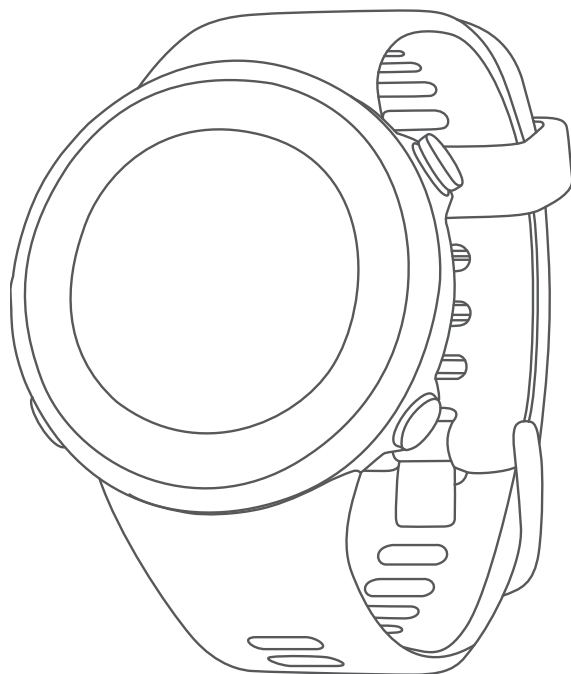


GARMIN®



GARMIN SWIM™ 2

Priročnik za uporabo

© 2019 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® in VIRB® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™ in TrueUp™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple®, iPhone® in Mac® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja družba Firstbeat. Windows® in Windows NT® sta registrirani blagovni znamki družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

Kazalo vsebine

Uvod	1	Uporaba načina Ne moti	11
Pregled naprave.....	1	Pametne funkcije	11
Stanje GPS-a in ikone stanja.....	2	Povezane funkcije Bluetooth.....	11
Združevanje pametnega telefona z napravo.....	2	Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	11
Vadba	3	Pripomočki.....	12
Plavanje v bazenu.....	3	Prikaz pripomočkov.....	12
Samodejni počitek.....	4	Ogled menija upravljalnih elementov...	13
Beleženje razdalje.....	4	Iskanje izgubljene mobilne naprave....	13
Vadba z dnevnikom.....	5	Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu.....	13
Nastavljanje opozorila o tempu plavanja.....	5	Omogočanje obvestil Bluetooth.....	13
Urejanja opozorila o tempu med plavanjem v bazenu.....	5	Ogled obvestil.....	14
Vadbe.....	5	Upravljanje obvestil.....	14
Po vadbi plavanja v bazenu.....	6	Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth.....	14
Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja.....	6	Vklp in izklp opozoril o povezavi z pametnim telefonom.....	14
Urejanje rezultata kritične hitrosti plavanja.....	7	Sinhronizacija dejavnosti.....	14
Koledar vadb.....	7	Funkcije za srčni utrip	14
Osebnih plavalških rekordi.....	7	Merilnik srčnega utripa na zapestju....	15
Ogled osebnih rekordov.....	7	Srčni utrip med plavanjem.....	15
Obnovitev osebnega rekorda.....	7	Nošenje naprave.....	15
Brisanje osebnega rekorda.....	8	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	15
Brisanje vseh osebnih rekordov.....	8	Ogled pripomočka za srčni utrip.....	16
Plavanje v odprtih vodah.....	8	Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin.....	16
Informacije o plavanju.....	8	Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu.....	17
Plavalna terminologija.....	8	Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....	17
Vrsta zaveslajev.....	8	O območjih srčnega utripa.....	17
Začetek dejavnosti.....	9	Cilji pripravljenosti.....	18
Namigi za beleženje dejavnosti.....	9	Nastavitev najvišjega srčnega utripa.....	18
Zaustavitev dejavnosti.....	9	Prilagajanje območij srčnega utripa in najvišjega srčnega utripa.....	18
Vadba v zaprtih prostorih.....	9	Izračuni območij srčnega utripa.....	18
Merjenje aktivnosti	9	Training Effect.....	19
Samodejni cilj.....	10	Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa.....	19
Uporaba opozorila za gibanje.....	10	Uporaba pripomočka za raven stresa.....	20
Vklp opozorila o gibanju.....	10	Body Battery.....	20
Minute intenzivnosti.....	10	Prikaz pripomočka Body Battery.....	21
Zbiranje minut intenzivnosti.....	10		
Spremljanje spanja.....	10		
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	10		

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery	22	Prikaz tempa ali hitrosti	30
Zgodovina	22	Spreminjanje merskih enot	30
Zgodovina plavanja	22	Ura	30
Ogled zgodovine	22	Ročna nastavitve časa	30
Brisanje zgodovine	23	Sinhronizacija časa z GPS-om	30
Ogled vseh podatkovnih vrednosti	23	Nastavljanje alarma	31
Upravljanje podatkov	23	Brisanje alarma	31
Brisanje datotek	23	Vklop odštevalnika	31
Odklop kabla USB	23	Uporaba štoparice	31
Garmin Connect	23	Informacije o napravi	32
Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect	24	Polnjenje naprave	32
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku	24	Namigi za polnjenje naprave	32
Prilagajanje naprave	24	Nošenje naprave	33
Nastavitev uporabniškega profila	24	Nega naprave	33
Možnosti dejavnosti	24	Čiščenje naprave	33
Prilagajanje možnosti plavanja	25	Zamenjava paščkov	34
Prilagajanje možnosti dejavnosti	25	Specifikacije	34
Nastavitev ponavljajočega se opozorila	26	Ogled informacij o napravi	34
Nastavljanje velikosti bazena	26	Odpravljanje težav	35
Nastavljanje odštevanja do začetka	26	Posodobitve izdelkov	35
Prilagajanje podatkovnih polja	26	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	35
Vklop tipke za krog	26	Nastavitev programa Garmin Express	35
Označevanje krogov po razdalji	26	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	35
Uporaba funkcije Auto Pause®	27	Pridobivanje dodatnih informacij	35
Spreminjanje nastavitve GPS	27	Merjenje aktivnosti	35
Prilagajanje kolesa pripomočkov	27	Moje dnevno število korakov se ne prikaže	35
Nastavitve merjenja aktivnosti	28	Moje število korakov ni točno	36
Izklop merjenja aktivnosti	28	Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect	36
Nastavitve videza ure	28	Minute intenzivnosti utripajo	36
Prilagajanje videza ure	28	Pridobivanje satelitskih signalov	36
Prenos funkcij Connect IQ	28	Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	36
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	28	Ponovni zagon naprave	37
Nastavitve sistema	29	Ponastavitev vseh privzetih nastavitvev	37
Nastavitve časa	29	Jezik naprave je napačen	37
Časovni pasovi	29	Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?	37
Spreminjanje nastavitve osvetlitve zaslona	29	Telefon se noče povezati z napravo	37
Nastavitev zvokov naprave	30		
Zaklepanje in odklepanje naprave	30		

Ali lahko dejavnost kardio vadbe uporabljam na prostem?	37
Namigi za obstoječe uporabnike naprave Garmin Connect.....	38
Podaljševanje življenjske dobe baterije	38

Dodatek.....38

Podatkovna polja	38
Merilnik srčnega utripa ANT+	40
Združevanje zunanjega merilnika srčnega utripa	40
Cilji pripravljenosti	40
O območjih srčnega utripa	41
Izračuni območij srčnega utripa	41
Definicije simbolov	41

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Pregled naprave



①

LIGHT

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

②

START
STOP

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

③

BACK
LAP

Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.
Izberite za beleženje kroga med dejavnostjo.

④

DOWN

Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami.
Pridržite za odpiranje upravljalnih elementov za glasbo.

⑤

UP

Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami.
Pridržite za ogled menija.

Stanje GPS-a in ikone stanja

Pri dejavnostih na prostem vrstica stanja sveti zeleno, ko je GPS pripravljen. Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal ali povezano napravo. Če je ikona prikazana neprekinjeno, je naprava našla signal ali vzpostavila povezavo z drugo napravo.

GPS	Stanje GPS-a
	Stanje baterije
	Stanje povezave s pametnim telefonom
	Stanje srčnega utripa

Združevanje pametnega telefona z napravo

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave Garmin Swim 2, morate napravo združiti neposredno prek programa Garmin Connect™ in ne v nastavitvah Bluetooth® v pametnem telefonu.

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

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

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

Ob prvem vklopu je naprava v načinu združevanja.

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

4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:

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

Vadba

Plavanje v bazenu

- 1 V videzu ure izberite **START** > **Plavanje v bazenu**.
- 2 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
- 3 Izberite **START**.
- 4 Začnite plavati.



Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.

- 5 Če počivate, izberite **LAP**, da ustvarite interval počitka.

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



- 6 Ko počivate, izberite **LAP**, da nadaljujete plavanje in ustvarite nov interval plavanja.

OPOMBA: uporabite lahko tudi funkcijo samodejnega počitka, če želite, da naprava samodejno ustvari intervale počitka (*Samodejni počitek, stran 4*).

- 7 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (izbirno).

8 Ko končate plavanje, izberite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.

9 Izberite možnost:

- Če želite znova zagnati časovnik dejavnosti, izberite **Nadaljuj**.
- Če želite shraniti plavanje in ponastaviti časovnik dejavnosti, izberite **Shrani**. Ogledate si lahko povzetek, če si želite ogledati več podatkov, pa izberite tipko **DOWN**.



- Če želite izbrisati plavanje, izberite **Zavrzi > Da**.

Samodejni počitek

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Naprava samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, naprava samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, naprava samodejno začne nov interval plavanja. Funkcijo samodejnega počitka lahko vklopite v možnostih dejavnosti ([Prilagajanje možnosti plavanja, stran 25](#)).

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

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

Beleženje razdalje

Naprava Garmin Swim 2 meri in beleži razdaljo na osnovi preplavanih dolžin. Da bo prikazana točna razdalja, mora biti velikost bazena pravilna ([Nastavljanje velikosti bazena, stran 26](#)).

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

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

NAMIG: med vadbami začasno ustavite časovnik ali uporabite funkcijo beleženja vadb ([Vadba z dnevnikom, stran 5](#)).

Vadba z dnevnikom

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

- 1 Če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe, med plavanjem v bazenu izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Izberite tipko **LAP**, če želite sprožiti časovnik vadbe.
- 3 Ko zaključite interval vadbe, izberite tipko **LAP**.
Časovnik vadbe se ustavi, časovnik dejavnosti pa še naprej beleži celotno vadbo.
- 4 Izberite razdaljo zaključene vadbe.
Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite začeti drug interval vadbe, izberite tipko **LAP**.
 - Če želite začeti interval plavanja, izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da se vrnete na zaslone za plavanje.

Nastavljanje opozorila o tempu plavanja

Za plavanje v bazenu lahko nastavite ciljni tempo. Opozorilo vas obvesti vsakič, ko bi se morali obrniti od roba bazena. Na primer, če nastavite cilj tempa 2 minuti na 100 m pri dolžini bazena 25 m, se opozorilo sproži vsakih 30 sekund.

OPOMBA: za opozorila o določanju tempa je potrebno natančno merjenje intervalov. Za natančnejše rezultate pri plavanju z opozorilom o tempu uporabite tipko **LAP** za intervale počitka namesto funkcije samodejnega počitka.

- 1 V videzu ure izberite **START > Plavanje v bazenu > Možnosti > Povezana opozorila > Dodaj novo > Določanje tempa**.
- 2 Nastavite enote na metre jarde.
- 3 Vnesite čas.
Na vrhu zaslona se prikaže ciljni čas tempa.
- 4 Izberite **START**.
Prikaže se zaslon, na katerem je prikazano, kako pogosto se sproži opozorilo o določanju tempa glede na izbrano velikost bazena.
- 5 Za vrnitev na stran časovnika dvakrat izberite tipko **BACK**.

Urejanja opozorila o tempu med plavanjem v bazenu

- 1 Med plavanjem v bazenu pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Opozorilo o določanju tempa**.
- 3 S tipko **UP** ali **DOWN** prilagodite tempo.
- 4 Izberite **✓**.
Prikaže se posodobljeni čas tempa.
NAMIG: za izklop zvoka opozorila o določanju tempa pridržite tipko **UP** in izberite **Izklopi zvok opozorila o določanju tempa**.

Vadbe

Naprava vas lahko vodi pri vadbah z več koraki, ki vključujejo cilje za vsak korak vadbe, kot so na primer razdalja, število ponovitev, vrsta zamaha ali drugi parametri. S programom Garmin Connect lahko ustvarite vadbe plavanja v bazenu po meri in jih nato prenesete v napravo.

S koledarjem v storitvi Garmin Connect lahko ustvarite razporejen načrt vadbe in razporejene vadbe pošljete v napravo.

Po vadbi plavanja v bazenu

Naprava vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

OPOMBA: preden lahko prenesete in uporabite vadbo, potrebujete račun Garmin Connect ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 2](#)).

- 1 V videzu ure izberite **START > Plavanje v bazenu > Možnosti > Vaje**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Moje vadbe**, če želite opraviti vadbe, prenesene iz programa Garmin Connect.
 - Izberite **Kritična hitrost plavanja**, če želite določiti hitrost pri anaerobnem pragu.
 - Izberite **Koledar vadb**, če želite opraviti ali si ogledati razporejene vadbe.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Ustvarjanje vadbe plavanja po meri v programu Garmin Connect

Predn lahko ustvarite vadbo v programu Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 23](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali **•••**.
- 2 Izberite **Trening > Vadbe > Ustvarite vadbo**.
- 3 Izberite **Plavanje v bazenu**.
- 4 Ustvarite vadbo po meri.
- 5 Izberite **Shrani**.
- 6 Vnesite ime vadbe in izberite **Shrani**.

Nova vadba se prikaže na seznamu vadb.

OPOMBA: to vadbo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje vadbe po meri v napravo, stran 6](#)).

Pošiljanje vadbe po meri v napravo

Vadbo po meri, ki ste jo ustvarili s programom Garmin Connect, lahko pošljete v napravo ([Ustvarjanje vadbe plavanja po meri v programu Garmin Connect, stran 6](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali **•••**.
- 2 Izberite **Trening > Vadbe**.
- 3 Na seznamu izberite vadbo.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Sledite navodilom na zaslonu.

Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja

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

- 1 V videzu ure izberite **START > Plavanje v bazenu > Možnosti > Vaje > Kritična hitrost plavanja > Opravite preskus krit. hitrosti plavanja**.
- 2 Izberite **DOWN** za predogled korakov vadbe.
- 3 Izberite **Opr.pres. > START**.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Prikaže se zaslon z vašim rezultatom kritične hitrosti plavanja.
- 5 Izberite **Sprejmi** ali **Zavrni**.

Urejanje rezultata kritične hitrosti plavanja

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

- 1 V videzu ure izberite **START > Plavanje v bazenu > Možnosti > Vaje > Kritična hitrost plavanja > Kritič.hitr.plav..**
- 2 Vnesite minute.
- 3 Izberite **START**.
- 4 Vnesite sekunde.
- 5 Izberite **START**.

Na vrhu zaslona se prikaže novi čas kritične hitrosti plavanja.

Koledar vadb

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

Ogled razporejenih vadb

Ogledate si lahko vadbe plavanja, ki so razporejene v koledarju vadbe, in začnete vadbo.

- 1 V videzu ure izberite **START > Plavanje v bazenu > Vaje > Koledar vadb**.
Prikažejo se razporejene vadbe, razvrščene po datumu.
- 2 Izberite vadbo.
- 3 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati korake vadbe, izberite **Ogled**.
 - Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.

Osebni plavalški rekordi

Ob zaključku plavanja naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah in najdaljše plavanje.

Ogled osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekord**.
- 3 Izberite rekord.
- 4 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekord**.
- 3 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 4 Izberite **Nazaj > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

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

2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.

3 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.

4 Izberite **Počisti zapis > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

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

2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.

3 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Plavanje v odprtih vodah

Beležite lahko podatke o plavanju, vključno z razdaljo, tempom in hitrostjo zavesljajev. Privzeti dejavnosti plavanja v odprtih vodah lahko dodate podatkovne zaslone ([Prilaganje podatkovnih polja, stran 26](#)).

1 Izberite **START > Odprte vode**.

2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.

3 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

4 Začnite plavati.

5 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (izbirno).

6 Ko končate dejavnost, izberite **STOP > Shrani**.

Informacije o plavanju

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

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

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

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

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri ([Prilaganje podatkovnih polja, stran 26](#)).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin
Meš.	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se pri beleženju vadbe (Vadba z dnevnikom, stran 5)

Začetek dejavnosti

Ko začnete dejavnost, se GPS samodejno vklopi (če je potrebno). Če imate izbirni brezžični senzor, ga lahko združite z napravo Garmin Swim 2 ([Združevanje zunanjega merilnika srčnega utripa, stran 40](#)).

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo.
- 4 Počakajte, da se prikaže zelena vrstica stanja.
Naprava je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).
- 5 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
NAMIG: med dejavnostjo lahko pridržite tipko DOWN, da odprete upravljalne elemente za glasbo ([Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu, stran 13](#)).

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite napravo ([Polnjenje naprave, stran 32](#)).
- Če želite beležiti kroge, izberite tipko **LAP**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Izberite **STOP**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite **Shrani**.
 - Če želite zavreči dejavnost, izberite **Zavrzi > Da**.

Vadba v zaprtih prostorih

Ko vadite v zaprtih prostorih ali želite varčevati z energijo baterije, lahko izklopite GPS. Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja izračunata na podlagi merilnika pospeškov v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Možnosti > GPS > Izklopljeno**.

OPOMBA: če izberete dejavnost, ki se običajno izvaja v zaprtem prostoru, se GPS samodejno izklopi.

Merjenje aktivnosti

Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, opravljeno razdaljo, minute intenzivnosti, porabljene kalorije in statistične podatke o spanju za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

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

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

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, naprava prikazuje vaš napredek pri doseganju dnevnega cilja.

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

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 30](#)).

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

Vklop opozorila o gibanju

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Merjenje aktivn.** > **Opozorilo o premiku** > **Vklop**.

Minute intenzivnosti

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

Naprava spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Tedenski cilj za minute intenzivnosti si lahko prizadevate doseči z dejavnostmi z zmerno do živahno intenzivnostjo, ki sklenjeno trajajo vsaj 10 minut. Naprava sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Naprava Garmin Swim 2 izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, naprava izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu med mirovanjem napravo nosite podnevi in ponoči.

Spremljanje spanja

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

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 11](#)).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 23](#)). Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Uporaba načina Ne moti

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

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Za samodejni vklop načina Ne moti v času, ko običajno spite, lahko v sistemskih nastavitvah omogočite možnost Med spanjem (*Nastavitve sistema, stran 29*).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Ne moti**.

Pametne funkcije

Povezane funkcije Bluetooth

Naprava Garmin Swim 2 ima več povezanih funkcij Bluetooth, ki jih lahko s programom Garmin Connect uporabljate z združljivim pametnim telefonom.

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

Poišči moj telefon: poišče izgubljeni pametni telefon, ki je združen z vašo napravo Garmin Swim 2 in je trenutno v dosegu.

Poišči moje uro: poišče izgubljeno napravo Garmin Swim 2, ki je združena z vašim pametnim telefonom in je trenutno v dosegu.

Obvestila telefona: v napravi Garmin Swim 2 prikazuje obvestila telefona in sporočila.

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

Posodobitve programske opreme: omogoča posodobitev programske opreme naprave.

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

Prenos vadb: omogoča, da v programu Garmin Connect poiščete vadbe in jih brezžično pošljete v napravo.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite .

Pripomočki

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

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 27*).

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

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

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

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

Zgodovina: prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.

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

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

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

Odrpte vode: prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti plavanja v odprtih vodah.

Plavanje v bazenu: prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti plavanja v bazenu.

Koraki: beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekla dni.

Stres: prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Prikaz pripomočkov

V napravo je že prednaloženih več pripomočkov, še več pa vam jih je na voljo, ko napravo združite s pametnim telefonom.

- V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN**.
Naprava se pomakne po kolesu pripomočkov in prikaže povzetek podatkov o posameznem pripomočku.
- Če si želite ogledati podrobnosti pripomočka, izberite **START**.
NAMIG: če si želite ogledati dodatne zaslone pripomočka, lahko izberete **DOWN**.

O pripomočku Moj dan

Pripomoček Moj dan je dnevni posnetek vaše aktivnosti. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Meritve vključujejo zadnji zabeleženi šport, minute intenzivnosti v tednu, korake, porabljene kalorije in druge meritve. Če si želite ogledati dodatne meritve, lahko izberete **START**.

Pripomoček za statistične podatke o zdravju

Pripomoček za Pod. o zdravju pregledno prikaže vaše podatke o zdravju. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Parametri vključujejo srčni utrip, raven stresa in raven energije Body Battery. Če si želite ogledati dodatne parametre, lahko izberete **START**.

Ogled pripomočka za vreme

Pripomoček za vreme potrebuje povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka za vreme.
- 2 Izberite **START** za ogled urnih podatkov o vremenu.
- 3 Izberite **DOWN** za ogled dnevnih podatkov o vremenu.

Ogled menija upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov vsebuje možnosti, kot so vklop načina Ne moti, zaklepanje tipk in izklop naprave.

1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.



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

Iskanje izgubljene mobilne naprave

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

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

2 Izberite .

Naprava Garmin Swim 2 začne iskati združeno mobilno napravo. Mobilna naprava se oglasi z zvočnim opozorilom, na zaslonu naprave Garmin Swim 2 pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete mobilni napravi, se moč signala Bluetooth povečuje.

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

Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu

1 V pametnem telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.

2 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.

3 Izberite možnost:

- Če želite predvajati in začasno ustaviti trenutno skladbo, izberite .
- Če želite preskočiti na naslednjo skladbo, izberite .
- Če želite odpreti dodatne elemente za upravljanje glasbe, kot sta glasnost in prejšnja skladba, izberite .

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo Garmin Swim 2 združiti z združljivo mobilno napravo ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 2](#)).

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

2 Izberite  > **Telefon** > **Obvestila** > **Stanje** > **Vklop**.

3 Izberite **Med dejavnostjo**.

4 Izberite nastavitev obvestil.

5 Izberite nastavitev zvoka.

6 Izberite **Ne med dejavn..**

7 Izberite nastavitev obvestil.

8 Izberite nastavitev zvoka.

Ogled obvestil

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

Upravljanje obvestil

Z združljivim pametnim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v napravi Garmin Swim 2.

Izberite možnost:

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

Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite  za izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth v napravi Garmin Swim 2.

Za več informacij o izklopu brezžične tehnologije Bluetooth v mobilni napravi si oglejte njen priročnik za uporabo.

Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom

Napravo Garmin Swim 2 lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni pametni telefon vzpostavi in prekine povezavo s tehnologijo Bluetooth.

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Telefon > Povezana opozorila > Vklop**.

Sinhronizacija dejavnosti

Dejavnosti iz drugih naprav Garmin® lahko sinhronizirate z napravo Garmin Swim 2 v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša naprava natančneje prikaže stanje vadbe in telesne pripravljenosti. Na primer, z napravo Edge® lahko zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti pa si ogledate v napravi Garmin Swim 2.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Profil uporab. > TrueUp za fiziološke podatke**.

Ko sinhronizirate napravo s pametnim telefonom, se nedavne dejavnosti iz drugih naprav Garmin prikažejo v napravi Garmin Swim 2.

Funkcije za srčni utrip

Naprava Garmin Swim 2 omogoča merjenje srčnega utripa na zapestju, na privzetem kolesu pripomočkov pa so na voljo različne funkcije, povezane s srčnim utripom.



Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (utr./min). Pripomoček prikaže tudi grafikon srčnega utripa v zadnjih štirih urah, na katerem sta poudarjena najvišji in najnižji srčni utrip.



Trenutna raven učinka na telo. Naprava meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven učinka na telo. Nižja številka pomeni nižjo raven učinka na telo.



Trenutna raven energije Body Battery. Naprava izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

Srčni utrip med plavanjem

OBVESTILO

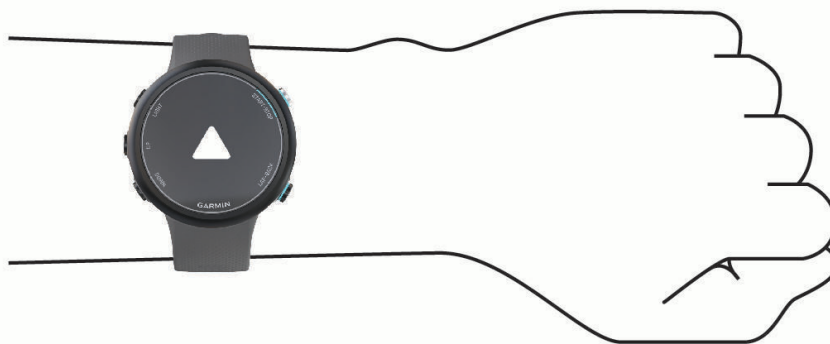
Ta naprava je namenjena plavanju po površini. Če se z napravo potapljate, jo lahko poškodujete in tako izničite jamstvo.

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

Nošenje naprave

- Napravo nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se naprava med plavanjem ali vadbo ne sme premikati.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 15](#).
- Za več informacij o natančnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi naprave obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

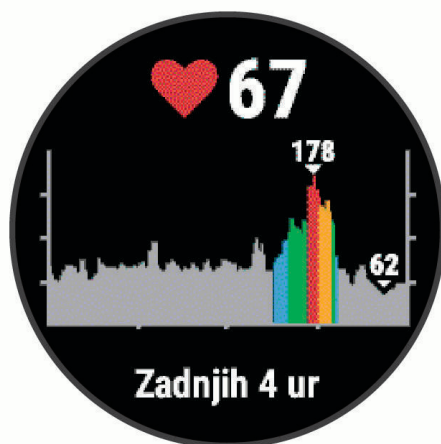
Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in grafikon srčnega utripa za zadnje 4 ure.

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za srčni utrip, v videzu ure izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 27*).

- 2 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, izberite tipko **START**.



Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz naprave Garmin Swim 2 lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

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

Naprava Garmin Swim 2 začne oddajati podatke o srčnem utripu in prikaže se (♥).

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu v pripomočku za srčni utrip si lahko ogledate le pripomoček za srčni utrip.

- 3 Združite napravo Garmin Swim 2 z združljivo napravo Garmin ANT+®.

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

NAMIG: če želite prenehati oddajati podatke o srčnem utripu, pritisnite kateri koli gumb, nato pa izberite Da.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo

Napravo Garmin Swim 2 lahko nastavite tako, da samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB® med dejavnostjo.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Oddajanje med dejavnostjo**.
- 3 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti, stran 9](#)).

Naprava Garmin Swim 2 začne oddajati podatke o srčnem utripu v ozadju.

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

- 4 Združite napravo Garmin Swim 2 z združljivo napravo Garmin ANT+.

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

NAMIG: če želite ustaviti oddajanje podatkov o srčnem utripu, ustavite dejavnost ([Zaustavitev dejavnosti, stran 9](#)).

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

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

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

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

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

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

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

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

O območjih srčnega utripa

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

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 18](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

Nastavitev najvišjega srčnega utripa

Za določanje vašega najvišjega in privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip (če je znan).

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Profil uporab.** > **Najvišji SU**.
- 3 Vnesite najvišji srčni utrip.

Prilagajanje območij srčnega utripa in najvišjega srčnega utripa

Območja srčnega utripa lahko prilagodite svojim ciljem vadbe. Za določanje vašega najvišjega in privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip (če je znan).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin**.
- 3 Izberite svojo napravo.
- 4 Izberite **Uporabniške nastavitve** > **Območja srčnega utripa**.
- 5 Vnesite vrednosti srčnega utripa za posamezno območje.
- 6 Vnesite najvišji srčni utrip.
- 7 Izberite **Shrani**.

Izračuni območij srčnega utripa

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

Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost Training Effect viša. Vrednost Training Effect določajo podatki vašega uporabniškega profila, zgodovina vadbe, srčni utrip, trajanje in intenzivnost dejavnosti.

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

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

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

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

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

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

Naprava analizira spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega določi splošen stres. Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na vašo raven stresa. Raven stresa se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje stanje v mirovanju, od 26 do 50 nizko raven stresa, od 51 do 75 srednje visoko raven stresa, od 76 do 100 pa visoko raven stresa. Če poznate svojo raven stresa, lahko lažje prepoznate trenutke v dnevu, ko ste pod stresom. Za najboljše rezultate napravo nosite med spanjem.

Napravo lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect za ogled ravni celodnevne stresa, dolgoročnih trendov in dodatnih informacij.

Uporaba pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa za zadnjih nekaj ur. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite.

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

2 Izberite **START**.

- Če je raven stresa v nizkem ali srednjem območju, se prikaže grafikon, na katerem je prikazana raven stresa za zadnje štiri ure.

NAMIG: če želite v grafikonu začeti dejavnost sproščanja, izberite **DOWN > START**, nato pa vnesite trajanje v minutah.

- Če je raven stresa v visokem območju, se prikaže sporočilo s pozivom, da začnete dejavnost sproščanja.

3 Izberite možnost:

- Oglejte si grafikon ravni stresa.

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

- Če želite začeti dejavnost sproščanja, izberite **Da** in vnesite trajanje v minutah.
- Če želite izpustiti dejavnost sproščanja, izberite **Ne** in si oglejte grafikon ravni stresa.

Body Battery

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

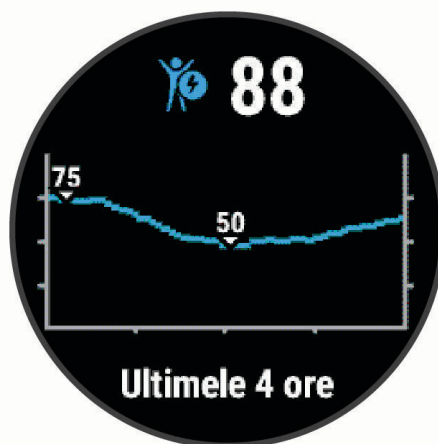
Napravo lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 22](#)).

Prikaz pripomočka Body Battery

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

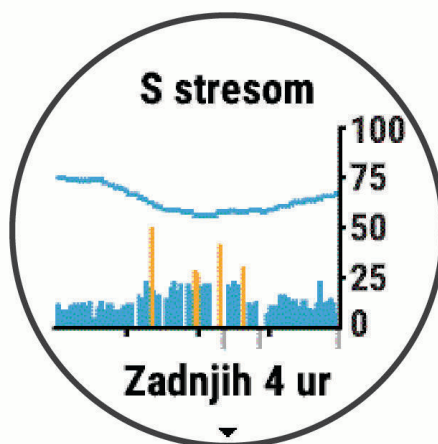
- 1 Za ogled pripomočka Body Battery izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 27*).



- 2 Za ogled združenega grafikona ravni energije Body Battery in ravni stresa izberite **START**.

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



- 3 Za ogled podatkov o energiji Body Battery od polnoči izberite **DOWN**.



Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Raven vaše energije Body Battery se posodobi, ko napravo sinhronizirate s svojim računom Garmin Connect.
- Za točnejše rezultate napravo nosite med spanjem.
- Napolnite se z energijo Body Battery s počitkom in dobrim spancem.
- Naporna dejavnost, veliko stresa in slab spanec lahko povzročijo, da se energija Body Battery izčrpa.
- Vnos hrane in poživil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, povprečen tempo ali hitrost, podatke o krogu in informacije izbirnega senzorja.

OPOMBA: ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepišejo.

Zgodovina plavanja

Naprava shrani povzetek in podatke o plavanju za vsak interval ali krog. Zgodovina plavanja v bazenu prikazuje razdaljo, čas, tempo, kalorije, število zavesljajev na dolžino, tempo zavesljajev in rezultat swolf. Zgodovina plavanja v odprtih vodah prikazuje razdaljo, čas, tempo, kalorije ter razdaljo in vrsto zavesljajev.

Ogled zgodovine

V zgodovini so prejšnje dejavnosti, ki ste jih shranili v napravo.

Naprava ima pripomoček za zgodovino, s katerim lahko hitro dostopate do podatkov o dejavnostih ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 27](#)).

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite **Ta teden** ali **Prejšnji tedni**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Če si želite ogledati dodatne podrobnosti o dejavnosti, izberite tipko **DOWN**.

Brisanje zgodovine

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko nabrane podatke o razdalji in času, shranjene v napravi.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.
- 3 Po potrebi izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Upravljanje podatkov

OPOMBA: naprava ni združljiva z operacijskimi sistemi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® in Mac® OS 10.3 in starejšimi.

Brisanje datotek

OBVESTILO

Če ne poznate namena datoteka, je ne izbrišite. V pomnilniku naprave so pomembne sistemske datoteke, ki jih ne smete izbrisati.

- 1 Odprite pogon **Garmin**.
- 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipko **Izbriši**.

OPOMBA: če uporabljate računalnik Apple®, morate izprazniti mapo Koš, da popolnoma odstranite datoteke.

Odklop kabla USB

Če je naprava povezana z računalnikom kot izmenljivi pogon, jo morate z računalnika varno odklopiti, da ne pride do izgube podatkov. Če je naprava povezana z računalnikom Windows kot prenosna naprava, je ni treba varno odklopiti.

- 1 Storite naslednje:
 - Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
 - Pri računalnikih Apple izberite napravo, nato pa izberite **Datoteka > Izvrži**.
- 2 Izključite kabel iz računalnika.

Garmin Connect

V računu Garmin Connect so na voljo orodja za beleženje in shranjevanje plavanj, analizo podatkov o dejavnosti in prenos posodobitev programske opreme. Prav tako lahko prilagodite nastavitve naprave, vključno z videzi ure, vidnimi pripomočki, vadbami in številnimi drugimi možnostmi.

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

Naprava v rednih časovnih presledkih samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect. Podatke lahko kadar koli sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Napravo postavite na razdaljo manj kot 3 m (10 čevljev) od pametnega telefona.
- 2 Na katerem koli zaslonu pridržite **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 3 Izberite .
- 4 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express™ poveže napravo z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v napravo.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Add Device**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Prilagajanje naprave

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve telesne višine, teže, letnice rojstva, spola in najvišjega srčnega utripa (*Nastavitev najvišjega srčnega utripa, stran 18*). Naprava uporablja te informacije za izračun podatkov o vadbi.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Profil uporab.**
- 3 Izberite možnost.

Možnosti dejavnosti

Možnosti dejavnosti so zbirke nastavitve, ki optimizirajo napravo glede na to, kako jo uporabljate. Nastavitve in podatkovni zasloni se na primer razlikujejo glede na to, ali napravo uporabljate med tekom ali kolesarjenjem.

Ko uporabljate dejavnost in spremenite nastavitve, kot so podatkovna polja ali opozorila, se spremembe samodejno shranijo kot del dejavnosti.

Prilagajanje možnosti plavanja

Za dejavnost plavanja lahko prilagodite nastavitve, podatkovna polja in druge možnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost plavanja.
- 3 Izberite **Možnosti**.
- 4 Izberite možnost:

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse dejavnosti.

- Če želite opraviti vadbo, si jo ogledati ali jo urediti, izberite **Vaje** (*Po vadbi plavanja v bazenu, stran 6*).
- Če želite prilagoditi podatkovne zaslone in polja, izberite **Podatkovni zasloni** (*Prilagajanje podatkovnih polja, stran 26*).
- Izberite **Povezana opozorila**, če želite prilagoditi opozorila za vadbo (*Nastavitev ponavljajočega se opozorila, stran 26*).
- Izberite **Velikost bazena** za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti bazena po meri (*Nastavljanje velikosti bazena, stran 26*).
- Izberite **Zaznavanje zamahov**, če želite, da naprava med vašim plavanjem v bazenu samodejno zaznava vaše plavalne zamahe.
- Izberite **Začetek odštevanja**, če želite dejavnost plavanja začeti s trisekundnim odštevanjem (*Nastavljanje odštevanja do začetka, stran 26*).
- Izberite **Samodejni počitek**, če želite, da naprava samodejno zazna, kdaj počivate, in ustvari interval počitka (*Samodejni počitek, stran 4*).
- Če želite nastaviti način sprožitve krogov, izberite **Krogi** (*Označevanje krogov po razdalji, stran 26*).
- Izberite **GPS**, če želite izklopiti GPS (*Vadba v zaprtih prostorih, stran 9*) ali spremeniti nastavitev satelitov (*Spreminjanje nastavitve GPS, stran 27*).

Vse spremembe se shranijo v dejavnost plavanja.

Prilagajanje možnosti dejavnosti

Za posamezno dejavnost lahko prilagodite nastavitve, podatkovna polja in druge možnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite **Tek, Kolo** ali **Kardio**.
- 3 Izberite **Možnosti**.
- 4 Izberite možnost:

- Če želite prilagoditi podatkovne zaslone in polja, izberite **Podatkovni zasloni** (*Prilagajanje podatkovnih polja, stran 26*).
- Če želite nastaviti način sprožitve krogov, izberite **Krogi** (*Označevanje krogov po razdalji, stran 26*).
- Če želite spremeniti nastavitev, kdaj se časovnik dejavnosti samodejno začasno ustavi, izberite **Auto Pause** (*Uporaba funkcije Auto Pause®, stran 27*).
- Izberite **GPS**, če želite izklopiti GPS (*Vadba v zaprtih prostorih, stran 9*) ali spremeniti nastavitev satelitov (*Spreminjanje nastavitve GPS, stran 27*).

Vse spremembe se shranijo v dejavnost.

Nastavitev ponavljajočega se opozorila

Ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori na vsake 4 dolžine (100 m v bazenu z dolžino 25 m).

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost plavanja.
- 3 Izberite **Možnosti > Povezana opozorila > Dodaj novo**.
- 4 Izberite **Čas, Razdalja, Določanje tempa ali Hitrost zavesljajev**.
- 5 Vklopite opozorilo.
- 6 Izberite ali vnesite vrednost.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 30](#)).

Nastavljanje velikosti bazena

- 1 V videzu ure izberite **START > Plavanje v bazenu > Možnosti > Velikost bazena**.
- 2 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.

Nastavljanje odštevanja do začetka

Dejavnost plavanja v bazenu lahko prilagodite tako, da se začne s trisekundnim odštevanjem.

V videzu ure izberite **START > Plavanje v bazenu > Možnosti > Začetek odštevanja > Vklop**.

NAMIG: za natančnejše merjenje intervalov z odštevanjem do začetka uporabite tipko LAP za intervale počitka namesto funkcije samodejnega počitka.

Prilagajanje podatkovnih polja

Podatkovna polja lahko prilagodite ciljem vadbe ali izbirni dodatni opremi. Prilagodite jih lahko na primer tako, da prikazujejo tempo v krogu in območje srčnega utripa.

- 1 Izberite **START** in nato izberite profil dejavnosti.
- 2 Izberite **Možnosti > Podatkovni zasloni**.
- 3 Izberite stran.
- 4 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

Vklop tipke za krog

Tipko BACK lahko prilagodite tako, da med dejavnostmi z merjenjem časa deluje kot tipka za krog.

- 1 Izberite **START** in nato izberite profil dejavnosti.
- 2 Izberite **Možnosti > Krogi > Tipka Lap**.

Tipka za krog je vklopljena za izbrani profil dejavnosti, dokler je ne izklopite.

Označevanje krogov po razdalji

V napravi lahko nastavite uporabo funkcije Auto Lap®, ki samodejno označi krog na vsak kilometer ali miljo. Kroge lahko označite tudi ročno. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše zmogljivosti na različnih delih dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Možnosti > Krogi > Auto Lap**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 30](#)). Funkcija Auto Lap je vklopljena za izbrani profil dejavnosti, dokler je ne izklopite.

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne zaslone tako, da prikazujejo dodatne podatke o krogih ([Prilagajanje podatkovnih polja, stran 26](#)).

Uporaba funkcije Auto Pause

Funkcija Auto Pause omogoča samodejno začasno ustavitev časovnika dejavnosti, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer se morate ustaviti.

OPOMBA: kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina ne beleži.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Možnosti > Auto Pause > Med postankom**.

Funkcija Auto Pause je vklopljena za izbrano dejavnost, dokler je ne izklopite.

Spreminjanje nastavitve GPS

Naprava satelite privzeto išče s sistemom GPS. Za več informacij o GPS-u obiščite www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Možnosti > GPS**.
- 4 Izberite možnost:
 - Za omogočanje satelitskega sistema GPS izberite **Samo GPS**.
 - Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GLONASS** (ruski satelitski sistem).
 - Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GALILEO** (satelitski sistem Evropske unije).

OPOMBA: če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS (*GPS in drugi satelitski sistemi, stran 27*).

GPS in drugi satelitski sistemi

Uporaba satelitskega sistema GPS skupaj z drugim satelitskim sistemom zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejšo pridobivanje položaja, kot če uporabljate samo sistem GPS. Vendar se lahko pri uporabi več sistemov baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

Naprava lahko uporablja naslednje globalne navigacijske satelitske sisteme (GNSS).

GPS: konstelacija satelitov, ki so jo vzpostavile Združene države Amerike.

GLONASS: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Rusija.

GALILEO: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Evropska vesoljska agencija.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

Pripomočke na kolesu pripomočkov lahko prerazporedite, jih odstranite ali dodate nove.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Pripomočki**.
- 3 Izberite pripomoček.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite pripomoček odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 5 Izberite **Dodaj pripomočke**.
- 6 Izberite pripomoček.

Pripomoček se doda na kolo pripomočkov.

Nastavitve merjenja aktivnosti

V videzu ure držite **UP** in izberite  > **Merjenje aktivn..**

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Opozorilo o premiku: prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 30](#)).

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Move IQ: omogoča, da naprava samodejno zažene in shrani dejavnost hoje ali teka z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna znane vzorce gibanja.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, minute intenzivnosti, merjenje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Merjenje aktivn.** > **Stanje** > **Izklopljeno**.

Nastavitve videza ure

Videz ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev in barvo poudarjanja. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ™.

Prilagajanje videza ure

Prilagodite lahko videz ure in prikazane informacije.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Izberite tipko **UP** ali **DOWN**, če želite predogled možnosti videza ure.
- 4 Izberite **START**.
- 5 Če želite spremeniti barvo poudarjanja (izbirno), izberite **Barva za poudarjanje**.
- 6 Izberite **Uporabi**.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate napravo Garmin Swim 2 združiti s pametnim telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 2](#)).

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo napravo.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Nastavitve sistema

Držite **UP** in izberite  > **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v napravi.

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 29](#)).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 29](#)).

Zvoki: nastavi zvoke naprave, kot so zvoki tipk, opozorila in vibriranje ([Nastavitev zvokov naprave, stran 30](#)).

Ne moti: vklopi ali izklopi način Ne moti. Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko običajno spite, uporabite možnost Med spanjem. Čas, ko običajno spite, lahko nastavite v svojem računu Garmin Connect ([Uporaba načina Ne moti, stran 11](#)).

Samodejno zaklepanje: omogoča, da se naprava samodejno zaklene, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje tipk ([Zaklepanje in odklepanje naprave, stran 30](#)).

Nastavitev tempa ali hitrosti: nastavitev naprave za prikaz hitrosti ali tempa za tek, kolesarjenje in druge dejavnosti. Ta nastavitev vpliva na številne možnosti vadbe, zgodovino in opozorila ([Prikaz tempa ali hitrosti, stran 30](#)).

Enote: nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi ([Spreminjanje merskih enot, stran 30](#)).

Posod. pr. opr.: omogoča, da namestite posodobitve programske opreme, ki jih prenesete s programom Garmin Express ali Garmin Connect ([Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect, stran 35](#)).

Ponastavi: omogoča, da ponastavite uporabniške podatke in nastavitve ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 37](#)).

Nastavitve časa

V videzu ure pridržite tipko **UP** in izberite  > **Sistem** > **Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi napravo tako, da prikazuje čas v obliki 12 ur ali 24 ur.

Nastavitev časa: omogoča ročno ali samodejno nastavitve časa glede na združeno mobilno napravo ali lokacijo GPS.

Sinhronizacija z GPS-om: omogoča, da ročno sinhronizirate čas, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas.

Časovni pasovi

Vsakič, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale ali opravite sinhronizacijo s pametnim telefonom, naprava samodejno zazna vaš časovni pas in trenutni čas.

Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona

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

2 Izberite  > **Sistem** > **Osvetlitev**.

3 Izberite možnost:

- Izberite **Med dejavnostjo**.
- Izberite **Ne med dejavn..**

4 Izberite možnost:

- Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju tipk, izberite **Tipke**.
- Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob opozorilih, izberite **Povezana opozorila**.
- Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib**.
- Če želite nastaviti čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona, izberite **Premor**.

Nastavitev zvokov naprave

Napravo lahko nastavite tako, da pri izbiranju tipk ali sprožitvi opozorila oddaja zvok ali vibrira.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Zvoki**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zvoke tipk, izberite **Zvoki tipk**.
 - Če želite omogočiti nastavitve zvokov opozoril, izberite **Opozorilni zvoki**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti vibriranje, izberite **Vibriranje**.
 - Če želite omogočiti vibriranje ob izbiri tipke, izberite **Vibriranje ob pritisku tipke**.

Zaklepanje in odklepanje naprave

Omogočite lahko možnost Samodejno zaklepanje, pri kateri se naprava samodejno zaklene, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje tipk.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Samodejno zaklepanje**.
- 3 Izberite možnost.
- 4 Za odklepanje naprave pridržite katero koli tipko.

Prikaz tempa ali hitrosti

Spremenite lahko vrsto informacij, ki se prikažejo povzetku in zgodovini dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Oblika** > **Nastavitev tempa ali hitrosti**.
- 3 Izberite dejavnost.

Spreminjanje merskih enot

Prilagodite lahko merske enote za razdaljo.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Enote**.
- 3 Izberite **Imperialne** ali **Metrične**.

Ura

Ročna nastavitev časa

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Čas** > **Nastavitev časa** > **Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Sinhronizacija časa z GPS-om

Vsakokrat, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale, naprava samodejno zazna časovne pasove in trenutni čas dneva. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate z GPS-om tudi ročno.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Čas** > **Sinhronizacija z GPS-om**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 36*).

Nastavljanje alarma

Nastavite lahko več alarmov. Vsak alarm lahko nastavite tako, da se oglasi le enkrat ali pa se redno ponavlja.

- 1 V videzu ure držite **UP**.
- 2 Izberite **Budilka > Dodaj alarm**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro alarma.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi (izbirno).
- 5 Izberite **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila (izbirno).
- 6 Izberite **Osvetlitev > Vklop**, da pri alarmu vklopite osvetlitev zaslona.
- 7 Izberite **Oznaka**, nato pa izberite opis alarma (izbirno).

Brisanje alarma

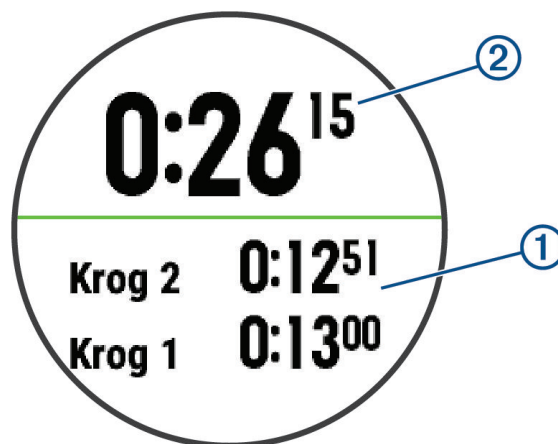
- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Budilka**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite **Izbriši**.

Vklop odštevalnika

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Časovnik**.
- 3 Vnesite čas.
- 4 Če je treba, izberite **Zaženi znova > Vklop**, da samodejno znova zaženete časovnik, ko poteče.
- 5 Po potrebi izberite **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila.
- 6 Izberite **Zaženi časovnik**.

Uporaba štoparice

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Štoparica**.
- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 4 Izberite **LAP**, da ponovno zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Izberite **START**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite možnost.
- 7 Zabeležen čas shranite kot dejavnost v svoji zgodovini (izbirno).

Informacije o napravi

Polnjenje naprave

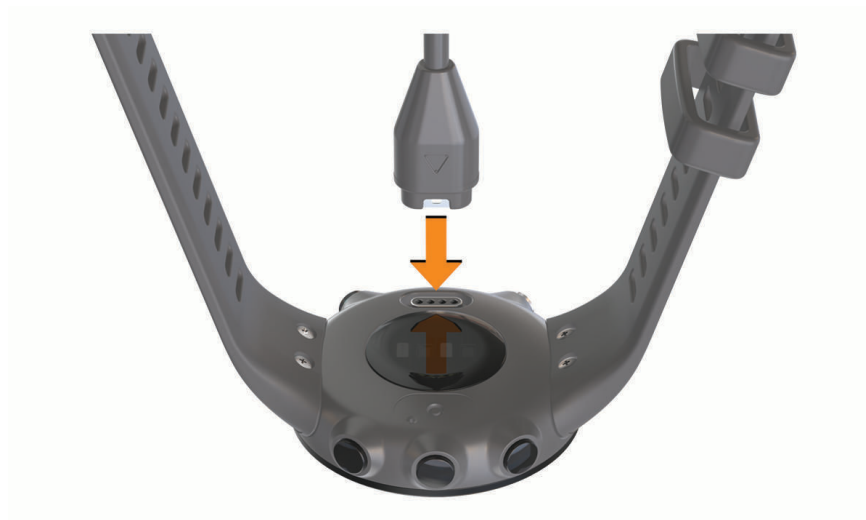
⚠ OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Čiščenje naprave, stran 33*).

- 1 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na napravi.



- 2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.

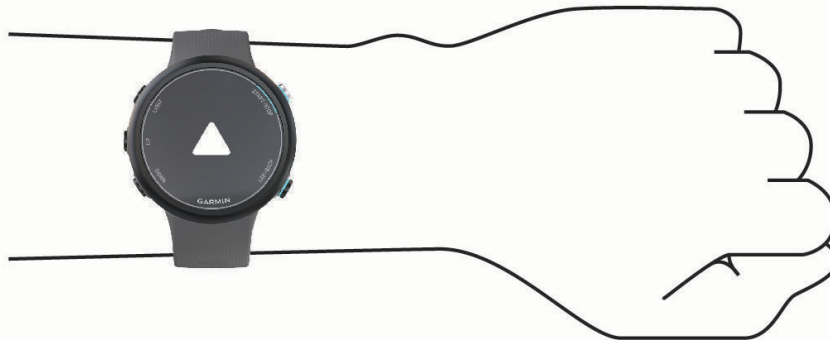
Namigi za polnjenje naprave

- 1 Za polnjenje polnilnik trdno priklopite na napravo s kablom USB (*Polnjenje naprave, stran 32*).
Napravo lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobril Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku. Polnjenje popolnoma prazne baterije traja do dve uri.
- 2 Polnilnik odklopite z naprave, ko stanje napolnjenosti baterije doseže 100 %.

Nošenje naprave

- Napravo nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se naprava med plavanjem ali vadbo ne sme premikati.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 15](#).
- Za več informacij o natančnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi naprave obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Če je bila naprava izpostavljena klorirani ali slani vodi, jo temeljito sperite s sladko vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Po čiščenju napravo vedno obrišite do suhega.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Čiščenje naprave

1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

NAMIG: za več informacij obiščite www.garmin.com/fitandcare.

Zamenjava paščkov

Paščke lahko zamenjate z novimi paščki Garmin Swim 2.

1 Z izvijačema odvijte vijake.



2 Odstranite vijake.

3 Previdno odstranite paščka.

4 Poravnajte nova paščka.

5 Z izvijačem znova privijte vijake.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Do 7 dni v načinu ure s pametnimi obvestili, merjenjem aktivnosti in merjenjem srčnega utripa na zapestju Do 14 ur v načinu GPS z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri nazivni moči +6 dBm
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID enote, različica programske opreme, informacije o predpisih in licenčna pogodba.

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

2 Izberite  > **Vizitka**.

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

V računalniku namestite program Garmin Express (www.garmin.com/express). V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate napravo združiti z združljivim pametnim telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 2](#)).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 11](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v napravo. Posodobitev se namesti, ko naprave ne uporabljate aktivno. Ko je posodobitev končana, se naprava zažene znova.

Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Napravo nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, napravo nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, napravo nosite v žepu.

OPOMBA: naprava lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate napravo.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 24*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 11*).

2 Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Connect, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno intenzivnosti, ki se upošteva pri doseganju cilja za minute intenzivnosti, minute intenzivnosti utripajo.

Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavita samodejno glede na položaj GPS.

NAMIG: za več informacij o GPS-u obiščite www.garmin.com/aboutGPS.

1 Pojdite na prosto.

Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.

2 Počakajte, da naprava poišče satelite.

Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin Connect:
 - Napravo priključite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect prek pametnega telefona, združljivega s tehnologijo Bluetooth.

Ko je naprava povezana z računom Garmin Connect, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.

- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

Ponovni zagon naprave

Če se naprava preneha odzivati, jo boste morda morali ponovno zagnati.

OPOMBA: pri ponovnem zagonu naprave se lahko izbrišejo vaši podatki ali nastavitve.

- 1 Držite **LIGHT** 15 sekund.
Naprava se izklopi.
- 2 Za vklop naprave eno sekundo držite **LIGHT**.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

OPOMBA: s tem boste izbrisali vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti in shraniti vse informacije o dejavnostih, izberite **Ponastavi nastavitve**.
 - Če želite izbrisati vse dejavnosti iz zgodovine, izberite **Izbriši vse**.

Jezik naprave je napačen

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Pomaknite se navzdol do predzadnjega elementa na seznamu in ga izberite.
- 3 Izberite prvi element na seznamu.
- 4 Izberite jezik.

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava Garmin Swim 2 je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti obiščite www.garmin.com/ble.

Telefon se noče povezati z napravo

Če telefon ne vzpostavi povezave z napravo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite pametni telefon in napravo ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite napravo iz programa Garmin Connect in nastavitev Bluetooth v pametnem telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov pametni telefon, odstranite napravo iz programa Garmin Connect v pametnem telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- V napravi izberite **UP** >  > **Telefon** > **Združi s telefonom**.

Ali lahko dejavnost kardio vadbe uporabljam na prostem?

Na prostem lahko uporabite dejavnost kardio vadbe in vklopite GPS.

- 1 Izberite **START** > **Kardio** > **Možnosti** > **GPS**.
 - 2 Izberite možnost.
 - 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
 - 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- GPS je vklopljen za izbrano dejavnost, dokler ga ne izklopite.

Namigi za obstoječe uporabnike naprave Garmin Connect

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona (*Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 29*).
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth (*Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth, stran 14*).
- Izklopite merjenje aktivnosti (*Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 28*).
- Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilagajanje videza ure, stran 28*).
- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava (*Upravljanje obvestil, stran 14*).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 16*).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 17*).

OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.

Dodatek

Podatkovna polja

Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+.

% najvišjega srčnega utripa v zadnjem krogu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.

% najvišjega SU: odstotek najvišjega srčnega utripa.

% rezerve srčnega utripa: odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

% RSU v krogu: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

% RSU v zadnjem krogu: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.

Aerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.

Anaerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.

Čas dneva: čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

Časovnik počitka: časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Čas plavanja: čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.

Čas v območju: čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

Čas zadnjega kroga: čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

Dolžine: število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

Dolžine intervalov: število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost zamahov v krogu: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) v trenutnem krogu.

Hitrost zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) v zadnjem preplavanem krogu.

Hitrost zavesljajev: plavanje. Število zamahov na minuto (zamahov/minuto).

INTERVALI: število opravljenih intervalov v trenutni dejavnosti.

Intervalni najvišji % najvišjega: najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Intervalni najvišji % rezerve srčnega utripa: najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Intervalni najvišji srčni utrip: najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Intervalni povprečni % najvišjega: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Intervalni povprečni % rezerve srčnega utripa: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Intervalni povprečni srčni utrip: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Koraki: število korakov med trenutno dejavnostjo.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Območje srčnega utripa: trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

Ponavljaj na: časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna hitrost zavesljajev: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) med trenutno dejavnostjo.

Povprečna razdalja na zamah: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah med trenutno dejavnostjo.

Povprečni % najvišjega srčnega utripa: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povprečni % RSU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutno dejavnost.

Povprečni SU: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni Swolf: povprečni rezultat Swolf za trenutno dejavnost. Rezultat Swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 8*). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata Swolf uporabi dolžina 25 metrov.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Povprečno število zamahov na dolžino: povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.

Pretečeni čas: zabeležen skupni čas. Če na primer vklopite časovnik in plavate 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in plavate 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.

Razd. zad. kr.: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na intervalu: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja na zamah v krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v trenutnem krogu.

Razdalja na zamah v zadnjem krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v zadnjem preplavanem krogu.

srčnega utripa v zadnjem krogu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (utr./min). Naprava mora imeti merilnik srčnega utripa na zapestju ali pa mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Srčni utrip v krogu: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Srčni utrip zadnjega kroga: povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.

Število zamahov na dolžino na intervalu: povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.

Število zamahov v krogu: plavanje. Skupno število zamahov v trenutnem krogu.

Število zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Skupno število zamahov v zadnjem preplavanem krogu.

Swolf na intervalu: povprečni rezultat Swolf na trenutnem intervalu.

Swolf na zadnji dolžini: rezultat Swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Swolf v krogu: rezultat Swolf v trenutnem krogu.

Swolf v zadnjem krogu: rezultat Swolf v zadnjem preplavanem krogu.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na zadnji dolžini: povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

Vrsta zamahov na zadnji dolžini: vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Vrsta zavesljajev na intervalu: trenutna vrsta zamahov za interval.

Zavesljajev na zadnji dolžini: skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zavesljaji: plavanje. Skupno število zamahov za trenutno dejavnost.

Merilnik srčnega utripa ANT+

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite <http://buy.garmin.com>.

Združevanje zunanega merilnika srčnega utripa

Ko brezžični senzor prvič povezujete z napravo prek tehnologije ANT+, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Nadenite si merilnik srčnega utripa.

Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.

- 2 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja.

OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih senzorjev ANT+.

- 3 V videzu ure pridržite tipko **UP**.

- 4 Izberite  > **Senzorji in dodatna oprema** > **Dodaj zunanji merilnik srčnega utripa**.

Ko se senzor združi z napravo, se prikaže sporočilo. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri.

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 18*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

O območjih srčnega utripa

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

Izračuni območij srčnega utripa

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

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.



Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimernega odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

