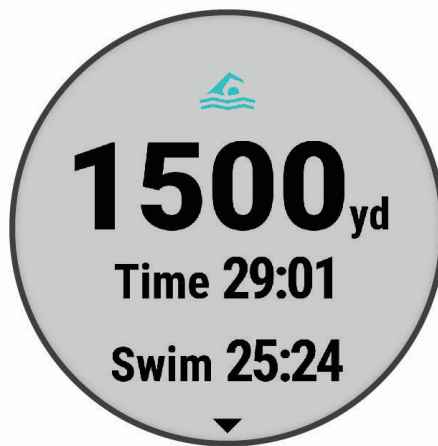
Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile.

- 5 Dacă vă odihniți, selectați **LAP** pentru a crea un interval de odihnă.
Afișajul se schimbă la text alb pe un fundal negru, iar ecranul de odihnă apare.



- 6 În timpul intervalului de odihnă, selectați **LAP** pentru a relua înotul și pentru a crea un nou interval de înot.
NOTĂ: puteți să utilizați și caracteristica de odihnă automată pentru a crea intervale de odihnă în mod automat cu dispozitivul (*[Odihnă automată](#), pagina 4*).
- 7 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).

- 8 După ce terminați sesiunea de înot, selectați **STOP** pentru a opri cronometrul de activitate.
- 9 Selectați o opțiune:
- Selectați **Continuare** pentru a reporni cronometrul de activitate.
 - Selectați **Salvare** pentru a salva sesiunea de înot și pentru a reseta cronometrul de activitate. Puteți vizualiza un rezumat sau puteți selecta **DOWN** pentru a vizualiza mai multe date.



- Selectați **Renunțare** > **Da** pentru a șterge sesiunea de înot.

Odihnă automată

Caracteristica de odihnă automată este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Dispozitivul detectează automat când vă odihniți și atunci apare restul ecranului. Dacă faceți o pauză mai lungă de 15 secunde, dispozitivul creează automat un interval de odihnă. Când reluați înotul, dispozitivul începe automat un alt interval de înot. Puteți activa caracteristica de odihnă automată din opțiunile pentru activitate ([Personalizarea opțiunilor pentru înot, pagina 25](#)).

SUGESTIE: pentru rezultate optime la utilizarea caracteristicii de odihnă automată, minimizați mișcările brațelor când vă odihniți.

Dacă nu doriți să utilizați caracteristica de odihnă automată, puteți selecta LAP pentru a marca manual începutul și sfârșitul fiecărui interval de odihnă.

Înregistrarea distanței

Dispozitivul Garmin Swim 2 măsoară și înregistrează distanța în funcție de lungimile de bazin finalizate. Dimensiunea bazinului trebuie să fie setată corect pentru afișarea distanței exacte ([Setarea dimensiunii bazinului, pagina 26](#)).

SUGESTIE: pentru rezultate exacte, înotați pe toată lungimea și folosiți un singur tip de mișcare pe durata sa. Opriți cronometrul când vă odihniți.

SUGESTIE: pentru a ajuta dispozitivul să numere lungimile de bazin, împingeți-vă puternic în marginea bazinului și planați înainte de prima mișcare de brațe.

SUGESTIE: când faceți teste de înot, trebuie să întrerupeți cronometrul sau să folosiți caracteristica de înregistrare a testelor ([Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 5](#)).

Antrenament cu jurnalul de exerciții

Caracteristica jurnal de exerciții este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Puteți utiliza caracteristica jurnal de exerciții pentru a înregistra manual seturile de bătăi din picioare, înotul cu tracțiunea unui singur braț sau orice tip de înot care nu face parte din cele patru stiluri principale.

- 1 În timpul activității de înot în bazin, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza ecranul de înregistrare a exercițiilor.
- 2 Selectați **LAP** pentru a porni cronometrul exercițiului.
- 3 După ce finalizați un interval de exercițiu, selectați **LAP**.
Cronometrul pentru exercițiu se oprește, dar cronometrul pentru activitate continuă să înregistreze întreaga sesiune de înot.
- 4 Selectați o distanță pentru exercițiul finalizat.
Treptele de distanță se bazează pe dimensiunea de bazin selectată pentru profilul activității.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a porni un alt interval de exercițiu, selectați **LAP**.
 - Pentru a porni un interval de înot, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a reveni la ecranele de antrenament pentru înot.

Setarea unei alerte pentru ritmul de înot

Puteți seta o alertă pentru ritmul țintă pentru bazinul dvs. Alerta vă notifică de fiecare dată când ar trebui să vă întoarceți la capătul bazinului. De exemplu, dacă setați un ritm de 2 minute la 100 m pentru un bazin de 25 m lungime, alerta va suna la 30 de secunde.

NOTĂ: alertele privind ritmul necesită intervale precise. Pentru rezultate mai precise când înotați cu o alertă de ritm, utilizați tasta **LAP** pentru intervalele de odihnă în locul caracteristicii de odihnă automată.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START > Înot în bazin > Opțiuni > Alerte conectate > Adăugare nou > Ritm**.
- 2 Setați unitatea la metri sau yarzi.
- 3 Introduceți ora.
Timpul pentru ritmul țintă apare în partea de sus a ecranului.
- 4 Selectați **START**.
Apare un ecran care indică cât de frecvent sună alarma de ritm în funcție de dimensiunea bazinului.
- 5 Selectați **BACK** de două ori pentru a reveni la pagina cronometrului.

Editarea unei alerte de ritm în timpul înotului în bazin

- 1 În timpul înotului în bazin, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Alertă ritm**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a ajusta ritmul.
- 4 Selectați .
Apare timpul pentru ritmul actualizat.
SUGESTIE: pentru a dezactiva sunetul alertei de ritm, țineți apăsat pe **UP** și selectați **Anulați sunetul pentru alerta de ritm**.

Exerciții

Dispozitivul vă poate ghida prin exercițiile cu etape multiple care includ obiective pentru fiecare etapă a exercițiului, cum ar fi distanța, repetițiile, tipul de mișcare sau alte statistici. Puteți să creați exerciții personalizate de înot în bazin folosind Garmin Connect și să le transferați pe dispozitiv.

Puteți să creați un plan de antrenament programat utilizând calendarul din Garmin Connect și să trimiteți exercițiile programate către dispozitivul dvs.

După un antrenament de înot în bazin

Dispozitivul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu.

NOTĂ: înainte de a putea descărca și utiliza un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 2](#)).

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START > Înot în bazin > Opțiuni > Antrenamente**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Antrenamentele mele** pentru a face exerciții descărcate din Garmin Connect.
 - Selectați **Viteză înot critică** pentru a determina viteza la pragul anaerob.
 - Selectați **Calendar de antrenament** pentru a face sau a vizualiza exercițiile programate.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Crearea unui antrenament personalizat de înot pe Garmin Connect

Înainte de a crea un antrenament în aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 23](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **•••**.
- 2 Selectați **Antrenament > Antrenamente > Creare exercițiu**.
- 3 Selectați **Înot în bazin**.
- 4 Creați un antrenament personalizat.
- 5 Selectați **Salvare**.
- 6 Introduceți un nume pentru exercițiul dvs. și selectați **Salvare**.

Noul dvs. exercițiu apare în lista dvs. de exerciții.

NOTĂ: puteți trimite acest exercițiu pe dispozitivul dvs. ([Trimiterea unui antrenament personalizat pe dispozitivul dvs., pagina 6](#)).

Trimiterea unui antrenament personalizat pe dispozitivul dvs.

Puteți trimite un exercițiu personalizat pe care l-ați creat utilizând aplicația Garmin Connect pe dispozitivul dvs. ([Crearea unui antrenament personalizat de înot pe Garmin Connect, pagina 6](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **•••**.
- 2 Selectați **Antrenament > Antrenamente**.
- 3 Selectați un antrenament din listă.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați dispozitivul compatibil.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Înregistrarea unui test de viteză de înot critică

Valoarea pentru viteza de înot critică (CSS) este rezultatul unui test contra cronometru. Teoretic, CSS reprezintă viteza pe care o puteți menține continuu fără a obosi. Puteți utiliza valoarea CSS pentru a ghida ritmul antrenamentului și monitoriza progresul.

- 1 Din fața ceasului, selectați **START > Înot în bazin > Opțiuni > Antrenamente > Viteză înot critică > Efectuați un test de viteză de înot critică**.
- 2 Selectați **DOWN** pentru a previzualiza etapele antrenamentului.
- 3 Selectați **Ral.testul > START**.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Apare un ecran cu valoarea CSS obținută.
- 5 Selectați **Acceptare** sau **Respingere**.

Editarea rezultatului pentru viteza de înot critică

Puteți edita sau introduce manual un nou timp pentru valoarea CSS.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START > Înot în bazin > Opțiuni > Antrenamente > Viteză înot critică > CSS**.
- 2 Introduceți minutele.
- 3 Selectați **START**.
- 4 Introduceți secunde.
- 5 Selectați **START**.

Noul timp pentru CSS apare în partea de sus a ecranului.

Despre calendarul de antrenament

Calendarul de antrenament de pe dispozitiv este o prelungire a calendarului sau a orarului de antrenament pe care l-ați configurat în Garmin Connect. După ce ați adăugat câteva exerciții în calendarul Garmin Connect, le puteți trimite pe dispozitiv. Toate exercițiile programate trimise pe dispozitiv apar în widgetul calendarului. Când selectați o zi din calendar, puteți vizualiza sau efectua exercițiul. Exercițiul programat rămâne pe dispozitiv indiferent dacă îl finalizați sau îl omiteți. Când trimiteți exerciții programate din Garmin Connect, acestea suprascriu calendarul de antrenament existent.

Vizualizarea exercițiilor programate

Puteți să vizualizați exercițiile de înot în calendarul de antrenament și să începeți un exercițiu.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START > Înot în bazin > Antrenamente > Calendar de antrenament**.
Apar exercițiile dvs. programate, sortate după dată.
- 2 Selectați un exercițiu.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza etapele pentru exercițiu, selectați **Vizualizare**.
 - Pentru a începe exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.

Recorduri personale de înot

Când finalizați o sesiune de înot, dispozitivul afișează orice nou record personal pe care l-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de înot obișnuite și cea mai lungă distanță parcursă înot.

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un record.
- 4 Selectați **Vizualizare record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un record pentru restabilire.
- 4 Selectați **Anterior > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un record pentru ștergere.
- 4 Selectați **Ștergere înregistrare > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați **Ștergere toate înregistrările > Da**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Înotul în apă deschisă

Puteți înregistra datele sesiunii de înot, inclusiv distanța, ritmul și rata mișcărilor. Puteți să adăugați noi ecrane de date la activitatea implicită de înot în aer liber ([Particularizarea câmpurilor de date, pagina 26](#)).

- 1 Selectați **START > Înot în aer liber**.
- 2 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 3 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
- 4 Începeți să înotați.
- 5 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date (opțional).
- 6 După ce finalizați activitatea, selectați **STOP > Salvare**.

Informații despre înot

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

Interval: una sau mai multe lungimi consecutive. Un interval nou începe după ce vă odihniți.

Mișcare: o mișcare se execută de fiecare dată când brațul care poartă dispozitivul execută un ciclu complet.

SWOLF: punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pe o lungime de bazin și numărul de mișcări pe lungimea respectivă. De exemplu, 30 de secunde plus 15 mișcări reprezintă un scor SWOLF de 45. Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri. Scorul SWOLF reprezintă o măsură a eficienței înotului și, ca la golf, un scor mai redus este mai performant.

Viteza de înot critică (CSS): teoretic, CSS reprezintă viteza pe care o puteți menține continuu fără a obosi. Puteți utiliza valoarea CSS pentru a ghida ritmul antrenamentului și monitoriza progresul.

Tipuri de mișcări

Este disponibilă identificarea tipului de mișcare numai pentru înotul în bazin. Tipul dvs. de mișcare este identificat la sfârșitul unei lungimi. Tipurile de mișcări apar în contul dvs. Garmin Connect. De asemenea, puteți selecta tipul de mișcare ca un câmp de date personalizat ([Particularizarea câmpurilor de date, pagina 26](#)).

Liber	Stil liber
Spate	Înot pe spate
Piept	Bras
Zbor	Fluture
Mixt	Mai mult de un tip de mișcare într-un interval
Exercițiu	Utilizat împreună cu înregistrarea exercițiilor (Antrenament cu jurnalul de exerciții, pagina 5)

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS pornește automat (dacă este necesar). Dacă aveți un senzor wireless opțional, îl puteți asocia cu dispozitivul Garmin Swim 2 ([Asocierea monitorului cardiac extern, pagina 40](#)).

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului.
- 4 Așteptați până când se afișează bara verde de stare.
Dispozitivul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).
- 5 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.
SUGESTIE: mențineți apăsat **DOWN** în timpul activității pentru a deschide comenzile pentru muzică. ([Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat, pagina 13](#)).

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați dispozitivul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea dispozitivului, pagina 32](#)).
- Selectați **LAP** pentru a înregistra ture.
- Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza paginile de date suplimentare.

Oprirea unei activități

- 1 Selectați **STOP**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă relua activitatea, selectați **Continuare**.
 - Pentru a salva activitatea, selectați **Salvare**.
 - Pentru a renunța la activitate, selectați **Renunțare > Da**.

Antrenare în interior

Puteți opri funcția GPS pe durata antrenamentelor de interior sau pentru a economisi durata de viață a bateriei. Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul dispozitivului. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză și distanță se îmbunătățește după câteva alergări în mediul exterior cu ajutorul GPS-ului.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Opțiuni > GPS > Dezactivat**.

NOTĂ: dacă selectați o activitate care de obicei este efectuată în interior, funcția GPS este dezactivată automat.

Monitorizarea activității

Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, distanța parcursă, numărul de minute de activitate intensă, numărul de calorii arse și statisticile despre somn pentru fiecare zi înregistrată. Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus kaloriile arse prin activitate.

Numărul de pași efectuați în timpul zilei apare pe widgetul pentru pași. Contorul de pași este actualizat periodic. Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obiectiv automat

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, dispozitivul va indica progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic.

Dacă alegeți să nu utilizați caracteristica de obiectiv automat, puteți seta un obiectiv de pași personalizat în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, sunt afișate mesajul Deplasare! și bara roșie. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. De asemenea, dispozitivul emite sunete sau vibrează dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 30](#)).

Faceți o scurtă plimbare (cel puțin câteva minute) pentru a reseta alerta de mișcare.

Pornirea Alertei de mișcare

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Monitorizarea activității** > **Alertă mișcare** > **Activat**.

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Dispozitivul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Vă puteți antrena pentru a vă îndeplini obiectivul legat de numărul de minute săptămânale de activitate intensă participând la cel puțin 10 minute consecutive de activități fizice de intensitate de la medie la ridicată. Dispozitivul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Dispozitivul dvs. Garmin Swim 2 calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea de puls este oprită, dispozitivul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Efectuați exerciții timp de cel puțin 10 minute consecutive la un nivel de intensitate moderat sau înalt.
- Purtați dispozitivul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Monitorizarea repausului

În timp ce dormiți, dispozitivul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Statisticile de repaus includ numărul total de ore de somn, nivelurile de somn și mișcările în somn. Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 11](#)).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați dispozitivul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele de monitorizare a somnului pe Garmin Connect site-ul ([Garmin Connect, pagina 23](#)).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva iluminarea de fundal, alertele sonore și alertele prin vibrații. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

NOTĂ: puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Puteți activa opțiunea În timpul somnului din setările de sistem pentru a intra automat în modul Nu deranjați în timpul orelor normale de somn ([Setări de sistem, pagina 29](#)).

- 1 Mențineți apăsat **LIGHT**.
- 2 Selectați **Nu deranjați**.

Funcții inteligente

Caracteristici conectate Bluetooth

Dispozitivul Garmin Swim 2 are mai multe funcții conectate Bluetooth pentru smartphone-ul compatibil utilizând aplicația Garmin Connect.

Încărcări de activități: transmite automat datele privind activitatea dvs. către aplicația Garmin Connect, imediat ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Localizare telefon: localizează smartphone-ul pierdut asociat la dispozitivul Garmin Swim 2 și aflat în raza de acoperire.

Căutare ceas: localizează dispozitivul Garmin Swim 2 pierdut asociat cu smartphone-ul și aflat în raza de acoperire.

Notificări prin telefon: afișează notificări prin telefon și mesaje pe dispozitivul dvs. Garmin Swim 2.

Interacțiuni în rețelele de socializare: vă permite să postați o actualizare pe site-ul web al rețelei de socializare preferată când încărcați o activitate în aplicația Garmin Connect.

Actualizări software: vă permite să actualizați software-ul dispozitivului dvs.

Actualizări meteo: trimite condiții meteorologice și notificări în timp real către dispozitivul dvs.

Descărcarea de antrenamente: vă permite să căutați antrenamente în aplicația Garmin Connect și să le trimiteți wireless pe dispozitiv.

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

- 1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați .

Widgeturi

Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu widgeturi care oferă informații instantaneu. Unele widgeturi necesită o conexiune Bluetooth cu un smartphone compatibil.

În mod implicit, unele widgeturi nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 27](#)).

Body Battery™: dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore.

Calendar: afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe smartphone-ul dvs.

Calorii: afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.

Statistici sănătate: afișează un rezumat dinamic al statisticilor dvs. curente privind sănătatea. Măsurătorile includ pulsul, nivelul Body Battery, stresul și multe altele.

Puls: afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).

Istoric: afișează istoricul activităților și un grafic cu activitățile dvs. înregistrate.

Minute de activitate: urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.

Ziua curentă: afișează un rezumat dinamic al activității dvs. din ziua curentă. Statisticile includ activitățile cronometrate, minutele de activitate intensă, pașii, kaloriile arse și mai multe.

Notificări: vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale smartphone-ului.

Înot în aer liber: afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități de înot în aer liber înregistrată.

Înot în bazin: afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități de înot în bazin înregistrată.

Pași: monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.

Stres: afișează nivelul curent de stres și un grafic cu nivelul dvs. de stres. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Vizualizarea widgeturilor

Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu mai multe widgeturi, și mai multe sunt disponibile când sincronizați dispozitivul cu un smartphone.

- De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN**.
Dispozitivul derulează bucla de widgeturi și afișează un rezumat al datelor fiecărui widget.
- Selectați **START** pentru a vedea detalii despre widget.
SUGESTIE: puteți selecta **DOWN** pentru a vedea ecrane suplimentare pentru un widget.

Despre Astăzi

Widgetul Ziua mea este un instantaneu zilnic al activității dvs. Acesta este un rezumat dinamic care se actualizează pe parcursul zilei. Valorile afișate includ ultimul sport înregistrat, minutele de activitate din săptămâna respectivă, pașii, kaloriile arse etc. Puteți selecta **START** pentru a vizualiza măsurători suplimentare.

Widget statistici sănătate

Widgetul Stat. săn. vă oferă o imagine rapidă a datelor dvs. privind starea de sănătate. Acesta este un rezumat dinamic care se actualizează pe parcursul zilei. Aceste statistici includ pulsul, nivelul de stres și nivelul Body Battery. Puteți selecta **START** pentru a vizualiza măsurători suplimentare.

Vizualizarea widgetului prognozei meteo

Widgetul Prognoză meteo necesită o conexiune Bluetooth cu un smartphone compatibil.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul pentru vreme.
- 2 Selectați **START** pentru a vizualiza date meteorologice orare.
- 3 Selectați **DOWN** pentru a vizualiza date meteorologice zilnice.

Vizualizarea meniului de comenzi

Meniul de comenzi conține opțiuni precum pornirea modului Nu deranjați, blocarea tastelor sau oprirea dispozitivului.

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.



- 2 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a răsfoi prin opțiuni.

Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut

Puteți utiliza această funcție pentru a facilita localizarea unui dispozitiv mobil pierdut aflat în aria de acoperire utilizând tehnologia wireless Bluetooth.

- 1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.

- 2 Selectați .

Dispozitivul Garmin Swim 2 începe să caute dispozitivul mobil asociat. Un semnal de alertă sonor se aude la dispozitivul dvs. mobil, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul dispozitivului Garmin Swim 2. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de dispozitivul mobil.

- 3 Selectați **BACK** pentru a opri căutarea.

Controlarea redării muzicii pe un smartphone conectat

- 1 Pe smartphone-ul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.

- 2 Țineți apăsat **DOWN** din orice ecran pentru a deschide comenzile pentru muzică.

- 3 Selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a reda și a întrerupe melodia curentă.
- Selectați  pentru a trece la melodia următoare.
- Selectați  pentru a deschide mai multe comenzi pentru muzică, de exemplu controlul volumului și întoarcerea la piesa anterioară.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați dispozitivul Garmin Swim 2 cu un dispozitiv mobil compatibil (*Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 2*).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Telefon** > **Notificări** > **Stare** > **Activat**.
- 3 Selectați **În timpul activității**.
- 4 Selectați o preferință de notificare.
- 5 Selectați o preferință de sunet.
- 6 Selectați **Nu în timpul activ..**
- 7 Selectați o preferință de notificare.
- 8 Selectați o preferință de sunet.

Vizualizarea notificărilor

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați **START**.
- 3 Selectați o notificare.
- 4 Selectați **DOWN** pentru a șterge notificarea.
- 5 Selectați **BACK** pentru a reveni la ecranul anterior.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza smartphone-ul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe dispozitivul Garmin Swim 2.

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un dispozitiv iPhone®, utilizați setările privind notificările iOS® pentru a selecta elementele care se vor afișa pe dispozitiv.
- Dacă utilizați un smartphone Android™, din aplicația Garmin Connect, selectați **Setări** > **Notificări inteligente**.

Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth

- 1 Țineți apăsat **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a opri conexiunea smartphone Bluetooth pe dispozitivul Garmin Swim 2.
Consultați manualul de utilizare al dispozitivului mobil pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth la dispozitivul mobil.

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune smartphone

Puteți seta dispozitivul Garmin Swim 2 să vă alerteze când smartphone-ul asociat se conectează și se deconectează utilizând tehnologia wireless Bluetooth.

NOTĂ: alertele de conexiune smartphone sunt dezactivate implicit.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Telefon** > **Alerte conectate** > **Activat**.

Sincronizarea activităților

Puteți să sincronizați activitățile de pe alte dispozitive Garmin® pe dispozitivul dvs. Garmin Swim 2 utilizând contul dvs. Garmin Connect. Aceasta îi permite dispozitivului dvs. să reflecte cu mai multă precizie starea de antrenament și condiția fizică. De exemplu, puteți înregistra o cursă cu un dispozitiv Edge® și să vizualizați detaliile despre activitate pe dispozitivul dvs. Garmin Swim 2.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Profil utiliz** > **TrueUp pentru date Physio**.

Atunci când vă sincronizați dispozitivul cu smartphone-ul, activitățile recente de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe dispozitivul dvs. Garmin Swim 2.

Funcții pentru puls

Dispozitivul Garmin Swim 2 dispune de monitor cardiac cu măsurare la încheietură; există mai multe funcții asociate cu măsurarea pulsului disponibile în bucla de widgeturi implicite.



Pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm). Widgetul afișează de asemenea un grafic cu pulsul dvs. din ultimele patru ore, evidențiind cel mai mare puls și cel mai mic puls.



Nivelul curent de stres. Dispozitivul măsoară variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a estima nivelul de stres. Un număr mai mic indică un nivel de stres mai redus.



Nivelul curent de energie Body Battery. Dispozitivul dvs. calculează rezervele curente de energie pe baza somnului, stresului și datelor privind activitatea. Un număr mai mare indică o rezervă de energie mai mare.

Puls măsurat la încheietura mâinii

Puls în timpul înotului

ATENȚIONARE

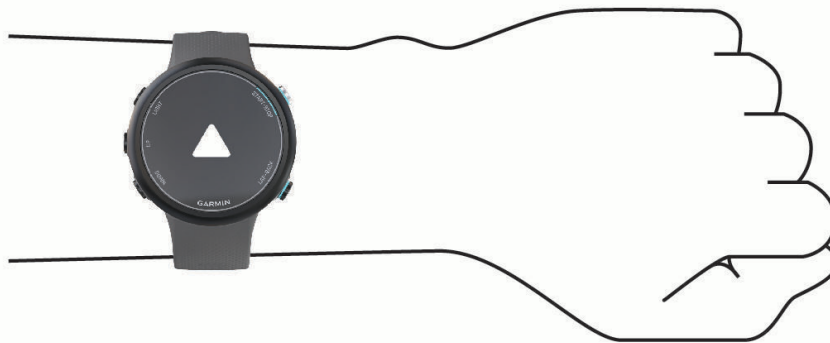
Dispozitivul este destinat pentru înotul la suprafață. Efectuarea de scufundări cu dispozitivul poate deteriora produsul și va conduce la anularea garanției.

Dispozitivul are monitorul de puls purtat la încheietura mâinii activat pentru înot. Dispozitivul este compatibil și cu accesoriile HRM-Pro™, HRM-Swim™ și HRM-Tri™. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept, dispozitivul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Purtarea dispozitivului

- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, dispozitivul nu trebuie mișcat în timpul înotului sau al exercițiilor.



NOTĂ: senzorul optic este localizat pe partea din spate a dispozitivului.

- Consultați [Sfaturi pentru un puls neregulat, pagina 16](#) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea dispozitivului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă pulsul este neregulat sau nu apare, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta dispozitivul pe corp.
 - Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub dispozitiv.
 - Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a dispozitivului.
 - Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână. Dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil.
 - Așteptați până când pictograma ❤️ luminează permanent înainte de a începe activitatea.
 - Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.
- NOTĂ:** în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.
- Clătiți dispozitivul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

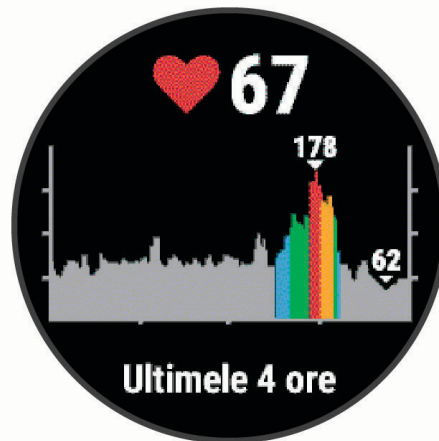
Vizualizarea widgetului Puls

Widgetul afișează pulsul dvs. curent în bătăi pe minut (bpm) și valoarea medie a pulsului în ultimele 4 zile.

- 1 De pe fața ceasului, selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul de puls.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 27](#)).

- 2 Selectați **START** pentru a vizualiza valorile medii ale pulsului dvs. în repaus în ultimele 7 zile.



Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe dispozitivul Garmin Swim 2 și le puteți vizualiza pe dispozitivele Garmin asociate.

NOTĂ: transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **UP**.

- 2 Selectați **Opțiuni puls > Transmite puls**.

Dispozitivul Garmin Swim 2 începe să transmită date despre pulsul dvs. și afișează «❤️».

NOTĂ: în timpul transmiterii datelor privind pulsul din widgetul pentru puls, puteți vizualiza numai acest widget.

- 3 Asociați dispozitivul dvs. Solar cu dispozitivul Garmin ANT+® compatibil.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

SUGESTIE: pentru a opri transmiterea datelor privind pulsul, apăsați orice buton și selectați Da.

Transmiterea datelor privind pulsul în timpul unei activități

Puteți configura dispozitivul dvs. Garmin Swim 2 pentru a transmite datele privind pulsul în mod automat atunci când începeți o activitate. De exemplu, puteți transmite datele despre puls pe un dispozitiv Edge în timp ce mergeți pe bicicletă sau pe o cameră de acțiune VIRB® pe durata unei activități.

NOTĂ: transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Transmitere în timpul activității**.
- 3 Începeți o activitate (*Începerea unei activități*, pagina 9).

Dispozitivul Garmin Swim 2 începe să transmită datele privind pulsul dvs. în fundal.

NOTĂ: nu există nicio indicație a faptului că dispozitivul transmite date privind pulsul dvs. în timpul unei activități.

- 4 Asociați dispozitivul dvs. Garmin Swim 2 cu dispozitivul Garmin ANT+ compatibil.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

SUGESTIE: pentru a opri transmiterea datelor privind pulsul dvs., opriți activitatea (*Oprirea unei activități*, pagina 9).

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o perioadă de inactivitate. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio o posibilă afecțiune a inimii și nu are ca scop tratarea sau diagnosticarea vreunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

Puteți seta valoarea de prag a pulsului.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Alertă puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Setati valoarea de prag a pulsului.

De fiecare dată când pulsul depășește sau scade sub valoarea de prag, apare un mesaj și dispozitivul vibrează.

Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură

Valoarea implicită pentru Puls la încheietura mâinii este Automat. Dispozitivul utilizează automat monitorul cardiac montat la încheietură dacă nu asociați la acesta un monitor cardiac ANT+.

- 1 Din widgetul pentru puls, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Opțiuni puls > Stare > Dezactivat**.

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 19](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Setarea valorii maxime a pulsului

Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a estima valoarea maximă a pulsului dvs. și a determina zonele implicite ale pulsului dvs. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs. Pentru a obține datele cele mai precise privind kaloriile pe durata activității dvs., ar trebui să setați valoarea maximă a pulsului (dacă o cunoașteți).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Profil utiliz** > **Puls max..**
- 3 Introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.

Particularizarea zonelor de puls și a pulsului maxim

Puteți particulariza zonele de puls în funcție de obiectivele antrenamentelor. Dispozitivul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a estima valoarea maximă a pulsului dvs. și a determina zonele implicite ale pulsului dvs. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs. Pentru a obține datele cele mai precise privind kaloriile pe durata activității dvs., ar trebui să setați valoarea maximă a pulsului (dacă o cunoașteți).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **...**.
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin**.
- 3 Selectați dispozitivul dvs.
- 4 Selectați **Setări utilizator** > **Zone de puls**.
- 5 Introduceți valorile pulsului pentru fiecare zonă.
- 6 Introduceți valoarea maximă a pulsului dvs.
- 7 Selectați **Salvare**.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50-60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Efect antrenament

Efectul antrenamentului măsoară impactul unei activități asupra condiției dvs. fizice aerobe și anaerobe. Efectul antrenamentului se acumulează în timpul activității. Pe măsură ce activitatea progresează, crește valoarea Efectului antrenamentului. Efectul antrenamentului este determinat de informațiile din profilul de utilizator, istoricul de antrenamente și din datele despre puls, durata și intensitatea activității dvs.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul pentru a măsura modalitatea prin care intensitatea acumulată a unui exercițiu v-a afectat condiția fizică aerobă și arată dacă antrenamentul a avut un efect de menținere sau de îmbunătățire a nivelului condiției dvs. fizice. Valoarea consumului în exces de oxigen post-antrenament (EPOC) acumulată în timpul exercițiului este mapată la un interval de valori importante pentru condiția dvs. fizică și obiceiurile de antrenament. Antrenamentele constante, cu un efort moderat sau antrenamentele care implică intervale mai lungi (>180 secunde) au un impact pozitiv asupra metabolismului aerob și au ca rezultat îmbunătățirea Efectului de antrenament aerob.

Efectul de antrenament aerob folosește pulsul și viteza (sau puterea) pentru a determina modalitatea prin care exercițiile vă afectează abilitatea de a presta la intensități foarte ridicate. Veți primi o valoare bazată pe contribuția anaerobă la EPOC și tipul activității. Intervalele repetate, de mare intensitate, de 10 - 120 de secunde au un impact extrem de benefic asupra capacității dvs. anaerobe și au ca rezultat un efect de antrenament anaerob îmbunătățit.

Puteți adăuga **Efectul antrenam. aerobic** și **Efectul antrenam. anaerobic** sub forma unor câmpuri de date pe unul din ecranele de antrenament, pentru a vă monitoriza cifrele pe toată durata activității.

Efect antrenament	Beneficii aerobe	Beneficii anaerobe
De la 0,0 la 0,9	Niciun beneficiu.	Niciun beneficiu.
De la 1,0 la 1,9	Beneficiu minor.	Beneficiu minor.
De la 2,0 la 2,9	Vă menține condiția fizică.	Vă menține condiția fizică anaerobă.
De la 3,0 la 3,9	Vă influențează condiția fizică aerobă.	Vă influențează condiția fizică anaerobă.
De la 4,0 la 4,9	Influențează foarte mult condiția dvs. fizică aerobă.	Influențează foarte mult condiția dvs. fizică anaerobă.
5,0	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.	Suprasolicitant și potențial dăunător fără suficient timp de recuperare.

Tehnologia referitoare la efectul antrenamentului este furnizată și asistată de Firstbeat Technologies Ltd. Pentru mai multe informații, vizitați www.firstbeat.com.

Variațiile pulsului și nivelul de stres

Dispozitivul analizează variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a stabili nivelul general al stresului. Antrenamentele, activitatea fizică, somnul, alimentația și stresul general afectează, toate, nivelul dvs. de stres. Nivelul de stres variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o stare de repaus, 26-50 reprezintă un nivel de stres redus, 51-75 reprezintă un nivel de stres mediu, iar 76-100 reprezintă o stare accentuată de stres. Cunoașterea nivelului dvs. de stres vă poate ajuta să identificați momentele stresante de pe parcursul unei zile. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați dispozitivul în timpul somnului.

Puteți sincroniza dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza nivelul dvs. de stres de pe durata întregii zile, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare.

Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres

Widgetul pentru nivelul de stres afișează nivelul de stres actual și un grafic al nivelului dvs. de stres din ultimele câteva ore. Vă poate ghida și printr-un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.
- 2 Selectați **START**.
 - Dacă nivelul dvs. de stres este în intervalul redus sau mediu, va apărea un grafic cu nivelul dvs. de stres pentru ultimele 4 ore.
SUGESTIE: pentru a începe o activitate de relaxare din grafic, selectați **DOWN > START** și introduceți o durată în minute.
 - Dacă nivelul dvs. de stres este în intervalul de valori ridicate, apare un mesaj care vă solicită să începeți o activitate de relaxare,
- 3 Selectați o opțiune:
 - Vizualizarea graficului nivelului de stres.
NOTĂ: barele albastre indică perioadele de pauză. Barele galbene indică perioadele de stres. Barele gri indică perioadele în care ați fost prea activ(ă) pentru a determina nivelul de stres.
 - Selectați **Da** pentru a începe activitatea de relaxare și a introduce o durată în minute.
 - Selectați **Nu** pentru a evita activitatea de relaxare și a vizualiza graficul nivelului de stres.

Body Battery

Dispozitivul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o rezervă redusă de energie, 26-50 reprezintă o rezervă medie de energie, 51-75 reprezintă o rezervă ridicată de energie, iar 76-100 reprezintă o rezervă foarte ridicată de energie.

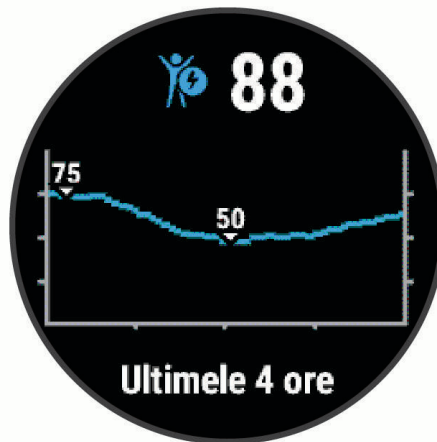
Vă puteți sincroniza dispozitivul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 22](#)).

Vizualizarea widgetului Body Battery

Widgetul Body Battery pentru nivelul de stres afișează nivelul de stres actual Body Battery și un grafic al nivelului dvs. de stres Body Battery din ultimele câteva ore.

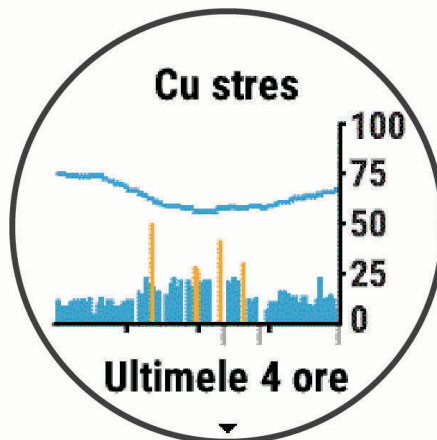
- 1 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a vizualiza widgetul Body Battery.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 27](#)).



- 2 Selectați **START** pentru a vizualiza un grafic combinat cu Body Battery și nivelul de stres.

Barele albastre indică perioadele de pauză. Barele portocalii indică perioadele de stres. Barele gri indică perioadele în care ați fost prea activ(ă) pentru a determina nivelul de stres.



- 3 Selectați **DOWN** pentru a vă vizualiza datele Body Battery începând cu miezul nopții.



Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Nivelul dvs. Body Battery se actualizează atunci când vă sincronizați dispozitivul cu contul Garmin Connect.
- Pentru rezultate mai precise, purtați dispozitivul în timpul somnului.
- Odihna și un somn bun vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă, stresul ridicat și lipsa somnului pot cauza epuizarea Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Istoric

Istoricul include durata, distanța, kaloriile, ritmul sau viteza medie, date privind turele și informații de la senzorul opțional.

NOTĂ: după ce memoria dispozitivului s-a umplut, datele dvs. cele mai vechi vor fi suprascrise.

Istoricul ședințelor de înot

Dispozitivul dvs. stochează sumarul ședințelor de înot, precum și detalii despre fiecare interval sau lungime de bazin. Istoricul ședințelor de înot în bazin conține distanța, timpul, ritmul, kaloriile consumate, numărul de mișcări per lungime de bazin, raportul mișcărilor și punctajul SWOLF. În cazul înotului în apă deschisă, dispozitivul va reține distanța, timpul, ritmul, numărul de calorii, distanța parcursă per mișcare și rata mișcărilor.

Vizualizarea istoricului

Istoricul conține activitățile precedente pe care le-ați salvat în dispozitivul dvs.

Dispozitivul are un widget pentru istoric, pentru acces rapid la datele activităților dvs. ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 27](#)).

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Selectați **Această săpt.** sau **Săptămânile anterioare**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Selectați **DOWN** pentru a vizualiza detalii suplimentare despre activitate.

Ștergerea istoricului

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Opțiuni**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ștergere toate activitățile** pentru a șterge toate activitățile din istoric.
 - Selectați **Resetare totaluri** pentru a reseta toate totalurile cu distanțe și durate.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Vizualizarea totalurilor de date

Puteți vizualiza datele acumulate despre distanțe și durate salvate pe dispozitiv.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Istoric > Totaluri**.
- 3 Dacă este necesar, selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Gestionarea datelor

NOTĂ: dispozitivul nu este compatibil cu Windows® 95, 98, Me, Windows NT® și cu Mac® OS 10.3 și versiunile anterioare.

Ștergerea fișierelor

ATENȚIONARE

Dacă nu cunoașteți rolul unui fișier, nu îl ștergeți. Memoria dispozitivului dvs. conține fișiere importante de sistem, care nu trebuie șterse.

- 1 Deschideți unitatea sau volumul **Garmin**.
- 2 Dacă este necesar, deschideți un folder sau volum.
- 3 Selectați un fișier.
- 4 Apăsați tasta **Ștergere** de pe tastatură.

NOTĂ: dacă utilizați un computer Apple®, trebuie să goliți folderul Coș de gunoi pentru a elimina complet fișierele.

Deconectarea cablului USB

Dacă dispozitivul dvs. este conectat la computer ca unitate sau volum amovibil, trebuie să îl deconectați în siguranță de la computer pentru a evita pierderea datelor. Dacă dispozitivul este conectat la computerul dvs. Windows ca dispozitiv portabil, nu este necesară deconectarea în siguranță.

- 1 Realizați o acțiune:
 - În cazul computerelor Windows, selectați pictograma **Deconectarea în siguranță a unui dispozitiv hardware** din bara de sistem și apoi selectați dispozitivul dvs.
 - Pentru Apple computere, selectați dispozitivul și selectați **Fișier > Deconectare**.
- 2 Deconectați cablul de la computer.

Garmin Connect

Contul Garmin Connect vă oferă instrumentele necesare pentru a monitoriza și stoca exercițiile de înot, pentru a analiza datele despre activitate și pentru a descărca actualizări de software. Puteți, de asemenea, personaliza setările dispozitivului, inclusiv fețele de ceas, widgeturile vizibile, antrenamentele și multe altele.

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect

Periodic, dispozitivul dvs. sincronizează automat datele cu aplicația Garmin Connect. De asemenea, vă puteți sincroniza manual datele în orice moment.

- 1 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de smartphone.
- 2 Din orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 3 Selectați .
- 4 Vizualizați-vă datele curente în aplicația Garmin Connect.

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express™ conectează dispozitivul dvs. la contul dvs. Garmin Connect folosind un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe dispozitivul dvs.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.
- 4 Deschideți aplicația Garmin Express și selectați **Add Device**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza setările pentru înălțime, greutate, anul nașterii, sex și puls maxim (*Setarea valorii maxime a pulsului, pagina 18*). Dispozitivul utilizează aceste informații pentru a calcula datele specifice antrenamentului.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Profil utiliz.**
- 3 Selectați o opțiune.

Opțiuni activitate

Opțiunile pentru activități sunt o colecție de setări care optimizează dispozitivul în funcție de modul în care îl utilizați. De exemplu, setările și ecranele de date sunt diferite când utilizați dispozitivul pentru a alerga și atunci când îl utilizați pentru a merge cu bicicleta.

Când utilizați o activitate și schimbați setări ca, de exemplu, câmpurile de date sau alertele, modificările sunt salvate automat ca parte a activității.

Personalizarea opțiunilor pentru înot

Puteți personaliza setările, câmpurile de date și alte elemente ale unei activități de înot.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de înot.
- 3 Selectați **Opțiuni**.
- 4 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate activitățile.

- Selectați **Antrenamente** pentru a efectua, vizualiza sau edita un exercițiu (*După un antrenament de înot în bazin, pagina 6*).
- Selectați **Ecrane de date** pentru a personaliza ecranele de date și câmpurile de date (*Particularizarea câmpurilor de date, pagina 26*).
- Selectați **Alerte conectate** pentru a particulariza alertele (*Setarea unei alerte repetitive, pagina 26*).
- Selectați **Dimen. bazin** pentru a selecta o dimensiune sau introduce o dimensiune personalizată pentru bazin (*Setarea dimensiunii bazinului, pagina 26*).
- Selectați **Detectare mișcare** pentru a permite dispozitivului să detecteze automat mișcarea de înot în timp ce înotați în bazin.
- Selectați **Por. număr. inv.** pentru a începe înotul cu o numărătoare inversă de trei secunde (*Setarea unei numărători inverse, pagina 26*).
- Selectați **Odihnă automată** pentru a permite dispozitivului să detecteze automat când vă odihniți și să creeze un interval de odihnă (*Odihnă automată, pagina 4*).
- Selectați **Ture** pentru a seta modul de declanșare a turelor (*Marcarea turelor în funcție de distanță, pagina 26*).
- Selectați **GPS** pentru a dezactiva funcția GPS (*Antrenare în interior, pagina 9*) sau pentru a schimba setarea pentru sateliți (*Schimbarea setării GPS, pagina 27*).

Toate modificările sunt salvate pentru activitatea de înot.

Personalizarea opțiunilor pentru activități

Puteți personaliza setările, câmpurile de date și alte elemente ale unei activități specifice.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați **Alergare, Ciclism** sau **Cardio**.
- 3 Selectați **Opțiuni**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ecrane de date** pentru a personaliza ecranele de date și câmpurile de date (*Particularizarea câmpurilor de date, pagina 26*).
 - Selectați **Ture** pentru a seta modul de declanșare a turelor (*Marcarea turelor în funcție de distanță, pagina 26*).
 - Selectați **Auto Pause** pentru a schimba durata după care temporizatorul de activitate se întrerupe automat (*Utilizarea funcției Auto Pause®, pagina 27*).
 - Selectați **GPS** pentru a dezactiva funcția GPS (*Antrenare în interior, pagina 9*) sau pentru a schimba setarea pentru sateliți (*Schimbarea setării GPS, pagina 27*).

Toate modificările sunt salvate pentru activitatea respectivă.

Setarea unei alerte repetitive

O alertă repetitivă vă notifică de fiecare dată când dispozitivul înregistrează o anumită valoare sau un anumit interval. De exemplu, puteți seta dispozitivul să vă alerteze la fiecare 4 lungimi (100 m într-un bazin de 25 m).

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate de înot.
- 3 Selectați **Opțiuni > Alerte conectate > Adăugare nou**.
- 4 Selectați **Timp, Distanță, Ritm** sau **Raport mișcări**.
- 5 Activați alerta.
- 6 Selectați sau introduceți o valoare.

De fiecare dată când atingeți valoarea de alertă, apare un mesaj. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 30](#)).

Setarea dimensiunii bazinului

- 1 De pe fața ceasului, selectați **START > Înot în bazin > Opțiuni > Dimen. bazin**.
- 2 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.

Setarea unei numărători inverse

Vă puteți personaliza începerea înotului în bazin cu o numărătoare inversă de trei secunde.

De pe fața ceasului, selectați **START > Înot în bazin > Opțiuni > Por. număr. inv. > Activat**.

SUGESTIE: pentru intervale mai precise cu numărătoarea inversă, utilizați tasta LAP pentru intervalele de odihnă în locul caracteristicii de odihnă automată.

Particularizarea câmpurilor de date

Puteți personaliza câmpurile de date pe baza obiectivelor de antrenament sau a accesoriilor opționale. De exemplu, puteți particulariza câmpurile de date pentru a afișa ritmul de tură sau zona de puls.

- 1 Selectați **START** și selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Opțiuni > Ecrane de date**.
- 3 Selectați o pagină.
- 4 Selectați un câmp de date pentru a-l modifica.

Activarea tastei pentru tură

Puteți personaliza BACK pentru a funcționa ca o tastă pentru tură în timpul activităților cronometrate.

- 1 Selectați **START** și selectați un profil de activitate.
- 2 Selectați **Opțiuni > Ture > Tasta pentru tură**.

Tasta pentru tură rămâne activată pentru profilul de activitate selectat până când dezactivați tasta pentru tură.

Marcarea turelor în funcție de distanță

Puteți seta dispozitivul să utilizeze funcția Auto Lap®, ce marchează automat o tură la fiecare kilometru sau milă. De asemenea, puteți marca turele manual. Această funcție este utilă pentru compararea performanțelor dvs. din cadrul diferitelor componente ale unei activități.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Opțiuni > Ture > Auto Lap**.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 30](#)). Funcția Auto Lap rămâne activă pentru profilul de activitate selectat până când o dezactivați.

Dacă este necesar, puteți particulariza ecranele de date astfel încât să afișeze date suplimentare privind turele ([Particularizarea câmpurilor de date, pagina 26](#)).

Utilizarea funcției Auto Pause

Puteti utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat temporizatorul de activitate atunci când vă opriți din mișcare. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include un semafor sau alte spații unde trebuie să vă opriți.

NOTĂ: istoricul nu este înregistrat cât timp cronometrul este oprit sau întrerupt.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Opțiuni > Auto Pause > În repaus**.

Funcția Auto Pause rămâne activă pentru activitatea selectată până când o dezactivați.

Schimbarea setării GPS

În mod implicit, dispozitivul utilizează sistemul GPS pentru localizarea sateliților. Pentru mai multe informații despre GPS, vizitați www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 De pe cadranul ceasului, selectați **START**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Opțiuni > GPS**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Numai GPS** pentru a activa recepția sistemului de sateliți GPS.
 - Selectați **GPS + GLONASS** (sistem prin satelit rusesc) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.
 - Selectați **GPS + GALILEO** (sistem prin satelit al Uniunii Europene) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.

NOTĂ: utilizarea GPS-ului și a unui alt satelit poate reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS (*GPS și alte sisteme de sateliți, pagina 27*).

GPS și alte sisteme de sateliți

Utilizarea GPS-ului alături de un alt sistem de sateliți asigură performanțe mai bune în medii dificile și o achiziție mai rapidă a poziției, decât dacă utilizați doar GPS-ul. Totuși, utilizarea mai multor sisteme poate reduce autonomia bateriei mai rapid decât dacă utilizați doar GPS-ul.

Dispozitivul dvs. poate utiliza aceste sisteme globale de navigare prin satelit (GNSS).

GPS: o constelație de sateliți construiți de Statele Unite.

GLONASS: o constelație de sateliți construiți de Rusia.

GALILEO: o constelație de sateliți construiți de Agenția Spațială Europeană.

Personalizarea buclei de widgeturi

Puteti schimba ordinea widgeturilor din bucla de widgeturi, elimina widgeturi și adăuga widgeturi noi.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Widgeturi**.
- 3 Selectați un widget.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locația widgetului în bucla de widgeturi.
 - Selectați **Eliminare** pentru a elimina widgetul din bucla de widgeturi.
- 5 Selectați **Adăug. widget-uri**.
- 6 Selectați un widget.

Widgetul este adăugat la bucla de widgeturi.

Setări pentru monitorizarea activității

Din fața de ceas, mențineți apăsat **UP** și selectați  > **Monitorizarea activității**.

Stare: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Alertă mișcare: afișează un mesaj și bara de mișcare pe cadranul ceasului digital și pe ecranul pentru pași.

De asemenea, dispozitivul emite un semnal sonor sau vibrează, dacă tonurile sonore sunt activate ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 30](#)).

Alerte obiective: vă permite să porniți și să opriți alertele privind obiectivele sau să le dezactivați doar în timpul activităților. Alertele privind obiectivele se afișează pentru obiectivul zilnic de pași și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Move IQ: permite dispozitivului dvs. să pornească automat o activitate și să salveze durata de mers pe jos sau alergare atunci când funcția Move IQ detectează modele de mișcare obișnuite.

Dezactivarea monitorizării activității

Când dezactivați monitorizarea activității, pașii, minutele de activitate intensă, monitorizarea somnului și evenimentele dvs. Move IQ nu sunt înregistrate.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Monitorizarea activității** > **Stare** > **Dezactivat**.

Setările feței pentru ceas

Puteți personaliza aspectul feței pentru ceas selectând dispunerea și culorile de accentuare. De asemenea, puteți descărca fețe personalizate pentru ceas din magazinul Connect IQ™.

Personalizarea feței de ceas

Puteti personaliza aspectul și informațiile de pe fața ceasului.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Selectați **UP** sau **DOWN** pentru a previzualiza opțiunile pentru cadran.
- 4 Selectați **START**.
- 5 Selectați **Culoare accent** pentru a modifica culoarea de accentuare (opțional).
- 6 Selectați **Aplicare**.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să asociați dispozitivul dvs. cu Garmin Swim 2 smartphone-ul ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 2](#)).

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Connect IQ.
- 2 Dacă este necesar, selectați dispozitivul.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Accesați apps.garmin.com și conectați-vă.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Setări de sistem

Mențineți apăsat pe **UP** și selectați  > **Sistem**.

Limbă text: setează limba afișată pe dispozitiv.

Oră: reglează setările de timp ([Setări pentru oră, pagina 29](#)).

Lumină de fundal: reglați setările iluminării de fundal ([Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 29](#)).

Sunete: setează sunetele dispozitivului, de exemplu tonurile tastelor, alertele și vibrațiile ([Setarea sunetelor dispozitivului, pagina 30](#)).

Nu deranjați: activează sau dezactivează modul Nu deranjați. Puteți utiliza opțiunea În timpul somnului pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul orelor de somn normale. Vă puteți seta orele normale de somn din contul Garmin Connect ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 11](#)).

Blocare automată: permite blocarea automată a dispozitivului pentru a preveni apăsarea accidentală a tastelor ([Blocarea și deblocarea dispozitivului, pagina 30](#)).

Preferințe ritm/viteză: setează dispozitivul să afișeze viteza sau ritmul pentru alergare, ciclism sau alte activități. Această preferință afectează mai multe opțiuni privind antrenamentele, precum și istoricul și alertele ([Afișare Ritm sau Viteză, pagina 30](#)).

Unități: setează unitățile de măsură utilizate pe dispozitiv ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 30](#)).

Actual. software: vă permite să instalați actualizările de software descărcate utilizând Garmin Express sau aplicația Garmin Connect ([Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect, pagina 35](#)).

Reset.: permite resetarea datelor de utilizator și a setărilor ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 37](#)).

Setări pentru oră

De pe fața de ceas, mențineți apăsat UP și selectați  > **Sistem** > **Oră**.

Format oră: setează dispozitivul să afișeze ora în format de 12 sau de 24 de ore.

Setare oră: permite setarea manuală sau automată a orei pe baza dispozitivului mobil asociat sau a locației GPS.

Sincronizare cu GPS: permite sincronizarea manuală a orei cu GPS-ul când schimbați fusul orar și treceți la ora de vară.

Fusurile orare

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați date de la sateliți sau vă sincronizați cu telefonul dvs. inteligent, dispozitivul detectează automat fusul orar și ora curentă.

Schimbarea setărilor iluminării de fundal

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.

2 Selectați  > **Sistem** > **Lumină de fundal**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **În timpul activității**.
- Selectați **Nu în timpul activ..**

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Taste** pentru a porni iluminarea de fundal pentru apăsări de taste.
- Selectați **Alerte conectate** pentru a activa iluminarea de fundal a alertelor.
- Selectați **Gest** pentru a porni iluminarea ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
- Selectați **Pauză** pentru a seta durata de dezactivare a iluminării de fundal.

Setarea sunetelor dispozitivului

Puteți seta dispozitivul să emită un ton sau să vibreze atunci când selectați tastele sau când se declanșează o alertă.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Sunete**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Tonuri taste** pentru a activa și dezactiva tonurile tastelor.
 - Selectați **Tonuri de alertă** pentru a activa setările tonurilor de alertă.
 - Selectați **Vibrații** pentru a activa și a dezactiva funcția de vibrare a dispozitivului.
 - Selectați **Vibrație taste** pentru a permite vibrarea dispozitivului la selectarea unei taste.

Blocarea și deblocarea dispozitivului

Puteți activa opțiunea Blocare automată pentru a bloca automat dispozitivul pentru a preveni apăsarea accidentală a tastelor.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Blocare automată**.
- 3 Selectați o opțiune.
- 4 Mențineți apăsată orice tastă pentru a debloca dispozitivul.

Afișare Ritm sau Viteză

Puteți modifica tipul de informații care apare în rezumatul și istoricul activităților.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Format** > **Preferințe ritm/viteză**.
- 3 Selectați o activitate.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți personaliza unitățile de măsură pentru distanță.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Unități**.
- 3 Selectați **Statut** sau **Metric**.

Ceas

Setarea manuală a orei

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Oră** > **Setare oră** > **Manual**.
- 3 Selectați **Oră** și introduceți ora din zi.

Sincronizarea orei cu GPS-ul

De fiecare dată când activați dispozitivul și recepționați sateliți, dispozitivul detectează automat fusul orar și ora curentă. Puteți să vă sincronizați ora manual cu GPS-ul la schimbarea fusului orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Oră** > **Sincronizare cu GPS**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul găsește sateliții ([Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 36](#)).

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme. Puteți seta fiecare alarmă să sune o dată sau să se repete regulat.

- 1 Din fața de ceas, mențineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Ceas deșteptător > Adăugare alarmă**.
- 3 Selectați **Oră** și introduceți ora alarmei.
- 4 Selectați **Repetare** și selectați când trebuie să se repete alarma (opțional).
- 5 Selectați **Sunete** și selectați un tip de notificare (opțional).
- 6 Selectați **Lumină de fundal > Activat** pentru a activa iluminarea de fundal odată cu alarma.
- 7 Selectați **Etichetă** și selectați o descriere pentru alarmă (opțional).

Ștergerea unei alarme

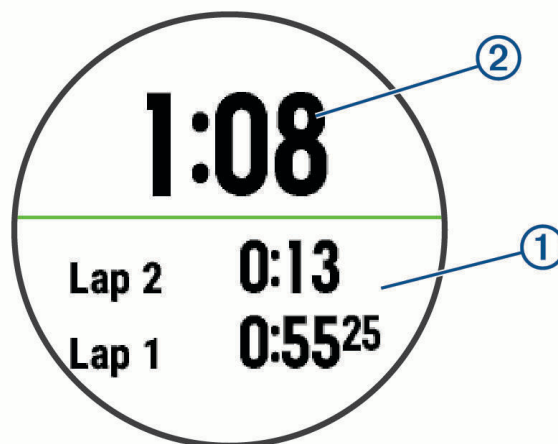
- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați **Ceas deșteptător**.
- 3 Selectați o alarmă.
- 4 Selectați **Ștergere**.

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați **Cronometru**.
- 3 Introduceți ora.
- 4 Dacă este necesar, selectați **Repornire > Activat** pentru a reporni automat cronometrul după ce expiră.
- 5 Dacă este necesar, selectați **Sunete** și selectați un tip de notificare.
- 6 Selectați **Pornire cronometru**.

Utilizarea cronometrului

- 1 De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.
- 2 Selectați **Temporizator**.
- 3 Selectați **START** pentru a porni cronometrul.
- 4 Selectați **LAP** pentru a reporni cronometrul turei ①.



Timpul total al cronometrului ② continuă să ruleze.

- 5 Selectați **START** pentru a opri ambele cronometre.
- 6 Selectați o opțiune.
- 7 Salvați timpul înregistrat ca activitate în istoric (opțional).

Informații dispozitiv

Încărcarea dispozitivului

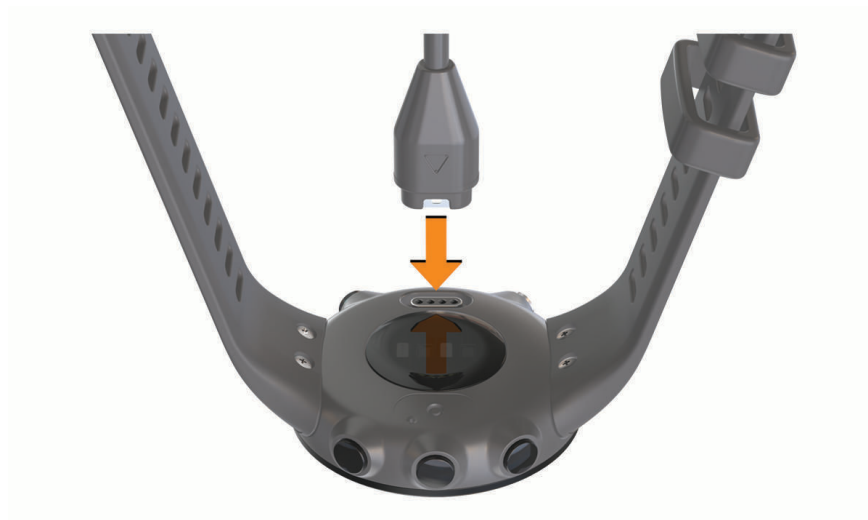
⚠ AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.*

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare ([Curățarea dispozitivului, pagina 33](#)).

- 1 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul de încărcare al dispozitivului.



- 2 Introduceți capătul mare al cablului USB într-un port de încărcare USB.
- 3 Încărcați complet dispozitivul.

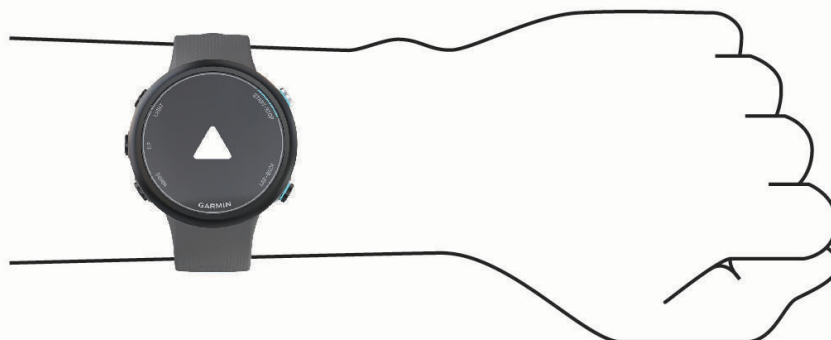
Sfaturi pentru încărcarea dispozitivului

- 1 Conectați bine încărcătorul la dispozitiv și încărcați-l folosind cablul USB ([Încărcarea dispozitivului, pagina 32](#)).
Puteți încărca dispozitivul conectând cablul USB la un adaptor c.a. aprobat de Garmin, folosind o priză standard de perete sau un port USB de pe computer. Încărcarea unei baterii complet descărcate durează până la două ore.
- 2 Deconectați încărcătorul de la dispozitiv după ce nivelul de încărcare a bateriei ajunge la 100%.

Purtarea dispozitivului

- Purtați dispozitivul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: dispozitivul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, dispozitivul nu trebuie mișcat în timpul înotului sau al exercițiilor.



NOTĂ: senzorul optic este localizat pe partea din spate a dispozitivului.

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat*, pagina 16 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea dispozitivului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Clătiți bine dispozitivul cu apă proaspătă după expunerea la medii cu apă clorurată sau sărată.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Evitați agenții chimici de curățare, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Uscați întotdeauna dispozitivul prin ștergere după curățare.

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Curățarea dispozitivului

1 Ștergeți dispozitivul utilizând o lavetă umezită cu o soluție de detergent slab.

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați dispozitivul să se usuce complet.

SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Schimbarea brățării

Puteți înlocui brățara cu o brățară Garmin Swim 2 nouă.

- 1 Utilizați o șurubelniță pentru a slăbi șuruburile.



- 2 Scoateți șuruburile.
- 3 Scoateți cu atenție brățara.
- 4 Aliniați brățara nouă.
- 5 Înlocuiți șuruburile utilizând șurubelnița.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 7 zile pentru modul ceas, cu notificări inteligente, monitorizarea activităților și monitorizarea pulsului la încheietura mâinii Până la 14 ore în modul GPS cu pulsul măsurat la încheietura mâinii
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență wireless	2,4 GHz la +6 dBm nominal
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza informații despre dispozitiv, precum ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Despre**.

¹ Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

Depanare

Actualizări ale produsului

Pe computer, instalați Garmin Express (www.garmin.com/express). Pe smartphone, instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Înainte de a putea actualiza software-ul dispozitivului utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați dispozitivul cu un smartphone compatibil ([Asocierea smartphone-ului cu dispozitivul, pagina 2](#)).

Sincronizați-vă dispozitivul cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 11](#)).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către dispozitivul dvs. Actualizarea este aplicată când nu folosiți dispozitivul în mod activ. Când actualizarea este completă, dispozitivul dvs. repornește.

Configurarea Garmin Express

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a putea să actualizați software-ul dispozitivului, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și trebuie să descărcați aplicația Garmin Express.

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.
- 2 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

Cum obțineți mai multe informații

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.

Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați garmin.com/ataccuracy.

Contorul meu zilnic de pași nu apare

Contorul zilnic de pași este resetat în fiecare noapte la miezul nopții.

Dacă apar linii întrerupte în locul contorului dvs. de pași, permiteți dispozitivului să obțină semnalele de la sateliți și să seteze automat ora.

Contorul de pași pare imprecis

În cazul în care contorul de pași pare imprecis, puteți încerca aceste sfaturi.

- Montați-vă dispozitivul pe încheietura non-dominantă.
- Purtați dispozitivul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Purtați dispozitivul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca dispozitivul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Numerele de pași de la dispozitiv și din contul Garmin Connect nu corespund

Numărul de pași din contul Garmin Connect se actualizează la sincronizarea dispozitivului.

1 Selectați o opțiune:

- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 24*).
- Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect (*Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect, pagina 11*).

2 Așteptați ca dispozitivul să vă sincronizeze datele.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

NOTĂ: reîmprospătarea aplicației Garmin Connect sau a aplicației Garmin Connect nu vă sincronizează datele și nu vă actualizează contorul de pași.

Minutele mele de activitate intensă clipesc

Atunci când vă antrenați la un nivel de intensitate care indică faptul că vă apropiați de obiectivul dvs. de minute de activitate intensă, acestea vor lumina intermitent.

Efectuați exerciții timp de cel puțin 10 minute consecutive la un nivel de intensitate moderat sau înalt.

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca dispozitivul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a recepționa semnale de la sateliți. Ora și data sunt setate automat pe baza poziției GPS.

SUGESTIE: pentru mai multe informații despre GPS, vizitați www.garmin.com/aboutGPS.

1 Ieșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.

Partea frontală a dispozitivului trebuie să fie orientată spre cer.

2 Așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.

Pot fi necesare 30 - 60 de secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect utilizând smartphone-ul cu funcția Bluetooth activată.

În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin Connect, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.

- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
- Rămâneți pe loc câteva minute.

Repornirea dispozitivului

Dacă dispozitivul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată repornirea acestuia.

NOTĂ: repornirea dispozitivului poate conduce la ștergerea datelor sau a setărilor.

- 1 Țineți apăsată **LIGHT** timp de 15 secunde.
Dispozitivul se va opri.
- 2 Țineți apăsată **LIGHT** timp de o secundă pentru a porni dispozitivul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

NOTĂ: aceasta va șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activității.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Reset..**
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările dispozitivului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile activităților, selectați **Resetare setări**.
 - Pentru a șterge toate activitățile din istoric, selectați **Ștergere toate**.

Dispozitiv în limba greșită

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.
- 2 Derulați la penultimul element din listă și selectați-l.
- 3 Selectați primul element din listă.
- 4 Selectați limba.

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul Garmin Swim 2 este compatibil cu smartphone-urile utilizând tehnologia Bluetooth.

Pentru mai multe informații, vizitați www.garmin.com/ble.

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

Dacă telefonul nu se va conecta la dispozitiv, puteți încerca aceste sfaturi.

- Opriți smartphone-ul și dispozitivul dvs. și apoi porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe smartphone.
- Actualizați aplicația pentru Garmin Connect la cea mai recentă versiune.
- Ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe smartphone pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un smartphone nou, ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați smartphone-ul la o distanță de 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- Pe smartphone, deschideți aplicația Garmin Connect, selectați  sau  și selectați **Dispozitive Garmin** > **Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- De pe dispozitiv, selectați **UP** >  > **Telefon** > **Asociere telefon**.

Pot utiliza activitatea cardio în aer liber?

Puteți utiliza activitatea cardio și activa funcția GPS pentru a o utiliza în aer liber.

- 1 Selectați **START** > **Cardio** > **Opțiuni** > **GPS**.
- 2 Selectați o opțiune.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca dispozitivul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați **START** pentru a porni cronometrul activității.

Funcția GPS rămâne pornită pentru activitatea selectată până când o opriți.

Sfaturi pentru utilizatorii Garmin Connect existenți

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv**.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

Puteți face mai multe lucruri pentru a extinde durata de viață a bateriei.

- Reduceți temporizarea iluminării de fundal (*Schimbarea setărilor iluminării de fundal, pagina 29*).
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth atunci când nu utilizați funcțiile conectate (*Oprirea conexiunii smartphone Bluetooth, pagina 14*).
- Dezactivați urmărirea activității (*Setări pentru monitorizarea activității, pagina 28*).
- Utilizați o față de ceas care nu se actualizează în fiecare secundă.
De exemplu, utilizați un cadran de ceas fără secundar (*Personalizarea feței de ceas, pagina 28*).
- Limitați notificările pentru smartphone pe care le afișează dispozitivul (*Administrarea notificărilor, pagina 14*).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin, pagina 16*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 17*).

NOTĂ: monitorizarea pulsului măsurat la încheietură este utilizată pentru calculul minutelor de activități fizice de intensitate ridicată și al numărului de calorii arse.

Anexă

Câmpuri de date

Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+ pentru afișarea datelor.

%Puls maxim: procentul din pulsul maxim.

%Puls maxim interval: procentul maxim din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

% puls maxim interval: procentul mediu din pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă.

% puls maxim interval: procentul maxim din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

% Puls maxim tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.

%Puls maxim ultima tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.

%Puls mediu: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru activitatea curentă.

%Puls tură: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru tura curentă.

% Puls ultima tură: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru ultima tură încheiată.

% Rezervă puls: procentul rezervei de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus).

Calorii: numărul total de calorii arse.

Cronometru: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

Cronometru de odihnă: cronometrul pentru pauza curentă (înot în bazin).

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distanță int.: distanța parcursă pentru intervalul curent.

Distanță medie per pedalare: înot. Distanță medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Distanță per mișcare în tură: înot. Distanță medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.

Distanță per mișcare în ultima tură: înot. Distanță medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.

Distanță tură: distanța parcursă pentru tura curentă.

Distanță ultima tură: distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.

Durata pe zone: timpul scurs pe fiecare zonă de frecvență cardiacă sau de putere.

Efect antrenam. anaerobic: impactul activității curente asupra condiției fizice anaerobe.

Efectul antrenam. aerobic: impactul activității curente asupra condiției fizice aerobe.

INTERVALE: numărul de intervale finalizate în cadrul activității curente.

Lungimi: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Lungimi interval: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.

Medie % puls interval: procentul mediu din rezerva de puls (pulsul maxim minus pulsul în repaus) pentru lungimea de bazin curentă.

Medie % Puls maxim: procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

Medie mișcări per lungime: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata activității curente.

Mișcări: înot. Numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Mișcări în tură: înot. Numărul total de mișcări pe tura curentă.

Mișcări în ultima tură: înot. Numărul total de mișcări pentru ultima tură finalizată.

Mișcări per lungime interval: numărul mediu de mișcări pe lungime de bazin pe durata intervalului curent.

Mișcări pe ultima lungime: numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.

Momentul zilei: ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

Pași: numărul de ture în cadrul activității curente.

Puls: pulsul dvs. în bătaii pe minut (bpm). Dispozitivul trebuie să fie echipat cu funcția de monitorizare a pulsului la încheietura mâinii sau să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

Puls maxim interval: pulsul maxim pentru lungimea de bazin curentă

Puls mediu: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Puls mediu interval: pulsul mediu pentru lungimea de bazin curentă.

Puls tură: pulsul mediu pentru tura curentă.

Puls ultima tură: frecvența cardiacă medie pentru ultima tură finalizată.

Raport mișcări: înot. Numărul de mișcări pe minut (mpm).

Raport mișcări în tură: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata turei curente.

Raport mișcări în ultima tură: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) în timpul ultimei ture finalizate.

Rată de pedalare medie: înot. Numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.

Repetare pornită: cronometrul pentru ultimul interval plus pauza curentă (înot în bazin).

Ritm: ritmul curent.

Ritm interval: ritmul mediu pentru intervalul curent.

Ritm mediu: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Ritm tură: ritmul mediu pentru tura curentă.

Ritm ultima lungime: ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Ritm ultima tură: ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.

Swolf interval: punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.

Swolf în ultima tură: punctajul Swolf pentru cea mai recentă tură finalizată.

Swolf mediu: punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă ([Terminologie din domeniul înotului, pagina 8](#)). Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează pe 25 de metri.

Swolf pe ultima lungime: punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Timp interval: timpul cronometrat pentru intervalul curent.

Timp scurs: timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți cronometrul și înotați timp de 10 minute, apoi opriți cronometrul pentru 5 minute, iar apoi porniți cronometrul și înotați timp de 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.

Timp tură: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Timpul de înot: timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.

Timp ultima tură: timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.

Tip mișcări interval: tipul de mișcare curent pentru interval.

Tip mișcări pe ultima lungime: tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.

Tură Swolf: punctajul Swolf pentru tura curentă.

Ture: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

Viteză medie: viteza medie pentru activitatea curentă.

Zonă puls: intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

Monitor cardiac ANT+

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat cu senzori ANT+ wireless. Pentru mai multe informații despre compatibilitate și achiziția de senzori opționali, vizitați <http://buy.garmin.com>.

Asocierea monitorului cardiac extern

Prima dată când conectați un senzor wireless la dispozitivul dvs. utilizând tehnologia ANT+, trebuie să asociați dispozitivul și senzorul. După asociere, dispozitivul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

- 1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac.

Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.

- 2 Aduceți dispozitivul la 3 m (10 ft.) de senzor.

NOTĂ: păstrați 10 m (33 ft.) distanță față de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.

- 3 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **UP**.

- 4 Selectați  > **Senzori și accesorii** > **Adăugare puls extern**.

Atunci când senzorul este asociat cu dispozitivul dvs., este afișat un mesaj. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat.

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 19](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50–60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Legendă simboluri

Aceste simboluri pot fi afișate pe dispozitiv sau pe etichetele accesoriilor.



WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.

