

# GARMIN®

## FĒNIX® E

Wielodyscyplinowy zegarek GPS



Podręcznik  
użytkownika

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>6</b>	Wyświetlanie podglądów.....	56
Pierwsze kroki.....	6	Personalizacja listy podglądów.....	57
Funkcje przycisków.....	6	Tworzenie folderu podglądów.....	57
Funkcje ekranu dotykowego.....	7	Body Battery™.....	57
Włączanie i wyłączanie ekranu		Porady dotyczące uzyskiwania	
dotykowego.....	8	lepszyc danych Body Battery™.....	57
Dostosowywanie tarczy zegarka.....	8	Stan zdrowia.....	57
<b>Aplikacje i aktywności</b> .....	<b>9</b>	Pomiary efektywności.....	57
Aplikacje.....	9	Informacje o szacowanym pułapie	
Treningi.....	10	tlenowym.....	58
Korzystanie z zapisanej aplikacji....	14	Wyświetlanie przewidywanych czasów	
Korzystanie z aplikacji Messenger..	14	dla wyścigów.....	59
Garmin Pay™.....	15	Status zmienności tętna.....	59
Wyświetlanie informacji		Przygotowanie wydolnościowe.....	60
o pływach.....	16	Ekonomia biegu.....	60
Oznaczanie pozycji kotwicy.....	17	Określanie współczynnika FTP.....	61
Pilot silnika zaburtowego.....	17	Próg mleczanowy.....	61
Aktywności.....	17	Sprawdzanie staminy na bieżąco....	61
Rozpoczynanie aktywności.....	18	Wyświetlanie krzywej mocy.....	62
Zatrzymywanie aktywności.....	19	Stan wytrenowania.....	62
Aktywności na powietrzu.....	20	Poziomy stanu wytrenowania.....	63
Biegi.....	28	Duże obciążenie.....	63
Pływanie.....	31	Czas odpoczynku.....	65
Kolarstwo.....	33	Aklimatyzacja cieplna	
Funkcja Wielobój.....	34	i wysokościowa.....	65
Aktywności na siłowni.....	35	Wstrzymywanie i wznowianie stanu	
Sporty zimowe.....	37	wytrenowania.....	65
Sporty wodne.....	37	Gotowość do treningu.....	66
Inne aktywności.....	40	Tolerancja biegowa.....	66
Dostosowywanie aktywności		Wynik wytrzymałości.....	67
i aplikacji.....	43	Ocena formy na podbiegach.....	67
Personalizacja listy aplikacji.....	43	Wyświetlanie wytrenowania	
Dostosowywanie listy ulubionych		rowerowego.....	67
aktywności.....	43	Kalendarz wyścigów i wyścig	
Dostosowywanie ekranów danych..	44	główny.....	68
Tworzenie własnych aktywności....	44	Trenowanie do wyścigu.....	68
Ustawienia aktywności.....	45	Dodawanie akcji.....	68
<b>Sterowanie</b> .....	<b>51</b>	Dodawanie pozycji dla prognozy	
Dostosowywanie menu elementów		pogody.....	68
sterujących.....	52	Rejestrowanie stylu życia.....	69
Korzystanie z ekranu latarki.....	53	Rejestrowanie zachowań w zakresie	
<b>Podglądy</b> .....	<b>54</b>	zapisywania stylu życia.....	69
		Korzystanie z asystenta jet lagu.....	69
		Planowanie podróży w aplikacji	
		Garmin Connect™.....	69
		<b>Zegary</b> .....	<b>70</b>

Ustawianie alarmu.....	70	Czujniki bezprzewodowe.....	81
Edycja alarmu.....	70	Funkcje łączności telefonu.....	85
Korzystanie ze stopera.....	70	Parowanie smartfonu.....	85
Kasowanie minutnika.....	71	Włączanie powiadomień z telefonu.....	85
Korzystanie ze stopera.....	71	Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth®.....	87
Alternatywne strefy czasowe.....	72	Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon.....	87
Edytowanie alternatywnej strefy czasowej.....	72	Funkcje łączności Wi-Fi®.....	87
Dodawanie odliczania do wydarzenia.....	72	Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi®.....	87
Edytowanie odliczania do wydarzenia.....	72	Garmin Share.....	87
<b>Historia.....</b>	<b>74</b>	Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share.....	88
Korzystanie z historii.....	74	Odbieranie danych za pomocą Garmin Share.....	88
Historia funkcji Multisport.....	74	Ustawienia Garmin Share.....	88
Osobiste rekordy.....	74	Aplikacje na telefon i na komputer.....	88
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	74	Garmin Connect™.....	88
Przywracanie osobistego rekordu... ..	74	Funkcje Connect IQ.....	91
Usuwanie osobistych rekordów.....	75	Garmin Explore™.....	91
Wyświetlanie podsumowania danych.....	75	Aplikacja Garmin Messenger™.....	91
<b>Ustawienia powiadomień i alertów..</b>	<b>76</b>	Aplikacja Garmin Golf™.....	92
Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.....	76	<b>Tryby wyróżnienia.....</b>	<b>93</b>
Ustawianie alertów nietypowego tętna.....	76	Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia.....	93
Alert ruchu.....	76	Tworzenie niestandardowych trybów wyróżnienia.....	93
Poranny raport.....	77	<b>Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.....</b>	<b>95</b>
Dostosowywanie raportu porannego.....	77	Nadg. pomiar tętna.....	95
Wieczorny raport.....	77	Noszenie zegarka.....	95
Personalizacja wieczornych raportów.....	77	Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	95
Ustawianie alertów czasu.....	77	Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna.....	96
Ustawianie alertu burzowego.....	78	Pulsoksymetr.....	96
Włączanie alertów połączenia ze smartfonem.....	78	Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru.....	97
<b>Ustawienia dźwięku i wibracji.....</b>	<b>79</b>	Ustawianie trybu pulsoksymetru.....	97
<b>Ustawienia wyświetlacza i jasności.....</b>	<b>80</b>	Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru.....	98
<b>Łączność.....</b>	<b>81</b>	Cel automatyczny.....	98
Czujniki i akcesoria.....	81		

Minut intensywnej aktywności.....	98	Włączanie i wyłączanie wykrywania	
Zliczanie minut intensywnej		zdarzeń.....	108
aktywności.....	98	Wzywanie pomocy.....	109
Monitorowanie snu.....	98	Wiadomości od widzów.....	109
Korzystanie z automatycznego		Blokowanie wiadomości od	
śledzenia snu.....	98	widzów.....	109
Zaburzenia oddychania.....	99	Rozpoczynanie sesji GroupTrack.....	109
<b>Mapa.....</b>	<b>100</b>	Porady dotyczące sesji GroupTrac	
Wyświetlanie mapy.....	100	k.....	110
Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji		<b>Muzyka.....</b>	<b>111</b>
na mapie.....	100	Łączenie się z dostawcą	
Śledzenie swojej pozycji na mapie...	100	zewnętrznym.....	111
Ustawienia mapy.....	100	Pobieranie materiałów dźwiękowych	
Zarządzanie mapami.....	101	od dostawców zewnętrznych.....	111
Wyświetlanie i ukrywanie mapy.....	102	Pobieranie osobistych materiałów	
<b>Nawigacja.....</b>	<b>103</b>	dźwiękowych.....	111
Podróżowanie do celu.....	103	Słuchanie muzyki.....	111
Nawigacja do pobliskiego punktu		Sterowanie odtwarzaniem muzyki....	112
szczególnego.....	103	Podłączanie słuchawek Bluetooth® ...	112
Nawigacja do punktu startowego		Zmiana trybu dźwięku.....	112
podczas aktywności.....	103	<b>Profil użytkownika.....</b>	<b>113</b>
Oznaczenie i nawigowanie do pozycji		Ustawianie profilu użytkownika.....	113
sygnału „Człowiek za burtą”.....	104	Ustawienia płci.....	113
Przerywanie podróży wyznaczoną		Wyświetlanie wieku	
trasą.....	104	sprawnościowego.....	113
Zapisywanie pozycji.....	104	Informacje o strefach tętna.....	113
Zapisywanie pozycji.....	104	Cele fitness.....	113
Zapisywanie podwójnej siatki		Ustawianie stref tętna.....	113
lokalizacji.....	104	Zezwolenie zegarkowi na określenie	
Udostępnianie pozycji z mapy przy		stref tętna.....	114
użyciu aplikacji Garmin Connect™ ..	105	Obliczanie strefy tętna.....	114
Kursy.....	105	Ustawianie stref mocy.....	114
Tworzenie kursów w aplikacji Garmin		Automatyczne wykrywanie pomiarów	
Connect™.....	105	efektywności.....	115
Tworzenie kursu i podążanie nim za		<b>Ustawienia menedżera zasilana....</b>	<b>116</b>
pomocą zegarka.....	106	Personalizacja opcji oszczędzania	
Ustawianie kursu kompasowego.....	107	baterii.....	116
Ustawianie punktu odniesienia.....	107	Dostosowywanie trybu mocy dla	
Odwzorowanie punktu trasy.....	107	aktywności.....	116
<b>Funkcje bezpieczeństwa</b>		Personalizacja trybów zasilania.....	117
<b>i monitorowania.....</b>	<b>108</b>	<b>Ustawienia dostępności.....</b>	<b>118</b>
Dodawanie kontaktów alarmowych..	108	<b>Ustawienia systemowe.....</b>	<b>119</b>
Dodawanie kontaktów.....	108		

Dostosowywanie skrótów przycisków.....	119
Ustawianie kodu dostępu zegarka....	119
Zmiana kodu dostępu zegarka.....	119
Wyłączanie kodu dostępu zegarka	120
Kompas.....	120
Ustawienia kompasu.....	120
Wysokościomierz i barometr.....	121
Ustawienia wysokościomierza i barometru.....	121
Ustawienia czasu.....	121
Synchronizacja czasu.....	121
Zmiana domyślnej klawiatury zegarka.....	122
Zaawansowane ustawienia systemowe.....	122
Zmienianie jednostek miary.....	122
Ustawienia zapisu danych.....	122
Przywracanie i resetowanie ustawień.....	122
Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect™.....	123
Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień.....	123
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	123
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami.....	123

## **Informacje o urządzeniu..... 124**

Informacje o wyświetlaczu AMOLED	124
Ładowanie zegarka.....	124
Dane techniczne.....	124
Informacje o baterii.....	125
Dbanie o urządzenie.....	125
Czyszczenie zegarka.....	125
Wymiana pasków QuickFit®.....	125

## **Rozwiązywanie problemów..... 127**

Aktualizacje produktów.....	127
Źródła dodatkowych informacji.....	127
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	127
Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii.....	127

Jak wymusić zrestartowanie zegarka?.....	128
Urządzenie działa w trybie odzyskiwania.....	128
Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	128
Mój telefon nie łączy się z zegarkiem.....	128
Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth® wraz z zegarkiem?.....	129
Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem.....	129
Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność.....	129
Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrężenia?.....	129
Odbieranie sygnałów satelitarnych... Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	129
Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne.....	130
Pomiar temperatury podczas aktywności nie jest dokładny.....	130
Opuszczanie trybu demonstracyjnego.....	130
Śledzenie aktywności.....	130
Liczba kroków jest niedokładna....	130
Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect™ nie jest zgodna.....	130
Wskazanie liczby pokonanych piętér wydaje się niewłaściwe.....	130

## **Załącznik..... 131**

Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	131
Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem.....	131
Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości.....	131
Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	132
Oceny ekonomii biegu.....	132
Współczynniki FTP.....	132
Oceny wyniku wytrzymałości.....	133
Rozmiar i obwód kół.....	134

## **Pola danych..... 135**

# Wstęp


## ⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

## Pierwsze kroki






Przy pierwszym użyciu zegarka wykonaj poniższe czynności w celu skonfigurowania zegarka i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami.

- 1 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek (*Funkcje przycisków, strona 6*).
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić wstępną konfigurację.  
Podczas początkowej konfiguracji możesz sparować zegarek z smartfonem, aby m.in. otrzymywać powiadomienia czy synchronizować aktywności (*Parowanie smartfonu, strona 85*). W przypadku zmiany sprzętu na nowy z kompatybilnego zegarka możesz przenieść ustawienia zegarka, zapisane kursy itp. po sparowaniu nowego zegarka fēnix® ze smartfonem.
- 3 Naładuj zegarek (*Ładowanie zegarka, strona 124*).
- 4 Sprawdź dostępność aktualizacji oprogramowania (*Ustawienia systemowe, strona 119*).  
Aby zapewnić najlepsze działanie zegarka, należy regularnie aktualizować jego oprogramowanie. Aktualizacje oprogramowania zawierają zmiany i ulepszenia wpływające na prywatność, bezpieczeństwo i poszczególne funkcje.
- 5 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 18*).

## Funkcje przycisków



**PORADA:** Możesz dostosować niektóre funkcje przytrzymywania przycisków i utworzyć nowe skróty do przycisków (*Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 119*).






<p>①</p>  <p>Lewy górny przycisk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij, aby podświetlić ekran.</li> <li>Szybko naciśnij dwukrotnie, aby włączyć lub wyłączyć latarkę (<i>Korzystanie z ekranu latarki, strona 53</i>).</li> <li>Przytrzymaj przez trzy sekundy, aby włączyć urządzenie.</li> <li>Przytrzymaj przez dwie sekundy, aby wyświetlić menu elementów sterujących (<i>Sterowanie, strona 51</i>).</li> <li>Przytrzymaj przez pięć sekund, aby wezwać pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 109</i>).</li> </ul>
<p>②</p>  <p>Lewy środkowy przycisk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Na tarczy zegarka naciśnij, aby wyświetlić centrum powiadomień (<i>Wyświetlanie powiadomień, strona 86</i>).</li> <li>Naciśnij, aby przewijać menu lub ekrany danych.</li> <li>Na tarczy zegarka przytrzymaj, aby przejść do menu głównego.</li> <li>Przytrzymaj, aby uzyskać dostęp do menu kontekstowego, jeśli jest ono dostępne w tej części interfejsu użytkownika.</li> </ul>
<p>③</p>  <p>Lewy dolny przycisk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij na tarczy zegarka, aby przewijać listę podglądów (<i>Wyświetlanie podglądów, strona 56</i>).</li> <li>Naciśnij, aby przewijać menu lub ekrany danych.</li> <li>Przytrzymaj, aby wyświetlić elementy sterujące muzyką (<i>Słuchanie muzyki, strona 111</i>).</li> </ul>
<p>④</p>  <p>Prawy górny przycisk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij, aby wybrać opcję w menu.</li> <li>Na tarczy zegarka naciśnij, aby otworzyć menu aplikacji i aktywności (<i>Aplikacje i aktywności, strona 9</i>).</li> <li>Naciśnij, aby rozpocząć lub przerwać aktywność (<i>Rozpoczynanie aktywności, strona 18</i>).</li> </ul>
<p>⑤</p>  <p>Prawy dolny przycisk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu.</li> <li>Podczas aktywności naciśnij przycisk, aby zarejestrować okrążenie, odpoczynek lub przejście do następnego etapu treningu.</li> <li>Przytrzymaj, aby wyświetlić listę ostatnio używanych aplikacji.</li> </ul>

## Funkcje ekranu dotykowego








- Naciśnij, aby wybrać opcję w menu.
- Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu.
- Naciśnij i przytrzymaj dane na tarczy zegarka, aby otworzyć ich podgląd lub funkcję.
- UWAGA:** Funkcja ta nie jest dostępna we wszystkich tarczach zegarka.
- Dotknij ikony w górnej części tarczy zegarka, aby wznowić korzystanie z aktywnej aplikacji lub aktywności.
- Na tarczy zegarka przesunąć palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
- Na tarczy zegarka przesunąć palcem w górę, aby przewijać listę podglądów.
- W menu elementów sterujących, podglądów lub aplikacji przytrzymaj tarczę zegarka, aby edytować lub dodać opcje albo zmienić ich kolejność.
- Przesunąć palcem w górę lub w dół, aby przewijać menu.
- Przesunąć palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Zakryj ekran dłonią, aby powrócić do tarczy zegarka i zmniejszyć jasność ekranu.

## Włączanie i wyłączenie ekranu dotykowego

- Przytrzymaj przycisk  i .
- Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz .
- Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Wyświetlacz i jasność** > **Dotyk** i wybierz pożądaną opcję.

## Dostosowywanie tarczy zegarka

Możesz dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ™ (*Funkcje Connect IQ, strona 91*).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby wybrać z dodatkowych opcji tarczy zegarka.
- 5 Przewiń do tarczy zegarka, naciśnij przycisk , a następnie wybierz .
- 6 Wybierz opcję:

**UWAGA:** Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich tarcz zegarka.

- Aby włączyć tarczę zegarka, wybierz **Zastosuj**.
- Aby zmienić style czcionek lub grafik, wybierz **Style**.
- Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**, wybierz pole do edycji, a następnie wybierz odpowiednią opcję.
- Aby dodać lub zmienić kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
- Aby zmienić kolor danych, które będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Kolor danych**.
- Aby usunąć tarczę zegarka, wybierz **Skasuj**.

## Aplikacje i aktywności

W zegarku znajdują się różne fabrycznie wczytane aplikacje i aktywności.

**Aplikacje:** Aplikacje umożliwiają korzystanie z interaktywnych funkcji dla zegarka, takich jak wyświetlanie treningów lub sprawdzanie prognozy pogody ([Aplikacje, strona 9](#)).

**Aktywności:** W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane aplikacje do monitorowania aktywności wykonywanych w pomieszczeniach i na świeżym powietrzu, takich jak bieganie, jazda rowerem, trening siłowy, pływanie w basenie i inne ([Aktywności, strona 17](#)). Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników na jej temat. Dane można zapisać lub udostępnić społeczności Garmin Connect™.

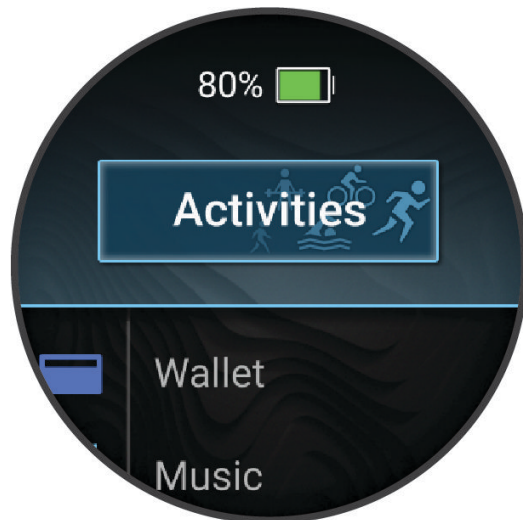
Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

**Aplikacje Connect IQ™:** Do zegarka możesz dodać funkcje poprzez zainstalowanie aplikacji przez aplikację Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 91](#)).

### Aplikacje

Zegarek można spersonalizować za pomocą menu aplikacji, które umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W przypadku niektórych aplikacji wymagane jest połączenie Bluetooth® z kompatybilnym smartfonem. Wiele aplikacji można również znaleźć w podglądach ([Podglądy, strona 54](#)) lub w elementach sterujących ([Sterowanie, strona 51](#)).

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie naciśnij przycisk , aby przewijać aplikacje.



Nazwa	Więcej informacji
ABC	Wybierz, aby wyświetlić połączone informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Kotwiczenie	Wybierz, aby zaznaczyć pozycję kotwiczenia ( <a href="#">Oznaczenie pozycji kotwicy, strona 17</a> ).
Transmituj tętno	Wybierz, aby przysyłać dane tętna do sparowanego urządzenia ( <a href="#">Przesłanie danych tętna, strona 96</a> ).
Kalkulator	Wybierz, aby korzystać z kalkulatora, w tym kalkulatora napiwków.
Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
Zegary	Wybierz, aby ustawić alarm, stoper, czasomierz, alternatywną strefę czasową lub odliczanie do wydarzenia ( <a href="#">Zegary, strona 70</a> ).
Connect IQ™	Wybierz, aby korzystać ze sklepu Connect IQ Store w zegarku ( <a href="#">Funkcje Connect IQ, strona 91</a> ).
Prognoza brań	Wybierz, aby wyświetlić prognozy dotyczące najlepszych dni i godzin na wędkowanie w oparciu o lokalizację, pozycję księżyca oraz godziny wschodu i zachodu księżyca. Możesz wyświetlić ocenę dnia oraz główne i drugorzędne pory żerowania.
Garmin Share	Wybierz, aby wysłać dane do innych urządzeń Garmin® lub odbierać od nich dane ( <a href="#">Garmin Share, strona 87</a> ).
Health Snapshot™	Wybierz, aby rejestrować kilka kluczowych parametrów zdrowia, takich jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu, gdy nie ruszasz się przez dwie minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia.

Nazwa	Więcej informacji
Historia	Wybierz, aby wyświetlić zapisaną historię aktywności, rekordy i podsumowania ( <i>Korzystanie z historii, strona 74</i> ).
Mapa	Wybierz, aby wyświetlić mapę ( <i>Wyświetlanie mapy, strona 100</i> ).
Menedżer map	Wybierz, aby wyświetlić pobrane mapy i zarządzać nimi ( <i>Zarządzanie mapami, strona 101</i> ).
Messenger	Wybierz, aby wysyłać wiadomości z aplikacji Garmin Messenger™ w smartfonie ( <i>Korzystanie z aplikacji Messenger, strona 14</i> ).
Faza księżyca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem dźwięku za pomocą zegarka ( <i>Słuchanie muzyki, strona 111</i> ).
Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić powiadomienia ze smartfona ( <i>Wyświetlanie powiadomień, strona 86</i> ).
Odżywianie	Wybierz, aby monitorować swoje dzienne spożycie składników odżywczych, w tym kalorii i makroskładników. Możesz również rejestrować spożywane posiłki. Aby monitorować i wyświetlać spożycia, musisz mieć aktywną subskrypcję Garmin Connect+™ ( <i>Subskrypcja Garmin Connect+™, strona 89</i> ).
Odwzoruj punkt	Wybierz, aby zapisać nową lokalizację, wyświetlając odległość i kierunek z aktualnej pozycji ( <i>Odwzorowanie punktu trasy, strona 107</i> ).
Saturacja	Wybierz, aby wykonać odczyt pulsoksymetru ( <i>Pulsoksymetr, strona 96</i> ).
Punkt odniesienia	Wybierz, aby ustawić punkt odniesienia w celu podania kierunku i odległości do lokalizacji lub namiaru ( <i>Ustawianie punktu odniesienia, strona 107</i> ).
Zapisane	Wybierz, aby wyświetlić zapisane lokalizacje, kursy i punkty trasy ( <i>Korzystanie z zapisanej aplikacji, strona 14</i> ).
Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
Wyniki sportowe	Wybierz, aby monitorować wyniki i dane na żywo dotyczące drużyn uniwersyteckich lub profesjonalnych.
WSCHÓD I ZACHÓD SŁOŃCA	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
Pływy	Wybierz, aby wyświetlić informacje o pływach dla danej pozycji ( <i>Wyświetlanie informacji o pływach, strona 16</i> ).
Porady	Wybierz, aby wyświetlić interaktywne wskazówki dotyczące zegarka, poznać nowe funkcje w zegarku i zeskanować bezpośrednie łącze do strony <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> w celu uzyskania dostępu do instrukcji obsługi zegarka.
Silnik trollingowy	Wybierz, aby użyć zegarka jako pilota zdalnego sterowania silnika trollingowego Garmin ( <i>Parowanie zegarka z silnikiem trollingowym, strona 17</i> ).
Wallet	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay™ ( <i>Garmin Pay™, strona 15</i> ).
Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i warunki pogodowe.
Treningi	Wybierz, aby wyświetlić zapisane treningi ( <i>Treningi, strona 10</i> ).

## Treningi

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

**W zegarku:** Możesz otworzyć aplikację treningową z listy aplikacji, aby wyświetlić wszystkie obecnie załadowane w zegarku treningi (*Aplikacje i aktywności, strona 9*).

Możesz także wyświetlić historię treningów.

**W aplikacji:** Możesz tworzyć i wyszukiwać treningi oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przesyłać je do zegarka (*Realizowanie treningu z Garmin Connect™, strona 11*).

Możesz tworzyć harmonogramy treningów.


Bieżące treningi możesz aktualizować i edytować.

## Rozpoczynanie treningu

Twoje urządzenie może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

**1** Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .

**PORADA:** Jeśli masz już zaplanowany lub sugerowany trening na dziś, możesz przewinąć ekran w dół i wybrać **Treningi**.

- Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Trening**.
- Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć trening interwałowy lub trening z celem, wybierz **Szybki trening** (*Rozpoczynanie treningu interwałowego, strona 12, Ustawianie celu treningowego, strona 13*).
  - Aby rozpocząć wstępnie załadowany lub zapisany trening, wybierz **Biblioteka treningów** (*Realizowanie treningu z Garmin Connect™, strona 11*).
  - Aby rozpocząć zaplanowany trening z kalendarza treningów Garmin Connect™, wybierz **Kalendarz treningów** (*Informacje o kalendarzu treningów, strona 14*).

**UWAGA:** Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

- Wybierz trening.

**UWAGA:** Na liście wyświetlane będą wyłącznie treningi zgodne z wybranym rodzajem aktywności.
- W razie potrzeby wybierz **Zacznij trening**.



- Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.

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

#### Wynik wykonania treningu


Po zakończeniu treningu zegarek wyświetla wynik wykonania treningu na podstawie dokładności jego wykonania. Aktywne etapy treningu mają nadany najwyższy priorytet, mierząc, jak ściśle Twój poziom wysiłku odpowiada celowi etapu, a także sprawdzając, czy zakończono wszystkie etapy. Etapy rozgrzewki i odpoczynku mają mniejszy wpływ na wynik. Etap schładzania nie ma w ogóle wpływu na wynik wykonania treningu.

Wynik wykonania treningu pojawia się jedynie dla treningów biegowych i kolarskich.

	Dobry, 67–100%
	Średni, 34–66%
	Niski, 0–33%



#### Realizowanie treningu z Garmin Connect™

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect™, strona 88*).



- Wybierz opcję:
  - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz ●●●.
  - Otwórz stronę [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- Wybierz kolejno **Trening i planowanie** > **Treningi**.
- Znajdź gotowy trening lub utwórz i zapisz nowy trening.
- Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.
- Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

#### Po polecanych treningu codziennym

Zanim zegarek będzie mógł zaproponować codzienny trening, musisz mieć określone szacowane wartości pułapu tlenowego dla danej aktywności (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 58*).

- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- Wybierz kolejno **Aktywności**.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **Bieganie** i wybierz aktywność.
  - Wybierz **Kolarstwo** i wybierz aktywność.
- Naciśnij przycisk , a następnie wybierz polecany trening codzienny.







Sugerowany trening nie pojawi się, jeśli masz zaplanowany dzień odpoczynku lub realizujesz inny plan treningowy.
- Przewiń ekran w dół, aby wyświetlić szczegółowe informacje o treningu, takie jak kroki i szacowane korzyści.

- 6 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
- Aby rozpocząć trening, wybierz **Zacznij trening**.
  - Aby pominąć trening, wybierz kolejno **Więcej > Odrzuć**.
  - Aby wyświetlić propozycje treningów na nadchodzący tydzień, wybierz kolejno **Więcej > Więcej propozycji**.
  - Aby wyświetlić ustawienia treningu, takie jak dni treningu, typ celu czy wskazówki treningowe, wybierz kolejno **Więcej > Ustawienia**, a następnie odpowiednią opcję.
- PORADA:** Jeśli wyłączysz **Wsk. treningowa**, możesz włączyć ją później. W widoku aktywności wybierz kolejno **Trening > Biblioteka treningów > Codzienne sugestie**, wybierz trening, naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Wsk. treningowa**.

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





### Rozpoczynanie treningu interwałowego

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń w dół
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Szybki trening > Interwały**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Powtórzenia otwarte**, aby oznaczyć interwały i odpoczynek, przytrzymując przycisk .
  - Wybierz kolejno **Usystematyzowane powtórzenia > Zacznij trening**, aby zacząć trening interwałowy oparty na dystansie lub czasie.
- 6 W razie potrzeby wybierz , aby do treningu dodać rozgrzewkę.
- 7 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.
- 8 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij , aby rozpocząć pierwszy interwał.
- 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 10 W dowolnym momencie naciśnij , aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku (opcjonalnie).

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.


### Dostosowywanie treningu interwałowego



- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Szybki trening > Interwały > Usystematyzowane powtórzenia**.
- 5 Naciśnij , a następnie wybierz **Edytuj trening**.
- 6 Wybierz jedną lub więcej opcji:
  - Aby ustawić czas trwania i rodzaj interwału, wybierz **Interwał**.
  - Aby ustawić czas trwania i rodzaj odpoczynku, wybierz **Odpoczynek**.
  - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączono**
- 7 Naciśnij przycisk .

Zegarek zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.

### Rejestrowanie testu krytycznej prędkości pływania

Wartość krytycznej prędkości pływania (CSS) jest wynikiem testu opartego na próbie czasowej, który jest wyrażony jako tempo na 100 metrów. Parametr CSS to teoretyczna prędkość, którą możesz utrzymywać bez wyczerpania sił. Jest on przydatny do planowania treningów i monitorowania postępów.


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Pływanie > Pływanie na basenie**.
- 3 Przewiń w dół

- 4 Wybierz kolejno **Trening > Biblioteka treningów > Krytyczna prędkość pływania > Wykonaj test krytycznej prędk. pływania**.
- 5 Przesuń palcem w dół, aby wyświetlić podgląd etapów treningu (opcjonalnie).
- 6 Naciśnij .
- 7 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.
- 8 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

#### Corzystanie z funkcji Virtual Partner®



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

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
  - 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
  - 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
  - 4 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Dodaj nowy > Virtual Partner**.
  - 5 Podaj wartość tempa lub prędkości.
- UWAGA:** Możesz zmieniać kolejność ekranów danych (opcjonalnie).
- 6 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 18*).
  - 7 Przewiń do ekranu Virtual Partner, aby sprawdzić, kto prowadzi.

#### Ustawianie celu treningowego


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




- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
  - 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
  - 3 Przewiń w dół.
  - 4 Wybierz **Trening**.
  - 5 Wybierz opcję:
    - Wybierz **Ustaw cel**.
    - Wybierz **Szybki trening**.
- UWAGA:** Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.
- 6 Wybierz opcję:
    - Wybierz **Interwały**, aby ustawić powtórzenia na podstawie czasu lub dystansu.
    - Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
    - Wybierz **Dystans i tempo** lub **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.
    - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
  - 7 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.

#### Wyścig z poprzednią aktywnością

Możesz ścigać się z poprzednio zarejestrowaną aktywnością lub pobranym czasem aktywności na trasie. Funkcja ta współpracuje z funkcją Virtual Partner®, co umożliwia sprawdzenie, o ile aktualny wynik jest lepszy lub gorszy od poprzedniego.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń w dół
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Ścigaj się z własnymi wynikami**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
  - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać kurs pobrany z konta Garmin Connect™.
- 6 Wybierz aktywność.

- 7 W razie potrzeby naciśnij , a następnie wybierz **Wyścig**.
- 8 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.
- 9 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zapisz**.

### Informacje o kalendarzu treningów


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

### Adaptacyjne plany treningowe

Konto Garmin Connect™ zawiera adaptacyjny plan treningowy i trenera Garmin® dopasowanych do Twoich celów treningowych. Na przykład możesz odpowiedzieć na kilka pytań i znaleźć plan, który pomoże Ci przygotować się do wyścigu na 5 km. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu. Po uruchomieniu planu podgląd trenera Garmin zostanie dodany do listy podglądów w zegarku fēnix®.

### Korzystanie z zapisanej aplikacji

Możesz korzystać z zapisanej aplikacji, aby wyświetlać zapisane lokalizacje i kursy.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Zapisane**.
- 3 Wybierz zapisany element.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć podróż do pozycji, wybierz opcję **Naw. do**.
  - Aby podążać kursem, wybierz opcję **Zacznij kurs**.
  - Aby rozpocząć kurs od końca, wybierz **Więcej > Zacznij kurs od końca**.
  - Aby wyświetlić szczegółowe informacje dotyczące pozycji, wybierz **Więcej > Szczegóły**.
  - Aby edytować szczegóły pozycji lub kursu, wybierz **Więcej > Edytuj**.
  - Aby wyświetlić listę wniosków na kursie, wybierz **Więcej > Zobacz wniesienia**.
  - Aby wyświetlić kurs na mapie, nawet gdy nie nawigujesz, wybierz **Więcej > Pokaż na mapie**.
  - Aby udostępnić pozycję lub kurs za pomocą funkcji **Garmin Share**, wybierz **Więcej > Udostępnij** ([Garmin Share, strona 87](#)).
  - Aby usunąć pozycję lub kurs, wybierz **Więcej > Skasuj**.

### Korzystanie z aplikacji Messenger





#### PRZESTROGA

Funkcji przesyłania wiadomości innych niż satelitarne w aplikacji Garmin Messenger™ w smartfonie nie należy używać jako głównej metody uzyskiwania pomocy.

#### NOTYFIKACJA

Aby korzystać z aplikacji Messenger zegarek fēnix® musi być połączony z aplikacją Garmin Messenger na kompatybilnym smartfonie przy użyciu technologii Bluetooth® ([Aplikacja Garmin Messenger™, strona 91](#)).

Aplikacja Messenger na zegarku umożliwia przeglądanie i tworzenie wiadomości oraz odpowiadanie na nie z poziomu aplikacji Garmin Messenger na smartfonie.

- 1 Wybierz opcję:
  - Na tarczy zegarka naciśnij .
  - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
  - Przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Messenger**.
- 3 Jeśli po raz pierwszy korzystasz z funkcji **Messenger**, zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.
- 4 Na zegarku wybierz opcję:
  - Aby utworzyć nową wiadomość, wybierz , wybierz odbiorcę, a następnie wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.

- Aby wyświetlić konwersację, przesunij palcem w dół, a następnie wybierz konwersację.
- Aby odpowiedzieć na wiadomość, wybierz konwersację, następnie **Odpowiedz** i wybierz wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.

## Garmin Pay™

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie zegarka do dokonywania płatności w miejscach objętych programem przy użyciu kart kredytowych lub debetowych instytucji finansowych objętych programem.

### Konfigurowanie portfela Garmin Pay™



Do portfela Garmin Pay można dodać karty kredytowe lub debetowe objęte programem. Lista instytucji finansowych objętych programem znajduje się na stronie [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz •••.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay > Rozpocznij**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.


### Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

Zanim zegarek będzie można wykorzystywać do dokonywania płatności, należy skonfigurować co najmniej jedną kartę płatniczą.

Można używać zegarka do płacenia za zakupy w miejscach objętych programem.

- 1 Wybierz opcję:
  - Na tarczy zegarka naciśnij .
  - Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Wallet**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.
 

**UWAGA:** Po trzykrotnym wprowadzeniu nieprawidłowego kodu dostępu portfel zostanie zablokowany, a kod trzeba będzie zresetować w aplikacji Garmin Connect™.


Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.
- 4 Jeśli do portfela Garmin Pay™ dodano wiele kart płatniczych, naciśnij , aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).
- 5 W ciągu 60 sekund umieść zegarek w pobliżu czytnika płatności w taki sposób, aby był zwrócony w kierunku czytnika.
 

Zegarek zacznie wibrować i zostanie w nim wyświetlony symbol zaznaczenia po zakończeniu połączenia z czytnikiem.
- 6 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na czytniku kart, aby zakończyć transakcję.

**PORADA:** Po wprowadzeniu prawidłowego kodu dostępu możesz dokonywać płatności bez ponownego wpisywania kodu przez 24 godziny, jeśli nadal będziesz mieć na sobie zegarek. Jeśli zdejmiesz zegarek z nadgarstka lub wyłączysz funkcję monitorowania pomiaru tętna, aby dokonać płatności konieczne będzie ponowne wprowadzenie kodu dostępu.

### Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay™

Do portfela Garmin Pay możesz dodać maksymalnie 10 kart kredytowych lub debetowych.

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz •••.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay >  > Dodaj kartę**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu karty płatniczej możesz wybrać ją na zegarku podczas dokonywania płatności.

### Zarządzanie kartami Garmin Pay™

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

**UWAGA:** W niektórych krajach instytucje finansowe biorące udział w programie mogą ograniczać funkcje Garmin Pay.

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz •••.
- 2 Wybierz **Garmin Pay**.
- 3 Wybierz kartę.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.  
Aby można było dokonywać płatności za pomocą zegarka fēnix®, karta musi być aktywna.

- Aby skasować kartę, wybierz .

### Zmiana kodu dostępu Garmin Pay™

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku zapomnienia kodu dostępu musisz zresetować funkcję Garmin Pay zegarka fēnix®, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay > Zmień kod dostępu**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.


Przy kolejnej płatności za pomocą zegarka fēnix trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.



### Wyświetlanie informacji o pływach

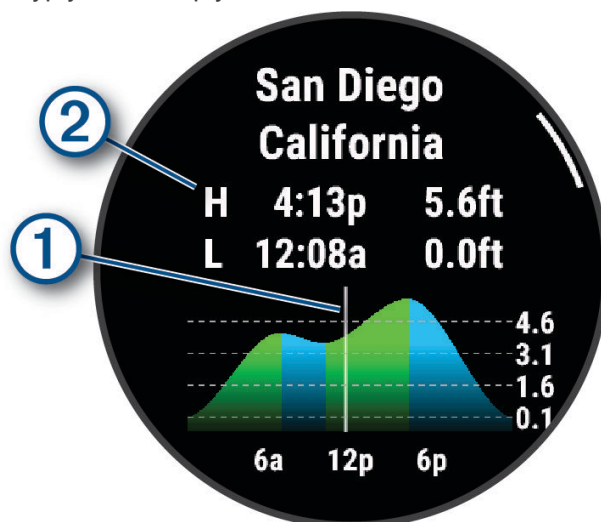
#### OSTRZEŻENIE



Informacje o pływach mają charakter wyłącznie informacyjny. Użytkownik jest odpowiedzialny za stosowanie się do wszystkich wytycznych dotyczących wód, zwracanie uwagi na otoczenie i stałe dbanie o bezpieczeństwo w pobliżu wody. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

Można wyświetlać różne informacje, w tym wysokość pływu i kiedy nadejdzie kolejny przyływ lub odpływ, z dowolnej stacji pływów. Można zapisać maksymalnie dziesięć stacji pływów.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Pływy**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby użyć pozycji użytkownika, gdy znajduje się w pobliżu stacji pływów, wybierz kolejno **Dodaj > Aktualna pozycja**.
  - Aby wybrać miejsce na mapie, wybierz kolejno **Dodaj > Użyj mapy**.
  - Aby wpisać nazwę miasta, wybierz kolejno **Dodaj > Wyszukiwanie miast**.
  - Aby wybrać zapisaną lokalizację, wybierz kolejno **Dodaj > Zapisane lokalizacje**.
  - Aby wprowadzić współrzędne geograficzne pozycji, wybierz kolejno **Dodaj > Współrzędne**.


Wyświetlony zostanie 24-godzinny wykres pływów z bieżącą datą oraz aktualną wysokością pływu  i informacjami o kolejnych przyptywach i odpływach .



- 4 Naciśnij przycisk , aby zobaczyć informacje o pływach na nadchodzące dni.
- 5 Naciśnij przycisk  i wybierz opcję **Dodaj do Ulubionych**, aby ustawić tę lokalizację jako ulubioną stację pływu.

Ulubiona stacja pływu pojawi się na górze listy w aplikacji i podglądzie.

### Ustawianie alertu pływów



- 1 Wybierz zapisaną stację pływu w aplikacji **Pływy**.
- 2 Naciśnij przycisk  i wybierz opcję **Ustaw alerty**.
- 3 Wybierz opcję:

- Aby ustawić alarm dźwiękowy uruchamiany przed szczytem przyptywu, wybierz **Do wysokiego przyptywu**.
- Aby ustawić alarm dźwiękowy uruchamiany przed odpływem, wybierz **Do niskiego przyptywu**.



## Oznaczanie pozycji kotwicy

### ⚠ OSTRZEŻENIE

Funkcja kotwicy jest narzędziem służącym jedynie do orientacji w terenie i nie we wszystkich warunkach zapobiegnie utknięciu na mieliźnie lub kolizji. To użytkownik jest odpowiedzialny za bezpieczne i rozropne sterowanie swoją jednostką, zwracanie uwagi na otoczenie oraz kierowanie się zdrowym rozsądkiem na wodzie przez cały czas. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do uszkodzenia mienia, poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Kotwiczenie**.
- 3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Rzuć kotwicę**.

### Ustawienia kotwicy

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Kotwiczenie**, przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz ustawienia aplikacji.

**Promień dryfu:** Określa dozwolony dystans z opuszczoną kotwicą.

**Interwał aktualizacji:** Określa odstęp czasowy, w jakim aktualizowane są dane dotyczące pozycji kotwicy.








**Alarm kotwiczny:** Umożliwia włączenie alarmu w przypadku, gdy łódź porusza się poza promień dryfu.

**Czas trwania alarmu kotwicznego:** Umożliwia ustawienie czasu trwania alarmu kotwicznego. Po włączeniu alarmu kotwicznego alert wyświetla się za każdym razem, gdy łódź porusza się poza promień dryfu w określonym czasie trwania alarmu.

## Pilot silnika zaburtowego



### Parowanie zegarka z silnikiem trollingowym

Możesz korzystać z zegarka jako pilota zdalnego sterowania sparowanego silnika trollingowego Garmin®. Po sparowaniu urządzeń możesz sterować silnikiem trollingowym za pomocą aplikacji **Silnik trollingowy**, aktywności **Wodniactwo** lub aktywności **Wędkarstwo**. Aby uzyskać więcej informacji na temat korzystania z pilota zdalnego sterowania, zapoznaj się z podręcznikiem użytkownika silnika trollingowego.

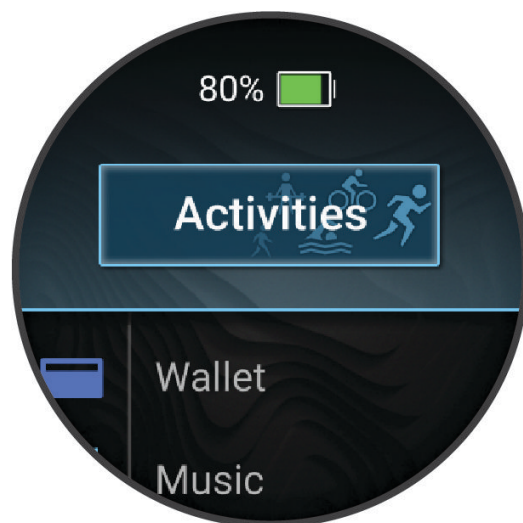
- 1 Włącz silnik trollingowy.
- 2 Umieść zegarek w odległości nie większej niż 1 m (3 stopy) od panelu wyświetlacza silnika trollingowego.
- 3 Na zegarku naciśnij , a następnie wybierz **Silnik trollingowy**.
- 4 Aby przejść do trybu parowania, naciśnij trzy razy  na panelu wyświetlacza silnika trollingowego. Podczas wyszukiwania połączenia  na panelu wyświetlacza silnika trollingowego będą świecić na niebiesko.
- 5 Na zegarku naciśnij , aby przejść w tryb parowania.
- 6 Sprawdź, czy hasło wyświetlane na pilocie zdalnego sterowania silnika trollingowego jest zgodne z hasłem wyświetlanym na zegarku.
- 7 Na zegarku naciśnij , aby potwierdzić kod dostępu.
- 8 Na pilocie zdalnego sterowania silnika trollingowego naciśnij , aby potwierdzić hasło. Po pomyślnym nawiązaniu połączenia  na panelu wyświetlacza silnika trollingowego będą świecić na zielono.

**PORADA:** W razie potrzeby możesz później sparować zegarek z innym silnikiem trollingowym, przechodząc do menu **Czujniki i akcesoria** ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 82](#)).

## Aktywności

Na tarczy zegarka naciśnij , wybierz **Aktywności**, a następnie naciśnij , aby przewijać aktywności. Lista ulubionych aktywności pojawi się na górze pełnej listy ([Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 43](#)).



**UWAGA:** Niektóre aktywności pojawiają się w większej liczbie kategorii.









kategoria	Aktywności
Na zewnątrz	Rajd przygodowy, Jazda konna, Bouldering, Disc golf, Ekspedycja, Wędkarstwo, Golf, Wędrówka, Jazda konna, Łowiectwo, Jazda na łyżworolkach, Alpinizm, Rucking, Chód
Bieganie	Bieg na hali, Bieg, Bieg na stadionie, Bieg przełajowy, Bieżnia, Bieg przesz., Ultrabieg, Wirtualny bieg
Kolarstwo	Jazda rowerem, Dojazd do pracy, Kolarstwo w pomieszczeniu, Wycieczka rowerowa, BMX, Kolarstwo przełajowe, e-Bike, e-MTB, Kolarstwo szutrowe, Kolarstwo górskie, Kolarstwo szosowe
Pływanie	Open water, Pływanie na basenie
Siłownia	Boks, Kardio, Ścianka wspinaczkowa, Orbitrek, Pokonywanie pięter, HIIT, Skakanie na skakance, Mieszane sztuki walki, Mobilność, Pilates, Wioślarstwo w pomieszczeniu, Stepper, Ćwiczenia siłowe, Chód w pomieszczeniu, Joga
Sporty zimowe	Narciarstwo skitourowe, Snowboarding przełajowy, Łyżwiarstwo, Narciarstwo, Snowboard, Skuter śnieżny, Rakiety śnieżne, Bieg narciarski stylem klasycznym, Bieg narciarski stylem łyżwowym
Sporty wodne	Wodniactwo, Kajak, Kitesurfing, Wioślarstwo, Żeglarstwo, Rejs, Regaty, Regaty, SUP, Surfing, Tubing, Wakeboarding, Wakesurfing, Narty wodne, Rafting
Sporty drużynowe	Futbol amerykański, Baseball, Koszykówka, Krykiet, Hokej na trawie, Hokej na lodzie, Lacrosse, Rugby, Piłka nożna, Softball, Siatkówka, Ultimate Disc
Sporty raketowe	Badminton, Padel, Pickleball, Tenis platformowy, Racketball, Squash, Tenis stołowy, Tenis
Sporty motorowe	ATV, Motocross, Motocykl, Overlanding
Multisport	Sesja mieszana, Swimrun, Triathlon
Inne	Oddech, Gry, Jumpmaster, Jumpmaster, Trening tempa, Aktywność taktyczna

## Rozpoczęcie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz aktywność z ulubionych.
  - Przewiń do opcji **Więcej** na liście aktywności, wybierz kategorię aktywności, a następnie wybierz aktywność.
- 4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż pasek stanu GPS wypełni się.  
Zegarek jest gotowy po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).
- 5 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.  
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.

## Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie zegarka, strona 124](#)).
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrężenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.  
Możesz wybrać przycisk , aby odrzucić okrężenie dla niektórych aktywności ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrężenia?, strona 129](#)).
- Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.  
**PORADA:** Możesz przesunąć palcem z góry do dołu ekranu, aby odblokować ekran dotykowy podczas aktywności.
- Przesuń palcem w prawo lub w lewo, aby wyświetlić elementy sterowania muzyką lub ustawienia aktywności.
- Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj przycisk  i wybierz **Zmień sport**, aby przejść do aktywności innego typu.  
Gdy aktywność obejmuje co najmniej dwie dyscypliny, jest rejestrowana jako aktywność wielodyscyplinowa.
- Przytrzymaj przycisk , wybierz ustawienia aktywności, a następnie wybierz **Tryb zasilania**, aby użyć trybu zasilania wydłużającego działanie baterii ([Personalizacja trybów zasilania, strona 117](#)).


## Stan sygnału GPS i ikony stanu


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

GPS	Stan sygnału GPS
	Stan naładowania baterii
	Stan połączenia telefonicznego
	Stan technologii Wi-Fi®
	Stan funkcji LiveTrack
	Stan funkcji GroupTrack
	Stan czujnika tętna
	Stan funkcji Running Dynamics Pod
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan świateł rowerowych
	Stan radaru rowerowego
	Stan trybu dodatkowego wyświetlacza
	Status inteligentnego trenażera
	Stan miernika mocy
	Stan czujnika tempe™

## Zatrzymywanie aktywności

Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz opcję:
  - Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
  - Aby przejść do następnego typu aktywności podczas aktywności **Sesja mieszana**, wybierz **Nast. aktywn.** ([Rejestrowanie aktywności sesji mieszanej, strona 34](#)).
  - Aby zapisać aktywność i wyświetlić szczegóły, wybierz **Zapisz**, a następnie wybierz jedną z opcji.  
**UWAGA:** Po zapisaniu aktywności można wprowadzić dane samodzielnej oceny ([Ocenianie aktywności, strona 20](#)).
  - Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.

- Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.  
Możesz wybrać ↺, aby odrzucić okrążenie dla niektórych aktywności (*Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?*, strona 129).
  - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **TracBack**.  
**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
  - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności najprostszą dostępną drogą, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **Trasa**.  
**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
  - Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i dwie minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regeneracyjne** i poczekaj, aż skończy się odliczanie (*Tętno odpoczynku*, strona 65).
  - Aby odrzucić aktywność, wybierz **Odrzuć** i naciśnij przycisk .
- UWAGA:** Zegarek automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.

### Ocenianie aktywności

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

W przypadku niektórych aktywności ustawienie samooceny można dostosować (*Ustawienia aktywności*, strona 45).

1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** (*Zatrzymywanie aktywności*, strona 19).

2 Wybierz liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.

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


3 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.  
Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect™.

### Aktywności na powietrzu

#### Golf

##### Granie w golfa

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj zegarek (*Ładowanie zegarka*, strona 124).

1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .

2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Na zewnątrz** > **Golf**.

Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.

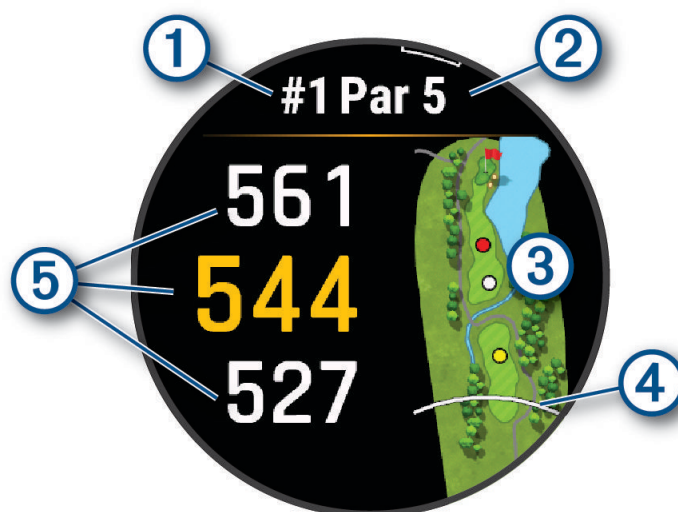
3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.

4 W razie potrzeby podaj odległość dla drivera.

5 Wybierz **✓**, aby zapisywać wyniki.

6 Wybierz obszar tee.






Pojawi się ekran informacji dotyczących dołków.



①	Numer bieżącego dołka
②	Norma dla dołka
③	Mapa dołka
④	Odległość uderzenia od obszaru tee
⑤	Odległości do początku, środka i końca greena


**UWAGA:** Ponieważ pozycje znaczników się zmieniają, zegarek oblicza odległość do przedniej, środkowej i tylnej części greenu, a nie do dokładnej pozycji znacznika.

## 7 Wybierz opcję:

- Dotknij odległości z przodu, pośrodku lub z tyłu na zielono, aby wyświetlić odległość PlaysLike (*Ikony dystansu PlaysLike, strona 23*).
- Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić dodatkowe informacje, w tym informacje o współczynniku handicapu oraz czynników PlaysLike.
- Dotknij mapy, aby wyświetlić więcej szczegółów lub zmierzyć odległość, korzystając z funkcji kierowania dotykiem (*Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu, strona 23*).
- Dotknij mapy, a następnie naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić pozycję i odległość do lay-upa lub z przodu i z tyłu przeszkody.
- Naciśnij przycisk , aby otworzyć menu gry w golfa (*Menu gry w golfa, strona 21*).

Po przejściu do następnego dołka zegarek automatycznie wyświetli informacje o nowym dołku.

## Menu gry w golfa

Podczas rozgrywania rundy golfa możesz nacisnąć przycisk , aby uzyskać dostęp do dodatkowych funkcji w menu gry w golfa.

**Pokaż green:** Umożliwia przesunięcie pozycji chorągiewki w celu uzyskania bardziej dokładnego pomiaru odległości (*Przesuwanie chorągiewki, strona 22*).

**Wirtualny caddie:** Żąda zalecenia dotyczącego kija od wirtualnego caddiego (*Wirtualny caddie, strona 22*).

**Zmień dołek:** Pozwala na ręczną zmianę dołka.

**Zmień green:** Pozwala na zmianę greena, gdy dla danego dołka dostępnych jest więcej niż jeden green.

**Tablica wyników:** Otwiera kartę wyników dla danej partii (*Zachowaj wyniki, strona 24*).

**PinPointer:** Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do miejsca chorągiewki, gdy nie widzisz greena. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

**UWAGA:** Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

**Wiatr:** Otwiera panel wskaźnika pokazującego kierunek i prędkość wiatru względem chorągiewki (*Wyświetlanie prędkości i kierunku wiatru, strona 25*).

**Informacje o rundzie:** Wyświetla zarejestrowany czas, odległość i przebyte kroki. Automatycznie włącza się i wyłącza, gdy zaczynasz lub kończysz partię.

**Zmierz uderzenie:** Pokazuje dystans poprzedniego uderzenia zarejestrowany przez funkcję Garmin AutoShot™ (*Wyświetlanie zmierzonych uderzeń, strona 23*). Uderzenie można również zarejestrować ręcznie (*Ręczne mierzenie uderzenia, strona 24*).

**Własne cele:** Pozwala na zapisanie pozycji, np. obiektu lub przeszkody, dla bieżącego dołka (*Zapisywanie własnych celów, strona 25*).


**Statystyki kija:** Wyświetla statystyki dla każdego kija golfowego, takie jak informacje o dystansie i dokładności. Pojawia się, gdy parujesz kompatybilne czujniki do śledzenia kijów Approach® lub włączasz ustawienie Monit o kiju.

**WSCHÓD I ZACHÓD SŁOŃCA:** Pokazuje godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu dla bieżącego dnia.

**Ustawienia:** Umożliwia dostosowanie ustawień aktywności gry w golfa (*Ustawienia golfa, strona 21*).

**Zakończ partię:** Kończy bieżącą partię.

## Ustawienia golfa

Podczas rozgrywania rundy gry w golfa możesz nacisnąć przycisk , a następnie wybrać **Ustawienia**, aby dostosować ustawienia golfa.

**Punktacja:** Umożliwia ustawienie systemu punktacji (*Ustawienia punktacji, strona 24*).

**Odległość dla drivera:** Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłeczka pokonuje od obszaru tee podczas uderzenia. Odległość dla drivera jest wyświetlana jako łuk na mapie.

**PlaysLike:** Umożliwia ustawienie preferencji dla funkcji dystansu „plays like”, która pokazuje dostosowany dystans do greena podczas gry w golfa (*Ikony dystansu PlaysLike, strona 23*).

**Wirtualny caddie:** Umożliwia wybranie automatycznych lub włączanych ręcznie porad wirtualnego caddiego dotyczących wyboru kija. Opcja pojawia się po rozegraniu pięciu rund golfa, śledzi użycie kijów i przesyła karty wyników do aplikacji Garmin Golf™.

**Duże cyfry:** Umożliwia zmianę wielkości cyfr wyświetlanych na ekranie widoku dołka.

**Tryb turnieju:** Umożliwia wyłączenie funkcji odległości PinPointer i PlaysLike. Te funkcje nie są dozwolone w trakcie turniejów objętych sankcjami lub rund obliczania handicapu.

**Dystans dla golfa:** Ustawia jednostkę pomiaru odległości używaną podczas gry w golfa.

**Prędkość wiatru dla golfa:** Ustawia jednostkę pomiaru prędkości wiatru używaną podczas gry w golfa.

**Śledzenie kija:** Umożliwia skonfigurowanie kompatybilnych czujników do śledzenia kijów Approach®. Ustawienie Monit o kiju umożliwia otrzymywanie monitów o podanie użytego kija golfowego po każdym wykryciu uderzenia w celu zarejestrowania statystyk kija (*Rejestrowanie statystyk, strona 24*).

**Satelity:** Ustawia system satelitarny, który ma być używany do aktywności (*Ustawienia satelitów, strona 49*).




**Rejestruj aktywność:** Włącza rejestrowanie aktywności w plikach FIT. W plikach FIT rejestrowane są informacje fitness w formacie dostosowanym do wymagań witryny internetowej i aplikacji Garmin Connect™.

**Dotyk:** Umożliwia włączenie ekranu dotykowego podczas gry w golfa.

**Parowanie dalmierza:** Umożliwia sparowanie zegarka z kompatybilnym dalmierzem.

### Przesuwanie chorągiewki

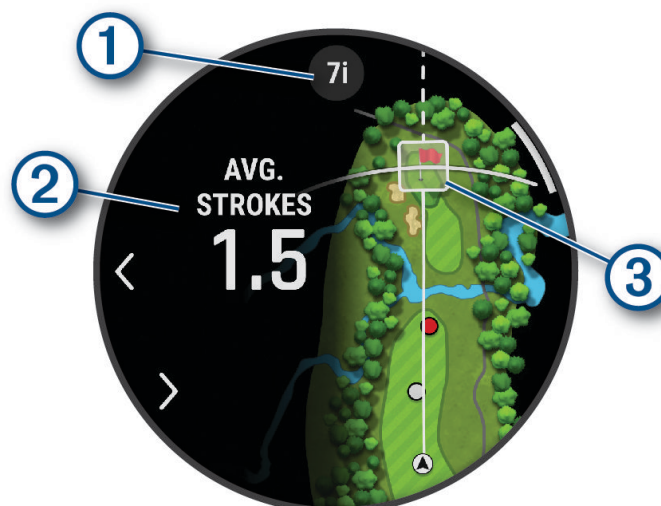
Można również przyrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz opcję **Pokaż green**.
- 3 W razie potrzeby użyj suwaka po prawej stronie ekranu, aby powiększyć lub pomniejszyć.
- 4 Dotknij lub przeciągnij , aby przesunąć pozycję chorągiewki.
- 5 Naciśnij przycisk .

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


### Wirtualny caddie

Zanim będzie można skorzystać z wirtualnego caddie, musisz rozegrać pięć rund z czujnikami do śledzenia kijów Approach® lub włączyć ustawienie Monit o kiju (*Ustawienia aktywności, strona 45*) i przesać karty wyników. W każdej rundzie musisz połączyć się ze sparowanym smartfonem z aplikacją Garmin Golf™. Wirtualny caddie przedstawia rekomendacje w oparciu o dołek, dane dotyczące wiatru i dotychczasową skuteczność każdego kija.



①	Wyświetla zalecany kij lub zalecaną kombinację kijów dla danego dołka. Możesz wybrać < lub >, aby wyświetlić inne opcje kija.
②	Wyświetla średnią liczbę uderzeń wymaganą do trafienia zalecanym kijem.
③	Wyświetla obszar dyspersji uderzenia dla następnego uderzenia zalecanym kijem na podstawie historii uderzeń danym kijem. <b>UWAGA:</b> Jeśli obszar dyspersji uderzenia nachodzi na greena, szansa na dotarcie uderzonej piłeczki do greena zostanie wyświetlona w procentach.

### Ikony dystansu PlaysLike

Funkcja dystansu PlaysLike uwzględnia zmiany wysokości na polu, prędkość wiatru, kierunek wiatru i gęstość powietrza, pokazując skorygowaną odległość do greena. Podczas partii, możesz dotknąć odległości do greena, aby wyświetlić dystans PlaysLike. Możesz przesunąć palcem w górę lub nacisnąć przycisk , aby zobaczyć, jak bardzo zmieniła się odległość pod wpływem każdego czynnika.

**PORADA:** Możesz skonfigurować dane uwzględniane w dostosowaniach PlaysLike w ustawieniach aktywności (*Ustawienia PlaysLike, strona 23*).

▲: Dystans jest dłuższy od oczekiwanego.

■: Dystans jest zgodny z oczekiwaniami.


▼: Dystans jest krótszy od oczekiwanego.

↗: Różnica odległości spowodowana zmianami wysokości.

▲: Różnica odległości spowodowana prędkością i kierunkiem wiatru.

♣: Różnica odległości spowodowana gęstością powietrza.

*Ustawienia PlaysLike*

W trakcie rozgrywania rundy naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > PlaysLike**.

**Wiatr:** umożliwia uwzględnienie prędkości i kierunku wiatru w dostosowaniu funkcji dystansu PlaysLike.

**Pogoda:** umożliwia uwzględnienie gęstości powietrza w dostosowaniu funkcji dystansu PlaysLike.


**Warunki pola macierzystego:** umożliwia ręczną zmianę ustawień wysokości, temperatury i wilgotności wykorzystywanych do obliczania gęstości powietrza.

**UWAGA:** Warto ustawić warunki pogodowe w taki sposób, by odpowiadały miejscu, w którym zazwyczaj grasz. Jeśli warunki te nie będą odpowiadać warunkom pola macierzystego, dostosowanie gęstości powietrza może wydawać się niedokładne.

### Pomiar dystansu za pomocą dotykowego wyznaczania celu

Podczas rozgrywania rundy możesz wskazać cel palcem, aby zmierzyć odległość do dowolnego miejsca na mapie.

1 Podczas gry w golfa dotknij mapy.

2 Dotknij lub przeciągnij palcem, aby ustawić kółko celu .

Możesz sprawdzić odległość od obecnej pozycji do kółka celu oraz od kółka celu do pozycji chorągiewki.

3 W razie potrzeby użyj suwaka po prawej stronie ekranu, aby powiększyć lub pomniejszyć.

### Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

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


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

1 Podczas gry w golfa naciśnij przycisk .

2 Wybierz **Zmierz uderzenie**.

Zostanie wyświetlony dystans ostatniego uderzenia.




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

3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję **Poprzednie uderzenia**, aby wyświetlić odległości wszystkich zarejestrowanych uderzeń.

Odległość od ostatniego uderzenia jest również wyświetlana w górnej części ekranu z informacjami dotyczącymi dołków.







### Ręczne mierzenie uderzenia

Uderzenie można dodać ręcznie, jeśli zegarek go nie wykrył. Należy dodać uderzenie z lokalizacji pominiętego uderzenia.

- 1 Wykonaj uderzenie i obserwuj, gdzie wylądowała piłka.
- 2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz **Zmierz uderzenie**.
- 4 Wybierz przycisk .
- 5 Wybierz kolejno **Dodaj uderzenie** > .
- 6 W razie potrzeby podaj kij użyty do uderzenia.
- 7 Podejdź lub podjedź do swojej piłki.



Podczas kolejnego uderzenia zegarek automatycznie zarejestruje odległość ostatniego uderzenia. W razie potrzeby można ręcznie dodać kolejne uderzenie.

### Zachowaj wyniki

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij kolejno .
- 2 Wybierz **Tablica wyników**.  
Tablica wyników zostanie wyświetlona, gdy znajdziesz się na greenie.
- 3 Naciśnij  lub , aby przewinąć dołki.
- 4 Naciśnij , aby wybrać dołek.
- 5 Naciśnij  lub , aby ustawić wynik.  
Łączny wynik zostanie zaktualizowany.

### Rejestrowanie statystyk

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk należy włączyć funkcję śledzenia statystyk ([Ustawienia punktacji](#), strona 24).

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

### Ustawienia punktacji

Podczas rundy naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Punktacja**.

**Metoda punktacji:** Umożliwia zmianę metody punktacji stosowanej przez urządzenie.

**Wynik handicapu:** Włącza handicap punktowania.

**Ustaw handicap:** Ustawia handicap gracza, gdy wynik handicapu jest włączony.

**Pokaż wynik:** Wyświetla łączny wynik dla rundy na górze karty wyników ([Zachowaj wyniki](#), strona 24).

**Śledzenie statystyk:** Umożliwia śledzenie statystyk liczby puttów, uderzeń typu GIR oraz uderzeń na fairway podczas gry.

**Kary:** Włącza śledzenie uderzeń karnych podczas gry w golfa ([Rejestrowanie statystyk](#), strona 24).

**Monit:** Włącza funkcję wyświetlania monitu na początku rundy z pytaniem o zachowanie wyniku.

### Informacje o punktacji Stableford

W przypadku wybrania metody punktacji Stableford ([Ustawienia aktywności](#), strona 45) punkty są przyznawane na podstawie liczby uderzeń wykonanych w stosunku do normy. Na koniec rundy najwyższy wynik wygrywa.


Urządzenie przyznaje punkty zgodnie z zasadami amerykańskiego stowarzyszenia United States Golf Association.

Tablica wyników gry Stableford wyświetla punkty zamiast ruchów.

Punkty	Liczba uderzeń wykonanych w stosunku do normy
0	2 lub więcej powyżej
1	1 powyżej
2	Norma
3	1 poniżej
4	2 poniżej
5	3 poniżej

### Wyświetlanie prędkości i kierunku wiatru

Funkcja wiatru to wskaźnik, który pokazuje prędkość i kierunek wiatru w odniesieniu do znacznika. Funkcja wiatru wymaga połączenia z aplikacją Garmin Golf™.

- 1 Podczas rozgrywania rundy naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Wiatr**.


Strzałka wskazuje kierunek wiatru w odniesieniu do znacznika.

**PORADA:** Możesz również sprawdzić prędkość i kierunek wiatru, wybierając ikonę wiatru na ekranie widoku dołka (*Granie w golfa, strona 20*).

### Wyświetlanie kierunku do dołka


Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do greena, gdy go nie widzisz. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w piaskowym bunkrze.

**UWAGA:** Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

- 1 Podczas rozgrywania rundy wybierz .
- 2 Wybierz **PinPointer**.  
Strzałka wskazuje drogę do pozycji chorągiewki.


### Zapisywanie własnych celów

Podczas rundy można zapisać do pięciu własnych celów dla każdego dołka. Zapisywanie celu przydaje się w celu rejestrowania obiektów lub przeszkód, które nie są pokazane na mapie. Można wyświetlać odległości do tych celów z ekranu hazardów i lay-upów (*Granie w golfa, strona 20*).

- 1 Stań blisko celu, który chcesz zapisać.  
**UWAGA:** Nie można zapisać celu, który jest daleko od aktualnie wybranego dołka.
- 2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz **Własne cele**.
- 4 Wybierz typ celu.



### Tryb z dużymi cyframi

Można zmienić wielkość cyfr wyświetlanych na ekranie informacji o dołku.

- 1 Podczas rozgrywania rundy naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Duże cyfry**.



Odległości do przedniej, środkowej lub tylnej części greena są wyświetlane dużą czcionką na ekranie informacji o dołku.

- 3 Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić dodatkowe informacje, takie jak współczynnik handicapu. Informacje te obejmują również dystans PlaysLike do środkowej części greena, prędkość wiatru oraz kierunek.

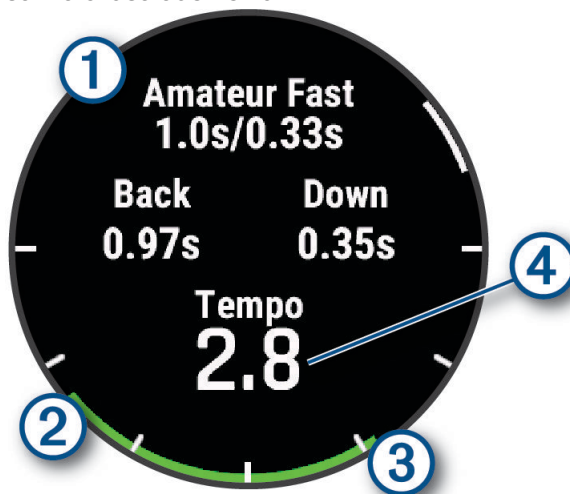
### Trening tempa uderzenia

Aktywność Trening tempa pomaga w osiągnięciu spójniejszych uderzeń. Urządzenie mierzy i wyświetla czas backswingu i downswingu. Urządzenie wyświetla również tempo uderzenia. Tempo uderzenia to czas backswingu podzielony przez czas downswingu wyrażony jako stosunek. Na podstawie doświadczeń profesjonalistów idealne tempo uderzenia to 3:1 lub 3.0.

#### Idealne tempo uderzenia

Możesz osiągnąć idealny wynik 3.0, stosując różne stosunki czasu uderzeń np. 0,7/0,23 s lub 1,2/0,4 s. Każdy golfista ma swoje własne tempo uderzeń odzwierciedlające jego umiejętności i doświadczenie. Garmin® zapewnia sześć różnych stosunków czasu uderzeń.

Urządzenie wyświetla wykres, który wskazuje, czy czas backswingu i downswingu jest zbyt krótki, zbyt długi lub odpowiedni dla wybranego stosunku czasu uderzenia.





①	Opcje stosunku czasu uderzenia (stosunek czasu backswingu do czasu downswingu)
②	Czas backswingu
③	Czas downswingu
④	Twoje tempo

	Dobry stosunek czasu
	Za wolno
	Za szybko

Aby znaleźć idealny czas uderzenia, należy zacząć od najwolniejszego stosunku czasu i wykonać kilka próbnych uderzeń. Gdy wykres tempa jest stale zielony zarówno dla czasu backswingu i downswingu, można przejść do następnego stosunku czasu. Gdy znajdziesz dogodny stosunek czasu, możesz go użyć, aby osiągać bardziej spójne uderzenia i wyniki.



#### Analizowanie tempa uderzeń

Musisz uderzyć piłkę, aby zobaczyć tempo uderzenia.

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Trening tempa**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Prędkość uderzenia**, a następnie wybierz odpowiednią opcję.
- 5 Wykonaj pełny zamach i uderz piłkę.  
Zegarek wyświetli analizę uderzenia.






#### Wyświetlanie sekwencji wskazówek

Przy pierwszym użyciu aktywności Trening tempa zegarek wyświetla sekwencję wskazówek w celu wyjaśnienia sposobu analizowania uderzenia.

- 1 Podczas aktywności naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz opcję **Porady**.
- 3 Naciśnij , aby wyświetlić następną wskazówkę.



#### Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Na zewnątrz > Bouldering**.
- 3 Wybierz system ocen.  
**UWAGA:** Następnym razem, gdy rozpoczniesz bouldering, zegarek użyje tego systemu ocen. Możesz przesunąć palcem w dół, wybrać ustawienia aktywności i wybrać **System ocen**, aby zmienić system.
- 4 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.
- 5 Naciśnij , aby uruchomić stoper trasy.
- 6 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.
- 7 Naciśnij , aby zakończyć trasę.
- 8 Wybierz opcję:
  - Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
  - Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
  - Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.
- 9 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij , aby rozpocząć kolejną trasę.
- 10 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.
- 11 Po zakończeniu ostatniej trasy naciśnij , aby zatrzymać stoper trasy.
- 12 Wybierz **Zapisz**.

#### Rozpoczęcie ekspedycji


Możesz użyć aktywności **Ekspedycja**, aby wydłużyć czas działania baterii podczas wykonywania wielodniowej aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Na zewnątrz > Ekspedycja**.
- 3 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.


Urządzenie przejdzie w tryb niskiego poboru energii i będzie zapisywać punkty śladu GPS raz na godzinę. Aby wydłużyć czas pracy baterii, urządzenie wyłączy wszystkie czujniki i akcesoria, w tym łączność ze smartfonem.

### Ręczna rejestracja punktu śladu





Podczas podróży punkty śladu rejestrowane są automatycznie w oparciu o wybrany interwał rejestrowania. Możesz w każdej chwili zarejestrować punkt śladu ręcznie.

- 1 Podczas podróży naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Dodaj punkt**.

### Wyświetlanie punktów śladu





- 1 Podczas podróży naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Pokaż punkty**.
- 3 Wybierz punkt śladu z listy.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć nawigację do wybranego punktu śladu, wybierz **Naw. do**.
  - Aby wyświetlić szczegółowe informacje o punkcie śladu, wybierz **Szczegóły**.

### Wędkowanie

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Na zewnątrz > Wędkarstwo**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
  - Aby dodać złowioną rybę do liczby złowionych ryb i zapisać pozycję, wybierz **Zapisz rybę**.
  - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
  - Aby ustawić stoper interwałowy, czas zakończenia lub przypomnienie o czasie zakończenia, wybierz **Czasomierze wędkowania**.
  - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności, wybierz **Wróć do startu** i wybierz opcję.
  - Aby wyświetlić zapisane pozycje, wybierz opcję **Zapisane lokalizacje**.
  - Aby rozpocząć nawigację do celu, wybierz opcję **Nawigacja** i wybierz opcję.
  - Aby edytować ustawienia aktywności, wybierz **Ustawienia**, a następnie wybierz opcję (*Ustawienia aktywności, strona 45*).
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zakończ połów**.

### Polowanie

Można zapisywać miejsca związane z polowaniem i wyświetlać na mapie zapisane miejsca. Podczas aktywności polowania urządzenie wykorzystuje tryb GNSS, który pozwala wydłużyć czas działania baterii.




- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Na zewnątrz > Łowiectwo**.
- 3 Naciśnij przycisk  i wybierz **Zacznij polowanie**.
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
  - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności, wybierz **Wróć do startu** i wybierz opcję.
  - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
  - Aby wyświetlić pozycję zapisane podczas tej aktywności polowania, wybierz **Miejsca polowań**.
  - Aby wyświetlić wszystkie wcześniej zapisane pozycje, wybierz **Zapisane lokalizacje**.
  - Aby rozpocząć nawigację do celu, wybierz opcję **Nawigacja** i wybierz opcję.
  - Aby edytować ustawienia aktywności, wybierz opcję **Ustawienia** i wybierz opcję (*Ustawienia aktywności, strona 45*).
- 5 Po zakończeniu polowania naciśnij przycisk  i wybierz opcję **Zakończ polowanie**.

### Biegi

#### Bieg lekkoatletyczny

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

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

- 1 Stań na torze znajdującym się na świeżym powietrzu.
- 2 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Bieg na stadionie**.
- 4 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 5 Jeśli biegniesz po torze 1, przejdź do punktu 8.
- 6 Wybierz **Numer toru**.
- 7 Wybierz numer toru.
- 8 Naciśnij przycisk .
- 9 Rozpocznij bieg po torze.
- 10 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zapisz**.

### Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego

Baza danych bieżni Garmin® obejmuje ponad 10 000 bieżni z całego świata.




- Zanim rozpoczniesz bieg lekkoatletyczny, poczekaj, aż zegarek odbierze sygnał satelitarny.
- Jeśli zegarek nie rozpoznaje danej bieżni, przebiegnij cztery okrążenia, aby skalibrować długość bieżni. Musisz przebiec nieco poza punkt startowy, aby ukończyć okrążenie.
- Każde okrążenie wykonaj na tym samym torze.

**UWAGA:** Domyślna odległość Auto Lap® to 1600 m lub cztery okrążenia wokół bieżni.

- Jeśli biegniesz po innym torze niż tor 1, ustaw numer toru w ustawieniach aktywności.


### Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

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




- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Wirtualny bieg**.
- 3 W tablecie, laptopie lub smartfonie otwórz aplikację Zwift™ lub inną aplikację z funkcją wirtualnego treningu.
- 4 Follow the on-screen instructions to start a running activity and pair the devices.
- 5 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zapisz**.

### Kalibrowanie dystansu na bieżni





Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 2,4 km (1,5 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.

- 1 Rozpocznij aktywność na bieżni ([Rozpoczynanie aktywności, strona 18](#)).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek zarejestruje dystans co najmniej 2,4 km (1,5 mili).
- 3 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , aby zatrzymać stoper aktywności.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**. Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
  - Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz > ✓**.
- 5 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w zegarku.

### Rejestrowanie aktywności ultrabiegu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Ultrabieg**.
- 3 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.
- 4 Zaczynaj biec.
- 5 Naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrążenie i rozpocząć czas odpoczynku.


**PORADA:** Możesz skonfigurować sposób rejestrowania odpoczynków i okrążeń przez opcję Automatyczny odpoczynek ([Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów, strona 30](#)).

- 6 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby wznowić bieg.
- 7 Naciśnij  lub , aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych (opcjonalnie).
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zapisz**.

### Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów


Możesz dostosować opcje automatycznego uruchamiania i zatrzymywania czasu odpoczynku dla aktywności Ultrabieg.

**Stan:** Umożliwia włączenie automatycznego rejestrowania czasów odpoczynku.

**Początek odpocz.**: Umożliwia automatyczne rozpoczynanie czasu odpoczynku po zatrzymaniu biegu. Możesz skorzystać z opcji Tylko ręcznie, aby uruchomić czas odpoczynku tylko po naciśnięciu .




**Koniec odpoczynku:** Umożliwia ustawienie tempa wymaganego do zakończenia czasu odpoczynku.

**Minimalny czas:** Umożliwia ustawienie czasu przed rozpoczęciem lub zakończeniem czasu odpoczynku.

**Przycisk Lap:** Umożliwia ustawienie przycisku , tak, aby rejestrował okrążenie i uruchamiał czas odpoczynku, uruchamiał tylko czas odpoczynku lub rejestrował tylko okrążenie.

### Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego

Podczas uczestnictwa w wyścigu po torze z przeszkodami możesz skorzystać z aktywności Bieg przesz., aby rejestrować czas spędzony przy każdej przeszkodzie oraz czas biegu pomiędzy poszczególnymi przeszkodami.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieganie > Bieg przesz.**
- 3 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.
- 4 Naciśnij przycisk , aby ręcznie oznaczyć początek i koniec każdej przeszkody.

**UWAGA:** Możesz skonfigurować **Śledzenie przeszkód**, tak aby zapisywać pozycje przeszkód z pierwszego okrążenia kursu. W przypadku powtarzanych okrążeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów.

- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zapisz**.


### Trening PacePro™

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

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


### Pobieranie planu PacePro™ z Garmin Connect™

Aby móc pobrać plan PacePro z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), strona 88).


- 1 Wybierz opcję:
  - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz **•••**.
  - Otwórz stronę [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Wybierz **Trening i planowanie > Strategie tempa PacePro**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby utworzyć i zapisać plan PacePro.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.

### Tworzenie planu PacePro™ w zegarku

Przed utworzeniem planu PacePro w zegarku musisz utworzyć kurs ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect™](#), strona 105).


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność biegu na świeżym powietrzu.
- 3 Przewiń ekran w dół, aby wybrać kolejno **Trening > Plany PacePro > Utwórz nowy**.
- 4 Wybierz kurs.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tempo docelowe** i wprowadź tempo docelowe.
  - Wybierz **Czas do celu** i wprowadź czas docelowy.

Przewiń ekran w dół, aby wyświetlić własny pasek tempa i przeglądać czasy cząstkowe.




- 6 Naciśnij .
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Użyj planu**, aby uruchomić plan.
  - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
  - Wybierz **Skasuj**, aby odrzucić plan.

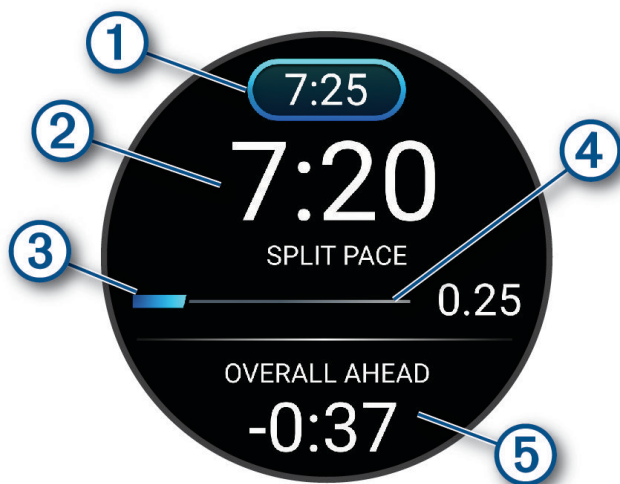
#### Rozpoczynanie planu PacePro™

Przed rozpoczęciem planu PacePro musisz pobrać plan ze swojego konta Garmin Connect™ lub utworzyć plan PacePro w zegarku (*Tworzenie planu PacePro™ w zegarku, strona 30*).



- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Przewiń w dół, aby wybrać kolejno **Trening** > **Plany PacePro**.
- 4 Wybierz plan.

**PORADA:** Możesz przewinąć w dół, aby wyświetlić podgląd czasów cząstkowych i wykresu wysokości, zanim zdecydujesz się na plan PacePro.

- 5 Naciśnij przycisk .
- 6 Wybierz **Użyj planu**, aby uruchomić plan.
- 7 W razie potrzeby wybierz , aby włączyć nawigację po kursie.
- 8 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.



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

**PORADA:** Możesz przytrzymać , a następnie wybrać kolejno **Zatrzymaj PacePro** > , aby zatrzymać plan PacePro. Stoper aktywności nadal działa.

## Pływanie

### NOTYFIKACJA

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

**UWAGA:** Zegarek ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania. Zegarek jest również kompatybilny z piersiowymi czujnikami tętna, takimi jak akcesoria z serii HRM-Pro™. Jeśli dostępne są

zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

### Pływanie – terminologia

**Długość:** Jedna długość basenu.

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

**Ruch:** Jeden ruch jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założony jest zegarek, podczas pływania danym stylem.

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



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

### Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Styl pływania pojawi się w historii pływania i na koncie Garmin Connect™. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 44*).

Kraul	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie techniczne	Używane z dziennikiem ćwiczeń ( <i>Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 33</i> )


### Porady dotyczące aktywności pływackich

- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na otwartym akwenu.
- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.  
Zegarek mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości basenów. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie. Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, zegarek użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przesunąć palcem w dół, aby wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać **Długość basenu**, aby zmienić długość.
- Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przeplń całą długość basenu i pływaj przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper aktywności podczas odpoczynku.
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania w basenie (*Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 32*).  
Zegarek automatycznie rejestruje interwały i przeplnięte długości dla pływania na basenie.
- Aby zegarek dokładnie zliczał długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przeplń kawałek siłą rozpędu, zanim zaczniesz ruszać rękami.
- Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper aktywności lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń (*Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 33*).

### Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania

Funkcja automatycznego odpoczynku jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Zegarek automatycznie wykrywa odpoczynek – wyświetla wtedy ekran odpoczynku. W przypadku odpoczynku trwającego dłużej niż 15 sekund zegarek automatycznie tworzy interwał odpoczynku. Po wznowieniu pływania zegarek automatycznie rozpoczyna nowy interwał pływania.






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

Aby korzystać z funkcji ręcznego odpoczynku, funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 45*). Podczas pływania możesz ręcznie zaznaczyć przerwę, naciskając przycisk . Dane pływania nie są rejestrowane podczas interwału odpoczynku.

**PORADA:** Korzystaj z funkcji ręcznego odpoczynku w przypadku robienia krótkich przerw lub bardzo dokładnego odmierzania czasu interwałów pływania.

## Trening z dziennikiem ćwiczeń

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




- 1 Podczas pływania w basenie przesunij palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 2 Naciśnij , aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 3 Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij .  
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.
- 4 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.  
Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, naciśnij .
  - Aby rozpocząć interwał pływania, przesunij palcem w górę lub w dół, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.Po zakończeniu treningu aktywność przechodzi w tryb odpoczynku.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby wznowić aktywność, naciśnij .
  - Aby zakończyć aktywność, naciśnij .

## Kolarstwo

### Korzystanie z trenera rowerowego

Aby móc korzystać z kompatybilnego trenera rowerowego, musisz sparować go z zegarkiem za pomocą Bluetooth® lub technologii ANT+® ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 82](#)).

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Kolarstwo** > **Kolarstwo w pomieszczeniu**.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz **Opcje inteligentnego trenera**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz opcję **Swobodna jazda**, aby rozpocząć jazdę.
  - Wybierz **Wykonaj trening**, aby zrealizować zapisany trening ([Treningi, strona 10](#)).
  - Wybierz **Podążaj kursem**, aby zrealizować zapisany kurs ([Kursy, strona 105](#)).
  - Wybierz opcję **Ustaw moc**, aby ustawić docelową wartość mocy.
  - Wybierz **Ustaw nachylenie**, aby ustawić wartość symulowanego nachylenia.
  - Wybierz opcję **Ustaw opór**, aby ustawić opór stawiany przez trenera.
- 6 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywność.  
Podczas przejażdżki trener zwiększa lub zmniejsza opór na podstawie informacji o wysokości (podjazd/zjazd).

### Przewodnik mocy




Aby zaplanować swój wysiłek na trasie, można utworzyć strategię mocy i jej używać. Urządzenie fēnix® wykorzystuje wskaźnik FTP, wysokość kursu i przewidywany czas potrzebny na jego pokonanie, aby utworzyć spersonalizowany przewodnik mocy.

Jednym z najważniejszych kroków w planowaniu skutecznej strategii przewodnika mocy jest wybór poziomu wysiłku. Większy wysiłek na trasie spowoduje zwiększenie zaleceń dotyczących mocy, podczas gdy wybór łatwiejszego wysiłku spowoduje ich zmniejszenie ([Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy, strona 34](#)). Głównym celem przewodnika mocy jest pomoc w pokonaniu trasy na podstawie wiedzy o umiejętnościach użytkownika, a nie osiągnięcie określonego czasu docelowego. Możesz dostosować poziom wysiłku podczas jazdy.

Przewodniki mocy są zawsze powiązane z kursem i nie mogą być używane z treningami lub segmentami. Strategię można przeglądać i edytować w aplikacji Garmin Connect™ i zsynchronizować ze zgodnymi urządzeniami Garmin®. Funkcja ta wymaga miernika mocy, który musi być sparowany z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 82](#)).

## Tworzenie i korzystanie z przewodnika mocy

Przed utworzeniem przewodnika mocy należy sparować miernik mocy z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych*, strona 82). Kurs musi być również załadowany na koncie Garmin Connect™ (*Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect™*, strona 105).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Przewodnik mocy > Utwórz strategię przewodnika mocy**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby utworzyć przewodnik mocy.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz posiadany zegarek.
- 6 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 7 W zegarku wybierz aktywność rowerową na powietrzu.
- 8 Przewiń palcem w dół, aby wybrać kolejno **Trening > Przewodnik mocy**.
- 9 Wybierz przewodnik mocy.
- 10 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Użyj planu**.  
**PORADA:** Możesz wyświetlić podgląd map, wykresu wysokości, wysiłku, ustawień i czasów cząstkowych. Przed rozpoczęciem jazdy możesz również dostosować wysiłek, ukształtowanie terenu, pozycję jazdy i wagę sprzętu.

## Funkcja Wielobój






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

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

### Rejestrowanie aktywności sesji mieszanej


Można wykorzystać aktywności sesji mieszanej do rejestrowania wielu dyscyplin sportowych z rzędu, bez konieczności kończenia jednej dyscypliny i rozpoczynania kolejnej.

Nie wszystkie aktywności są dostępne podczas sesji mieszanej.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Multisport > Sesja mieszana**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij , aby zatrzymać stoper aktywności.
- 6 Wybierz opcję **Nast. aktywn..**
- 7 Wybierz następną aktywność.
- 8 Powtórz kroki 4–7, aż aktywność sesji mieszanej zostanie zakończona.  
Gdy stoper aktywności jest włączony, możesz przesunąć palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniej aktywności.
- 9 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
- 10 Wybierz kolejno **Zapisz > ✓**.
- 11 Wybierz opcję:
  - Przesuń palcem, aby wyświetlić czas dla każdego etapu aktywności i pomiary efektywności dla całej aktywności sesji mieszanej.
  - Naciśnij , aby wyświetlić dodatkowe opcje, takie jak dane aktywności dla każdego etapu, lub aby usunąć aktywność.


### Trening do triathlonu

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


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Multisport > Triathlon**.

3 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.

**UWAGA:** Przy pierwszym rozpoczęciu triathlonu możesz włączyć opcję **Aut. zm. dysc. sp.**, tak aby zegarek automatycznie wykrywał zmianę dyscypliny sportowej i przechodził do kolejnego przejścia lub kolejnej dyscypliny sportowej (*Ustawienia aktywności, strona 45*).

4 W razie potrzeby przytrzymaj przycisk  na początku i końcu każdego przejścia (*Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrężenia?, strona 129*).

Funkcja przejścia jest domyślnie włączona, a czas przejścia jest rejestrowany oddzielnie od czasu aktywności. W przypadku ustawień aktywności dla triathlonu funkcję przejścia można włączyć lub wyłączyć.

Jeśli przejścia są wyłączone, przytrzymaj przycisk , aby zmienić dyscyplinę sportową.

5 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zapisz**.

### Tworzenie aktywności Multisport

1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .

2 Wybierz kolejno **Aktywności > Edytuj > Dodaj > Multisport**.

3 Wybierz typ aktywności multisport lub wybierz **Własne**, a następnie wpisz nazwę.

Duplikaty nazwy aktywności zawierają numer. Na przykład Triathlon(2).

4 Wybierz co najmniej dwie aktywności.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Na przykład możesz określić, czy przejścia mają być wliczane.
- Wybierz **Gotowe**, aby zapisać aktywność obejmującą wiele dyscyplin i jej użyć.

### Aktywności na siłowni

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenera rowerowego. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony (*Ustawienia aktywności, strona 45*).

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

**PORADA:** Chwyatanie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności.

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

### Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

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

1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .

2 Wybierz kolejno **Aktywności > Siłownia > Ćwiczenia siłowe**.

3 Wybierz opcję:

- Aby wykonać trening otwarty, wybierz **Dowolny**.

**PORADA:** Możesz włączyć opcję **Minutnik odpoczynku**, aby otrzymać powiadomienie po upływie określonego czasu odpoczynku.

- Aby wykonać usystematyzowany trening, wybierz trening, przewiń w dół i wybierz etap w celu wyświetlenia animacji ćwiczenia (jeśli jest dostępna), a po zakończeniu przeglądania treningu wybierz **Zaczynaj trening**.

**PORADA:** Przed rozpoczęciem treningu możesz wybrać **Więcej**, aby sprawdzić wymagany sprzęt lub edytować trening itp.

4 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć aktywność.


5 Rozpocznij pierwszą serię.

Zegarek liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń.


**PORADA:** Zegarek może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.

6 Naciśnij przycisk , aby zakończyć serię i przejść do następnego ćwiczenia, jeśli jest dostępne.

Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii.





- 7 W razie potrzeby edytuj serię, liczbę powtórzeń i dodaj obciążenie użyte podczas serii.
- 8 W razie potrzeby po skończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby rozpocząć nową serię.
- 9 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.

**PORADA:** Podczas treningu możesz nacisnąć , aby edytować poprzednią serię. W przypadku usystematyzowanych treningów masz opcję pominięcia serii lub zmiany na następną serię.

- 10 Po zakończeniu ostatniej serii naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Przerwij trening**.
- 11 Wybierz **Zapisz**.






### Rejestracja aktywności HIIT



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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Siłownia > HIIT**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą, luźną aktywność HIIT.
  - Wybierz kolejno **Stoper HIIT > AMRAP**, aby zarejestrować jak najwięcej rund w ustawionym czasie.
  - Wybierz kolejno **Stoper HIIT > EMOM**, aby zarejestrować ustawioną liczbę ruchów co minutę na minutę.
  - Wybierz kolejno **Stoper HIIT > Tabata**, aby zmieniać między 20-sekundowymi interwałami maksymalnego wysiłku a 10-sekundowym odpoczynkiem.
  - Wybierz kolejno **Stoper HIIT > Własne**, aby ustawić swój czas ruchu, czas odpoczynku, liczbę ruchów i liczbę rund.
  - Wybierz **Treningi**, aby zrealizować zapisane ćwiczenie.
- 4 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- 5 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć pierwszą rundę.  
Zegarek wyświetla stoper i bieżące tętno.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby ręcznie przejść do kolejnej rundy lub odpoczynku.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , aby wyłączyć minutnik aktywności.
- 8 Wybierz **Zapisz**.

### Rejestrowanie wspinaczki w pomieszczeniu

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




- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Siłownia > Ścianka wspinaczkowa**.
- 3 Wybierz , aby zarejestrować statystyki trasy.
- 4 Wybierz system ocen.  
**UWAGA:** Następnym razem, gdy rozpoczniesz wspinaczkę w pomieszczeniu, urządzenie użyje tego systemu ocen. Możesz przytrzymać przycisk , wybrać ustawienie aktywności, a następnie wybrać **System ocen**, aby zmienić system.
- 5 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.
- 6 Naciśnij przycisk .
- 7 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.  
**UWAGA:** Po włączeniu stoper urządzenie automatycznie blokuje przyciski, aby zapobiec przypadkowemu naciśnięciu któregoś z nich. Wystarczy przytrzymać dowolny przycisk, aby odblokować zegarek.
- 8 Po zakończeniu trasy zejźdź na ziemię.  
Czas odpoczynku rozpocznie się automatycznie po zejściu na ziemię.  
**UWAGA:** W razie potrzeby możesz nacisnąć przycisk , aby zakończyć trasę.
- 9 Wybierz opcję:
  - Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
  - Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
  - Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.

- 10 Wprowadź liczbę upadków na tej trasie.
- 11 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk  i rozpocznij nową trasę.
- 12 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.
- 13 Naciśnij przycisk .
- 14 Wybierz **Zapisz**.

## Sporty zimowe





### Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twój zegarek rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub snowboardzie dzięki funkcji autouruchamiania. Jest ona domyślnie włączona w przypadku zjazdu na nartach lub jazdy na snowboardzie. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na nartach, gdy zaczynasz poruszać się w dół wzgórza.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Pokaż przejazdy**.
- 4 Użyj przycisków  i , aby wyświetlić szczegóły ostatniego przejazdu, aktualnego zjazdu oraz łączny wynik.  
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebytym dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

### Rejestrowanie aktywności narciarstwa lub snowboardingu przełajowego

Aktywność narciarstwa lub snowboardingu przełajowego umożliwia przełączanie między trybem podjazdów a trybem zjazdów, dzięki czemu można dokładnie śledzić swoje statystyki. Ustawienie Śledzenie trybów można dostosować, aby automatycznie lub ręcznie przełączać między śledzonymi trybami (*Ustawienia aktywności*, strona 45).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz kolejno **Aktywności** > **Sporty zimowe** > **Narciarstwo skitourowe**.
  - Wybierz kolejno **Aktywności** > **Sporty zimowe** > **Snowboarding przełajowy**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Jeśli rozpoczynasz swoją aktywność na wzniesieniu, wybierz **Podjeżdżanie**.
  - Jeśli zaczynasz swoją aktywność, zjeżdżając ze wzniesienia, wybierz **Zjeżdżanie**.
- 4 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.
- 5 W razie potrzeby naciśnij przycisk , aby przełączyć się między trybem podjazdów a trybem zjazdów.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zapisz**.

### Dane mocy podczas biegu narciarskiego

**UWAGA:** Akcesorium serii HRM-Pro™ należy sparować z zegarkiem fēnix® za pomocą technologii ANT+®.

Możesz użyć zgodnego zegarka fēnix sparowanego z akcesorium serii HRM-Pro do przekazywania na bieżąco wyników biegu narciarskiego. Moc wyjściowa jest mierzona w watach. Czynniki wpływające na moc obejmują prędkość, zmiany wysokości, wiatr i warunki śniegowe. Możesz wykorzystać moc wyjściową do mierzenia i poprawy swojej sprawności przy biegach narciarskich.


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

## Sporty wodne



### Wyświetlanie aktywności sportów wodnych

**UWAGA:** Funkcja ta nie jest dostępna dla wszystkich typów aktywności sportów wodnych.

Zegarek rejestruje szczegóły każdej aktywności sportów wodnych dzięki funkcji automatycznego uruchamiania. Rejestruje ona automatycznie nowe aktywności na podstawie ruchu użytkownika. Stoper aktywności zatrzymuje się, gdy przestajesz się poruszać. Stoper aktywności uruchamia się automatycznie, gdy zwiększysz prędkość ruchu. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera aktywności.

- 1 Rozpocznij aktywność sportu wodnego.
- 2 Przytrzymaj przycisk .

### 3 Wybierz **Pokaż przejazdy**.





- 4 Naciśnij  oraz , aby wyświetlić szczegóły ostatniego zjazdu, aktualnego zjazdu lub sumy zjazdów. Ekran aktywności zawiera informacje o czasie, przebytym dystansie, a także o maksymalnej i średniej prędkości.

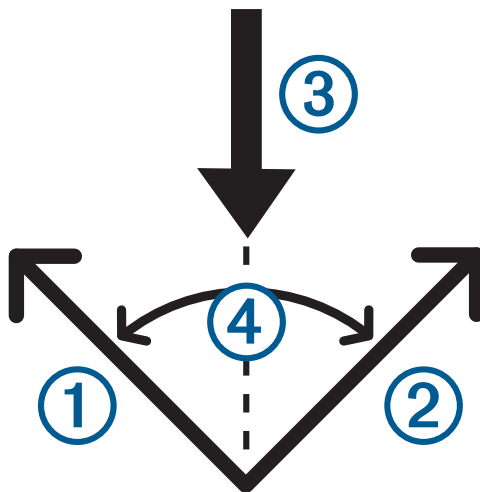
## Żegluga

### Asystent halsowania

#### **PRZESTROGA**

Podczas prowadzenia do celu zegarek wykorzystuje sygnał GPS (kurs nad dnem) do ustalenia kursu przez asystenta halsowania, dlatego czynniki, takie jak prądy i pływy, nie mają wpływu na obrany kierunek podróży. Użytkownik jest odpowiedzialny za bezpieczne i roztropne sterowanie swoim statkiem.

Podczas rejsu wycieczkowego lub regat przez linię wiatru asystent halsowania pomaga w określeniu, czy łódź płynie z wiatrem czy pod wiatr. Po skalibrowaniu asystenta halsowania zegarek rejestruje informacje na temat kursu nad dnem (COG) w przypadku halsu prawej  oraz lewej burty . Zegarek wykorzystuje średnią obu wartości do oszacowania średniej wartości kierunku wiatru rzeczywistego  i kąta halsu łodzi .



Zegarek wykorzystuje te informacje, aby określić, czy łódź płynie z wiatrem czy pod wiatr w przypadku zmiany kierunku wiatru.

Domyślnie funkcja wspomagania halsowania jest ustawiona na tryb automatyczny. Przy każdej kalibracji kursu nad dnem dla prawej i lewej burty, zegarek przeprowadza ponowną kalibrację przeciwnej strony, a także kierunku wiatru rzeczywistego. Ustawienia asystenta halsowania można zmienić w celu wprowadzenia stałego kąta halsu lub kierunku wiatru rzeczywistego.




#### *Wskazówki dotyczące uzyskania najdokładniejszego szacunku halsu korzystnego*

Aby uzyskać najdokładniejszy szacunek halsu korzystnego przy użyciu asystenta halsowania, można wypróbować poniższe wskazówki. Aby uzyskać więcej informacji, zobacz [Ustawianie kierunku wiatru rzeczywistego](#), strona 39 i [Kalibrowanie asystenta halsowania](#), strona 38

- Wprowadź stały kąt halsu i skalibruj hals lewej burty.
- Wprowadź stały kąt halsu i skalibruj hals prawej burty.
- Zresetuj kąt halsu i skalibruj lewą oraz prawą burtę.

#### *Kalibrowanie asystenta halsowania*

Możesz skalibrować lewą i prawą burtę jednostki pływającej lub obie pod kątem funkcji asystenta halsowania.


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Sporty wodne**.
- 3 Wybierz **Żeglarstwo** lub **Regaty**.
- 4 Naciśnij przycisk  lub , aby wyświetlić ekran asystenta halsowania.

**UWAGA:** Może być konieczne dodanie ekranu asystenta halsowania do ekranów danych danej aktywności ([Dostosowywanie ekranów danych](#), strona 44).

- 5 Wybierz **STEROWANIE**.
- 6 Wybierz opcję:



- Aby skalibrować prawą burłę, wybierz **PR. BURTA**.
- Aby skalibrować lewą burłę, wybierz **L. BURTA**.

**PORADA:** Jeśli wiatr wieje od strony prawej burty, należy skalibrować prawą burłę. Jeśli wiatr wieje od strony lewej burty, należy skalibrować lewą burłę.

- 7 Zaczekaj, aż urządzenie skalibruje asystenta halsowania.  
Zostanie wyświetlona strzałka, która określa, czy łódź płynie z wiatrem czy pod wiatr.
- 8 Powtórz kroki 6–7 w celu skalibrowania drugiej strony jednostki pływającej (opcjonalnie).
- 9 Naciśnij , gdy proces kalibracji zostanie zakończony.



#### Podawanie stałego kąta halsowania

W przypadku korzystania z asystenta halsowania do skalibrowania wyłącznie jednej burty jednostki pływającej najlepiej jest ręcznie wpisać kąt halsowania.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Sporty wodne**.
- 3 Wybierz **Żeglarstwo** lub **Regaty**.
- 4 Przytrzymaj przycisk .
- 5 Wybierz kolejno **Kąt halsu > Kąt**.
- 6 Wpisz wartość.

#### Ustawianie kierunku wiatru rzeczywistego



Jeśli korzystasz z asystenta halsowania do skalibrowania wyłącznie jednej burty jednostki pływającej, najlepiej jest wpisać ręcznie kierunek wiatru rzeczywistego. Jeśli jednak kalibrujesz obie burty jednostki pływającej, musisz skonfigurować zegarek tak, aby automatycznie ustawiał kierunek wiatru rzeczywistego.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Sporty wodne**.
- 3 Wybierz **Żeglarstwo** lub **Regaty**.
- 4 Przytrzymaj przycisk .
- 5 Wybierz **Kierunek wiatru rzeczywistego**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Automatycznie**.
  - Wybierz **Stała**, a następnie wpisz wartość.

#### Regaty


Urządzenie może ułatwić przekroczenie linii startu dokładnie w momencie rozpoczęcia regat. Po zsynchronizowaniu stopera regatowego w aplikacji z oficjalnym stoperem odliczającym czas do rozpoczęcia regat urządzenie co minutę zapewnia powiadomienia o zbliżającym się rozpoczęciu wyścigu. Po ustawieniu linii startu urządzenie wykorzystuje dane GPS do określenia, czy łódź przekroczy ją przed, po czy dokładnie w momencie rozpoczęcia wyścigu.

#### Ustawianie linii startu

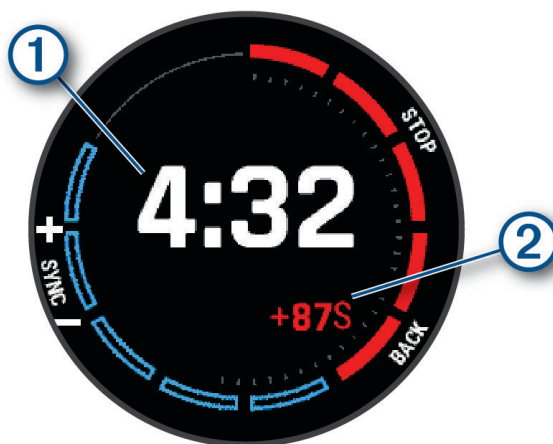
- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Sporty wodne > Regaty**.
- 3 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Przytrzymaj .
- 5 Wybierz **Ustawienia linii startu**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Oznacz lewą burłę**, aby oznaczyć punkt linii startowej z lewej burty podczas mijania go.
  - Wybierz **Oznacz prawą burłę**, aby oznaczyć punkt linii startowej z prawej burty podczas mijania go.
  - Wybierz **Czas do startu**, aby włączyć lub wyłączyć dane czasu do startu wyświetlane na ekranie danych minutnika regatowego.
  - Wybierz **Dystans do początku**, aby ustawić dystans do linii startu, preferowane jednostki odległości i długość łodzi.





#### Rozpoczynanie regat


Aby wyświetlić czas do startu, należy ustawić linię startu (*Ustawianie linii startu, strona 39*).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Sporty wodne** > **Regaty**.
- 3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.

Na ekranie zostanie wyświetlony stoper regatowy ① oraz czas do startu ②.








- 4 W razie potrzeby przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz opcję:
  - Aby ustawić stały minutnik, wybierz kolejno **Czas regat** > **Stać** i podaj czas.
  - Aby ustawić czas rozpoczęcia w ciągu następných 24 godzin, wybierz kolejno **Czas regat** > **GPS** i podaj godzinę.
- 5 Naciśnij przycisk .
- 6 Naciśnij przycisk  i , aby zsynchronizować minutnik regatowy z oficjalnym odliczaniem czasu do startu.
 

**UWAGA:** W przypadku ujemnego czasu do startu dopłyniesz do linii startu po rozpoczęciu regat. W przypadku dodatniego czasu startu dopłyniesz do linii startu przed rozpoczęciem regat.
- 7 Naciśnij przycisk , aby uruchomić minutnik aktywności.





## Inne aktywności

### Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Inne** > **Oddech**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Spójność**, aby osiągnąć stan spokojnej czujności.
  - Wybierz **Relaks i skupienie**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł.
  - Wybierz **Relaks i skupienie (krótkie)**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł w krótszym czasie.
  - Wybierz **Spokój**, aby obniżyć poziom stresu i przygotować się do snu.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Zaczynj trening**.
- 5 Naciśnij , aby rozpocząć aktywność.
- 6 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, gdy zegarek będzie instruował Cię, jak wykonywać ćwiczenia oddechowe.
- 7 Naciśnij , aby przejść do następnego kroku w fazie ćwiczeń oddechowych.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zapisz**.  
Pojawi się średnia częstotliwość oddechu i tętno.
- 9 Naciśnij .
- 10 Wybierz **Wszystkie statystyki**.  
Zostanie wyświetlone średnie tętno, maksymalne tętno, średnia częstotliwość oddechu i zmiany poziomu stresu.

### Rejestrowanie medytacji



Możesz skorzystać z sesji ze wskazówkami lub utworzyć własną sesję medytacji.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Inne** > **Medytacja**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą medytację bez żadnej struktury.
  - Wybierz **Sesja**, aby postępować zgodnie z odtwarzanymi wskazówkami dotyczącymi sesji.
  - Wybierz **Własne**, aby utworzyć niestandardową sesję z dźwiękiem.
- 4 W razie potrzeby naciśnij przycisk  lub postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 5 Podłącz słuchawki, aby słuchać dźwięków powiązanych z daną sesją medytacji (*Podłączanie słuchawek Bluetooth®, strona 112*).  
**UWAGA:** W trakcie medytacji powiadomienia są wyłączone.
- 6 Naciśnij , aby uruchomić stoper.  
Zegarek wyświetli stoper lub intencję medytacji.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zapisz**.

## Gry

### Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™







Po sparowaniu zegarka z komputerem możesz rejestrować aktywności związane z grami na zegarku i na bieżąco wyświetlać wskaźniki wydajności na komputerze.

- 1 Na komputerze przejdź na stronę [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) i pobierz aplikację Garmin GameOn.
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić instalację.
- 3 Uruchom aplikację Garmin GameOn.
- 4 Gdy aplikacja Garmin GameOn wyświetli monit o sparowanie zegarka, naciśnij przycisk , a następnie na zegarku wybierz kolejno **Aktywności** > **Inne** > **Gry**.  
**UWAGA:** Gdy zegarek jest połączony z aplikacją Garmin GameOn, powiadomienia i inne funkcje Bluetooth® są w nim wyłączone.
- 5 Wybierz **Paruj teraz**.
- 6 Wybierz posiadany zegarek z listy i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.  
**PORADA:** Możesz kliknąć  > **Ustawienia**, aby dostosować ustawienia, przeczytać ponownie samouczek lub usunąć zegarek. Aplikacja Garmin GameOn będzie pamiętać zegarek i ustawienia przy następnym uruchomieniu. W razie potrzeby możesz sparować zegarek z innym komputerem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 82*).
- 7 Wybierz opcję:
  - Uruchom obsługiwaną grę na komputerze, aby automatycznie rozpocząć aktywność związaną z grami.
  - Na zegarku ręcznie rozpocznij aktywność związaną z grami (*Ręczne rejestrowanie aktywności grania, strona 41*).

Aplikacja Garmin GameOn będzie wyświetlać wskaźniki wydajności w czasie rzeczywistym. Po zakończeniu aktywności aplikacja Garmin GameOn wyświetli podsumowanie aktywności związanej z grami i informacje na temat rozegranego meczu.

### Ręczne rejestrowanie aktywności grania

Możesz rejestrować na zegarku aktywność grania i ręcznie wpisywać statystyki dla każdego meczu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Inne** > **Gry**.
- 3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz typ gry.
- 4 Naciśnij przycisk , aby uruchomić czasomierz aktywności.
- 5 Naciśnij przycisk  na końcu meczu, aby zarejestrować jego wyniki i zajęty w nim pozycję.
- 6 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nowy mecz.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Zapisz**.

## Funkcja Jumpmaster

### OSTRZEŻENIE

Funkcja Jumpmaster jest przeznaczona wyłącznie dla doświadczonych spadochroniarzy. Nie należy jej używać jako głównego wysokościomierza używanego podczas akrobacji spadochronowych. Nie wprowadzenie stosownych danych dotyczących skoku może prowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

Jest ona zgodna z wojskowymi wytycznymi dotyczącymi obliczania punktu zrzutu z dużej wysokości (HARP). Zegarek automatycznie wykrywa moment skoku i rozpoczyna nawigację do żądanego punktu lądowania (DIP) przy użyciu barometru i elektronicznego kompasu.

#### Planowanie skoku

- 1 Wybierz rodzaj skoku (*Rodzaje skoków, strona 42*).
- 2 Wprowadź informacje o skoku (*Wprowadzanie informacji o skoku, strona 42*).  
Urządzenie obliczy parametr HARP (punkt zrzutu z dużej wysokości).
- 3 Wybierz **Idź do HARP**, aby rozpocząć nawigację do punktu zrzutu z dużej wysokości.

#### Rodzaje skoków


Funkcja Jumpmaster umożliwia wybór jednego z trzech dostępnych rodzajów skoków: HAHO, HALO lub Statyczny. Wybrany rodzaj skoku decyduje o tym, jakie dodatkowe informacje będą musiały zostać uwzględnione. W przypadku wszystkich rodzajów skoków wysokość zrzutu i otwarcia nad ziemią (AGL) jest określana w stopach.

**HAHO:** Zrzut i otwarcie spadochronu na znacznej wysokości (ang. High Altitude High Opening). Jest to skok wykonywany z bardzo dużej wysokości, w którym otwarcie spadochronu następuje również na bardzo dużej wysokości. Należy ustawić DIP (punkt lądowania) i wysokość zrzutu na co najmniej 1000 stóp. Zakłada się, że wysokość zrzutu odpowiada wysokości otwarcia spadochronu. Najczęściej stosowane wartości dla wysokości zrzutu wahają się od 12 000 do 24 000 stóp nad ziemią.

**HALO:** Zrzut na znacznej wysokości, otwarcie spadochronu na małej wysokości (ang. High Altitude Low Opening). Jest to skok wykonywany z bardzo dużej wysokości, w którym otwarcie spadochronu następuje na bardzo małej wysokości. Wymagane informacje są identyczne jak w skoku HAHO, przy czym dodatkowo trzeba podać wysokość otwarcia spadochronu. Wysokość otwarcia spadochronu nie może być większa od wysokości zrzutu. Najczęściej stosowane wartości dla wysokości otwarcia spadochronu wahają się od 2000 do 6000 stóp nad ziemią.

**Stacyjny:** Zakłada się, że prędkość i kierunek wiatru pozostają stałe przez cały czas trwania skoku. Wysokość zrzutu musi wynieść co najmniej 1000 stóp.

#### Wprowadzanie informacji o skoku


- 1 Wybierz przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Na zewnątrz > Jumpmaster**.
- 3 Wybierz rodzaj skoku (*Rodzaje skoków, strona 42*).
- 4 Wykonaj jedną lub więcej czynności, aby wprowadzić informacje o skoku:
  - Wybierz **DIP**, aby ustawić pożądany punkt lądowania.
  - Wybierz **Wysokość skoku**, aby ustawić wysokość skoku nad ziemią (w stopach), z jakiej skoczek wykona skok.
  - Wybierz **Wysokość otwarcia**, aby ustawić wysokość otwarcia spadochronu nad ziemią (w stopach), na jakiej skoczek otwiera spadochron.
  - Wybierz **Wyrzut poziomy**, aby określić dystans poziomy (w metrach) pokonywany w związku z prędkością samolotu.
  - Wybierz **Kurs do HARP**, aby określić kierunek lotu (w stopniach), w którym porusza się skoczek, w związku z prędkością samolotu.
  - Wybierz **Wiatr**, aby ustawić prędkość wiatru (w węzłach) i jego kierunek (w stopniach).
  - Wybierz **Stałe**, aby szczegółowo ustawić wybrane informacje dotyczące planowanego skoku. W zależności od rodzaju skoku, możesz wybrać **Współczynnik bezpieczeństwa, K-Freefall, K-Open, K-Freefall** lub **K-Static**, a następnie wpisać dodatkowe informacje (*Ustawienia stałych, strona 43*).
  - Wybierz **Automat. do DIP**, aby włączyć nawigację do punktu lądowania zaraz po wykonaniu skoku.
  - Wybierz **Idź do HARP**, aby rozpocząć nawigację do punktu zrzutu z dużej wysokości.

#### Wprowadzanie informacji o wietrze dla skoków typu HAHO i HALO

- 1 Wybierz przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Na zewnątrz > Jumpmaster**.


- 3 Wybierz rodzaj skoku (*Rodzaje skoków*, strona 42).
- 4 Wybierz kolejno **Wiatr** > **Dodaj**.
- 5 Wybierz wysokość.
- 6 Podaj prędkość wiatru w węzłach i wybierz **Gotowe**.
- 7 Podaj kierunek wiatru w stopniach i wybierz **Gotowe**.  
Wartość dotycząca wiatru zostanie dodana do listy. W obliczeniach uwzględniane są wyłącznie wartości znajdujące się na liście.
- 8 Powtórz kroki 5 – 7 dla każdej dostępnej wysokości.

Zerowanie informacji o wietrze

- 1 Wybierz przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Na zewnątrz** > **Jumpmaster**.
- 3 Wybierz **HAHO** lub **HALO**.
- 4 Wybierz kolejno **Wiatr** > **Zeruj**.

Wszystkie wartości odnoszące się do wiatru zostaną usunięte z listy.

### Wprowadzanie informacji o wietrze dla skoku statycznego

- 1 Wybierz przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Na zewnątrz** > **Jumpmaster** > **Statyczny** > **Wiatr**.
- 3 Podaj prędkość wiatru w węzłach i wybierz **Gotowe**.
- 4 Podaj kierunek wiatru w stopniach i wybierz **Gotowe**.

### Ustawienia stałych

Wybierz Jumpmaster, wybierz rodzaj skoku, a następnie wybierz Stałe.

**Procent maksimum:** Pozwala ustawić zakres skoku dla wszystkich rodzajów skoków. Wybór ustawienia poniżej 100% zmniejsza przesunięcie w stosunku do punktu lądowania (DIP), podczas gdy większe od 100% zwiększa to przesunięcie. Bardziej doświadczeni spadochroniarze mogą stosować mniejsze wartości, podczas gdy osoby z mniejszym doświadczeniem powinny poprzestać na większych wartościach.

**Współczynnik bezpieczeństwa:** Pozwala określić margines błędu dla skoku (tylko skoki HAHO). Wskaźniki bezpieczeństwa to zwykle liczby całkowite, których wartość jest równa lub większa od 2. Określa się je w oparciu o charakterystykę skoku.

**K-Freefall:** Określa wartość oporu powietrza dla spadochronu podczas swobodnego spadania w oparciu o dane znamionowe czaszy spadochronu (tylko dla skoków HALO). Na każdym spadochronie powinno widnieć stosowne oznaczenie wartości współczynnika K.






**K-Open:** Określa wartość oporu powietrza dla otwartego spadochronu w oparciu o dane znamionowe czaszy spadochronu (dla skoków HAHO i HALO). Na każdym spadochronie powinno widnieć stosowne oznaczenie wartości współczynnika K.

**K-Static:** Określa wartość oporu powietrza dla spadochronu podczas skoku statycznego w oparciu o dane znamionowe czaszy spadochronu (tylko dla skoków Statyczny). Na każdym spadochronie powinno widnieć stosowne oznaczenie wartości współczynnika K.

## Dostosowywanie aktywności i aplikacji






Możesz dostosować listę aktywności i aplikacji, ekrany danych, pola danych i inne ustawienia.

### Personalizacja listy aplikacji

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby zmienić pozycję aplikacji na liście, wybierz ją, naciśnij przycisk  lub , żeby zmienić jej pozycję, a następnie naciśnij przycisk , aby wybrać nową pozycję aplikacji.
  - Aby usunąć aplikację z listy, wybierz ją, a następnie wybierz .
  - Aby dodać aplikację, wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz co najmniej jedną aplikację.



### Dostosowywanie listy ulubionych aktywności

Lista ulubionych aktywności jest wyświetlana na górze listy. Umożliwia ona szybki dostęp do najczęściej używanych aktywności. Ulubione aktywności można dodawać lub usuwać w dowolnym momencie.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.  
Ulubione aktywności są wyświetlane na górze listy.
- 3 Wybierz **Edytuj**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby zmienić pozycję aktywności na liście, wybierz aktywność, naciśnij  lub , aby przenieść aktywność, a następnie naciśnij , aby wybrać nową pozycję.
  - Aby usunąć ulubioną aktywność, wybierz aktywność, a następnie wybierz  > **Usuń**.
  - Aby dodać ulubioną aktywność, wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz jedną lub więcej aktywności.

### Przypinanie ulubionej aktywności do listy



Możesz przypiąć maksymalnie trzy ulubione aktywności do górnej części listy aplikacji i aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
- 3 Przewiń do ulubionej aktywności (*Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 43*).
- 4 Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz **Przypnij aktywność**.

Następnym razem, gdy naciśniesz przycisk  na tarczy zegarka, aby otworzyć listy aplikacji i aktywności, przypięta aktywność pojawi się na górze listy.


### Dostosowywanie ekranów danych

Można wyświetlać, ukrywać i zmieniać układ oraz zawartość ekranów danych dla każdej aktywności.


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz **Ekran danych**.
- 5 Przewiń do ekranu danych, który chcesz spersonalizować.
- 6 Wybierz .
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
  - Wybierz **Pola danych** i wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.  
**PORADA:** Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do sekcji *Pola danych, strona 135*. Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności.
  - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
  - Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.  
Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

### Dodawanie ekranu danych mapy

Mapę możesz dodać do pętli ekranów danych aktywności GPS.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj nowy > Mapa**.

### Tworzenie własnych aktywności

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Edytuj > Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Kopiuj aktywność**, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
  - Wybierz kolejno **Inne > Inne**, aby utworzyć własną aktywność.
- 4 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 5 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.

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

## 6 Wybierz opcję:

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

## Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aktywności do własnych potrzeb treningowych. Możesz na przykład dostosować ekrany danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności. Niektóre typy aktywności mają różne listy ustawień (*Ustawienia golfa, strona 21*).

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, naciśnij przycisk , a następnie wybierz ustawienia aktywności.

**Dystans 3D:** Umożliwia obliczenie przebytego dystansu na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

**Prędkość 3D:** Umożliwia obliczenie prędkości na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.


**Kolor akcentów:** Umożliwia ustawienie koloru akcentów ikony aktywności.

**Dodaj aktywność:** Umożliwia dodanie typu aktywności do aktywności wielodyscyplinowej.

**Alerty:** Umożliwia ustawienie alertów dotyczących treningu lub nawigacji dla aktywności (*Alerty aktywności, strona 47*).

**Wyjście dźwięku:** Umożliwia włączenie podłączonych urządzeń audio do odtwarzania alertów głosowych (*Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności, strona 48*).

**Automatyczna wspinaczka:** Umożliwia wykrycie zmian w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza i automatyczne wyświetlanie odpowiednich danych dotyczących wspinaczki (*Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki, strona 49*).

**Auto Lap:** Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap®, która automatycznie oznacza okrążenia. Opcja **Wg dystansu** oznacza okrążenia na określonej odległości. Opcja **Wg pozycji** oznacza okrążenia w lokalizacji, gdzie wcześniej naciśnięto przycisk . Opcja **Autowybór** uruchamia alerty okrążeń po punktach milowych lub kilometrowych trasy podczas biegu na trasie z bramkami do pomiaru czasu, takiej jak niektóre certyfikowane maratony, lub wg dystansu określonego w ustawieniu **Automatyczny dystans**. Po zakończeniu okrążenia zostanie wyświetlony komunikat z konfigurowalnym ostrzeżeniem o okrążeniu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

**PORADA:** Możesz stworzyć własny kurs z bramkami do pomiaru czasu, włączając opcję Auto Lap na bramkach do pomiaru czasu podczas tworzenia kursu w aplikacji Garmin Connect™ (*Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect™, strona 105*).

**Auto Pause:** Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Pause®, która pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba się zatrzymać.

**Automatyczny odpoczynek:** Umożliwia automatyczne utworzenie interwału odpoczynku w przypadku zatrzymania się podczas aktywności pływania w basenie (*Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 32*). Umożliwia ustawienie opcji dla automatycznego uruchamiania i zatrzymywania czasu odpoczynku dla aktywności ultrabiegu (*Ustawienia automatycznego odpoczynku dla ultrabiegów, strona 30*).

**Autouruchamianie:** Umożliwia automatyczne wykrywanie zjazdów na nartach lub kursów związanych ze sportami wodnymi za pomocą wbudowanego akcelerometru (*Wyświetlanie zjazdów na nartach, strona 37, Wyświetlanie aktywności sportów wodnych, strona 37*).

**Autoprzewijanie:** Umożliwia automatyczne przewijanie wszystkich ekranów danych aktywności, gdy minutnik aktywności jest włączony.

**Automatyczna seria:** Umożliwia automatyczne rozpoczynanie i kończenie serii podczas treningu siłowego.



**Aut. zm. dysc. sp.:** Umożliwia automatyczne wykrywanie przejść do następnej dyscypliny sportowej w aktywności wielodyscyplinowej, takiej jak triathlon.

**Autostart:** Umożliwia automatyczne rozpoczynanie aktywności motocross lub BMX, gdy wykryje ruch.

**Transmituj tętno:** Umożliwia automatyczne przesyłanie danych tętna z zegarka do sparowanych urządzeń po rozpoczęciu aktywności (*Przesłanie danych tętna, strona 96*).

**Transmisja do GameOn:** Umożliwia automatyczną transmisję danych biometrycznych do aplikacji Garmin GameOn™ po rozpoczęciu aktywności związanej z gramami (*Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™, strona 41*).

**ClimbPro:** Umożliwia wyświetlanie stosownych informacji temat nadchodzących i bieżących podjazdów podczas jazdy danym kursem (*Korzystanie z funkcji ClimbPro, strona 49*).

- Start odliczania:** Włącza czasomierz odliczania dla interwałów pływania w basenie.
- Ekran danych:** Umożliwia dostosowanie ekranów danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 44*).
- Edytuj obciążenie:** Wyświetla monit o dodanie obciążenia używanego dla tego ćwiczenia podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności kardio.
- Kończenie alertów:** Umożliwia ustawienie alertu na dwie minuty lub pięć minut przed zakończeniem medytacji.
- Wybór sprzętu:** Po zakończeniu aktywności wyświetla monit o wybranie sprzętu używanego podczas aktywności. Możesz dodać lub skasować sprzęt w koncie Garmin Connect (*Garmin Connect™, strona 88*).
- System ocen:** Ustawia system ocen w celu ocenienia trudności aktywności wspinaczki.
- Tryb skoku:** Umożliwia ustawienie celu aktywności na skakance, np. określony czas aktywności, liczba powtórzeń lub czas nieokreślony skakania.
- Numer toru:** Umożliwia ustawienie numeru toru dla biegania lekkoatletycznego.
- Okrążenia:** Umożliwia skonfigurowanie ustawień dla opcji **Auto Lap**, **Przycisk Lap** oraz **Alert okrążenia**.
- Alert okrążenia:** Umożliwia określenie pola danych wyświetlanego dla okrążeń.
- Przycisk Lap:** Umożliwia włączenie przycisku  do rejestrowania okrążeń lub odpoczynku podczas aktywności. Możesz również zdefiniować domyślne zachowanie przycisku  podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin.
- Zablokuj urządzenie:** Blokuje ekran dotykowy i przyciski podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin, zapobiegając przypadkowemu naciśnięciu przycisków i dotknięciu ekranu dotykowego.
- Ustawienia mapy:** Umożliwia określenie preferencji wyświetlania ekranu danych mapy dla konkretnej aktywności (*Ustawienia mapy, strona 100*).
- Warstwy mapy:** Umożliwia ustawienie wyświetlanych danych na mapie (*Wyświetlanie i ukrywanie mapy, strona 102*).
- Metronom:** Emituje dźwięki lub wibracje z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie. Można ustawić liczbę uderzeń na minutę (bpm) rytmu, który chcesz utrzymać, częstotliwość uderzeń i ustawienia dźwięku.
- Śledzenie trybów:** Umożliwia ustawienie automatycznego lub ręcznego monitorowania trybów podjazdów lub zjazdów dla aktywności związanej z narciarstwem i snowboardingiem przełajowym.
- Śledzenie przeszkód:** Umożliwia zapisywanie pozycji przeszkód z pierwszego okrążenia. W przypadku powtarzanych okrążeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów (*Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego, strona 30*).
- Obciążenie:** Umożliwia ustawienie wagi noszonego plecaka.
- Przygotowanie wydolnościowe:** Umożliwia włączanie funkcji przygotowania wydolnościowego podczas aktywności (*Przygotowanie wydolnościowe, strona 60*).
- Długość basenu:** Ustawienie długości basenu dla pływania.
- Uśrednianie mocy:** Opcja sprawdza, czy zegarek uwzględnia wartości zerowe dla danych z rowerowego miernika mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.
- Tryb zasilania:** Umożliwia ustawienie domyślnego trybu zasilania dla danej aktywności.
- Czas do osz. energii:** Umożliwia ustawienie limitu czasu określającego, jak długo zegarek pozostaje w trybie aktywności podczas oczekiwania na rozpoczęcie aktywności, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Wybór opcji **Normalna** powoduje, że po 5 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Wybór opcji **Przedłużony** powoduje, że po 25 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.
- Zapisuj po zachodzie słońca:** Ustawia w zegarku rejestrowanie punktów śladu po zachodzie słońca w czasie ekspedycji.
- Zapisz temperaturę:** Umożliwia rejestrowanie temperatury otoczenia wokół zegarka lub ze sparowanego czujnika temperatury.
- Rejestruj pułap tl.:** Umożliwia rejestrowanie szacowanej wartości pułapu tlenowego w przypadku biegów przełajowych i ultrabiegów.
- Interwał rejestrowania:** Ustawia częstotliwość rejestrowania punktów śladu podczas ekspedycji. Domyślnie punkty śladu GPS są rejestrowane raz na godzinę i nie są rejestrowane po zachodzie słońca. Rzadsze rejestrowanie punktów śladu wydłuża czas działania baterii.
- Zmień nazwę:** Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.

- Liczenie powtórzeń:** Umożliwia rejestrowanie liczby powtórzeń wykonanych podczas treningu. Opcja **Tylko treningi** rejestruje liczbę powtórzeń tylko podczas treningów z instrukcjami.
- Powtór:** Umożliwia rejestrowanie powtórzeń wykonanych podczas aktywności obejmujących wiele dyscyplin. Na przykład można użyć tej opcji do aktywności, które uwzględniają wiele przejazdów, takich jak bieg z pływaniem.
- Przywróć domyślne:** Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.
- Statystyki drogi:** Umożliwia rejestrowanie statystyk trasy w przypadku wspinaczki w pomieszczeniu.
- Trasowanie:** Pozwala ustawić preferencje dotyczące obliczania tras dla danej aktywności ([Ustawienia trasowania, strona 48](#)).
- Moc biegowa:** Umożliwia rejestrowanie danych mocy biegowej i dostosowywanie ustawień ([Ustawienia mocy biegowej, strona 84](#)).
- Przejazdy:** Umożliwia skonfigurowanie ustawień opcji **Autouruchamianie**, **Przycisk Lap** oraz **Alert okrążenia**.
- Satelity:** Ustawia system satelitarny GNSS, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 49](#)).
- Alerty segmentu:** Umożliwia informowanie o zbliżających się zapisanych segmentach ([Segmenty, strona 50](#)).
- Samocena:** Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością ([Ocenianie aktywności, strona 20](#)).
- SpeedPro:** Umożliwia rejestrowanie zaawansowanych pomiarów prędkości podczas przejazdów w ramach aktywności windsurfingu.
- Wykrywanie ruchów:** Umożliwia automatyczne wykrywanie stylu pływania podczas pływania na basenie.
- Dotyk:** Umożliwia włączenie ekranu dotykowego podczas aktywności lub tylko dla ekranu mapy.
- Blokada dotyku:** Umożliwia włączenie przesuwania palcem od góry w dół ekranu w celu odblokowania ekranu dotykowego.
- Wykrywanie toru:** Umożliwia automatyczne wykrywanie biegu na torze stadionu.
- Przejścia:** Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.
- Jednost.:** Ustawia jednostki miary dla danej aktywności.
- Alerty wibracyjne:** Umożliwia powiadamianie o konieczności wykonania wdechu lub wydechu podczas ćwiczeń oddechowych.
- Filmy instruktażowe:** Umożliwia odtwarzanie animacji instruktażowych dotyczących treningów wydolnościowych, siłowych, jogi lub ćwiczeń Pilates. Animacje są dostępne dla fabrycznie zainstalowanych treningów i treningów pobranych z konta Garmin Connect.

## Alerty aktywności

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu oraz osiągnięciu założonych celów, lepszym rozeznaniu w otoczeniu i nawigowaniu do celu. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty o zdarzeniach, alerty zakresowe i alerty cykliczne.

**Alert o zdarzeniach:** Alert o zdarzeniach powiadomi Cię jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość. Możesz na przykład ustawić zegarek w taki sposób, aby wyświetlał alert po spaleniu określonej liczby kalorii.


**Alert zakresowy:** Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w zegarku zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić zegarek tak, aby informował użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 uderzeń na minutę.

**Alert cykliczny:** Alert cykliczny uruchamia się za każdym razem, gdy zegarek rejestruje określoną wartość lub interwał. Można na przykład ustawić zegarek, tak aby alert uruchamiał się co 30 minut.

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Zdarzenie, cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzane według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz <a href="#">Informacje o strefach tętna, strona 113</a> i <a href="#">Obliczanie strefy tętna, strona 114</a> .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Tempo	Cykliczny	Możesz ustawić docelowe tempo pływania.
Zasilanie	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Moc biegowa	Wydarzenie, zasięg	Można podać minimalne i maksymalne wartości strefy mocy.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzane według czasu.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.

## Ustawianie alertu


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz **Alerty**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
  - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 6 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 7 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 8 W razie potrzeby włącz alert.

W przypadku wydarzeń i powtarzających się alertów po każdym wprowadzeniu wartości alertu pojawi się komunikat. W przypadku alertów zakresowych komunikat pojawi się za każdym razem, gdy określony zakres (wartości minimalne i maksymalne) zostanie przekroczony.

## Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności

Zegarek może odtwarzać motywacyjne powiadomienia o stanie podczas biegu lub innej aktywności. Podczas odtwarzania powiadomienia głosowego zegarek lub telefon zmniejsza głośność wszystkich dźwięków, aby odtworzyć powiadomienie.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Tryby wyróżnienia > Aktywność > Powiadomienia głosowe**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby ustawić odtwarzanie alertów głosowych przez telefon lub podłączone słuchawki Bluetooth®, o ile są dostępne, wybierz kolejno **Wyjście dźwięku > Podłączone urządzenia**.
  - Aby podczas nawigowania słyszeć szczegółowe wskazówki, wybierz **Alerty wsk. nawig..**
  - Aby odtwarzać alerty po każdym ukończonym okrążeniu, wybierz **Alert okrążenia**.
  - Aby dodać do alertów informacje o tempie i prędkości, wybierz **Alerty tempa / prędkości**.
  - Aby dodać do alertów informacje o tętnie, wybierz **Alert tętna**.
  - Aby dodać do alertów dane o mocy, wybierz **Alert mocy**.
  - Aby odtwarzać alerty po każdym uruchomieniu i wyłączeniu czasomierza aktywności, w tym podczas korzystania z funkcji Auto Pause®, wybierz **Zd. czasomierza**.
  - Aby odtwarzać alerty treningowe jako powiadomienia głosowe, wybierz **Alerty treningowe**.
  - Aby odtwarzać alerty aktywności jako powiadomienia głosowe, zaznacz **Alerty aktywności** (*Alerty aktywności, strona 47*).
  - Aby słuchać rowerowych alertów bezpieczeństwa z połączonego radaru Varia™ i czujników świateł rowerowych jako powiadomień głosowych, wybierz **Alerty bezpieczeństwa dotyczące kolarstwa** (*Czujniki bezprzewodowe, strona 81*).

## Ustawienia trasowania

Można zmienić ustawienia wyznaczania tras, aby dostosować sposób obliczania tras przez zegarek.

**UWAGA:** Nie wszystkie ustawienia są dostępne we wszystkich typach aktywności.

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, naciśnij przycisk , wybierz ustawienia aktywności, a następnie **Trasowanie**.

**Wyzn. tras wg pop.:** Oblicza trasy w oparciu o najbardziej popularne biegi i przejazdy z Garmin Connect™.

**Kursy:** Ustawia sposób nawigowania po kursach przy użyciu zegarka. Opcja Podążaj kursem umożliwia dokładną nawigację po wyświetlanym kursie bez przeliczania trasy. Opcja Użyj mapy pozwala nawigować po kursie za pomocą map z funkcją wyznaczania tras oraz przeliczyć trasę w przypadku zboczenia z kursu.


**Metoda obliczeń:** Pozwala ustawić sposób obliczania trasy, aby zminimalizować czas, dystans lub wznios na trasie.

**Unikane:** Pozwala ustawić typy dróg lub środków transportu, które będą unikane na trasach.

**Typ:** Pozwala wybrać zachowanie wskaźnika wyświetlanego podczas wyznaczania tras bezpośrednich.


### Korzystanie z funkcji ClimbPro

Funkcja ClimbPro pomaga lepiej rozkładać wysiłek z uwzględnieniem wzniesień obecnych na dalszym odcinku trasy. Umożliwia wyświetlenie szczegółów dotyczących wzniesienia, takich jak nachylenie, dystans i wzrost wysokości, przed wyruszeniem w trasę lub na bieżąco w trakcie jej pokonywania. Kategorie podjazdów rowerowych, utworzone w oparciu o długość i nachylenie, są oznaczone kolorem.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **ClimbPro > Stan > Podczas nawigacji**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Pole danych**, aby dostosować pole danych wyświetlane na ekranie ClimbPro.
  - Wybierz **Alert**, aby ustawić alerty na początku wzniesienia lub w pewnej odległości przed nim.
  - Wybierz **Spadki**, aby włączyć lub wyłączyć wyświetlanie spadków podczas biegania.
  - Wybierz **Wykrywanie podjazdu**, aby wybrać typy podjazdów wykrytych podczas aktywności rowerowej.
- 6 Zapoznaj się ze szczegółami dotyczącymi wzniesień i trasy (*Korzystanie z zapisanej aplikacji, strona 14*).
- 7 Rozpocznij poruszanie się po zapisanym polu (*Podróżowanie do celu, strona 103*).

### Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki


Funkcja automatycznej wspinaczki automatycznie wykrywa zmiany w wysokości. Jest ona przydatna podczas takich aktywności, jak piesze wędrowki, bieg czy jazda na rowerze.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Automatyczna wspinaczka > Stan**.
- 5 Wybierz **Zawsze** lub **Gdy nie nawiguję**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Ekran biegu**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas biegania.
  - Wybierz **Ekran wspinaczki**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas wspinaczki.
  - Wybierz **Prędkość pionowa**, aby określić tempo zmiany wartości wzniosu w czasie.
  - Wybierz **Przełączanie trybów**, aby ustawić szybkość zmiany trybów urządzenia.

**UWAGA:** Opcja Bieżący ekran pozwala na automatyczne przełączenie na ostatni przeglądany ekran przed rozpoczęciem automatycznej wspinaczki.

### Ustawienia satelitów

Możesz zmienić ustawienia satelity GNSS, aby dostosować systemy satelitarne używane dla każdej aktywności. Więcej informacji na temat systemów satelitarnych GNSS można znaleźć na stronie [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Na tarczy zegarka naciśnij , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, przewiń palcem w dół, a następnie wybierz ustawienia aktywności i **Satelity**.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

**Wyłączono:** Umożliwia wyłączenie systemów satelitarnych GNSS dla danej aktywności.

**Użyj domyślnego:** Umożliwia zegarkowi korzystanie z domyślnego trybu wyróżnienia aktywności dla satelitów GNSS (*Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia, strona 93*).

**Tylko GPS:** Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

**Wszystkie systemy:** Umożliwia korzystanie z wielu systemów satelitarnych GNSS. Korzystanie z wielu systemów satelitarnych GNSS jednocześnie pozwala zwiększyć wydajność w wymagających warunkach i szybciej uzyskiwać dane dotyczące pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS. Jednak używanie wielu systemów GNSS może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

**UltraTrac:** Umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością. Włączenie funkcji UltraTrac zmniejsza zużycie baterii, jednak jakość zarejestrowanych działań również ulega zmniejszeniu. Z funkcji UltraTrac należy korzystać w przypadku aktywności, które wymagają mniejszego zużycia baterii, a częste aktualizacje danych czujnika są mniej ważne.

## Segmenty

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

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



### Strava™ Segmenty

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

Aby uzyskać członkostwo Strava, przejdź do menu segmentów na koncie Garmin Connect™. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.strava.com](http://www.strava.com).

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


### Wyświetlanie szczegółów segmentu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Segmenty**.
- 6 Wybierz segment.
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Czasy wyścigu**, aby wyświetlić czas trwania wyścigu i średnią prędkość lub tempo lidera segmentu.
  - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić segment na mapie.
  - Wybierz **Wykres wysokości**, aby wyświetlić wykres wysokości segmentu.

### Wyścig na segmencie

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

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.  
Gdy zbliżysz się do segmentu, zostanie wyświetlona wiadomość i będziesz mieć możliwość ścigania się na segmencie.
- 4 Zaczynaj ścigać się na segmencie.



















Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

## Sterowanie

Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 52*).

Na dowolnym ekranie przytrzymaj .






Ikona	Nazwa	Opis
	ABC	Wybierz, aby otworzyć aplikację wysokościomierza, barometru i kompasu.
	Tryb samolotowy	Wybierz, aby włączyć tryb samolotowy, który wyłącza całą łączność bezprzewodową.
	Budzik	Wybierz, aby dodać lub edytować alarm ( <i>Ustawianie alarmu, strona 70</i> ).
	Alternatywne strefy czasowe	Wybierz, aby wyświetlić bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych ( <i>Alternatywne strefy czasowe, strona 72</i> ).
	Wysokościomierz	Wybierz, aby otworzyć ekran wysokościomierza.
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc ( <i>Wzywanie pomocy, strona 109</i> ).
	Barometr	Wybierz, aby otworzyć ekran barometru.
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć tryb oszczędzania baterii ( <i>Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 116</i> ).
	Jasność	Wybierz, aby dostosować jasność ekranu ( <i>Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 80</i> ).
	Transmituj tętno	Wybierz, aby włączyć transmisję danych tętna do sparowanego urządzenia ( <i>Przesłanie danych tętna, strona 96</i> ).
	Kalkulator	Wybierz, aby korzystać z kalkulatora, w tym kalkulatora napiwków.
	Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
	Sterowanie kamerą	Umożliwia ręcznie robienie zdjęć i nagrywanie filmów ( <i>Korzystanie z elementów sterujących kamerą Varia™, strona 84</i> ).
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik, stoper albo wyświetlić alternatywne strefy czasowe ( <i>Zegary, strona 70</i> ).
	Zmiana koloru	Wybierz, aby przełączyć ekran na odcienie koloru czerwonego, zielonego lub pomarańczowego w celu korzystania z zegarka w warunkach słabego oświetlenia.
	Kompas	Wybierz, aby wyświetlić kompas.
	Wyświetlanie	Umożliwia wyłączenie ekranu dla alarmów, gestów i trybu Wyświetlacz zawsze włączony ( <i>Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 80</i> ).
	Nie przeszkadzać	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać – przyciemnić ekran oraz wyłączyć alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączać na czas oglądania filmu.

Ikona	Nazwa	Opis
	Znajdź mój telefon	Wybierz, aby włączyć alarm dźwiękowy w sparowanym smartfonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth®. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka fēnix®, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do smartfonu. Wybierz, aby nawigować do smartfonu zgubionego podczas aktywności GPS ( <i>Lokalizacja smartfona zgubionego podczas aktywności GPS, strona 87</i> ).
	Latarka	Wybierz, aby włączyć ekran w celu używania zegarka jako latarki ( <i>Korzystanie z ekranu latarki, strona 53</i> ).
	Tryb wyróżnienia	Wybierz, aby zmienić aktualny tryb wyróżnienia ( <i>Tryby wyróżnienia, strona 93</i> ).
	Garmin Share	Wybierz, aby otworzyć aplikację Garmin Share ( <i>Garmin Share, strona 87</i> ).
	Historia	Wybierz, aby wyświetlić historię aktywności, rekordy i podsumowania.
	Zablokuj urządzenie	Wybierz, aby zablokować przyciski oraz ekran dotykowy i zapobiec przypadkowemu naciśnięciu lub dotknięciu.
	Messenger	Wybierz, aby wyświetlić i wysłać wiadomości przy użyciu aplikacji Messenger ( <i>Korzystanie z aplikacji Messenger, strona 14</i> ).
	Muzyka	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem muzyki ( <i>Słuchanie muzyki, strona 111</i> ).
	Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić m.in. połączenia, wiadomości tekstowe i aktualizacje statusu w portalach społecznościowych – w zależności od ustawień powiadomień w smartfonie ( <i>Włączanie powiadomień z telefonu, strona 85</i> ).
	Telefon	Wybierz, aby wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym smartfonem.
	Wyłącz	Wybierz, aby włączyć wyświetlacz.
	Pulsoksymetr	Wybierz, aby otworzyć aplikację pulsoksymetru ( <i>Pulsoksymetr, strona 96</i> ).
	Punkt odniesienia	Wybierz, aby ustawić punkt odniesienia dla nawigacji ( <i>Ustawianie punktu odniesienia, strona 107</i> ).
	Zapisz pozycję	Wybierz, aby zapisać aktualną pozycję w celu późniejszego powrotu do niej ( <i>Korzystanie z zapisanej aplikacji, strona 14</i> ).
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
	Tryb cichy	Umożliwia włączenie trybu cichego w celu wyłączenia wszystkich dźwięków.
	Stoper	Wybierz, aby włączyć stoper ( <i>Korzystanie ze stopera, strona 71</i> ).
	WSCHÓD I ZACHÓD SŁOŃCA	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
	Synchronizacja	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek ze sparowanym smartfonem.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w smartfonie lub za pomocą satelitów.
	Minutnik	Wybierz, aby ustawić minutnik ( <i>Korzystanie ze stopera, strona 70</i> ).
	Dotyk	Wybierz, aby wyłączyć sterowanie za pomocą ekranu dotykowego.
	Blokada dotyku	Wybierz, aby włączyć przesuwanie palcem od góry w dół ekranu w celu odblokowania ekranu dotykowego.
	Wallet	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay™ i zacząć płać za zakupy za pomocą zegarka ( <i>Garmin Pay™, strona 15</i> ).
	Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i bieżące warunki pogodowe.
	Wi-Fi	Wybierz, aby wyłączyć komunikację Wi-Fi®.

## Dostosowywanie menu elementów sterujących





Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 51*).


- 1 Przytrzymaj przycisk , aby uruchomić menu elementów sterujących.
- 2 Przytrzymaj przycisk .
- 3 Wybierz opcję:

- Aby dodać element sterujący do menu, wybierz opcję **Dodaj elementy sterujące**, a następnie wybierz element sterujący do dodania.
- Aby zmienić pozycję skrót w menu elementów sterujących, wybierz **Uporządkuj elementy sterujące**, wybierz element sterujący do przeniesienia, naciśnij przycisk  lub , aby przenieść element sterujący na nowe miejsce i naciśnij przycisk , aby wybrać nowe miejsce.
- Aby usunąć skrót w menu elementów sterujących, wybierz **Usuń elementy sterujące**, a następnie wybierz element sterujący do usunięcia.

## Korzystanie z ekranu latarki

Korzystanie z latarki może skrócić czas działania baterii.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz .
- 3 Naciśnij  lub , aby dostosować jasność i kolor.

**PORADA:** Aby w przyszłości włączyć latarkę w tej konfiguracji, szybko naciśnij dwukrotnie przycisk .

## Podglądy

W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji (*Wyświetlanie podglądów, strona 56*). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth® ze zgodnym smartfonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Możesz je dodać ręcznie do listy podglądów (*Personalizacja listy podglądów, strona 57*). Niektóre podglądy są wyświetlane jako grupą powiązanych ze sobą pomiarów, np. dotyczących stanu zdrowia lub wydajności w trakcie aktywności.

**PORADA:** Podglądy możesz też pobierać ze sklepu Connect IQ™ (*Funkcje Connect IQ, strona 91*).

Nazwa	Opis
ABC	Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Alternatywne strefy czasowe	Wyświetla bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych ( <i>Alternatywne strefy czasowe, strona 72</i> ).
Aklimatyzacja wysokościowa	Na wysokości powyżej 800 m wyświetla wykres pokazujący wartości z uwzględnieniem wysokości dla Twojego średniego odczytu pulsoksymetru, częstotliwości oddechu i tętna spoczynkowego z ostatnich siedmiu dni.
Wysokościomierz	Informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia.
Bateria	Wyświetla szacowany czas pracy baterii oraz dane dotyczące niedawnego zużycia baterii, w tym zestawienie zużycia baterii według aktywności i funkcji.
Barometr	Wyświetla dane ciśnienia otoczenia w zależności od wysokości.
Body Battery™	Wyświetla bieżący całodobowy poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin ( <i>Body Battery™, strona 57</i> ).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Elementy sterujące kamerą	Umożliwia ręczne wykonywanie zdjęć lub nagrywanie klipów wideo po sparowaniu z kompatybilną kamerą z przednią lampą Varia™ lub tylną lampą ( <i>Korzystanie z elementów sterujących kamerą Varia™, strona 84</i> ).
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Odliczenia	Wyświetla odliczenia do nadchodzących wydarzeń.
Wytrenowanie rowerowe	Wyświetla typ rowerzysty, wytrzymałość aerobową, wydolność tlenową i wydolność beztlenową ( <i>Wyświetlanie wytrenowania rowerowego, strona 67</i> ).
Wydajność kolarska	Wyświetla pomiary kolarskie, takie jak pułap tlenowy i szacunkowe FTP ( <i>Pomiary efektywności, strona 57</i> ).
Śledzenie psów	Wyświetla informacje o pozycji psa w przypadku posiadania kompatybilnego urządzenia do śledzenia psów sparowanego z zegarkiem fēnix®.
Ocena wytrzymałości	Wyświetla wynik, wykres i krótki komunikat opisujący ogólną wytrzymałość określoną na podstawie wszystkich zarejestrowanych aktywności ( <i>Wynik wytrzymałości, strona 67</i> ).
Prognoza dla rybaków	Wyświetla prognozy dotyczące najlepszych dni i godzin na wędkowanie w oparciu o lokalizację, pozycję księżyca oraz godziny wschodu i zachodu księżyca. Możesz wyświetlić ocenę dnia oraz główne i drugorzędne pory żerowania.
Piętra w górę	Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.
Trener Garmin®	Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu adaptacyjnego planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect™. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu, jeśli dotyczy.
Golf	Wyświetla wyniki i statystyki gry w golfa w ostatniej rundzie.
Health Snapshot™	Rozpoczyna w zegarku sesję Health Snapshot, która rejestruje kilka kluczowych parametrów zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego 2 minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Wyświetla podsumowania zapisanych sesji Health Snapshot.
Stan zdrowia	Wyświetla wskaźniki stanu zdrowia, takie jak oddech i zmienność tętna. <b>PORADA:</b> Możesz wybrać każdy czynnik, aby przejrzeć swoją historię, sprawdzić wartość bazową i uzyskać wgląd w swoje dane ( <i>Stan zdrowia, strona 57</i> ).

Nazwa	Opis
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Wynik na wzniesieniu	Wyświetla wynik, wykres, pomiary składowe i krótki komunikat opisujący zdolności do biegania pod górę określoną na podstawie zarejestrowanych biegów ( <i>Ocena formy na podbiegach, strona 67</i> ).
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności ( <i>Korzystanie z historii, strona 74</i> ).
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy ( <i>Status zmienności tętna, strona 59</i> ).
Minuty intensywnej aktywności	Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
Sterowanie inReach®	Wysyła wiadomości przez sparowane urządzenie inReach ( <i>Korzystanie z pilota inReach®, strona 85</i> ).
Asystent jet lagu	Wyświetla zegar biologiczny podczas podróży i zapewnia wskazówki, aby wspomóc użytkownika w dostosowaniu się do strefy czasowej celu podróży ( <i>Korzystanie z asystenta jet lagu, strona 69</i> ).
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Ostatnia jazda Ostatni bieg Ostatnie pływanie	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zarejestrowanej aktywności i historii dla danej dyscypliny sportowej.
Rejestrowanie stylu życia	Monitoruje Twoje codzienne zachowania i pozwala zobaczyć, jak one wpływają na pewne wskaźniki zdrowia w aplikacji Garmin Connect .
Messenger	Wyświetla konwersacje z aplikacji Garmin Messenger™ i umożliwia odpowiadanie na wiadomości za pomocą zegarka ( <i>Aplikacja Garmin Messenger™, strona 91</i> ).
Faza księżyca	Wyświetlanie godzin wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie lub w zegarku.
Drzemki	Wyświetla całkowity czas drzemki i wzrost poziomu Body Battery. Możesz włączyć minutnik drzemki oraz ustawić alarm, który Cię obudzi ( <i>Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia, strona 93</i> ).
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień smartfonu ( <i>Włączanie powiadomień z telefonu, strona 85</i> ).
Odżywianie	Wyświetla codzienne informacje o wartościach odżywczych, w tym kalorie i makroskładniki. Możesz również rejestrować spożywane posiłki. Aby monitorować i wyświetlać spożycia, musisz mieć aktywną subskrypcję Garmin Connect+ ( <i>Subskrypcja Garmin Connect+™, strona 89</i> ).
Wyścig główny	Wyświetla wyścig, który został ustawiony jako wyścig główny w Twoim kalendarzu Garmin Connect ( <i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 68</i> ).
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru ( <i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 97</i> ). Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł określić poziomu tlenu we krwi i pomiary nie będą rejestrowane.
Kalendarz wyścigów	Wyświetla nadchodzące wyścigi zapisane w Twoim kalendarzu Garmin Connect ( <i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 68</i> ).
Wyrównanie	Wyświetla czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to cztery dni.
Oddech	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.
Ekonomia biegu	Umożliwia wyświetlenie kosztu energetycznego biegu aerobowego. Kilka kluczowych pomiarów przyczynia się do oszacowania ekonomii biegu ( <i>Ekonomia biegu, strona 60</i> ).
Wydajność biegu	Wyświetla pomiary wydajności biegu, takie jak szacunkowy pułap tlenowy i próg mleczanowy ( <i>Pomiary efektywności, strona 57</i> ).
Tolerancja biegowa	Umożliwia monitorowanie możliwości sprostania aktywnościom biegowym przy jednoczesnym równoważeniu ryzyka kontuzji wraz ze wzrostem wydajności biegu ( <i>Tolerancja biegowa, strona 66</i> ).

Nazwa	Opis
Asystent snu	Zapewnia zalecenia dotyczące potrzeb snu na podstawie historii snu i aktywności, rytmu dobowego, statusu zmienności tętna i drzemek. <b>UWAGA:</b> Możesz przeglądać informacje dotyczące snu, włączyć tryb uśpienia, ustawić alarmy i aktualizować ustawienia snu.
Ocena jakości snu	Wyświetla całkowity czas snu, ocenę jakości snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy. Możesz także wyświetlić zaburzenia oddychania z dowolnej nocy ( <i>Monitorowanie snu, strona 98</i> ).
Wyniki sportowe	Monitoruje wyniki i dane na żywo dotyczące drużyn uniwersyteckich lub profesjonalnych.
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Akcje	Wyświetla dostosowywaną listę akcji ( <i>Dodawanie akcji, strona 68</i> ).
Stres	Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się. Przy poziomie aktywności zbyt wysokim do tego, aby zegarek mógł określić poziom wysiłku, pomiary wysiłku nie będą rejestrowane.
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu, zachodu, świtu i zmierzchu, wraz z mapą aktualnej pozycji Słońca i wykresem dziennego poziomu nasłonecznienia.
Temperatura	Wyświetla dane temperatury z wewnętrznego czujnika temperatury.
Pływy	Wyświetla różne informacje z dowolnej stacji pływów, w tym wysokość pływu i kiedy nadejdzie kolejny przypływ lub odpływ ( <i>Wyświetlanie informacji o pływach, strona 16</i> ).
Gotowość do treningu	Wyświetla wynik i krótki komunikat, co pomaga Ci sprawdzić swoją gotowość do treningu każdego dnia ( <i>Gotowość do treningu, strona 66</i> ).
Stan wytrenowania	Wyświetla bieżący stan wytrenowania i obciążenie treningowe, co pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na poziom sprawności i wyniki ( <i>Stan wytrenowania, strona 62</i> ).
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody. Możesz wyświetlić informacje o bieżących warunkach pogodowych na mapie za pomocą kilku nakładek mapy.
Monitorowanie masy ciała	Wyświetla ostatnie tendencje i historię Twojej masy ciała. Możesz wprowadzić swoją masę ciała ręcznie. Jeśli masz wagę Index™ sparowaną z kontem Garmin Connect, Twoja masa ciała będzie widoczna w podglądzie.


## Wyświetlanie podglądów



Podglądy umożliwiają szybki dostęp do danych o zdrowiu, informacji o aktywności, wbudowanych czujników i wielu innych elementów. Dodatkowo sparowanie zegarka umożliwia wyświetlanie danych, m.in. informacji o stanie zdrowia, pogody i wydarzeń z kalendarza, z telefonu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby przewijać listę podglądów.








**PORADA:** Opcje można również wybrać poprzez przewijanie lub dotknięcie ekranu.

- 2 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić więcej informacji.
- 3 Wybierz opcję:

- Naciśnij przycisk , aby wyświetlić szczegółowe informacje o podglądzie.
- Naciśnij przycisk , aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje dotyczące podglądu.


## Personalizacja listy podglądów


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić listę podglądów.
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby zmienić pozycję podglądu na liście, wybierz go, naciśnij przycisk  lub , aby zmienić jego pozycję, a następnie naciśnij przycisk , aby wybrać nową pozycję podglądu.
  - Aby usunąć podgląd z listy podglądów, wybierz go, a następnie .
  - Aby dodać podgląd do listy, wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz co najmniej jeden podgląd.

**PORADA:** Możesz wybrać **Utwórz folder**, aby utworzyć folder, który będzie zawierał wiele podglądów (*Tworzenie folderu podglądów, strona 57*).

## Tworzenie folderu podglądów

Listę podglądów można dostosować w celu utworzenia folderu powiązanych podglądów.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić listę podglądów.
- 2 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Dodaj** > **Utwórz folder**.
- 3 Wybierz podglądy, które mają być zawarte w folderze, a następnie wybierz **Gotowe**.
 

**UWAGA:** Jeśli podglądy już znajdują się na liście podglądów, możesz je przenieść lub skopiować do tego folderu.
- 4 Wybierz lub podaj nazwę dla folderu.
- 5 Wybierz ikonę dla folderu.
- 6 W razie potrzeby wybierz opcję:
  - Aby edytować folder, przewiń do folderu na liście podglądów i przytrzymaj przycisk .
  - Aby edytować podglądy w folderze, otwórz folder i wybierz **Edytuj** (*Personalizacja listy podglądów, strona 57*).

## Body Battery™

Zegarek analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 5 do 100, gdzie wskaźnik od 5 do 25 oznacza bardzo mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia mały zapas energii, od 51 do 75 średni zapas energii, a od 76 do 100 duży zapas energii.

Można zsynchronizować zegarek z kontem użytkownika Garmin Connect™, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje (*Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery™, strona 57*).

## Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery™

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

## Stan zdrowia

Podgląd Stan zdrowia pozwala uzyskać wgląd w stan Twojego zdrowia na podstawie danych dotyczących snu. Wskaźniki obejmują tętno, zmienność tętna, częstotliwość oddechu oraz dane z pulsoksymetru rejestrowane podczas snu. Po trzech tygodniach noszenia zegarka możesz wybrać każdy wskaźnik, aby wyświetlić historię, wartość podstawową i analizę.

**PORADA:** Każdy wskaźnik wyświetlany na niebiesko mieści się w obliczonej wartości podstawowej. Każdy wskaźnik wyświetlany na pomarańczowo wykracza poza zakres wartości podstawowej.

## Pomiary efektywności

Te szacunkowe pomiary efektywności ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w czasie wyścigów. Pomiary te wymagają wykonania kilku aktywności z użyciem

nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiar efektywności jazdy na rowerze wymaga użycia czujnika tętna i miernika mocy.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics™. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

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

**Współczynnik FTP:** Zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power) (*Określanie współczynnika FTP, strona 61*).

**Status zmienności tętna:** Zegarek analizuje odczyt tętna z nadgarstka podczas snu, aby określić stan zmienności tętna (HRV) na podstawie osobistych, długoterminowych średnich zmienności tętna (*Status zmienności tętna, strona 59*).

**Próg mleczanowy:** Próg mleczanowy to moment, od którego mięśnie zaczynają gwałtownie słabnąć. Zegarek mierzy poziom progu mleczanowego na podstawie wartości tętna i tempa (*Próg mleczanowy, strona 61*).

**Przewidywane czasy dla wyścigów:** Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu (*Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów, strona 59*).

**Przygotowanie wydolnościowe:** Twoje przygotowanie wydolnościowe jest oceniane w czasie rzeczywistym podczas aktywności trwającej od 6 do 20 minut. Parametr ten można dodać jako pole danych, co umożliwi wyświetlanie przygotowania wydolnościowego podczas odpoczynku. Umożliwia on porównanie kondycji mierzonej podczas treningu z ogólnym poziomem kondycji (*Przygotowanie wydolnościowe, strona 60*).

**Krzywa mocy (kolarstwo):** Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku (*Wyświetlanie krzywej mocy, strona 62*).

**Ekonomia biegu:** Ekonomia biegu odnosi się do efektywności energetycznej biegacza. Kilka kluczowych pomiarów przyczynia się do oszacowania ekonomii biegu (*Ekonomia biegu, strona 60*).





**Wytrzymałość:** Zegarek wykorzystuje dane dotyczące pułapu tlenowego i dane tętna w celu oszacowania wytrzymałości w czasie rzeczywistym. Funkcję tę można dodać jako ekran danych, aby widzieć swoją potencjalną i aktualną wytrzymałość podczas aktywności (*Sprawdzanie staminy na bieżąco, strona 61*).

**Pułap tlenowy:** Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 58*).

## Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

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

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby, opisu i pozycji na kolorowym wskaźniku. Za pomocą konta Garmin Connect™ można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, porównując je z danymi typowymi dla danego wieku i płci.

 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby



Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics™. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 132*) oraz na stronie internetowej [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 82*).

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 113*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 113*).

Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy (*Ustawienia aktywności, strona 45*).



- 1 Rozpocznij bieg.
- 2 Biegaj na zewnątrz z umiarkowaną lub wysoką intensywnością, osiągając co najmniej 70% maksymalnego tętna.
- 3 Po co najmniej 10 minutach wybierz **Zapisz**.
- 4 Naciśnij  lub , aby przewijać pomiary efektywności.

### Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

To urządzenie wymaga korzystania z miernika mocy i nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Miernik mocy musi być sparowany z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 82*). Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 113*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 113*).




Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Rozpocznij aktywność jazdy na rowerze.
- 2 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 4 Naciśnij  lub , aby przewijać pomiary efektywności.

### Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 113*) oraz ustawić maksymalne tętno (*Ustawianie stref tętna, strona 113*).




Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 58*). Zegarek analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd wydajności biegu.
- 2 Naciśnij przycisk .
- 3 Przesuń ekran, aby wyświetlić przewidywany czas ukończenia wyścigu.
- 4 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić więcej szczegółów.
- 5 Przesuń ekran, aby wyświetlić prognozy dla innych dystansów.

**UWAGA:** Początkowo prognozy mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

### Status zmienności tętna

Zegarek analizuje odczyty tętna na nadgarstku podczas snu, aby określić zmienność tętna (HRV). Trening, aktywność fizyczna, sen, odżywianie i zdrowe nawyki mają wpływ na zmienność tętna. Zmienność tętna może się znacznie różnić w zależności od płci, wieku i poziomu sprawności fizycznej. Zrównoważony status zmienności tętna może wskazywać na pozytywne oznaki dotyczące zdrowia, takie jak dobra równowaga między treningiem a regeneracją, większa wydolność układu sercowo-naczyniowego i odporność na stres. Niezrównoważony lub zły status może być oznaką zmęczenia, większego zapotrzebowania na regenerację lub zwiększonego stresu. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, należy mieć założony zegarek podczas snu. Aby wyświetlić zmienność tętna, zegarek potrzebuje spójnych danych dotyczących snu z okresu trzech tygodni.

Kolorowa strefa	Stan działania	Opis
 Zielony	Zrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna mieści się w zakresie wartości odniesienia.
 Pomarańczowy	Niezrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest wyższa lub niższa od zakresu wartości odniesienia.
 Czerwony	Mało jasne	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest znacznie niższa niż wartość odniesienia.
Brak koloru	Słaby Brak stanu	Twoje średnie wartości zmienności tętna są znacznie poniżej normalnego zakresu dla Twojego wieku. Brak stanu oznacza, że nie ma wystarczających danych do wygenerowania średniej siedmiodniowej.

Możesz zsynchronizować zegarek z kontem Garmin Connect™, aby wyświetlić aktualny stan zmienności tętna, trendy i informacje edukacyjne.

## Przygotowanie wydolnościowe

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

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

**UWAGA:** Należy wykonać kilka biegów lub przejazdów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe lub kolarskie użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 58](#)).

## Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

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

- 1 Dodaj **Przygotowanie wydolnościowe** do ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 44](#)).
- 2 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.  
Po 6–20 minutach zostanie wyświetlona wartość przygotowania wydolnościowego.
- 3 Przewiń ekran danych, aby zobaczyć swoje przygotowanie wydolnościowe podczas całego biegu lub przejazdu.

## Ekonomia biegu


Ekonomia biegu mierzy koszt energetyczny biegu. Podczas gdy pułap tlenowy mierzy maksymalną ilość tlenu, jaką organizm może wykorzystać podczas intensywnych ćwiczeń, ekonomia biegu odzwierciedla, jak skutecznie organizm przekształca tę energię w wydajność biegu. Ekonomia biegu jest przedstawiana w mililitrach tlenu zużytego na kilogram masy ciała na kilometr (ml/kg/km). Niższe liczby oznaczają, że organizm zużył mniej energii.

**Wymagania:** Musisz zarejestrować kilka aktywności biegowych w terenie lub na stadionie przy użyciu kompatybilnego akcesorium mierzącego utratę prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem, takiego jak HRM 600.

**Kluczowe czynniki:** Ekonomia biegu wykorzystuje informacje z Twojego profilu, historię biegów, tętno, prędkość oraz dynamikę biegu. Utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem jest kluczowym czynnikiem, ponieważ z jej pomocą urządzenie rejestruje, jak bardzo zwalniasz, gdy stopa uderza o podłoże ([Dynamika biegu, strona 83](#)). W celu uzyskania najlepszych wyników sprawdź, czy wpisane informacje na temat wzrostu i wagi są prawidłowe ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 113](#)).

**Zrozumienie wyników:** Pamiętaj, że ekonomia biegu to przede wszystkim wydajność aerobowa. Lekkie biegi trwające co najmniej 30 minut na stadionie lub po płaskim terenie zapewniają maksymalną możliwość uzyskania wglądu w ten pomiar. Biegi w pomieszczeniu lub biegi przełajowe nie są wykorzystywane do szacowania lub aktualizowania ekonomii biegu. Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, możesz przejść na stronę [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running) i przejrzeć załącznik ([Oceny ekonomii biegu, strona 132](#)).

## Wyświetlanie ekonomii biegu

- Na tarczy zegarka naciśnij , aby wyświetlić podgląd wydajności biegu.  
**UWAGA:** Konieczne może być dodanie podglądu do listy podglądów (*Personalizacja listy podglądów, strona 57*).
- W aplikacji Garmin Connect™ wybierz kolejno **••• > Statystyka wydajności > Ekonomia biegu**.  
Możesz także dodać ekonomię biegu do danych ekranu głównego.





## Określanie współczynnika FTP

Aby uzyskać wskaźnik FTP, najpierw sparuj miernik mocy z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 82*) oraz określ szacunkowy pułap tlenowy (*Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 59*).

Do określenia współczynnika FTP zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, oraz szacunkowy pułap tlenowy. Zegarek automatycznie wykryje Twój współczynnik FTP podczas równomiernych jazd o wysokiej intensywności za pomocą miernika mocy. Jeźdź również z czujnikiem tętna, aby uzyskać najlepsze rezultaty.

- 1 Na tarczy zegarka przesunij palcem w dół, aby wyświetlić podgląd wydajności.
- 2 Wybierz ten podgląd, aby zobaczyć dane o swojej wydajności.
- 3 Przewiń, aby wyświetlić szacowany współczynnik FTP.

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

 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku (*Współczynniki FTP, strona 132*).



## Próg mleczanowy

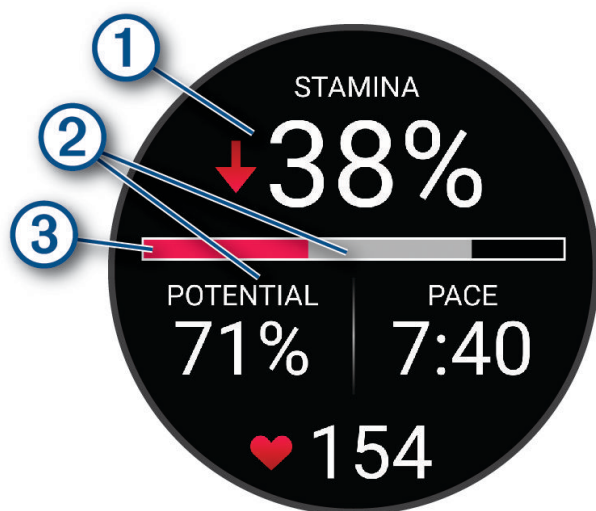
Próg mleczanowy oznacza intensywność ćwiczeń, przy której w krwiobiegu zaczyna się gromadzić mleczan (kwas mlekowy). Poziom intensywności biegów szacuje się pod względem tempa, tętna lub mocy. Gdy biegacz przekroczy ten próg, bardzo szybko zaczyna wzrastać zmęczenie. W przypadku doświadczonych biegaczy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

Jeśli już znasz swoją wartość tętna progu mleczanowego, możesz podać ją w ustawieniach profilu użytkownika (*Ustawianie stref tętna, strona 113*). Można włączyć funkcję **Automatyczne wykrywanie**, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności.

## Sprawdzanie staminy na bieżąco

Zegarek może dostarczyć bieżące dane szacunkowe dotyczące staminy, oparte na danych tętna i szacowanej wartości pułapu tlenowego (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 58*).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność, taką jak bieganie lub jazda na rowerze.
- 4 Naciśnij .
- 5 Wybierz ustawienia aktywności.
- 6 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj nowy > Stamina**.  
**UWAGA:** Możesz zmieniać kolejność ekranów danych i edytować pole podstawowych danych dotyczących staminy (opcjonalnie).
- 7 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 18*).
- 8 Przewiń do ekranu danych.



- |   |  |
|---|--|
| ① | Pole danych podstawowej staminy. Pokazuje wartość procentową bieżącej staminy, pozostały dystans lub pozostały czas.   |
| ② | Potencjalna stamina.   |
| ③ | Aktualna wytrzymałość.<br><span style="color: red;">■</span> Czerwony: stamina się wyczerpuje.<br><span style="color: orange;">■</span> Pomarańczowy: stamina jest na stabilnym poziomie.<br><span style="color: green;">■</span> Zielony: stamina regeneruje się. |

## Wyświetlanie krzywej mocy

Aby wyświetlić krzywą mocy, w ciągu ostatnich 90 dni należy zarejestrować przejazd trwający co najmniej godzinę, korzystając z miernika mocy (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 82*).

Treningi można tworzyć na swoim koncie Garmin Connect™. Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Krzywa mocy**.

## Stan wytrenowania

Te szacunkowe pomiary ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych podczas aktywności treningowych. Pomiary te wymagają wykonywania aktywności przez dwa tygodnie z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy. Na początku pomiary mogą wydawać się niedokładne, gdy zegarek jeszcze uczy się o Twojej wydajności.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics™. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Stan wytrenowania:** Stan treningu pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na Twoją sprawność fizyczną i wydolność. Stan wytrenowania uwzględnia zmiany maksymalnego pułapu tlenowego, obciążeń treningowych i zmienności tętna w dłuższej perspektywie czasowej.

**Pułap tlenowy:** Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 58*). Zegarek wyświetla wartości pułapu tlenowego skorygowane o temperaturę i wysokość w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości (*Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa, strona 65*).

**HRV:** HRV to stan zmienności tętna z ostatnich siedmiu dni (*Status zmienności tętna, strona 59*).

**Duże obciążenie:** Ostatnie obciążenie to ważona suma Twoich wyników obciążenia wysiłkiem w ostatnim czasie, w tym czasu trwania i intensywności wysiłku. (*Duże obciążenie, strona 63*).

**Charakter obciążenia treningowego:** Zegarek analizuje i dzieli obciążenie treningowe na różne kategorie w zależności od intensywności i struktury każdej zarejestrowanej aktywności. Charakter obciążenia

treningowego obejmuje łączną ilość obciążenia w każdej kategorii, a także charakter treningu. Zegarek wyświetla rozkład obciążenia treningowego w ciągu ostatnich 4 tygodni (*Charakter obciążenia treningowego, strona 64*).

**Czas odpoczynku:** Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku (*Czas odpoczynku, strona 65*).

## Poziomy stan wytrenowania

Stan wytrenowania wskazuje, jak trening wpływa na poziom sprawności fizycznej i wydajność. Stan wytrenowania uwzględnia zmiany maksymalnego pułapu tlenowego, obciążeń treningowych i zmienności tętna w dłuższej perspektywie czasowej. Pomaga ona planować treningi i stale poprawiać poziom sprawności fizycznej.

**Brak stanu:** Aby określić stan wytrenowania, zegarek musi rejestrować przez dwa tygodnie różne aktywności, w tym aktywności z wynikami pułapu tlenowego z biegania lub jazdy na rowerze.

**Roztrenowanie:** Nastąpiła przerwa w rutynie treningowej lub przez tydzień lub dłużej trenujesz znacznie mniej niż zwykle. Roztrenowanie oznacza, że nie jesteś w stanie utrzymać swojego poziomu sprawności fizycznej. Możesz spróbować zwiększyć obciążenie treningowe, aby zaobserwować poprawę.

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

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

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

**Szczytowy:** To idealny stan do zawodów. Niedawno zmniejszone obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację i pełną kompensację po wcześniejszych treningach. Należy planować z wyprzedzeniem, ponieważ ta forma szczytowa może być utrzymana przez krótki okres czasu.

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

**Bezproduktywne:** Obciążenie treningowe jest na dobrym poziomie, jednak poziom sprawności się obniża. Spróbuj skupić się na odpoczynku, odżywianiu i radzeniu sobie ze stresem.

**Zmęczenie:** Istnieje brak równowagi między regeneracją a obciążeniem treningowym. Jest to normalne zjawisko po ciężkim treningu lub ważnym wydarzeniu. Organizm może mieć problemy z regeneracją, więc należy zwrócić uwagę na ogólny stan zdrowia.

## Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziomu sprawności, w tym co najmniej jednego pomiaru pułapu tlenowego w tygodniu (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 58*). Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy (*Ustawienia aktywności, strona 45*).

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

- Co najmniej raz w tygodniu biegaj lub jedź na świeżym powietrzu z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.  
Twój stan wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać zegarka przez tydzień lub dwa tygodnie.
- Rejestruj wszystkie aktywności fitness na podstawowym urządzeniu treningowym, aby zegarek mógł ocenić Twoją wydolność (*Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 90*).
- Noś zegarek przez cały czas podczas snu, aby nadal generować aktualny stan zmienności tętna. Posiadanie aktualnego stanu zmienności tętna może pomóc w utrzymaniu aktualnego stanu wytrenowania, gdy nie wykonuje się tak wielu ćwiczeń z pomiarem maksymalnego pułapu tlenowego.

## Duże obciążenie

Obciążenie treningowe to suma ważona nadmiernej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) z ostatnich kilku dni. Wskaźnik informuje, czy aktualne obciążenie jest niskie, optymalne, wysokie lub bardzo wysokie. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów. Zakres ten zmienia się wraz z wydłużaniem lub skracaniem czasu treningu oraz zwiększaniem bądź zmniejszaniem jego intensywności.

## Charakter obciążenia treningowego

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

**Poniżej celu:** Twoje obciążenie treningowe z 4 tygodni jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności.

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

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

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

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

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


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

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

**Powyżej celu:** Twoje obciążenie treningowe z 4 tygodni jest wyższe niż optymalne.

## Wskaźnik obciążenia

Wskaźnik obciążenia to stosunek krótkotrwałego (krótkoterminowego) do długotrwałego (długoterminowego) obciążenia treningowego. Ułatwia on monitorowanie zmian obciążenia treningowego.

Stan działania	Wartość	Opis
Brak stanu	Brak	Wskaźnik obciążenia będzie widoczny po 2 tygodniach treningu.
Mało jasne	Poniżej 0,8	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest niższe niż długoterminowe.
Optymalny 	0,8–1,4	Krótko- i długoterminowe obciążenia treningowe są zrównoważone. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów.
Bardzo jasne	1,5–1,9	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest wyższe niż długoterminowe.
Bardzo wysoki	Co najmniej 2,0	Krótkoterminowe obciążenie treningowe jest znacznie wyższe niż długoterminowe.

## Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego ([Charakter obciążenia treningowego, strona 64](#)). Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect™.

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

Funkcja Efekt treningu beztlenowego mierzy tętno i prędkość (lub moc), aby określić, jak trening wpływa na możliwość wykonywania ćwiczeń o bardzo dużej intensywności. Otrzymujesz wartość na podstawie udziału obciążenia beztlenowego we współczynniku EPOC i rodzaju aktywności. Powtarzane okresy treningu o dużej

intensywności trwające od 10 do 120 s mają bardzo korzystny wpływ na wydolność beztlenową, co przekłada się na lepszy efekt treningu beztlenowego.

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

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

Technologię Training Effect zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Analytics™. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

## Czas odpoczynku

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

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

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

## Tętno odpoczynku

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

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

**UWAGA:** Tętno odpoczynku nie jest obliczane dla aktywności o niskim obciążeniu, takich jak joga.

## Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa

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



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

## Wstrzymywanie i wznowianie stanu wytrenowania

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

Możesz wznowić swój stan wytrenowania, gdy zechcesz ponownie rozpocząć treningi. Aby uzyskać najlepsze wyniki, potrzebujesz co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w każdym tygodniu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 58](#)).






1 Aby wstrzymać stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:

- W podglądzie stanu wytrenowania przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Opcje > Wstrzymaj stan wytrenowania**.
  - W ustawieniach Garmin Connect™ wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Stan wytrenowania > ⋮ > Wstrzymaj stan wytrenowania**.
- 2 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.
- 3 Aby wznowić stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:
- W podglądzie stanu wytrenowania przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Opcje > Wznów stan wytrenowania**.
  - W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Stan wytrenowania > ⋮ > Wznów stan wytrenowania**.
- 4 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.

## Gotowość do treningu

Gotowość do treningu to wynik i krótka wiadomość, która pomaga określić gotowość do treningu każdego dnia. Wynik jest stale obliczany i aktualizowany w ciągu dnia na podstawie poniższych czynników:

- Ocena jakości snu (ostatnia noc)
- Czas regeneracji
- Status zmienności tętna
- Duże obciążenie
- Historia snu (ostatnie 3 noce)
- Historia poziomu stresu (ostatnie 3 dni)

Kolorowa strefa	Wynik	Opis
 Fioletowy	95–100	Znakomity Najlepszy
 Niebieski	75–94	Bardzo jasne Gotowość na wyzwania
 Zielony	50–74	Umiarkowane Ogólna gotowość
 Pomarańczowy	25–49	Niski Czas zwolnić
 Czerwony	1–24	Słaby Pozwól, aby ciało się zregenerowało

Aby wyświetlić historyczne oceny gotowości do treningu, przejdź do widoku konta Garmin Connect™.

## Tolerancja biegowa

Tolerancja biegowa to funkcja zaprojektowana tak, by pomóc w tworzeniu kilometrażu przy jednoczesnym równoważeniu ryzyka kontuzji ze wzrostem wydajności biegu. Podgląd tolerancji biegowej dostępny w zegarku wyświetla krótkoterminowe obciążenia biomechaniczne na dany dzień, szacunek kilometrażu na bieżący tydzień treningu oraz wykres tolerancji biegowej wraz z tendencjami obciążenia biomechanicznego z kilku tygodni.

**Obciążenie biomechaniczne (w milach lub kilometrach):** Mila obciążenia (ekwiwalent) to ilość biomechanicznego obciążenia organizmu wygenerowana przez przebiegnięcie jednej mili po równym terenie spokojnym tempem (poziom podstawowy). Obciążenie biomechaniczne jest szacowane przy użyciu następujących czynników: intensywność biegu, wykonywane podbiegi lub zbiegi oraz dane dotyczące dynamiki biegu. Na przykład: jeśli przebiegniesz 5 intensywnych mil na trasie ze wzniesieniami, obciążenie biomechaniczne może wynosić 8, co oznacza, że faktyczne odczuwane obciążenie jest równe przebiegnięciu 8 mil na poziomie podstawowym. Adekwatnie jest w sytuacji odwrotnej, tj. jeśli przebiegniesz 3 mile łatwej trasy spokojnym tempem, obciążenie biomechaniczne może wynosić 2,5.

**Krótkoterminowe obciążenie biomechaniczne:** Krótkoterminowe obciążenie biomechaniczne jest pomocnym wskaźnikiem zdolności do biegania w danym dniu w kontekście tygodniowej tolerancji biegowej. Obciążenie biomechaniczne każdego nowego zarejestrowanego biegu jest dodawane bezpośrednio do krótkoterminowego obciążenia biomechanicznego, a wpływ tego obciążenia zmniejsza się stopniowo wraz z upływem czasu.

**Tygodniowe obciążenie biomechaniczne:** Wartość ta przedstawia nieważoną sumę wpływu biegów na organizm z każdego tygodnia treningu. Tydzień treningu można skonfigurować w ustawieniach Garmin Connect™. W przypadku bieżącego tygodnia treningowego wartość ta obrazuje kumulację obciążenia w ciągu tygodnia. Na podstawie tej wartości powstaje tygodniowy widok historyczny obciążenia biomechanicznego oraz tolerancji biegowej.

**Tolerancja:** Tolerancja odzwierciedla maksymalne obciążenie, z jakim organizm może sobie poradzić w oparciu o historię biegów. Jest ona spersonalizowana i dostosowywana na początku każdego tygodnia treningu w oparciu o naukową interpretację niedawnej i długoterminowej historii biegów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

**Zrozumienie wyników:** Ciężki, szybki bieg wytwarza większe siły reakcji podłoża i w efekcie mocniej wpływa na organizm niż lekki jogging. Segmenty marszu podczas biegu mają tylko o połowę mniejszy wpływ niż normalny bieg. W historii aktywności biegowej możesz przejrzeć wykres rzeczywistego kilometrażu wraz z obciążeniem biomechanicznym. Zdrowe podejście do biegania zawsze będzie obejmować słuchanie własnego organizmu i korzystanie z odpowiednich danych.

## Wynik wytrzymałości







Wynik wytrzymałości ułatwia zrozumienie ogólnej wytrzymałości określanej na podstawie wszystkich zarejestrowanych aktywności z odczytem tętna. Możesz przeglądać zalecenia dotyczące poprawy wyniku wytrzymałości oraz najlepsze dyscypliny sportowe, które mogą z czasem przyczynić się do poprawy Twojego wyniku.

Kolorowa strefa	Opis
 Różowy	Elita
 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Ekspert
 Zielony	Dobrze wytrenowany
 Żółty	Wytrenowany
 Pomarańczowy	Średnio zaawansowany
 Czerwony	Rekreacyjny

Więcej informacji można znaleźć w załączniku (*Oceny wyniku wytrzymałości, strona 133*).

## Ocena formy na podbiegach

Ocena formy na podbiegach może pomóc w poznaniu obecnej zdolności do biegania pod górę, która jest określana na podstawie historii treningów i szacowanej wartości pułapu tlenowego na podstawie ostatnich dwóch miesięcy. Zegarek wykrywa położenie odcinków pod górę o nachyleniu wynoszącym 2% lub więcej podczas biegu na zewnątrz, chodu lub wędrowki. Wytrzymałość na wzniesieniu, siłę na wzniesieniu i zmiany w wyniku na wzniesieniu w miarę upływu czasu są dostępne do wyświetlenia.




Kolorowa strefa	Wynik	Opis
 Różowy	95–100	Elita
 Fioletowy	85–94	Ekspert
 Niebieski	70–84	Wprawny
 Zielony	50–69	Wytrenowany
 Pomarańczowy	25–49	Rywal
 Czerwony	1–24	Rekreacyjny

## Wyświetlanie wytrenowania rowerowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie wytrenowania, należy mieć historię treningów z ostatnich 7 dni, dane dotyczące pułapu tlenowego zapisane w profilu użytkownika (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 58*) oraz dane krzywej mocy ze sparowanego miernika mocy (*Wyświetlanie krzywej mocy, strona 62*).

Wytrenowanie rowerowe to pomiar wydajności w trzech kategoriach: wytrzymałości aerobowej, wydolności tlenowej i wydolności beztlenowej. Wytrenowanie rowerowe uwzględnia bieżący typ kolarza, np. górski.

Informacje wprowadzane w profilu użytkownika, takie jak masa ciała, pomagają również określić typ kolarza ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 113](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd wytrenowania rowerowego.  
**UWAGA:** Konieczne może być dodanie podglądu do listy podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 57](#)).
- 2 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić aktualny typ kolarza.
- 3 Naciśnij przycisk , aby wyświetlić szczegółową analizę wytrenowania rowerowego (opcjonalnie).

## Kalendarz wyścigów i wyścig główny

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect™ możesz wyświetlić to wydarzenie na zegarku, dodając podstawowy podgląd wyścigu ([Podglądy, strona 54](#)). Data wydarzenia musi przypadać w ciągu najbliższych 365 dni. Na zegarku wyświetlany jest czas do wydarzenia, czas do celu lub przewidywany czas ukończenia (tylko w przypadku biegów) oraz informacje o pogodzie.


**UWAGA:** Historyczne informacje pogodowe dla danej lokalizacji i daty są dostępne od razu. Lokalne dane prognostyczne pojawiają się na około 14 dni przed wydarzeniem.

Jeśli dodasz więcej niż jeden wyścig, wyświetli się monit o wybranie wydarzenia głównego.

W zależności od dostępnych danych trasy dla danego wydarzenia można wyświetlić dane dotyczące wysokości, mapę trasy i dodać plan PacePro™ ([Trening PacePro™, strona 30](#)).




## Trenowanie do wyścigu

Zegarek może sugerować codzienne ćwiczenia, aby pomóc w treningu przed zawodami biegowymi lub kolarskimi, jeśli masz szacowane wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 58](#)).


- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Wyścigi i wydarzenia > Wyszukaj wydarzenie**.
- 3 Wyszukaj wydarzenie w swojej okolicy.  
Możesz także wybrać **Utwórz wydarzenie**, by stworzyć własne wydarzenie.
- 4 Wybierz **Dodaj do kalendarza**.
- 5 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.
- 6 Na zegarku przewiń do głównego podglądu wyścigu, aby zobaczyć odliczanie do głównego wyścigu.
- 7 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz aktywność biegową lub kolarską.  
**UWAGA:** Jeśli ukończono co najmniej jeden bieg na powietrzu z danymi o tętnie lub jedną jazdę z danymi o tętnie i mocy, na zegarku pojawiają się codzienne sugestie treningowe.

## Dodawanie akcji

Przed dostosowaniem listy akcji dodaj podgląd akcji do listy podglądów ([Personalizacja listy podglądów, strona 57](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd akcji.
- 2 Naciśnij .
- 3 Wybierz kolejno **Edytuj > Dodaj**.
- 4 Wprowadź nazwę firmy lub symbol akcji, którą chcesz dodać i wybierz ✓.  
Zegarek wyświetli wyniki wyszukiwania.
- 5 Wybierz akcję, którą chcesz dodać.
- 6 Wybierz akcję, aby wyświetlić więcej informacji.  
**PORADA:** Aby wyświetlić akcję na liście podglądów, możesz nacisnąć przycisk , a następnie wybrać **Dodaj do Ulubionych**.

## Dodawanie pozycji dla prognozy pogody

- 1 Przesuń palcem po tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd pogody.
- 2 Na pierwszym ekranie podglądu naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz **Dodaj pozycję**, i wyszukaj ją.
- 4 W razie potrzeby powtórz kroki 2 i 3, aby dodać więcej pozycji.

## Rejestrowanie stylu życia

Skorzystaj z podglądu rejestrowania stylu życia na zegarku fēnix®, aby dowiedzieć się, jak codzienne zachowania wpływają na kilka wskaźników zdrowia, takich jak ocena jakości snu, tętno spoczynkowe i nie tylko. W aplikacji Garmin Connect™ (*Rejestrowanie zachowań w zakresie zapisywania stylu życia, strona 69*) można rejestrować i monitorować zachowania, które odzwierciedlają codzienne nawyki i czynności, takie jak spożycie kofeiny, kąpiele w zimnej wodzie lub czytanie przed snem. Można nawet tworzyć i rejestrować zachowania niestandardowe.

### Rejestrowanie zachowań w zakresie zapisywania stylu życia

Aby skorzystać z funkcji rejestrowania stylu życia należy mieć konto Garmin Connect™, pobrać aplikację Garmin Connect i sparować zegarek Garmin® z aplikacją Garmin Connect.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Statystyki zdrowia > Dziennik stylu życia**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 4 Skonfiguruj przypomnienia o rejestrowaniu (opcjonalnie).





W aplikacji Garmin Connect można wyświetlić szczegółowe raporty rejestrowania stylu życia.

**PORADA:** Można włączyć podgląd rejestrowania stylu życia w zegarku, aby wyświetlać i rejestrować zachowania w zakresie stylu życia (*Personalizacja listy podglądów, strona 57*).

## Korzystanie z asystenta jet lagu

Przed skorzystaniem z podglądu Asystent jet lagu, należy zaplanować podróż w aplikacji Garmin Connect™ (*Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect™, strona 69*).

Możesz skorzystać z podglądu Asystent jet lagu podczas podróży, aby zobaczyć, w jakim stopniu zegar biologiczny jest zsynchronizowany z czasem lokalnym i otrzymać wskazówki dotyczące sposobów złagodzenia skutków zespołu nagłej zmiany strefy czasowej.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd **Asystent jet lagu**.
- 2 Naciśnij przycisk , aby zobaczyć, w jakim stopniu zegar biologiczny jest zsynchronizowany z czasem lokalnym oraz wyświetlić informacje o ogólnym poziomie doświadczanego zespołu nagłej zmiany strefy czasowej.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby wyświetlić komunikat informacyjny o bieżącym poziomie doświadczanego zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, naciśnij przycisk .
  - Aby zobaczyć oś czasu z zalecanymi czynnościami, które pomogą złagodzić objawy zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, naciśnij przycisk .

### Planowanie podróży w aplikacji Garmin Connect™




- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Asystent jet lagu > Dodaj podróż**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

# Zegary

## Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów.

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alarmy**.

3 Wybierz opcję:




- Aby ustawić i zapisać alarm po raz pierwszy, wpisz godzinę alarmu.
- Aby ustawić i zapisać dodatkowe alarmy, wybierz **Dodaj alarm**, a następnie wpisz godzinę alarmu.

4 Aby wyświetlić więcej opcji, przewiń w dół.

5 Wybierz **Zapisz**.

## Edycja alarmu

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Alarmy**.

3 Wybierz alarm.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alarm.
- Aby zmienić czas alarmu, wybierz **Czas**.
- Aby ustawić budzik, by delikatnie wybudzał Cię w 30-minutowym okienku przed ustawioną godziną wyzwolenia alarmu w oparciu o optymalny czas snu, wybierz **Inteligentny budzik**.

**UWAGA:** Alarm zawsze włączy się o wybranej godzinie, niezależnie od wcześniejszych alarmów. Jeśli na przykład ustawisz budzik na godzinę 8:00, budzik może delikatnie powiadomić Cię o pobudce między godziną 7:30 a 8:00.

- Aby ustawić regularne powtarzanie alarmu, wybierz **Powtórz** i określ, kiedy alarm ma być powtarzany.
- Aby wybrać typ powiadomienia alarmu, wybierz **Dźwięk i wibracje**.

**UWAGA:** Możesz również wcześniej odsłuchać dźwięk alarmu i wybrać opcje wibracji. Możesz wybrać **Cichy początek**, jeśli chcesz, aby alarm zaczynał delikatnie wibrować, a następnie stopniowo zwiększał moc wibracji.




- Aby wybrać opis alarmu, wybierz **Etykieta**.

5 Wybierz opcję:



- Aby zapisać zmiany, wybierz **Gotowe**.
- Aby usunąć alarm, wybierz **Skasuj**.

## Korzystanie ze stopera

1 Wybierz opcję:








- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- Przytrzymaj przycisk .

2 Wybierz kolejno **Zegary** > **Czasomierze**.




3 Jeśli nigdy wcześniej nie zapisywano czasomierza, wpisz czas za pomocą ekranu dotykowego lub przycisków  i .

4 Jeśli zapisano już kiedyś czasomierz, wybierz opcję:







- Aby ustawić nowy minutnik bez zapisywania, wybierz **Minutnik** i wprowadź czas.
- Aby ustawić i zapisać nowe odliczanie czasu, wybierz kolejno **Edytuj** > **Dodaj czasomierz**, a następnie wpisz czas.

- Aby ustawić zapisany minutnik, wybierz zapisany minutnik.
- 5 Naciśnij przycisk , aby uruchomić stoper.
  - 6 W razie potrzeby wybierz opcję:
    - Aby wstrzymać minutnik, wybierz opcję .
    - Aby ponownie uruchomić odliczanie czasu, wybierz .
    - Aby anulować działanie minutnika, wybierz kolejno  > **Anuluj minutnik.**
    - Aby zapisać minutnik, wybierz kolejno  > **Zapisz minutnik.**
    - Aby automatycznie zrestartować minutnik po zakończeniu jego działania, wybierz kolejno  > **Auto. restart > Włączono**
    - Aby dostosować powiadomienie dotyczące minutnika, wybierz kolejno  > **Dźwięk i wibracje.**

## Kasowanie minutnika






- 1 Wybierz opcję:
  - Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
  - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
  - Przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Czasomierze > Edytuj.**
- 3 Wybierz minutnik.
- 4 Wybierz **Skasuj.**



## Korzystanie ze stopera

- 1 Wybierz opcję:
  - Na tarczy zegarka przytrzymaj .
  - Na tarczy zegarka naciśnij .
  - Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Stoper.**
- 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
- 4 Naciśnij , aby zresetować stoper okrążeń .



Całkowity czas stopera  jest nadal mierzony.




- 5 Naciśnij , aby zatrzymać oba stopery.
  - 6 Wybierz opcję:
    - Aby zresetować oba stopery, naciśnij .
    - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz aktywność.**
    - Aby wyzerować międzyczasy, a następnie wyjść ze stopera, naciśnij , a następnie wybierz **Gotowe.**
    - Aby przejrzeć stopery okrążeń, naciśnij , a następnie wybierz **Przejrzyj.**
- UWAGA:** Opcja **Przejrzyj** pojawia się tylko w przypadku wielu okrążeń.

- Aby powrócić do tarczy zegarka bez resetowania międzyczasów, naciśnij , a następnie wybierz **Otwórz tarczę zegarka**.
- Aby włączyć lub wyłączyć rejestrowanie okrążeń, naciśnij , a następnie wybierz **Przycisk Lap**.

## Alternatywne strefy czasowe




Możesz wyświetlać aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- Przytrzymaj przycisk .

**PORADA:** Możesz również wyświetlić alternatywne strefy czasowe na liście podglądów (*Personalizacja listy podglądów, strona 57*).




2 Wybierz kolejno **Zegary > Alternatywne strefy czasowe. Alternatywne strefy czasowe > Dodaj**.

3 Naciśnij przycisk  lub , aby podświetlić obszar, a następnie naciśnij przycisk , aby go wybrać.

4 Wybierz strefę czasową.

## Edytowanie alternatywnej strefy czasowej


1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

**PORADA:** Alternatywne strefy czasowe możesz też wyświetlać na liście podglądów (*Personalizacja listy podglądów, strona 57*).

2 Wybierz kolejno **Zegary > Alternatywne strefy czasowe. Alternatywne strefy czasowe**.

3 Wybierz strefę czasową.




4 Naciśnij .

5 Wybierz opcję:

- Aby ustawić strefę czasową, która ma być wyświetlana na liście podglądów, wybierz **Dodaj do Ulubionych**.
- Aby wprowadzić własną nazwę strefy czasowej, wybierz **Zmień nazwę**.
- Aby wpisać własny skrót dla strefy czasowej, wybierz **Skrót**.
- Aby zmienić strefę czasową, wybierz **Zmień strefę**.
- Aby skasować strefę czasową, wybierz **Skasuj**.

## Dodawanie odliczania do wydarzenia

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj .
- Na tarczy zegarka naciśnij .
- Przytrzymaj .

**PORADA:** Możesz również wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów (*Personalizacja listy podglądów, strona 57*).

2 Wybierz kolejno **Zegary > Odliczanie > Dodaj**.

3 Wpisz nazwę.

4 Wybierz rok, miesiąc i dzień.


5 Wybierz opcję:



- Wybierz **Cały dzień**.
- Wybierz **Określony czas**, a następnie podaj czas.

6 Wybierz ikonę.

## Edytowanie odliczania do wydarzenia

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .

- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- Przytrzymaj przycisk .

**PORADA:** Możesz również wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów (*Personalizacja listy podglądów, strona 57*).

**2** Wybierz kolejno **Zegary > Odliczanie**.

**3** Wybierz odliczanie do wydarzenia.

**4** Naciśnij , a następnie wybierz **Dodaj do Ulubionych**, aby wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów (opcjonalnie).

**5** Naciśnij , a następnie wybierz **Edytuj odliczanie**.

**6** Wybierz opcję do edycji:

- Aby zmienić nazwę wydarzenia, wybierz **Nazwa**.
- Aby zmienić datę wydarzenia, wybierz **Data**.
- Aby zmienić godzinę wydarzenia, wybierz **Czas**.
- Aby zmienić ikonę, wybierz **Ikona**.
- Aby dodać skróconą nazwę wydarzenia, wybierz **Skrót**.
- Aby dodać lokalizację wydarzenia, wybierz **Lokalizacja**.
- Aby dodać przypomnienia o wydarzeniu, wybierz **Przypomnienia**.
- Aby powtarzać wydarzenie co roku, wybierz **Powtarzaj co roku**.
- Aby usunąć wydarzenie, wybierz **Skasuj odliczanie**.

## Historia





Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, średniego tempa lub prędkości oraz okrążeń, a także dane opcjonalnego czujnika.

**UWAGA:** Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

### Korzystanie z historii

Historia obejmuje zapisane dane aktywności, rekordy i podsumowania.

Zegarek jest wyposażony w podgląd historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności (*Podglądy, strona 54*).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Historia**.  
Zostanie wyświetlony wykres słupkowy ostatnich aktywności.
- 3 Naciśnij , aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby zmienić okres czasu dla wykresu słupkowego, wybierz **Opcje wykresu**.
  - Aby wyświetlić rekordy osobiste wg dyscypliny sportu, wybierz **Rekordy** (*Osobiste rekordy, strona 74*).
  - Aby wyświetlić podsumowanie tygodniowe lub miesięczne, wybierz **Podsumowanie** (*Wyświetlanie podsumowania danych, strona 75*).
- 5 Naciśnij , aby wrócić do wykresu słupkowego.
- 6 Przewiń palcem ekran w dół, aby wyświetlić historię aktywności.
- 7 Wybierz aktywność.
- 8 Naciśnij , aby wyświetlić opcje.

### Historia funkcji Multisport



Urządzenie przechowuje zbiorcze podsumowania dla funkcji Multisport, włącznie z danymi dotyczącymi całkowitego dystansu, czasu, kalorii oraz opcjonalnych danych o akcesoriach. Urządzenie rozdziela również dane aktywności dla każdej dyscypliny sportu i dane przejścia pomiędzy nimi, co umożliwia porównywanie podobnych aktywności i analizowanie czasów przejść. Historia przejść obejmuje dane dotyczące dystansu, czasu, średniej prędkości i kalorii.

### Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności zegarek wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Rekordy osobiste obejmują najszybszy czas na kilku typowych dystansach dla wyścigów, największy ciężar w treningu siłowym dla najważniejszych ruchów oraz najdłuższy bieg, jazdę rowerem lub przepłynięcie.



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

### Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Naciśnij , aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz kolejno **Rekordy**.
- 5 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 6 Wybierz rekord.
- 7 Wybierz **Pokaż rekord**.



### Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Naciśnij , aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz kolejno **Rekordy**.



- 5 Wybierz dyscyplinę sportu.
  - 6 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
  - 7 Wybierz kolejno **Poprzedni** > ✓.
- UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

### Usuwanie osobistych rekordów


- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
  - 2 Wybierz **Historia**.
  - 3 Naciśnij , aby wyświetlić opcje.
  - 4 Wybierz kolejno **Rekordy**.
  - 5 Wybierz dyscyplinę sportu.
  - 6 Wybierz opcję:
    - Aby skasować rekord, wybierz go, a następnie wybierz kolejno **Usuń rekord** > ✓.
    - Aby skasować wszystkie rekordy dotyczące sportu, wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy** > ✓.
- UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

### Wyświetlanie podsumowania danych

Możesz wyświetlić dane dotyczące całkowitego dystansu i czasu zapisane w zegarku.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Naciśnij , aby wyświetlić opcje.
- 4 Wybierz **Podsumowanie**.
- 5 Wybierz aktywność.
- 6 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

## Ustawienia powiadomień i alertów

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty**.

**Powiadomienia z telefonu:** Dostosowuje powiadomienia z ze smartfona wyświetlane na zegarku (*Włączanie powiadomień z telefonu, strona 85*).


**Zdrowie i dobre samopoczucie:** Dostosowuje alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie wyświetlane na zegarku (*Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, strona 76*).

**Ustawienia raportów:** Włącza raporty i dostosowuje dane znajdujące się w raporcie oraz jego motyw. Możesz wybrać **Poranny raport**, aby stworzyć lub edytować codzienne wiadomości pojawiające się w porannym raporcie (*Dostosowywanie raportu porannego, strona 77*). Możesz wybrać **Wieczorny raport**, aby ustawić harmonogram wieczornego raportu (*Personalizacja wieczornych raportów, strona 77*). Możesz wybrać **Wybierz motyw**, aby dostosować motyw tła raportów.

**Alerty systemowe:** Umożliwia ustawienie alertów czasu (*Ustawianie alertów czasu, strona 77*), barometru (*Ustawianie alertu burzowego, strona 78*), lub połączenia z telefonem (*Włączanie alertów połączenia ze smartfonem, strona 78*).

**Centrum powiadomień:** Umożliwia włączenie centrum powiadomień w celu wyświetlania nowych powiadomień (*Wyświetlanie powiadomień, strona 86*).

### Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie**.

**Codz. podsum.:** Codzienne podsumowanie Body Battery™ pojawia się na kilka godzin przed rozpoczęciem przerwy na sen. Codzienne podsumowanie zapewnia informacje na temat tego, jak codzienna dawka stresu i historia aktywności wpłynęła na poziom Body Battery (*Body Battery™, strona 57*).

**Alerty dot. stresu:** Powiadamiają, gdy okresy wzmożonego stresu wyczerpują poziom Body Battery.

**Alerty odpoczynku:** Powiadamiają o przejściu odprężającego okresu i jego wpływie na poziom Body Battery.

**Alerty nietypowego tętna:** Umożliwia ustawienie alertów, które powiadamiają o spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej wartości docelowej (*Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 76*).

**Asystent jet lagu:** Umożliwia otrzymywanie porad dotyczących objawów zespołu nagłej zmiany strefy czasowej na czas podróży, takich jak zalecenia dotyczące snu i ćwiczeń (*Korzystanie z asystenta jet lagu, strona 69*).

**Alert ruchu:** Umożliwia otrzymywanie przypomnień o aktywności fizycznej (*Alert ruchu, strona 76*) (*Dostosowywanie alertów ruchu, strona 77*).


**Alerty celu:** Umożliwia otrzymywanie powiadomień o osiągnięciu celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięt oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

### Ustawianie alertów nietypowego tętna

#### PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności trwającym co najmniej dziesięć minut. Ta funkcja nie informuje o spadku tętna poniżej wybranego progu podczas wybranej przerwy na sen skonfigurowanej w aplikacji Garmin Connect™. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

Można ustawić wartość progową dla tętna.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alerty nietypowego tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.


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

### Alert ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Zegarek wyemituje również sygnał dźwiękowy

lub uruchomi wibracje, jeśli włączono sygnały dźwiękowe ([Ustawienia systemowe, strona 119](#)). Możesz dostosować alert ruchu w taki sposób, aby był on wyłączany poprzez chód lub inny typ ruchu.

### Dostosowywanie alertów ruchu


- 1 Przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączono**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Rodzaj alertu ruchu**, aby ustawić alert na podstawie liczby kroków lub innego rodzaju ruchu.
  - Wybierz **Ruchy**, aby umożliwić ruchom na siedząco lub swobodnym ruchom wyciszenie alertu.
  - Wybierz **Czas trwania ruchu**, aby ustawić czas, po którego upływie alert będzie wyciszony, tj. 30, 45 lub 60 sekund.

### Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Przesuń palcem, aby wyświetlić raport zawierający m.in. informacje o pogodzie, śnie i stanie zmienności tętna w nocy ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 77](#)).

### Dostosowywanie raportu porannego

**UWAGA:** Możesz dostosować te ustawienia w zegarku lub na koncie Garmin Connect™.


- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Ustawienia raportów > Poranny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby włączyć lub wyłączyć poranny raport, wybierz **Pokaż raport**.
  - Wybierz **Edytuj raport**, aby dostosować kolejność i typ danych pojawiających się w raporcie porannym.
  - Aby napisać i dodać spersonalizowane wiadomości do raportu porannego, wybierz kolejno **Spersonalizuj codzienne wiadomości > Edytuj wiadomości**.

### Wieczorny raport


Zegarek wyświetla wieczorny raport przed porą snu. Przesuń palcem, aby wyświetlić raport, który zawiera m.in. informacje szczegółowe na temat Body Battery™, zaplanowany na jutro trening oraz zalecenia asystenta snu ([Personalizacja wieczornych raportów, strona 77](#)).

### Personalizacja wieczornych raportów

**UWAGA:** Możesz dostosować te ustawienia w zegarku lub na koncie Garmin Connect™.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Ustawienia raportów > Wieczorny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Pokaż raport**, aby włączyć lub wyłączyć wieczorny raport.
  - Wybierz **Edytuj raport**, aby dostosować kolejność i rodzaj danych pojawiających się w raporcie wieczornym.
  - Wybierz **Zaplanuj raport**, aby ustawić przedział czasu między raportem a czasem pójścia spać ([Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia, strona 93](#)).


### Ustawianie alertów czasu

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Alerty systemowe > Czas**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zachodu słońca > Stan > Włączono**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
  - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed wschodem słońca, wybierz kolejno **Do wschodu słońca > Stan > Włączono**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
  - Aby alarm włączał się co godzinę, wybierz **Cogodzinna > Włączono**.

## Ustawianie alertu burzowego

### OSTRZEŻENIE

Ten alert ma charakter informacyjny i nie powinien być głównym źródłem monitorowania zmian pogody. Obowiązkiem użytkownika jest zapoznawania się z informacjami o pogodzie i warunkach pogodowych, zwracanie uwagi na otoczenie i bezpieczne podejmowanie decyzji, zwłaszcza w okresach trudnych warunków pogodowych. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.


- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Alerty systemowe > Barometr > Ostrzeżenie przed burzą**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alert.
  - Wybierz **Kalibruj kompas**, aby zaktualizować, przy jakim tempie zmiany ciśnienia barometrycznego uruchamia się alert burzowy.

### Włączanie alertów połączenia ze smartfonem

Zegarek możesz skonfigurować w taki sposób, aby informował o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii Bluetooth®.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Powiadomienia i alerty > Alerty systemowe > Telefon**.

## Ustawienia dźwięku i wibracji

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Dźwięk i wibracje**. Możesz także dostosować te ustawienia pod kątem różnych sytuacji, np. pod kątem snu lub aktywności (*Tryby wyróżnienia, strona 93*).

**Tryb cichy:** Umożliwia wyłączenie wszystkich dźwięków.

**Głos:** Umożliwia wykorzystanie suwaka do dostosowania głośności alertów i powiadomień głosowych.


**System:** Umożliwia wykorzystanie suwaka do dostosowania głośności alertów i dźwięków systemowych.

**Sygn. alarmowe:** Umożliwia odtwarzanie dźwięków alertów.

**Dźwięki przycisków:** Umożliwia odtwarzanie dźwięku po naciśnięciu przycisku.

**Wibracje:** Umożliwia ustawienie wibracji zegarka dla alertów i naciśnień przycisków.

## Ustawienia wyświetlacza i jasności

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Wyświetlacz i jasność**. Możesz także dostosować te ustawienia pod kątem różnych sytuacji, np. pod kątem snu lub aktywności (*Tryby wyróżnienia, strona 93*).

**Jasność:** Umożliwia ustawienie jasności ekranu.

**Wyświetlacz zawsze włączony:** Umożliwia ustawienie danych tarczy zegarka tak, aby zawsze były wyświetlane, oraz zmniejszenie jasności i przyciemnienie tła. Ta opcja ma wpływ na czas pracy baterii i wyświetlacza (*Informacje o wyświetlaczu AMOLED, strona 124*).

**Sekundy tarczy zegarka:** Umożliwia określenie częstotliwości wyświetlania sekund tarczy zegarka, gdy włączone jest ustawienie Wyświetlacz zawsze włączony. Ta opcja ma wpływ na czas pracy baterii i wyświetlacza (*Informacje o wyświetlaczu AMOLED, strona 124*).

**Roz. tekst.:** Umożliwia dostosowanie wielkości tekstu wyświetlanego na ekranie.

**Zmiana koloru:** Umożliwia przełączenie ekranu na odcienie czerwonego, zielonego lub pomarańczowego, tak aby korzystać z zegarka w warunkach słabego oświetlenia i zachować widzenie w nocy lub zmniejszyć zmęczenie oczu. Można wybrać kolejno **Tryb > Filtr niebieskiego światła** w celu ograniczenia ilości niebieskiego światła emitowanego przez zegarek. Możesz wybrać **Harmonogram**, aby określić godziny działania filtrów, np. **Przed zaśnięciem**.

**Wybudź po wykryciu alertu:** Włącza ekran po otrzymaniu powiadomienia lub alertu.

**Wybudź po wykryciu gestu:** Umożliwia włączenie ekranu zegarka po podniesieniu i obróceniu ręki w celu spojrzenia na jego ekran.

**Limit czasu:** Umożliwia ustawienie czasu, po którym ekran zostaje wyłączony.

**Dotyk:** Umożliwia włączenie ekranu dotykowego. Możesz wybrać opcję **Tylko mapa**, aby ekran dotykowy działał tylko na ekranie mapy.

**Blokada dotyku:** Umożliwia zablokowanie ekranu dotykowego po jego wyłączeniu. Gdy to ustawienie jest włączone, możesz przesunąć palcem w dół ekranu, aby odblokować ekran dotykowy.

## Łączność

Po sparowaniu z kompatybilnym telefonem dostępne są funkcje łączności z zegarkiem (*Parowanie smartfonu, strona 85*). Dodatkowe funkcje są dostępne po połączeniu zegarka z siecią Wi-Fi® (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi®, strona 87*).

## Czujniki i akcesoria

Zegarek fēnix® jest wyposażony w kilka wewnętrznych czujników, jednak można sparować dodatkowe czujniki bezprzewodowe na potrzeby różnych aktywności.

### Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+® lub Bluetooth® (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 82*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 44*). Jeśli do zegarka dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat zakupu, zgodności poszczególnych czujników Garmin® lub aby zapoznać się z instrukcją obsługi, przejdź na stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) i wyszukaj dany czujnik.

Typ czujnika	Opis
Czujniki kijów	Możesz korzystać z czujników kijów golfowych Approach®, aby automatycznie monitorować swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija.
DogTrack	Umożliwia odbieranie danych ze zgodnego urządzenia podręcznego do śledzenia psów.
e-Bike	Podczas jazdy na rowerze elektrycznym możesz korzystać z zegarka i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i potencjalnym zasięgu.
Dodatkowy wyświetlacz	Możesz użyć trybu Dodatkowy wyświetlacz, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych z zegarka fēnix® na kompatybilnym komputerze rowerowym Edge®.
Zewnętrzny czujnik tętna	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ lub czujnik tętna z serii HRM-Pro™, aby wyświetlać dane dotyczące tętna. Niektóre czujniki tętna mogą również zapisywać dane lub dostarczać zaawansowane dane o biegu ( <i>Dynamika biegu, strona 83</i> ) ( <i>Moc biegowa, strona 83</i> ).
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
Słuchawki	Do słuchania muzyki z zegarka fēnix możesz użyć słuchawek Bluetooth.
inReach	Funkcja pilota inReach® umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą zegarka fēnix ( <i>Korzystanie z pilota inReach®, strona 85</i> ).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia™, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną. Przednia lampa z kamerą Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie filmów podczas jazdy ( <i>Korzystanie z elementów sterujących kamerą Varia™, strona 84</i> ).
Moc	Możesz korzystać z pedałów z miernikiem mocy Rally™ lub Vector™, aby wyświetlać dane dotyczące mocy na zegarku. Można dostosować strefy mocy do swoich celów i możliwości ( <i>Ustawianie stref mocy, strona 114</i> ) lub skorzystać z alertów zakresowych i otrzymywać powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ( <i>Ustawianie alertu, strona 48</i> ).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylne światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy ( <i>Korzystanie z elementów sterujących kamerą Varia™, strona 84</i> ).
Dalmierz	Możesz korzystać z kompatybilnego dalmierza laserowego do sprawdzenia odległości do chorągiewki podczas gry w golfa.
Czujnik RD Pod	Za pomocą urządzenia Running Dynamics Pod można rejestrować dane dotyczące dynamiki biegu i wyświetlać je w zegarku ( <i>Dynamika biegu, strona 83</i> ).
Zmiana biegów	Elektroniczne manetki umożliwiają wyświetlanie informacji o zmianie biegów podczas jazdy. W zegarku fēnix wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Shimano Di2	Za pomocą elektronicznych manetek Shimano® Di2™ można wyświetlać informacje o zmianie biegów podczas jazdy. W zegarku fēnix wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Inteligentny trener	Zegarka można używać wraz z wewnętrznym trenerem, aby symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu ( <i>Korzystanie z trenera rowerowego, strona 33</i> ).

Typ czujnika	Opis
Prędkość/ kadencja	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie ( <i>Rozmiar i obwód kół, strona 134</i> ).
Tempe	Czujnik temperatury tempe™ można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.
Silnik trollingowy	Możesz także użyć swojego urządzenia jako pilota zdalnego sterowania silnika trollingowego Garmin ( <i>Parowanie zegarka z silnikiem trollingowym, strona 17</i> ).

### Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+® lub Bluetooth® należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

1 Załóż czujnik tętna, zainstaluj czujnik lub naciśnij przycisk, aby wybudzić czujnik.

**UWAGA:** Informacje na temat parowania można znaleźć w podręczniku użytkownika bezprzewodowego czujnika.

2 Umieść zegarek w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

**UWAGA:** Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.

3 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .

4 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szukaj wszystko**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po sparowaniu czujnika z zegarkiem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączono. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych. Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 44*).

### Akcesorium do pomiaru tętna – tempo i dystans biegu

Akcesoria z serii HRM 600, HRM-Fit™ i HRM-Pro™ obliczają tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+® lub bezpiecznej technologii Bluetooth® możesz wyświetlić tempo i dystans biegu na kompatybilnym zegarku fēnix®. Możesz także wyświetlić je w kompatybilnych aplikacjach treningowych innych firm.

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

**Automatyczna kalibracja:** Domyślnym ustawieniem zegarka jest **Autokalibracja**. Akcesorium do pomiaru tętna kalibruje się za każdym razem, gdy biegasz na świeżym powietrzu z nim połączonym z kompatybilnym zegarkiem fēnix.

**UWAGA:** Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu (*Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu, strona 82*).

**Kalibracja ręczna:** Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium do pomiaru tętna możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 29*).

### Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka fēnix® (*Aktualizacje produktów, strona 127*).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit™ lub HRM-Pro™. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono zgodny czujnik na nogę za pomocą technologii ANT+®, ustaw stan czujnika na **Wyłączono** lub usuń go z listy podłączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 29*).
- Jeśli automatyczna i ręczna kalibracja wydaje się niedokładna, przejdź do ustawień czujnika i wybierz kolejno **Tempo i dystans HRM > Zeruj dane kalibracji**.

**UWAGA:** Możesz spróbować wyłączyć **Autokalibracja**, a następnie ponownie przeprowadzić kalibrację ręczną (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 29*).

## Dynamika biegu

Dynamika biegu to dostępne w czasie rzeczywistym informacje o formie biegacza. Zegarek fēnix® jest wyposażony w akcelerometr, który oblicza pięć parametrów formy biegacza. Aby wyświetlić wszystkie parametry formy biegacza, zegarek fēnix trzeba sparować z akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, które mierzy ruch tułowia. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Metryczne	Typ czujnika	Opis
Rytm	Zegarek lub zgodne akcesorium	Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).
Długość kroku	Zegarek lub zgodne akcesorium	Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.
Odchylenie pionowe	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.
Odchylenie do długości	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.
Czas kontaktu z podłożem	Zegarek lub zgodne akcesorium	Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach. <b>UWAGA:</b> Pomiar czasu kontaktu z podłożem nie są dostępne podczas chodu.
Bilans czasu kontaktu z podłożem	Tylko zgodne akcesorium	Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.
Utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem	Tylko HRM 600	Utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem określa, jak bardzo zwalniasz, gdy Twoja stopa uderza o podłoże w trakcie biegu. Jest mierzona w centymetrach na sekundę. Niższa wartość jest zazwyczaj lepsza, ponieważ wskazuje, że musisz wykonać mniej pracy napędowej, aby przyspieszyć. <b>UWAGA:</b> Pomiar utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem nie jest dostępny w trakcie chodzenia.
Procent utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem	Tylko HRM 600	Procent utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem określa, jak bardzo zwalniasz, gdy Twoja stopa uderza o podłoże – jest to wartość wyrażona w procencie prędkości biegu. Wynika to z faktu, że utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem zwykle wzrasta wraz z większą prędkością biegu.

## Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

W tym temacie przedstawiono wskazówki dotyczące używania zgodnego akcesorium do pomiaru dynamiki biegu. Jeśli akcesorium nie jest podłączone do zegarka, zegarek automatycznie przełącza się na korzystanie z nadgarstkowych funkcji dynamiki biegu.

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. akcesorium z serii HRM 600, HRM-Fit™ lub HRM-Pro™.
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z zegarkiem, postępując zgodnie z instrukcjami.
- W przypadku korzystania z akcesorium HRM 600 sparuj je z zegarkiem, wykorzystując bezpieczne połączenie Bluetooth® zamiast połączenia otwartego.  
Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).
- Jeśli korzystasz z akcesorium serii HRM-Fit lub HRM-Pro, sparuj je z zegarkiem, korzystając z technologii ANT+®, a nie technologii Bluetooth.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

**UWAGA:** Niektóre pomiary nie pojawiają się podczas chodzenia (*Dynamika biegu, strona 83*).

## Moc biegowa

Moc biegowa Garmin® jest obliczana na podstawie zmierzonych informacji o dynamice biegu, masie użytkownika, danych środowiskowych i innych danych z czujników. Pomiar mocy określa wielkość mocy, jaką

biegacz przykłada do powierzchni drogi, i jest wyświetlany w watach. Wykorzystanie mocy biegowej jako wskaźnika wysiłku może być dla niektórych biegaczy lepsze niż stosowanie tempa lub tętna. Moc biegowa może być bardziej czuła niż tętno, jeśli chodzi o wskazywanie poziomu wysiłku, i może uwzględniać podbiegi i zbiegi oraz wiatr, czego nie robi pomiar tempa. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Moc biegową można zmierzyć za pomocą kompatybilnego urządzenia do pomiaru dynamiki biegu lub czujników zegarka. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane były dane dotyczące mocy i modyfikacji treningu (*Pola danych, strona 135*). Można skonfigurować alerty mocy, aby otrzymywać powiadomienia o osiągnięciu określonej strefy mocy (*Alerty aktywności, strona 47*).

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect™ (*Ustawianie stref mocy, strona 114*).

#### Ustawienia mocy biegowej

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność biegową, naciśnij przycisk , wybierz ustawienia aktywności, a następnie **Moc biegowa**.

**Stan:** Włącza lub wyłącza rejestrowanie danych mocy biegowej firmy Garmin®. Z tego ustawienia można korzystać, jeśli użytkownik woli korzystać z danych mocy biegowej innej firmy.

**Źródło:** Umożliwia wybór urządzenia do rejestrowania danych mocy biegowej. Opcja Tryb inteligentny automatycznie wykrywa i wykorzystuje akcesorium wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu, jeśli jest dostępne. Zegarek wykorzystuje dane mocy biegowej mierzone na nadgarstku, gdy akcesorium nie jest połączone.

**Poprawka na wiatr:** Włącza lub wyłącza korzystanie z danych wiatru podczas obliczania mocy biegowej. Dane wiatru to połączenie danych o prędkości, kierunku i barometrze z zegarka oraz dostępnych danych wiatru ze smartfona.

#### Piersiowy pomiar tętna podczas pływania

HRM 600, seria HRM-Pro™, HRM-Swim™ oraz akcesoria do pomiaru tętna HRM-Tri™ rejestrują i zapisują dane tętna podczas pływania. Aby wyświetlić dane tętna, można dodać pola danych tętna (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 44*).

**UWAGA:** Gdy piersiowy czujnik tętna znajduje się pod wodą, dane te nie są widoczne na zgodnych zegarkach. Aby uzyskać późniejszy dostęp do danych dotyczących tętna, na sparowanym zegarku należy rozpocząć pomiar aktywności. Podczas interwału odpoczynku, gdy jesteś poza wodą, czujnik tętna przesyła dane tętna do zegarka. Zegarek automatycznie pobiera zapisane dane tętna w chwili zapisania pomiaru pływania. Podczas pobierania danych czujnik tętna musi być aktywny oraz znajdować się poza wodą i w zasięgu zegarka (3 m). Dane dotyczące tętna można przeglądać w historii urządzenia i na koncie Garmin Connect™.

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

#### Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia™

##### NOTYFIKACJA







W niektórych jurysdykcjach nagrywanie filmów, dźwięku lub robienie zdjęć może być zabronione lub prawnie regulowane albo może istnieć wymóg, aby wszystkie strony o tym wiedziały i wyraziły na to zgodę. Użytkownik jest odpowiedzialny za znajomość i przestrzeganie wszystkich praw, przepisów i innych ograniczeń obowiązujących w jurysdykcjach, w których zamierza korzystać z urządzenia.

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, należy sparować akcesorium z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 82*).

#### 1 Wybierz opcję:

- Dodaj element sterujący **Sterowanie kamerą** do zegarka (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 52*).
- Dodaj podgląd **Sterowanie kamerą** do zegarka (*Personalizacja listy podglądów, strona 57*).

#### 2 Z poziomu elementu sterującego lub podglądu **Sterowanie kamerą** wybierz opcję:





- Wybierz kolejno  > , aby wyświetlić ustawienia kamery.
- Wybierz kolejno  > , aby nagrywać jazdę.
- Wybierz opcję , aby zrobić zdjęcie.
- Wybierz , aby zapisać klip wideo.

## inReach®Pilot

Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą zegarka fēnix®. Więcej informacji o zgodnych urządzeniach można znaleźć na stronie [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Korzystanie z pilota inReach®

Przed użyciem zdalnej funkcji inReach sparuj komunikator satelitarny inReach (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 82*), a następnie dodaj podgląd inReach do listy podglądów (*Personalizacja listy podglądów, strona 57*).

- 1 Włącz komunikator satelitarny inReach.
- 2 Na tarczy zegarka fēnix® naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd inReach.
- 3 Naciśnij przycisk , aby wyszukać komunikator satelitarny inReach.
- 4 Naciśnij przycisk , aby sparować komunikator satelitarny inReach.
- 5 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
  - Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **Inicjuj sygnał SOS**.
  - UWAGA:** Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.
  - Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno **Wiadomości > Nowa wiadomość**, następnie wybierz kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.
  - Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz **Wyślij zapamiętane wiadomości**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
  - Aby wyświetlić czasomierz i dystans przebyty podczas aktywności, wybierz **Śledzenie**.




## Funkcje łączności telefonu

Po sparowaniu zegarka fēnix® za pomocą aplikacji Garmin Connect™ dostępne są funkcje łączności smartfonu (*Parowanie smartfonu, strona 85*).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect (*Garmin Connect™, strona 88*)
- Funkcje aplikacji z aplikacji Connect IQ™ i innych (*Aplikacje na telefon i na komputer, strona 88*)
- Podglądy (*Podglądy, strona 54*)
- Funkcje menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 51*)
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 108*)
- Interakcje z telefonem, takie jak powiadomienia (*Włączanie powiadomień z telefonu, strona 85*)

## Parowanie smartfonu


Aby korzystać z funkcji online, musisz sparować zegarek bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect™, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w telefonie.

- 1 Wybierz opcję:
  - Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz , gdy pojawi się monit o sparowaniu z telefonem.
  - Jeśli poprzednio ominięto proces parowania, na tarczy zegarka przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Paruj telefon**.
  - Jeśli chcesz sparować nowy telefon, na tarczy zegarka przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Telefon > Paruj telefon**.
- 2 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

## Włączanie powiadomień z telefonu

Możesz dostosować sposób, w jaki powiadomienia ze sparowanego telefonu brzmią i pojawiają się na zegarku podczas normalnego użytkowania.

**UWAGA:** Możesz personalizować powiadomienia podczas snu lub aktywności w ustawieniach opcji Tryby wyróżnienia (*Tryby wyróżnienia, strona 93*).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Telefon > Powiadomienia**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby włączyć powiadomienia z telefonu, wybierz **Stan > Włączono**.
  - Aby włączyć powiadomienia dotyczące połączeń telefonicznych, wybierz **Połączenia**, a następnie wybierz opcje stanu i alertów.

- Aby włączyć powiadomienia dotyczące wiadomości tekstowych, wybierz **Wiadomości SMS**, a następnie wybierz opcje stanu i alertów.
- Aby włączyć powiadomienia dotyczące aplikacji w telefonie, wybierz **Aplikacje**, a następnie wybierz opcje stanu i alertów.
- Aby skonfigurować powiadomienia dla każdej aplikacji telefonu, wybierz **Aplikacje > Aplikacje online**, wybierz aplikację, a następnie odpowiednią opcję.

**UWAGA:** Możesz zarządzać powiadomieniami aplikacji w ustawieniach telefonu. Gdy Twój telefon i zegarek otrzymają powiadomienie z aplikacji, aplikacja pojawi się na liście **Aplikacje online** na Twoim zegarku.

W przypadku telefonów Android™ możesz również użyć aplikacji Garmin Connect™ do zarządzania powiadomieniami aplikacji, które pojawiają się na Twoim zegarku. W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia > Powiadomienia > Powiadomienia z aplikacji**.



- Aby ukryć szczegóły powiadomienia do czasu wykonania akcji, wybierz **Prywatność**, a następnie wybierz opcję.
- Aby zmienić czas wyświetlania powiadomień przez zegarek, wybierz **Limit czasu**.
- Aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe z zegarka, wybierz **Podpis**.

**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko dla użytkowników zgodnych smartfonów Android.

### Wyświetlanie powiadomień

Powiadomienia ze smartfonu można wyświetlać na zegarku z poziomu kilku pozycji menu.

#### 1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przesunij palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
- Przeciągnij palcem w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd powiadomień.  
**PORADA:** Z poziomu podglądu możesz przesunąć w lewo, aby odrzucić powiadomienie.
- Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić aplikację Powiadomienia.
- Przytrzymaj , a następnie wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić okno sterowania powiadomieniami.



#### 2 Wybierz powiadomienie.

#### 3 Naciśnij , aby wyświetlić więcej opcji.

#### 4 Przewiń na górę powiadomień i wybierz **Odrz. wsz.**, aby odrzucić wszystkie powiadomienia.

### Odbieranie połączenia przychodzącego

W przypadku połączenia przychodzącego na połączony telefon zegarek fēnix® wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego.

- Aby odebrać połączenie, wybierz .
- Aby odrzucić połączenie, wybierz .
- Aby odrzucić połączenie i natychmiast wysłać wiadomość tekstową, wybierz opcję **Odpowiedz**, a następnie wybierz wiadomość z listy.



**UWAGA:** Aby wysłać odpowiedź na wiadomość tekstową, należy połączyć się ze zgodnym telefonem Android™ za pomocą technologii Bluetooth®.

### Odpowiadanie na wiadomość tekstową

**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko dla użytkowników zgodnych smartfonów Android™.

Gdy otrzymasz powiadomienie tekstowe na zegarek, możesz wysłać szybką odpowiedź, wybierając ją z listy wiadomości. Wiadomości można dostosować w aplikacji Garmin Connect™.

**UWAGA:** Ta funkcja wysyła wiadomości tekstowe za pomocą telefonu. Mogą obowiązywać typowe ograniczenia długości wiadomości tekstowych oraz opłaty zależne od operatora i planu taryfowego. Skontaktuj się z operatorem sieci komórkowej, aby uzyskać więcej informacji na temat limitów i opłat dotyczących wiadomości tekstowych.



- 1 Na tarczy zegarka naciśnij , aby wyświetlić centrum powiadomień.
- 2 Wybierz powiadomienie tekstowe.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz **Odpowiedz**.
- 5 Wybierz wiadomość z listy.

Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości SMS.

## Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth®

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

**UWAGA:** Możesz spersonalizować menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 52*).

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

Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w telefonie można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.



## Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Telefon > Alerty Znajdź mój telefon**.

### Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS

Posiadany zegarek fēnix® automatycznie przechowuje lokalizację GPS sparowanego telefonu, gdy straci on połączenie w trakcie aktywności GPS. Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować smartfon zgubiony w trakcie danej aktywności.

Więcej informacji znajduje się na stronie [garmin.com/findmyphonewithgps](http://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Rozpocznij aktywność GPS.
- 2 Po wyświetleniu się monitu o nawigację do ostatniej znanej lokalizacji urządzenia wybierz .
- 3 Nawiguj do lokalizacji na mapie (*Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie, strona 100*).
- 4 Naciśnij , aby wyświetlić kompas wskazujący lokalizację (opcjonalnie).
- 5 Gdy zegarek znajdzie się w zasięgu Bluetooth® smartfona, siła sygnału Bluetooth pojawi się na ekranie. Moc sygnału zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfona.

## Funkcje łączności Wi-Fi®

**Przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect™:** Automatyczne przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

**Materiały dźwiękowe:** Umożliwia synchronizację materiałów dźwiękowych od innych dostawców.

**Aktualizacje pól golfowych:** Umożliwia pobieranie i instalowanie aktualizacji pól golfowych.


**Pobieranie map:** Umożliwia pobieranie i instalowanie map.

**Aktualizacje oprogramowania:** Można pobrać i zainstalować najnowsze oprogramowanie.

**Treningi i plany treningów:** Możesz przeglądać i wybierać treningi oraz plany treningów na koncie Garmin Connect. Gdy tylko zegarek nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną do niego wysłane.

### Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi®

Połączenie urządzenia z aplikacją Garmin Connect™ w smartfonie lub z aplikacją Garmin Express™ w komputerze umożliwia nawiązanie połączenia z siecią Wi-Fi.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Wi-Fi > Moje sieci > Szukaj sieci**. Zegarek wyświetli listę dostępnych w pobliżu sieci Wi-Fi.
- 3 Wybierz sieć.
- 4 W razie potrzeby podaj hasło do sieci.

Zegarek połączy się z siecią, a sieć zostanie dodana do listy zapisanych sieci. Zegarek automatycznie ponownie połączy się z tą siecią, jeśli znajdzie się w jej zasięgu.

## Garmin Share

### NOTYFIKACJA



Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje osobom, które znasz i którym ufasz.

Funkcja Garmin Share umożliwia używanie technologii Bluetooth® do bezprzewodowego udostępniania danych innym kompatybilnym urządzeniom Garmin®. Gdy włączona jest funkcja Garmin Share i kompatybilne

urządzenia Garmin znajdują się w swoim zasięgu, możesz wybrać zapisane pozycje, kursy i treningi do przesłania do innego urządzenia za pomocą bezpośredniego, zabezpieczonego połączenia między urządzeniami bez konieczności korzystania z telefonu lub łączności Wi-Fi®.




### Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth® w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin® za pomocą Garmin Share. Zegarek fēnix® może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym kompatybilnym urządzeniem Garmin (*Odbieranie danych za pomocą Garmin Share, strona 88*). Możesz również przysyłać dane między różnymi urządzeniami. Na przykład możesz udostępnić ulubiony kurs z komputera rowerowego Edge® do kompatybilnego zegarka Garmin.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Share** > **Udostępnij**.
- 3 Wybierz kategorię, a następnie wybierz jeden element.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz kolejno **Udostępnij**.
  - Wybierz kolejno **Dodaj więcej** > **Udostępnij**, aby wybrać więcej niż jeden element do udostępnienia.
- 5 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia.
- 6 Wybierz urządzenie.
- 7 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz .
- 8 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 9 Wybierz **Udostępnij pon.**, aby udostępnić te same elementy innemu użytkownikowi (opcjonalnie).
- 10 Wybierz **Gotowe**.

### Odbieranie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth® w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin® za pomocą Garmin Share.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Garmin Share**.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia w zasięgu.
- 4 Wybierz .
- 5 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz .
- 6 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 7 Wybierz **Gotowe**.

### Ustawienia Garmin Share

Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Łączność** > **Garmin Share**.

**Stan:** Umożliwia zegarkowi wysyłanie i odbieranie elementów za pośrednictwem Garmin Share.

**Zapomnij urządzenia:** Usuwa wszystkie urządzenia, którym wcześniej udostępniono elementy za pomocą zegarka.

### Aplikacje na telefon i na komputer

Możesz połączyć zegarek z wieloma aplikacjami Garmin® na telefon i na komputer za pomocą tego samego konta Garmin.

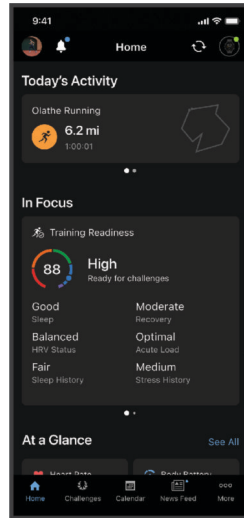
#### Garmin Connect™

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie swoje aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki i wiele innych. Aby utworzyć bezpłatne konto, możesz pobrać aplikację ze sklepu z aplikacjami w smartfonie ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)) lub przejść na stronę [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Zapisuj aktywności:** Po ukończeniu oraz zapisaniu aktywności w zegarku można przesłać ją do konta Garmin Connect i przechowywać ją tam przez dowolny czas.

**Analizuj dane:** Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym czas, dystans, wysokość, tętno, spalone kalorie, rytm, dynamikę biegu, widok mapy z góry, wykresy tempa i prędkości oraz własne raporty.

**UWAGA:** Aby móc rejestrować niektóre dane, należy zastosować opcjonalne akcesoria, np. czujnik tętna.



**Planuj treningi:** Możesz wybrać cel fitness i załadować jeden z dokładnych planów treningowych.

**Śledź swoje postępy:** Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.

**Udostępniaj aktywności:** Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności i udostępniać łącze do swoich aktywności.

**Zarządzaj ustawieniami:** Możesz dostosowywać ustawienia zegarka i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

### **Subskrypcja Garmin Connect+™**

Możesz udoskonalić dane, połączenia i treningi dostępne na koncie Garmin Connect za pomocą subskrypcji Garmin Connect+. Aby utworzyć konto, można pobrać aplikację Garmin Connect ze sklepu z aplikacjami w telefonie lub przejść na stronę [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (SI):** Otrzymuj wskazówki SI dotyczące danych i aktywności, a w tym odżywiania.

**LiveTrack+:** Wysyłaj wiadomości tekstowe LiveTrack, otrzymaj spersonalizowaną stronę profilową oraz wyświetlaj poprzednie sesje LiveTrack.

**Śledzenie Garmin Trails:** Uzyskaj dostęp do szlaków i kursów polecanych na podstawie danych z baz Garmin® oraz recenzji innych użytkowników Garmin. Dostępne będą również m.in. zdjęcia, oceny czy raporty z podróży.

**Monitorowanie aktywności w pomieszczeniu:** Wyświetlaj dane dotyczące aktywności i treningów w pomieszczeniu w czasie rzeczywistym – jest to idealna opcja do dostosowania swojej wydajności w trakcie aktywności.

**Wskazówki dotyczące treningu:** Otrzymaj dodatkowe wsparcie i wskazówki od ekspertów dzięki planom treningowym Garmin Coach.

**Rejestrowanie odżywiania:** Monitoruj codzienne nawyki żywieniowe za pomocą obszernych baz danych żywności i przeglądaj szczegółowe raporty na temat makroskładników i spalonych kalorii. Korzystając z kompatybilnego zegarka Garmin, możesz z łatwością wyświetlać codzienne podglądy dotyczące odżywiania, ręcznie rejestrować posiłki i otrzymywać zarówno poranne, jak i wieczorne raporty dotyczące odżywiania. W aplikacji Garmin Connect możesz skanować UPC, rejestrować nowe produkty spożywcze, tworzyć cele żywieniowe itp.

**Pulpit wydajności:** Wyświetlaj dane treningowe wedle własnych preferencji na spersonalizowanych wykresach, w tym wskaźniki odżywcze.

**Funkcje społecznościowe:** Uzyskaj dostęp do ekskluzywnych odznak, wyzwań z odznakami oraz podwójnych punktów za wykonywanie wyzwań. Możesz odświeżyć zdjęcie profilowe za pomocą ramek, które można dostosować.

### **Korzystanie z aplikacji Garmin Connect™**

Po sparowaniu zegarka z telefonem (*Parowanie smartfonu, strona 85*) możesz użyć aplikacji Garmin Connect, aby przesłać wszystkie dane dotyczące Twojej aktywności na konto Garmin Connect.

- 1 Sprawdź, czy aplikacja Garmin Connect jest uruchomiona na Twoim telefonie.
- 2 Umieść zegarek w pobliżu telefonu, w odległości nie większej niż 10 m (30 stóp).  
Zegarek automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect i kontem Garmin Connect.

### **Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect™**

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować zegarek ze zgodnym telefonem (*Parowanie smartfonu, strona 85*).

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect™, strona 89*).

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect automatycznie prześle je do zegarka.

### **Ujednoczony stan wytrenowania**

Jeśli korzystasz z więcej niż jednego urządzenia Garmin® na koncie Garmin Connect™, możesz wybrać, które z nich będzie głównym źródłem danych w codziennym użytkowaniu oraz w celach treningowych.

W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia**.

**Podstawowe urządzenie treningowe:** Ustawia priorytetowe źródło danych pomiarów treningowych, takich jak stan wytrenowania i charakter obciążenia.

**Podstawowe urządzenie noszone na ciele:** Ustawia priorytetowe źródło danych odczytów codziennych parametrów zdrowia, takich jak kroki i sen. Powinien być to zegarek, który nosisz najczęściej.

**PORADA:** Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca częstą synchronizację z kontem Garmin Connect.

#### *Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności*

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin® na zegarek z serii fēnix® za pośrednictwem konta Garmin Connect™. Zapewnia to dokładniejszy obraz wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą komputera rowerowego Edge® i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na zegarku z serii fēnix.

Zsynchronizuj zegarek z serii fēnix i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.

**PORADA:** W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne (*Ujednoczony stan wytrenowania, strona 90*).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na zegarku z serii fēnix.

### **Korzystanie z serwisu Garmin Connect™ na komputerze**

Aplikacja Garmin Express™ połączy Twój zegarek z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przesyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego zegarka. Możesz również dodać do zegarka muzykę (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 111*). Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ™.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Odwiedź stronę [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express.
- 4 Otwórz aplikację Garmin Express i wybierz **Dodaj urządzenie**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.


### **Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express™**

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy posiadać konto Garmin Connect™ oraz pobrać aplikację Garmin Express.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.  
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.  
Jeżeli urządzenie zostało już skonfigurowane za pomocą połączenia z Wi-Fi, Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

### **Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect™**

**UWAGA:** Możesz dodawać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 52*).

- 1 Przytrzymaj przycisk , aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz kolejno **Synchronizacja**.

## Funkcje Connect IQ

Można dodawać funkcje Connect IQ™ do zegarka za pośrednictwem sklepu Connect IQ w zegarku lub telefonie ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Tarcze zegarka:** Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

**Aplikacje dla urządzenia:** Umożliwiają dodanie do zegarka interaktywnych funkcji, takich jak podglądy, nowe typy aktywności na powietrzu i fitness.

**Pola danych:** Umożliwiają pobieranie nowych pól danych, które pozwalają wyświetlać dane z czujników, dane aktywności i historii na różne sposoby. Możesz dodać pola danych Connect IQ do wbudowanych funkcji i stron.

**Muzyka:** Dodaj dostawców muzyki do zegarka.

### Pobieranie funkcji Connect IQ™

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, musisz najpierw sparować zegarek Garmin® lub komputer rowerowy z telefonem (*Parowanie smartfonu, strona 85*).

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację Connect IQ.
- 2 W razie potrzeby wybierz zegarek lub komputer rowerowy.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Pobieranie funkcji Connect IQ™ przy użyciu komputera

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przejdź na stronę [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) i załóż konto.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Garmin Explore™

Strona internetowa i aplikacja Garmin Explore pozwalają tworzyć kursy, punkty trasy i zbiory, a ponadto planować trasy, synchronizować ślady, przysyłać aktywności oraz przechowywać dane w chmurze. Umożliwiają zaawansowane planowanie tras zarówno w trybie online, jak i offline, a także na udostępnianie i synchronizowanie danych ze zgodnym urządzeniem Garmin®. Aplikacji można używać do pobierania map, których można używać w trybie offline, co umożliwia nawigację w każdym miejscu bez konieczności korzystania z sieci komórkowej.

Aplikację Garmin Explore można pobrać na telefon ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)) ze sklepu z aplikacjami albo ze strony [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## Aplikacja Garmin Messenger™

### OSTRZEŻENIE

Funkcje inReach® aplikacji Garmin Messenger w telefonie, w tym funkcja SOS, śledzenia oraz Prognoza pogody inReach™, są niedostępne bez połączonego urządzenia inReach i aktywnego planu usług inReach. Przed użyciem aplikacji w podróży należy zawsze przetestować ją w terenie.

### PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger na telefon nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej.

### NOTYFIKACJA

Aplikacja działa zarówno przez sieć satelitarną (przy użyciu urządzenia inReach), jak i Internet, używając łączności bezprzewodowej lub sieci komórkowej w telefonie. W przypadku korzystania z danych komórkowych sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Jeśli znajdujesz się w obszarze bez zasięgu sieci, musisz mieć aktywny plan usług inReach, aby urządzenie mogło korzystać z sieci satelitarnej.

Możesz korzystać z aplikacji Garmin Messenger do wysyłania wiadomości do innych użytkowników aplikacji, w tym znajomych i rodziny bez urządzeń Garmin®. Każdy może pobrać aplikację i połączyć z nią telefon, co pozwala na komunikację z innymi użytkownikami aplikacji za pomocą Internetu (logowanie użytkownika nie jest wymagane). Użytkownicy aplikacji mogą również tworzyć wątki wiadomości grupowych z innymi numerami

telefonów. Nowi członkowie dodani do wiadomości grupowych mogą pobrać aplikację, aby zobaczyć, co piszą inni.

Wiadomości wysyłane za pomocą połączenia bezprzewodowego lub danych komórkowych w telefonie nie są obciążone opłatami za przesyłanie danych ani dodatkowymi opłatami za plan usług inReach. Otrzymywane wiadomości mogą powodować naliczanie opłat, jeśli próba dostarczenia wiadomości odbyła się zarówno przez sieć satelitarną, jak i Internet. Obowiązują standardowe stawki za wysyłanie wiadomości tekstowych w ramach pakietu transferu danych.

Aplikację Garmin Messenger można pobrać na smartfon ze sklepu z aplikacjami ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

### **Aplikacja Garmin Golf™**


Aplikacja Garmin Golf umożliwia przesyłanie tablic wyników z urządzenia fēnix®, aby zobaczyć szczegółowe statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach golfowych, korzystając z aplikacji Garmin Golf. Ponad 43 000 pól golfowych posiada tablice wyników, do których każdy może dołączyć. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji. Dzięki członkostwu w usłudze Garmin Golf możesz uzyskać dostęp do dodatkowych funkcji, takich jak poziomice greenów.

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

# Tryby wyróżnienia

Tryby wyróżnienia dostosowują ustawienia i zachowanie zegarka do różnych sytuacji, takich jak sen i aktywności. Po zmianie ustawień przy włączonym trybie wyróżnienia ustawienia są aktualizowane tylko dla tego trybu wyróżnienia.

## Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Ustawienia zegarka** > **Tryby wyróżnienia**.
- 3 Wybierz tryb wyróżnienia.
- 4 Wybierz opcję:



**UWAGA:** Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich trybów wyróżnienia.

- Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć tryb wyróżnienia.
- Wybierz **Harmonogram**, aby skonfigurować plan.
- Wybierz **Tarcza zegarka**, aby zmienić tarczę zegarka.
- Wybierz **Satellity**, aby ustawić systemy satelitarne GNSS, które mają być używane do wszystkich aktywności.

**PORADA:** Można dostosować ustawienia **Satellity** do poszczególnych aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 45*).

- Wybierz **Powiadomienia głosowe**, aby włączyć powiadomienia głosowe podczas aktywności (*Odtwarzanie powiadomień głosowych podczas aktywności, strona 48*).
- W sekcji **Powiadomienia i alerty** wybierz opcję konfiguracji powiadomień smartfonu, alertów dotyczących zdrowia i dobrego samopoczucia lub alertów systemowych (*Ustawienia powiadomień i alertów, strona 76*).
- W sekcji **Dźwięk i wibracje** wybierz opcję konfiguracji dźwięków i ustawień wibracji (*Ustawienia dźwięku i wibracji, strona 79*).
- W sekcji **Wyświetlacz i jasność** wybierz opcję konfiguracji ekranu ustawień (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 80*).
- Wybierz **Nazwa**, aby edytować nazwę trybu wyróżnienia.
- Wybierz **Ikona**, aby zmienić symbol lub kolor ikony.
- Wybierz **Dodaj**, aby dodać więcej opcji personalizacji.
- Wybierz **Skasuj tr. wyr.**, aby usunąć tryb wyróżnienia.
- Wybierz **Domyślne**, aby przywrócić ustawienia domyślne.

## Tworzenie niestandardowych trybów wyróżnienia


- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Tryby wyróżnienia** > **Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Standardowy**, aby utworzyć niestandardowy tryb wyróżnienia, który będzie używany standardowo.
  - Wybierz **Aktywność**, aby skonfigurować tryb wyróżnienia dla określonej aktywności.
- 4 Wpisz nazwę trybu wyróżnienia i wybierz .
- 5 Wybierz ikonę i kolor.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Powiadomienia i alerty**, aby skonfigurować powiadomienia i alerty telefonu i zegarka (*Ustawienia powiadomień i alertów, strona 76*).
  - Wybierz **Dźwięk i wibracje**, aby skonfigurować ustawienia dźwięków i wibracji (*Ustawienia dźwięku i wibracji, strona 79*).
  - Wybierz **Wyświetlacz i jasność**, aby skonfigurować ustawienia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 80*).
- 7 Wybierz **Gotowe**.
- 8 Wybierz opcję:

Nie wszystkie opcje są dostępne zarówno w trybie wyróżnienia Standardowy i Aktywność .

  - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć niestandardowy tryb wyróżnienia.
  - Wybierz **Harmonogram**, aby skonfigurować plan.

- Wybierz **Tarcza zegarka**, aby zaktualizować tarczę zegarka.
- Wybierz **Automatycznie włączony**, aby wybrać aktywność, która automatycznie włączy niestandardowy tryb wyróżnienia aktywności.
- Wybierz **Satelitey**, aby ustawić opcje satelity GNSS.
- Wybierz **Powiadomienia głosowe**, aby włączyć powiadomienia głosowe.
- Wybierz **Nazwa**, aby edytować nazwę niestandardowego trybu wyróżnienia.
- Wybierz **Ikona**, aby edytować symbol i kolor ikony niestandardowego trybu wyróżnienia.

## Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zdrowie i dobre samopoczucie**.

**Nadg. pomiar tętna:** Dostosowuje ustawienia nadgarstkowego czujnika tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 96*).

**Pulsoksymetr:** Ustawia tryb pulsoksymetru (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 97*).

**Move IQ:** Włącza wydarzenia Move IQ®. Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

: Umożliwia automatyczne tworzenie i zapisywanie w zegarku aktywności z pomiarem czasu, gdy funkcja Move IQ wykryje aktywność użytkownika taką jak chód lub bieg. Można określić minimalny czas dla biegania i chodzenia.

### Nadg. pomiar tętna

Zegarek jest wyposażony w nadgarstkowy czujnik tętna i umożliwia sprawdzanie danych dotyczących tętna na podglądzie tętna (*Wyświetlanie podglądów, strona 56*).

Zegarek jest również zgodny z czujnikami tętna na klatce piersiowej. Jeśli po rozpoczęciu aktywności dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystał z danych tętna czujnika piersiowego.

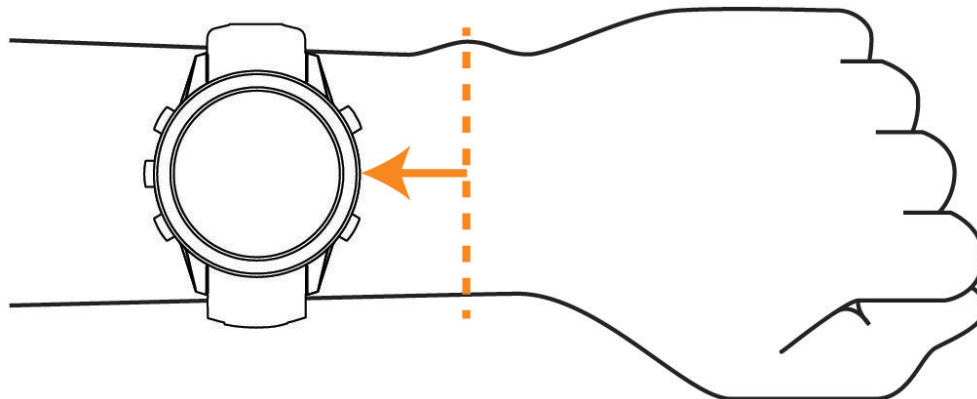
### Noszenie zegarka

#### PRZESTROGA

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

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

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



**UWAGA:** Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna, strona 95*.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru, strona 98*.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).


### Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.

- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu zegarka.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.  
**UWAGA:** Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

## Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Na tarczy zegarka przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zdrowie i dobre samopoczucie > Nadg. pomiar tętna**.

**Stan:** Włącza nadgarstkowy czujnik tętna. Wartością domyślną jest ustawienie **Automatycznie**, które automatycznie wykorzystuje nadgarstkowy czujnik tętna, chyba że sparowany zostanie zewnętrzny czujnik tętna.

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

**Przełączanie źródła:** Umożliwia wybór najlepszego źródła danych tętna podczas noszenia zegarka i zewnętrznego czujnika tętna. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).




**Transmituj tętno:** Umożliwia przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia (*Przesłanie danych tętna, strona 96*).

### Przesłanie danych tętna


Możesz przysyłać dane tętna z zegarka i przeglądać je w sparowanych urządzeniach. Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

**PORADA:** Możesz dostosować ustawienia aktywności, aby przesyłanie danych tętna następowało automatycznie po rozpoczęciu aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 45*). Na przykład możesz przysyłać dane tętna do licznika rowerowego Edge® podczas jazdy rowerem.

1 Wybierz opcję:

- Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zdrowie i dobre samopoczucie > Nadg. pomiar tętna > Transmituj tętno**.
- Przytrzymaj przycisk , aby otworzyć menu elementów sterujących, i wybierz .


**UWAGA:** Możesz dodawać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 52*).

2 Naciśnij .

Zegarek rozpocznie przesyłanie danych tętna.

3 Sparuj zegarek ze zgodnym urządzeniem.

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

4 Naciśnij przycisk , aby przerwać przesyłanie danych tętna.

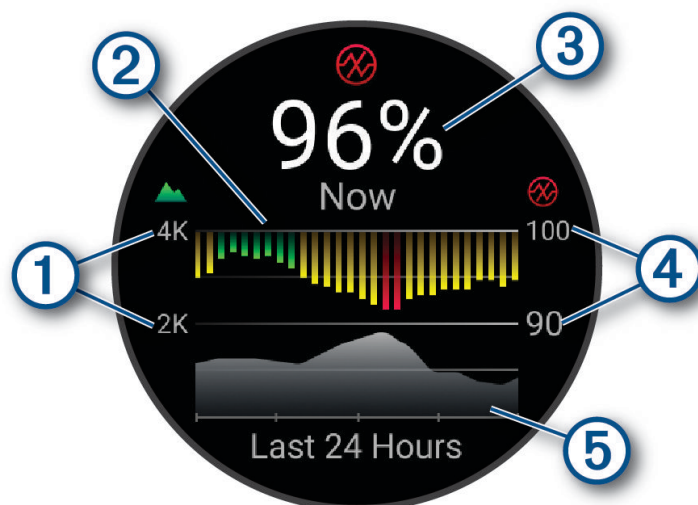
## Pulsoksymetr

Zegarek jest wyposażony w pulsoksymetr nadgarstkowy służący do monitorowania wysycenia krwi tlenem (SpO2). W miarę wzrostu wysokości, na której się znajdujesz, Twój poziom natlenienia krwi może spadać. Znajomość danych dotyczących poziomu natlenienia krwi pomaga w ocenie, jak organizm przystosowuje się do dużych wysokości podczas uprawiania sportów alpejskich i ekspedycji.

Można ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, włączając podgląd pulsoksymetru (*Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 97*). Można również włączyć całodobowe odczyty (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 97*). Kiedy podgląd pulsoksymetru jest włączony, zegarek analizuje poziom wysycenia krwi tlenem oraz wysokość za każdym razem, gdy użytkownik jest w bezruchu. Profil wysokości pomaga w odczytywaniu zmian analizowanych przez pulsoksymetr stosownie do aktualnej wysokości, na której się znajdujesz.

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

Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).



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

### Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, otwierając podgląd pulsoksymetru. Podgląd wyświetla ostatnie procentowe stężenie tlenu we krwi, a także wykres ze średnimi wartościami cegodzinnych pomiarów z ostatnich 24 godzin oraz wykres wysokości, na jakiej przebywał użytkownik przez ostatnie 24 godziny.

**UWAGA:** Po pierwszym wyświetleniu podglądu pulsoksymetru zegarek musi odbierać sygnały z satelitów, aby określić wysokość, na której się aktualnie znajdujesz. Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.

1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, przesunij palcem w górę na tarczy zegarka.

2 Przewiń do podglądu pulsoksymetru.

3 Wybierz podgląd pulsoksymetru.

Zegarek rozpocznie odczyt pulsoksymetru.

4 Pozostań w bezruchu przez 30 sekund.

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

5 Przewiń w dół, aby wyświetlić wykres odczytów pulsoksymetru z ostatnich siedmiu dni.

### Ustawianie trybu pulsoksymetru

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk

2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zdrowie i dobre samopoczucie > Pulsoksymetr**.

3 Wybierz opcję:

- Aby włączyć pomiary, nawet jeśli nie wykonujesz żadnej aktywności w ciągu dnia, wybierz opcję **Cały dzień**.

**UWAGA:** Włączenie trybu **Cały dzień** skraca czas działania baterii.

- Aby włączyć ciągle pomiary w trakcie snu, wybierz opcję **Podczas snu**.

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

- Aby wyłączyć automatyczne pomiary, wybierz **Na żądanie**

## Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

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

## Cel automatyczny

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

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

## Minut intensywnej aktywności

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

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

## Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii fēnix® oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, zegarek oblicza liczbę minut umiarkowanej intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

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

## Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect™ lub zegarka (*Dostosowanie domyślnego trybu wyróżnienia, strona 93*). Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i ocenę jakości snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, rytmu okołodobowego, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek (*Podglądy, strona 54*). Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

**UWAGA:** Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, za wyjątkiem alarmów (*Sterowanie, strona 51*).

## Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect™ (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect™, strona 89*).  
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.  
Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku fēnix® (*Podglądy, strona 54*).

## Zaburzenia oddychania

### OSTRZEŻENIE

Urządzenie fēnix® nie jest urządzeniem medycznym i nie jest ono przeznaczone do użytku w diagnostyce i monitorowaniu stanu zdrowia. Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Optyczny czujnik tętna urządzenia fēnix ma funkcję pulsoksymetru, która umożliwia pomiar zaburzeń oddychania podczas snu. Informacje na temat zaburzeń oddychania są zapewniane, by zwiększyć świadomość Twojego środowiska snu oraz ogólnego dobrostanu. Sporadyczne lub częste zaburzenia oddychania mogą być spowodowane indywidualnymi czynnikami związanymi ze stylem życia lub środowiskiem snu. Jeśli niepokoi Cię poziom zaburzeń oddychania, skontaktuj się z lekarzem.

W celu wykrywania zaburzeń oddychania musisz włączyć monitorowanie pulsoksymetrii podczas snu (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 97*).

Podgląd oceny jakości snu wyświetla bieżące dane na temat zaburzeń oddychania.

Konieczne może być dodanie podglądu do listy podglądów (*Personalizacja listy podglądów, strona 57*).

Za pomocą konta Garmin Connect™ możesz wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące zaburzeń oddychania, w tym obecne tendencje z ostatnich dni.










## Mapa

W zegarku mogą być wyświetlane różne typy danych mapy Garmin®, takie jak poziomice topograficzne, pobliskie punkty szczególne oraz mapy narciarskie i pól golfowych. Opcja Menedżer map umożliwia pobieranie dodatkowych map oraz zarządzanie pamięcią na mapy.

Aby kupić dodatkowe dane map i wyświetlić informacje o zgodności, odwiedź stronę [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).


▲ wskazuje pozycję użytkownika na mapie. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

### Wyświetlanie mapy

- Wybierz opcję, aby otworzyć mapę:
  - Naciśnij  i wybierz **Mapa**, aby wyświetlić mapę bez rozpoczynania aktywności.
  - Wydź na zewnątrz, rozpocznij aktywność GPS (*Rozpoczęcie aktywności, strona 18*) i przewiń do ekranu mapy.
- W razie potrzeby zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- Wybierz opcję, aby powiększyć mapę:
  - W aplikacji **Mapa** wybierz **+** lub **-**.
  - W aktywności przesun palcem w dół, aby odblokować ekran dotykowy (jeśli konieczne), dotknij mapy i wybierz **+** lub **-**.
  - W aktywności przytrzymaj , wybierz **Elementy sterujące mapy** i wybierz **+** lub **-**.
- Wybierz opcję, aby przesunąć mapę:
  - Przesun palcem w dół, aby odblokować ekran dotykowy (jeśli konieczne), dotknij mapy, a następnie dotknij i przeciągnij do pozycji celownika.
  - W aplikacji **Mapa** Wybierz  > **Przesun/Powiększ** i naciśnij , aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół, przesuwaniem w lewo i w prawo oraz powiększaniem. Możesz nacisnąć , aby wyjść z trybu przesuwania.
  - W aktywności przytrzymaj , wybierz **Elementy sterujące mapy** >  > **Przesun/Powiększ** i naciśnij , aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół, przesuwaniem w lewo i w prawo oraz powiększaniem. Możesz nacisnąć , aby wyjść z trybu przesuwania.




### Zapisywanie lub nawigowanie do pozycji na mapie

Można wybrać dowolną pozycję na mapie. Pozycję tę można zapisać lub rozpocząć nawigację do niej.

- Przesun mapę i dostosuj jej powiększenie, aby ustawić celownik (*Wyświetlanie mapy, strona 100*).
- Wybierz opcję:
  - Dotknij pozycji lub współrzędnych u dołu ekranu, aby wybrać punkt wskazany przez celownik.
  - Przytrzymaj , aby wybrać punkt wskazany przez celownik.
- W razie potrzeby wybierz znajdujący się w pobliżu punkt szczególny.
- Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć nawigację do wybranej pozycji, wybierz **Rozpocznj**.
  - Aby zapisać pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
  - Aby wyświetlić informacje o pozycji, wybierz **Przejrzyj**.

### Śledzenie swojej pozycji na mapie


Możesz śledzić swoją pozycję na mapie i rozpocząć aktywność śledzenia.

- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- Wybierz **Mapa**.
- Naciśnij przycisk .
- Wybierz **Rozpocznij śledzenie**.  
Uruchomi się czasomierz aktywności, a Twoja pozycja i trasa pojawiają się na mapie.
- Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Przerwij śledzenie**, aby zatrzymać działanie czasomierza aktywności (*Zatrzymanie aktywności, strona 19*).

### Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy w aplikacji mapy i na ekranach danych.

**UWAGA:** W razie potrzeby, zamiast korzystać z ustawień systemowych, ustawienia mapy możesz dostosować do określonych aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 45*).

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Mapa i nawigacja**.

**Menedżer map:** Wyświetla pobrane wersje map i umożliwia pobranie dodatkowych map (*Zarządzanie mapami, strona 101*).

**Tryb ciemny:** Umożliwia ustawienie kolorów mapy na białe lub czarne tło w celu zapewnienia lepszej widoczności w dzień lub w nocy. Opcja Automatycznie dostosowuje kolory mapy w oparciu o porę dnia.

**Tryb mapy morskiej:** Włącza mapę morską podczas wyświetlania danych morskich. Opcja ta wyświetla poszczególne funkcje mapy w różnych kolorach w celu zwiększenia widoczności danych morskich, a mapa odwzorowuje schemat stosowany w mapach papierowych.

**Wysoki kontrast:** Umożliwia wyświetlanie na mapach danych o większym poziomie kontrastu, aby poprawić widoczność w trudnych warunkach.


**Orientacja:** Ustawianie orientacji mapy. Opcja Północ u góry wyświetla północ na górze ekranu. Opcja Kierunek u góry wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

**Przypięty do trasy:** Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

**Szczegółowość:** Pozwala określić szczegółowość mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

**Zestaw symboli:** Umożliwia ustawienie symboli mapy dla trybu morskiego. Opcja NOAA wyświetla symbole mapy Amerykańskiej Narodowej Służby Oceanicznej i Meteorologicznej (National Oceanic and Atmospheric Administration). Opcja Międzynarodowe wyświetla symbole mapy Międzynarodowego Stowarzyszenia Władz Latarni Morskich (International Association of Lighthouse Authorities).

## Zarządzanie mapami

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .


2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Mapa i nawigacja > Menedżer map**.

3 Wybierz opcję:


- Aby pobrać płatne mapy i aktywować subskrypcję Outdoor Maps+ dla tego urządzenia, wybierz **Outdoor Maps+** (*Pobieranie map z usługi Outdoor Maps+, strona 101*).
- Aby pobrać mapy TopoActive, wybierz **Mapy TopoActive** (*Pobieranie map TopoActive, strona 102*).

### Pobieranie map z usługi Outdoor Maps+

Aby móc pobrać obrazy bezpośrednio na urządzenie, najpierw należy połączyć się z siecią bezprzewodową (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi®, strona 87*).

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Mapa i nawigacja > Menedżer map > Outdoor Maps+**.

3 W razie potrzeby naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Sprawdź subskrypcję**, aby aktywować subskrypcję map Outdoor Maps+ dla tego zegarka.

**UWAGA:** Więcej informacji na temat zakupu subskrypcji można znaleźć na stronie [garmin.com/outdoormaps](http://garmin.com/outdoormaps).

4 Wybierz **Dodaj mapę**, a następnie wybierz lokalizację.  
Wyświetli się podgląd obszaru mapy.

5 Na mapie wykonaj jedną lub więcej czynności:


- Przeciągnij mapę, aby wyświetlić różne obszary.
- Rozsuń lub zsuń dwa palce na ekranie dotykowym, aby powiększyć lub pomniejszyć mapę.
- Wybierz **+** lub **-**, aby powiększyć lub pomniejszyć mapę.

6 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz .

7 Wybierz .

8 Wybierz opcję:

- Aby edytować nazwę mapy, wybierz **Nazwa**.
- Aby edytować warstwy mapy do pobrania, wybierz **Warstwy**.

**PORADA:** Aby wyświetlić szczegóły dotyczące warstw mapy, możesz wybrać opcję .



- Aby zmodyfikować obszar mapy, wybierz **Zaznaczony obszar**.

- 9 Aby pobrać mapę, wybierz ✓.

**UWAGA:** Aby zapobiec wyczerpaniu baterii, zegarek umieszcza mapę w kolejce do pobrania w późniejszym czasie, które zostanie uruchomione w momencie podłączenia zegarka do zewnętrznego źródła zasilania.

### Pobieranie map TopoActive




Aby móc pobrać obrazy bezpośrednio na urządzenie, najpierw należy połączyć się z siecią bezprzewodową (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi®, strona 87*).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Mapa i nawigacja > Menedżer map > Mapy TopoActive > Dodaj mapę**.
- 3 Wybierz mapę.
- 4 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Pobierz**.

**UWAGA:** Aby zapobiec wyczerpaniu baterii, zegarek umieszcza mapę w kolejce do pobrania w późniejszym czasie, które zostanie uruchomione w momencie podłączenia zegarka do zewnętrznego źródła zasilania.



### Usuwanie map

Pozwala usuwać mapy w celu zwolnienia pamięci w urządzeniu.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Mapa i nawigacja > Menedżer map**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Mapy TopoActive**, wybierz mapę, naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Usuń**.
  - Wybierz **Outdoor Maps+**, wybierz mapę, naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Skasuj**.

### Wyświetlanie i ukrywanie mapy




Możesz wybrać dane mapy do wyświetlenia na mapie i zapisać motywy danych mapy dla wielu aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz **Warstwy mapy**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby dostosować dane mapy dla typu aktywności, wybierz **Motyw aktywności**, a następnie wybierz aktywność.  
Zmiany wprowadzone w ustawieniach danych mapy są zapisywane w wybranym motywie aktywności.
  - Aby wybrać zainstalowaną mapę do wyświetlenia, wybierz **Typ mapy**, a następnie wybierz mapę.
  - Aby włączyć określone funkcje mapy, takie jak linie aktywności lub zapisane pozycje, wybierz funkcję mapy, a następnie wybierz opcję **Stan > Włączono**.  
**PORADA:** Możesz wybrać opcję **Zastosuj do wsz. aktywności**, aby zastosować dane ustawienie do wszystkich motywów aktywności.
  - Aby wyświetlić pobrane wersje map lub pobrać dodatkowe mapy, wybierz opcję **Pobierz więcej map** (*Zarządzanie mapami, strona 101*).

# Nawigacja






## Podróżowanie do celu

Urządzenia można używać do podróżowania do wyznaczonego celu lub według wyznaczonej trasy.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz **Nawigacja**.
- 5 Wybierz kategorię.
- 6 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wybrać cel.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 7 Wybierz **Naw. do**.
- 8 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.


## Nawigacja do pobliskiego punktu szczególnego

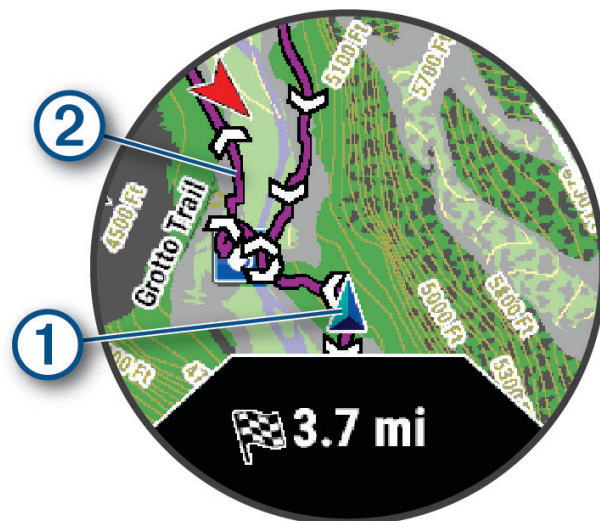
Jeśli dane mapy zainstalowane w zegarku zawierają punkty szczególne, można do nich nawigować.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Odkrywaj w pobliżu**.  
Zostanie wyświetlona lista punktów szczególnych znajdujących się w pobliżu Twojej aktualnej pozycji.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz kategorię i w razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
  - Naciśnij , aby otworzyć klawiaturę i wpisać nazwę lokalizacji.
  - Wybierz , aby otworzyć klawiaturę i wpisać nazwę lokalizacji.
- 6 Wybierz punkt szczególny z wyników wyszukiwania.
- 7 Wybierz **Naw. do**.
- 8 Wybierz aktywność, z której chcesz korzystać podczas trwania kursu.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 9 Naciśnij , aby rozpocząć nawigowanie.

## Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego bieżącej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Podczas wykonywania aktywności naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Wróć do startu**, a następnie jedną z opcji.
  - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
  - Jeśli nie masz obsługiwanej mapy lub korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej.
  - Jeśli nie korzystasz z wyznaczania bezpośrednich tras, wybierz **Trasa**, aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności, korzystając ze szczegółowych wskazówek.




Aktualna pozycja ① oraz ślad, którym ma odbywać się podróż ②, zostaną wyświetlone na mapie.


### Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”

Możesz oznaczyć pozycję sygnału „Człowiek za burtą” (MOB) i automatycznie do niej zawrócić.

- 1 Ustaw przycisk lub kombinację przycisków dla funkcji **MOB** (*Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 119*).
- 2 Przytrzymaj przycisk lub kombinację przycisków dostosowaną dla funkcji **MOB**. Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.

### Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Podczas podróży w trakcie aktywności wybierz jedną z opcji:
  - Przytrzymaj przycisk .
  - Przesuń w prawo.
- 2 Przesuń palcem w dół i wybierz **Przerwij nawigację** lub **Przerwij kurs**.
- 3 Wybierz ✓



Nawigacja do celu podróży zostanie wstrzymana, ale aktywność dalej będzie trwać. Możesz nacisnąć przycisk , aby wrócić do czasomierzu aktywności.

### Zapisywanie pozycji

#### Zapisywanie pozycji


Możesz zapisać aktualną pozycję w celu powrotu do niej w późniejszym czasie z sekcji Zapisane aplikacji (*Korzystanie z zapisanej aplikacji, strona 14*).

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 52*).

- 1 Przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz .
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

#### Zapisywanie podwójnej siatki lokalizacji

Możesz zapisać swoją aktualną pozycję, korzystając ze podwójnej siatki współrzędnych, aby później powrócić do tego samego miejsca.

- 1 Ustaw przycisk lub kombinację przycisków dla funkcji **Podwójna siatka** (*Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 119*).
- 2 Przytrzymaj ustawiony przycisk lub kombinację przycisków, by zapisać pozycję podwójnej siatki.
- 3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij , aby zapisać lokalizację.  
Możesz edytować informacje szczegółowe dotyczące lokalizacji.



## Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect™

### NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji o lokalizacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje o pozycji osobom, które znasz i którym ufasz.


**UWAGA:** Funkcja ta jest dostępna tylko wtedy, gdy kompatybilne z kursem urządzenie Garmin® jest połączone z urządzeniem iPhone® za pomocą technologii Bluetooth®.

Możesz przysyłać informacje o pozycji i odpowiednie dane z Apple® Maps do kompatybilnego urządzenia Garmin.

- 1 Wybierz pozycję w Apple Maps.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 W razie potrzeby wybierz urządzenie Garmin w aplikacji Garmin Connect.  
W aplikacji Garmin Connect pojawi się powiadomienie informujące o tym, że pozycja jest od teraz dostępna na urządzeniu (*Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji, strona 105*).

### Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji

Możesz użyć aplikacji Garmin Connect™ do przesłania pozycji z Apple® Maps do zegarka, a następnie rozpoczęcia nawigacji do niej (*Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect™, strona 105*).


- 1 Po otrzymaniu powiadomienia o pozycji na zegarku wybierz .  
Zegarek wyświetli informacje o pozycji.  
**PORADA:** Pozycja zostanie zapisana w aplikacji Zapisane (*Korzystanie z zapisanej aplikacji, strona 14*).
- 2 Wybierz **Naw. do**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

### Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności

Funkcja ta jest przeznaczona do aktywności wykorzystujących GPS. Jeśli GPS jest wyłączony dla danej aktywności, pozycję możesz wyświetlić później.

**PORADA:** Pozycja zostanie zapisana w aplikacji Zapisane (*Korzystanie z zapisanej aplikacji, strona 14*).

Możesz odbierać udostępnione pozycje na zegarku w trakcie aktywności GPS i nawigować do nich (*Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect™, strona 105*).

- 1 Jeśli podczas aktywności GPS pojawi się powiadomienie o udostępnionej lokalizacji, wybierz , aby przejść do tej lokalizacji.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

## Kursy

### OSTRZEŻENIE

Funkcja ta umożliwi użytkownikom pobieranie kursów utworzonych przez innych użytkowników. Firma Garmin® nie gwarantuje bezpieczeństwa, dokładności, niezawodności, kompletności ani aktualności kursów tworzonych przez strony trzecie. Użytkownik używa i polega na kursach stworzonych przez strony trzecie na własną odpowiedzialność.

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect™ do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać.

Możesz jechać poprzednio zapisanym kursem po prostu dlatego, że jest to dobra trasa. Możesz na przykład zapisać przyjazną dla rowerzystów trasę dojazdu do pracy i nią podróżować.

Możesz również jechać według zapisanego kursu, próbując osiągnąć lub poprawić poprzednie cele. Jeśli na przykład pierwszy przejazd kursem trwał 30 minut, będziesz ścigać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner®, aby ukończyć trasę w czasie krótszym niż 30 minut.

### Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect™

Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect (*Garmin Connect™, strona 88*).


- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **•••**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Kursy > Utwórz kurs**.
- 3 Wybierz typ kursu.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

5 Wybierz **Gotowe**.



**UWAGA:** Możesz wysłać ten kurs do urządzenia (*Wysyłanie kursu do urządzenia*, strona 106).

### Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia możesz również wysłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect™ (*Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect™*, strona 105).





- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Kursy**.
- 3 Wybierz kurs.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz zgodne urządzenie.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą zegarka

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Utwórz kurs**.
- 5 Wpisz nazwę, używając klawiatury.
- 6 Aby dodać lokalizacje, postępuj zgodnie z wyświetlanymi na ekranie monitami.
- 7 Wybierz **Gotowe**, aby zapisać kurs.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 8 Wybierz **Zaczynaj kurs**.




### Tworzenie kursu trasy powrotnej


Zegarek umożliwi utworzenie kursu trasy powrotnej na podstawie określonego dystansu i kierunku nawigacji.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kurs trasy powrotnej**.
- 5 Wybierz aktywność, z której chcesz korzystać podczas trwania kursu.
- 6 Wpisz całkowity dystans kursu.
- 7 Wybierz kierunek.  
Zegarek utworzy maksymalnie trzy kursy. Aby wyświetlić kursy, naciśnij przycisk .
- 8 Aby wybrać kurs, naciśnij przycisk .
- 9 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Rozpocznij**.
  - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
  - Aby wyświetlić listę zakrętów podczas kursu, wybierz **Krok po kroku**.
  - Aby wyświetlić wykres wysokości dla kursu, wybierz **Wysokość**.
  - Aby zapisać kurs, wybierz **Zapisz**.
  - Aby wyświetlić listę wzniosów na kursie, wybierz **Zobacz wzniesienia**.

### Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź



Użytkownik może skierować urządzenie na dowolny obiekt w oddali, np. na wieżę ciśnień, zablokować wskazany kierunek, a następnie rozpocząć podróż do tego obiektu.


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Mapa**.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Celuj i idź**.
- 5 Skieruj górną część zegarka na obiekt i naciśnij .
- Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.

6 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.

## Ustawianie kursu kompasowego

1 Wybierz opcję:

- Przeciągnij palcem po tarczy zegarka, aby wyświetlić i otworzyć podgląd kompasu.
- Przesuń palcem po tarczy zegarka, aby wyświetlić i otworzyć podgląd ABC, a następnie przesuń palcem, aby wyświetlić kompas.
- Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz element sterujący kompasu.
- Przytrzymaj przycisk , wybierz element sterujący ABC, a następnie przesuń palcem, aby wyświetlić kompas.

2 Naciśnij , aby wyświetlić opcje.

3 Wybierz **Zablokuj kurs**.

4 Skieruj górną część zegarka na obrany kurs kompasowy i naciśnij przycisk .

W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.

## Ustawianie punktu odniesienia

Możesz ustawić punkt odniesienia, aby podać kierunek i odległość do lokalizacji lub namiaru.

1 Wybierz opcję:

- Przytrzymaj .

**PORADA:** Podczas rejestrowania aktywności możesz ustawić punkt odniesienia.

- Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz opcję **Punkt odniesienia**.

3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.

4 Naciśnij , a następnie wybierz opcję **Dodaj punkt**.

5 Wybierz lokalizację lub namiar, które ma być używane jako punkt odniesienia do nawigacji.

Zostanie wyświetlona strzałka kompasu i odległość do celu.

6 Skieruj górną część zegarka w kierunku celu.

W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.

7 W razie potrzeby naciśnij  i wybierz opcję **Zmień punkt**, aby ustawić inny punkt odniesienia.



## Odwzorowanie punktu trasy


Istnieje możliwość utworzenia nowej pozycji poprzez odwzorowanie dystansu i namiaru z aktualnej pozycji do nowej.

**UWAGA:** Konieczne może być dodanie Odwzoruj punkt do listy aplikacji i aktywności.


1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .

2 Wybierz **Odwzoruj punkt**.

3 Naciśnij  lub , aby ustawić kierunek.

4 Naciśnij .

5 Naciśnij , aby ustawić jednostkę miary.

6 Naciśnij , aby podać odległość.

7 Naciśnij , aby zapisać.

Odwzorowany punkt zostanie zapisany z domyślną nazwą.

## Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

### ⚠ PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania – dostępne w aplikacji Garmin Connect™ – są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

### NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek fēnix® musi być połączony z aplikacją Garmin Connect przy użyciu technologii Bluetooth®. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Pomoc:** Gdy zażądasz pomocy, zegarek wyśle wiadomość z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz lokalizacją GPS (o ile jest dostępna) do Twoich kontaktów alarmowych (*Wzywanie pomocy, strona 109*).

**GroupTrack:** Śledzi na bieżąco znajomych za pomocą funkcji LiveTrack bezpośrednio na ekranie urządzenia (*Rozpoczynanie sesji GroupTrack, strona 109*).

**Wykrywanie zdarzeń:** Gdy zegarek fēnix wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności w terenie, wyśle on automatyczną wiadomość z łączem LiveTrack oraz lokalizacją GPS (o ile jest dostępna) do Twoich kontaktów alarmowych (*Włączanie i wyłączenie wykrywania zdarzeń, strona 108*).

**Live Event Sharing:** Wysła wiadomości z najnowszymi informacjami do rodziny i przyjaciół w trakcie trwania wydarzenia.

**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zegarek jest połączony ze zgodnym smartfonem Android™.

**LiveTrack:** Wysła rodzinie i znajomym łącze do witryny internetowej, dzięki któremu mogą śledzić Twoje wyścigi i aktywności treningowe w czasie rzeczywistym. Możesz skorzystać z aplikacji Garmin Connect, aby zaprosić osoby obserwujące poprzez wiadomość e-mail lub media społecznościowe, dzięki czemu będą mogli wyświetlać Twoje dane w czasie rzeczywistym.

## Dodawanie kontaktów alarmowych

Numery telefonu kontaktów alarmowych są używane do funkcji uzyskiwania pomocy i śledzenia.

- 1 W aplikacji Garmin Connect™ wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Funkcje bezpieczeństwa** > **Kontakty alarmowe** > **Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

## Dodawanie kontaktów

Do aplikacji Garmin Connect™ można dodać maksymalnie 50 kontaktów. Adresów e-mail kontaktów można używać w funkcji LiveTrack. Trzy z tych kontaktów mogą być kontaktami alarmowymi (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 108*).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz **Kontakty**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu fēnix® (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect™, strona 89*).


## Włączanie i wyłączenie wykrywania zdarzeń

### ⚠ PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect™ nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

## NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 108*). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność GPS.

**UWAGA:** Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu.

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek fēnix® wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli dostępna) urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.


## Wzywanie pomocy

### PRZESTROGA

Pomoc to funkcja dodatkowa i nie jest głównym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect™ nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

## NOTYFIKACJA

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 108*). Twój sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych i znajdować się w obszarze zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj przycisk .  
Zegarek zawibruje, gdy funkcja wezwania pomocy zostanie aktywowana.
- 2 Poczekać na wyświetlenie minutnika.  
Zegarek wyśle wiadomość do Twoich kontaktów alarmowych.  
**PORADA:** Przed zakończeniem odliczania można nacisnąć i przytrzymać dowolny przycisk, aby anulować tę wiadomość.

## Wiadomości od widzów



### NOTYFIKACJA

Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

Wiadomości od widzów to funkcja pozwalająca osobom obserwującym Ciebie na LiveTrack na wysyłanie do Ciebie wiadomości dźwiękowych i tekstowych podczas biegania. Funkcję tę możesz ustawić w ustawieniach LiveTrack aplikacji Garmin Connect™. Aby otrzymywać wiadomości dźwiękowe, musisz połączyć słuchawki Bluetooth® z zegarkiem.

## Blokowanie wiadomości od widzów

Jeśli chcesz zablokować wiadomości od widzów, firma Garmin® zaleca wyłączenie ich przed rozpoczęciem aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack > Wiadomości od widzów**.  
**PORADA:** Jeśli rozpoczęto już aktywność, możesz nacisnąć przycisk , a następnie wybrać Wyłącz, aby oddzielić wiadomości od widzów od wiadomości przychodzących.


## Rozpoczynanie sesji GroupTrack

### NOTYFIKACJA

Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

Zanim będzie można rozpocząć sesję GroupTrack, należy sparować zegarek ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfonu, strona 85](#)).

Instrukcje te dotyczą rozpoczynania sesji GroupTrack w zegarkach fēnix®. Jeśli znajomi mają inne zgodne urządzenia, są widoczni na mapie. W tych innych urządzeniach może nie być możliwości wyświetlania rowerzystów GroupTrack na mapie.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Bezpieczeństwo i śledzenie > LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Widoczna dla**, aby włączyć sesję GroupTrack dla wszystkich znajomych Garmin Connect™ lub tylko zaproszonych znajomych.
  - Wybierz **Pokaż na mapie**, aby włączyć wyświetlanie znajomych na ekranie mapy.
  - Wybierz **Typy aktywności**, aby wybrać które typy aktywności będą wyświetlane na ekranie mapy podczas sesji GroupTrack.
- 4 W zegarku rozpocznij aktywność na powietrzu.
- 5 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.

### Porady dotyczące sesji GroupTrack

Funkcja GroupTrack umożliwia śledzenie bezpośrednio na ekranie pozostałych znajomych w grupie za pomocą funkcji LiveTrack. Wszyscy członkowie grupy muszą znajdować się na liście znajomych na Twoim koncie Garmin Connect™.

- Rozpocznij swoją aktywność na zewnątrz, korzystając z GPS.
- Sparuj urządzenie fēnix® ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth®.
- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Znajomi**, aby zaktualizować listę znajomych w sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przewiń do mapy, aby wyświetlić swoje połączenia ([Dodawanie ekranu danych mapy, strona 44](#)).

## Muzyka

**UWAGA:** W zegarku fēnix® dostępne są trzy różne opcje odtwarzania muzyki.



- Muzyka dostawcy zewnętrznego
- Osobiste materiały dźwiękowe
- Pliki muzyczne przechowywane w urządzeniu

Zegarek fēnix umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką telefonu. Aby słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w zegarku, można podłączyć słuchawki Bluetooth®.

### Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

Aby móc pobierać utwory muzyczne lub inne pliki dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców do zegarka, należy najpierw połączyć się z nim na swoim zegarku.




Aby mieć więcej opcji, możesz pobrać aplikację Connect IQ™ na telefon (*Pobieranie funkcji Connect IQ™*, strona 91).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Sklep Connect IQ™**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zainstalować zewnętrznego dostawcę muzyki.
- 4 Przytrzymaj  z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 5 Wybierz źródło muzyki.

**UWAGA:** Jeśli chcesz wybrać inne źródło, przytrzymaj , wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Muzyka > Źródła muzyki**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

### Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców, należy najpierw połączyć się z Wi-Fi® siecią (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi®*, strona 87).


- 1 Przytrzymaj  z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Źródła muzyki**.
- 4 Wybierz połączoną dostawcę lub wybierz **Dodaj aplikacje muzyczne**, aby dodać dostawcę usług muzycznych ze sklepu Connect IQ™.
- 5 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do zegarka.
- 6 W razie potrzeby naciśnij , aż wyświetli się monit o zsynchronizowanie danych z usługą.

**UWAGA:** Pobieranie materiałów dźwiękowych powoduje rozładowanie baterii. Jeśli bateria jest słaba, podłącz zegarek do zewnętrznego źródła zasilania.

### Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych



Aby móc przysyłać osobiste utwory do zegarka, należy najpierw zainstalować w komputerze aplikację Garmin Express™ ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Osobiste pliki .mp3 i .m4a można wgrać do zegarka fēnix® z komputera. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).


- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą dołączonego przewodu USB.
- 2 W komputerze uruchom aplikację Garmin Express, wybierz posiadany zegarek i **Muzyka**.  
**PORADA:** W przypadku komputerów Windows® możesz wybrać  i przeglądać folder z plikami audio. W przypadku komputerów Apple® aplikacja Garmin Express używa biblioteki iTunes®.
- 3 Na liście **Moja muzyka** lub **Biblioteka iTunes**, wybierz kategorię plików audio, na przykład utwory lub listy odtwarzania.
- 4 Zaznacz pola wyboru odpowiadające plikom audio, a następnie wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 W razie potrzeby, na liście fēnix wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

### Słuchanie muzyki









- 1 Przytrzymaj  z poziomu dowolnego ekranu, aby otworzyć opcje sterowania muzyką.

- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz opcję:
  - Jeśli odtwarzasz muzykę po raz pierwszy, wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Źródła muzyki**.
  - Jeśli nie jest to pierwszy raz, gdy odtwarzasz muzykę, wybierz **Źródła muzyki**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz **Moja muzyka** i wybierz opcję (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 111*).
  - Aby słuchać muzyki zewnętrznego dostawcy, wybierz nazwę tego dostawcy i listę odtwarzania.
  - Aby sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie, wybierz **Steruj telefonem**.
- 5 W razie potrzeby podłącz słuchawki Bluetooth® (*Podłączanie słuchawek Bluetooth®, strona 112*).
- 6 Wybierz .

## Sterowanie odtwarzaniem muzyki


Podczas aktywności możesz przesunąć palcem w lewo, aby wyświetlić elementy sterujące odtwarzaniem muzyki. Możesz także przytrzymać przycisk , aby otworzyć funkcje sterowania odtwarzaniem muzyki.

**UWAGA:** Elementy sterujące odtwarzaniem muzyki mogą wyglądać inaczej, w zależności od wybranego źródła muzyki.

	Wybierz, aby wyświetlić więcej elementów sterujących odtwarzaniem muzyki.
	Wybierz, aby przeglądać foldery audio i listy odtwarzania dla wybranego źródła.
	Wybierz, aby dostosować głośność.
	Wybierz, aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący plik audio.
	Wybierz, aby przejść do następnego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio do przodu.
	Wybierz, aby odtworzyć bieżący plik audio od początku. Wybierz dwa razy, aby przejść do poprzedniego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio.
	Wybierz, aby zmienić tryb powtarzania.
	Wybierz, aby zmienić tryb odtwarzania w kolejności losowej.


## Podłączanie słuchawek Bluetooth®

Aby słuchać muzyki przesłanej do zegarka fēnix®, musisz najpierw połączyć go ze słuchawkami Bluetooth.

- 1 Umieść słuchawki w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 2 m (6,6 stopy).
- 2 Włącz w słuchawkach tryb parowania.
- 3 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Muzyka > Słuchawki > Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz słuchawki, aby zakończyć proces parowania.

## Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.


- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Muzyka > Dźwięk**.
- 3 Wybierz opcję.

## Profil użytkownika

Możesz zaktualizować swój profil użytkownika w zegarku lub w aplikacji Garmin Connect™.

### Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować swoje dane osobowe, takie jak wzrost, waga, strefy treningowe itp. Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

### Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji zegarka trzeba wybrać płeć. Większość algorytmów sprawnościowych i treningowych ma charakter binarny. Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin® zaleca wybranie płci przypisanej podczas urodzin. Po wstępnej konfiguracji ustawienia profilu można dostosować na swoim koncie Garmin Connect™.


**Profil i prywatność:** Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

**Ustawienia użytkownika:** Ustawia płeć. Jeśli wybierzesz płeć Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji zegarka.

### Wyświetlanie wieku sprawnościowego

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

**UWAGA:** Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 113](#)).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Profil użytkownika > Wiek sprawn..**

### Informacje o strefach tętna

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

### Cele fitness

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


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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 114](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

### Ustawianie stref tętna

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Tętno**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.

Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie podać maksymalne tętno (*Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 115*).

- Wybierz **Tętno LT** i podaj swoje tętno progu mleczanowego (*Próg mleczanowy, strona 61*).  
Można użyć funkcji Automatyczne wykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności (*Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 115*).
- Wybierz **Tętno spoczynkowe > Ustaw własne** i podaj tętno spoczynkowe.  
Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- Wybierz kolejno **Strefy > Według:**.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **bpm**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
  - Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
  - Wybierz **% REZERWY TĘTNA**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
  - Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.
- Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- Wybierz **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).
- Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

## Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna

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


- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 113*).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect™.

## Obliczanie strefy tętna

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

## Ustawianie stref mocy

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power) lub TP (ang. Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect™.

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Moc**.
- Wybierz aktywność.
- Wybierz **Według:**.
- Wybierz opcję:

- Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
- Wybierz **% FTP** lub **% TP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika TP.

**6** Wybierz **FTP** lub **Threshold Power** i podaj wartość.


Można użyć funkcji *Automatyczne wykrywanie*, aby automatycznie rejestrować wartość Threshold Power podczas aktywności (*Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 115*).

**7** Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

**8** W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

## **Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności**

Funkcja Automatyczne wykrywanie jest domyślnie włączona. Zegarek może automatycznie wykrywać maksymalne tętno oraz próg mleczanowy podczas aktywności. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy zegarek może automatycznie wykrywać współczynnik FTP podczas aktywności.

**1** Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .

**2** Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy** > **Automatyczne wykrywanie**.

**3** Wybierz opcję.

## Ustawienia menedżera zasilana

Na tarczy zegarka przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zarządzanie zasilaniem**.

**Oszczędzanie baterii:** Dostosowuje ustawienia systemowe w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka (*Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 116*).

**Tryby zasilania podczas aktywności:** Dostosowuje ustawienia systemowe w celu wydłużenia czasu pracy baterii podczas aktywności (*Personalizacja trybów zasilania, strona 117*).

**Procent baterii:** Wyświetla pozostały czas pracy baterii w procentach.



**Czas pracy baterii:** Pokazuje pozostały czas pracy baterii w postaci szacunkowej liczby dni lub godzin.

**Al. o nis. poz. bat.:** Powiadamia o niskim poziomie naładowania baterii.

### Personalizacja opcji oszczędzania baterii



Funkcja oszczędzania baterii umożliwia szybkie dostosowanie ustawień systemu w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka.

Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 51*).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Zarządzanie zasilaniem > Oszczędzanie baterii**. Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.
- 3 Wybierz **Stan**, aby włączyć funkcję oszczędzania baterii.
- 4 Wybierz **Edytuj**, a następnie wybierz opcję:
  - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby włączyć funkcję niskiego poboru energii przez tarczę zegarka, która aktualizuje się raz na minutę.
  - Wybierz **Muzyka**, aby wyłączyć funkcję słuchania muzyki na zegarku.
  - Wybierz **Telefon**, aby odłączyć sparowany smartfon.
  - Wybierz **Wi-Fi**, aby rozłączyć się z siecią Wi-Fi®.
  - Wybierz , aby wyłączyć to ustawienie (*Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, strona 95*).
  - Wybierz **Nadg. pomiar tętna**, aby wyłączyć nadgarstkowy pomiar tętna.
  - Wybierz **Pulsoksymetr**, aby wyłączyć czujnik pulsoksymetru.
  - Wybierz **Wyświetlacz zawsze włączony**, aby wyłączyć ekran, gdy nie jest używany.
  - Wybierz **Jasność**, aby zmniejszyć jasność ekranu.Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.
- 5 Wybierz **Al. o nis. poz. bat.**, aby otrzymywać alert, gdy poziom naładowania baterii będzie niski.


### Dostosowywanie trybu mocy dla aktywności

Ustawienia trybu mocy można dostosować do poszczególnych aktywności.


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Tryb zasilania**.
- 6 Wybierz opcję.  
Zegarek wyświetli godziny pracy baterii dostępne w wyniku użycia danego trybu mocy.
- 7 Wybierz opcję:
  - Aby zmienić domyślnego trybu mocy dla danej aktywności, wybierz **Tryb domyślny**.
  - Aby zmienić, kiedy alert o niskim poziomie baterii jest wyświetlany dla aktywności, wybierz **Al. o nis. poz. bat.**
  - Aby zmienić automatyczną zmianę trybu mocy, gdy poziom naładowania baterii jest niski, wybierz **Czas autowłączania**.
  - Aby automatycznie zmienić tryb mocy, kiedy jest wyświetlany alert o niskim poziomie baterii, wybierz **Tryb autowłączania**.

## Personalizacja trybów zasilania

W urządzeniu fabrycznie zainstalowanych jest kilka trybów zasilania, które umożliwiają szybkie dostosowanie ustawień systemu, aktywności i ustawień GPS w celu wydłużenia czasu pracy baterii podczas aktywności. Można spersonalizować istniejące tryby zasilania i tworzyć nowe, własne tryby zasilania.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Zarządzanie zasilaniem** > **Tryby zasilania podczas aktywności**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz tryb zasilania, który chcesz dostosować.
  - Wybierz **Dodaj nowy**, aby utworzyć własny tryb zasilania.
- 4 W razie potrzeby wpisz własną nazwę.
- 5 Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia trybu zasilania.  
Na przykład możesz zmienić ustawienia GPS lub rozłączyć sparowany smartfon.  
Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.
- 6 W razie potrzeby wybierz **Gotowe**, aby zapisać własny tryb zasilania i móc go używać.

## Ustawienia dostępności

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Dostępność**.

**Wymawianie treści na tarczy zegarka:** Umożliwia odtwarzanie wymawianych danych z tarczy zegarka w połączonych słuchawkach. Do wyboru masz opcje Tylko czas i data lub Dane z całej tarczy zegarka.

**Filtry kolorów:** Umożliwia ustawienie schematu kolorów dla wszystkich ekranów, zwiększenie widoczności kolorów w przypadku daltonizmu. Możesz usunąć określone kolory, takie jak czerwony, zielony lub niebieski. Możesz także wybrać opcję Skala szarości, aby usunąć wszystkie kolory.

**Alarm godzinny:** Umożliwia ustawienie alarmu na początku każdej godziny.

## Ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System**.

**Język:** Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

**Skróty:** Umożliwia przypisanie skrótów do przycisków (*Dostosowywanie skrótów przycisków, strona 119*).

**Kod dostępu:** Umożliwia ustawienie czterocyfrowego kodu dostępu służącego do zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy nie jest on na nadgarstku użytkownika (*Ustawianie kodu dostępu zegarka, strona 119*).

**Nie przeszkadzać:** Umożliwia włączenie trybu Nie przeszkadzać – przyciemnia ekran oraz wyłącza alarmy i powiadomienia.

**Kompas:** Umożliwia kalibrację wewnętrznego kompasu i dostosowanie ustawień (*Kompas, strona 120*).

**Wysokościomierz i barometr:** Umożliwia kalibrację wewnętrznego wysokościomierza barometrycznego i dostosowuje ustawienia (*Wysokościomierz i barometr, strona 121*).

**Czas:** Umożliwia dostosowanie ustawień czasu (*Ustawienia czasu, strona 121*).

**Klawiatura:** Umożliwia ustawienie domyślnego języka klawiatury i formatu zegarka. Możesz dodawać więcej opcji klawiatury oraz zmieniać domyślne klawiatury (*Zmiana domyślnej klawiatury zegarka, strona 122*).

**Głos:** Umożliwia ustawienie dialektu i typu głosu zegarka.

**Zaawansowane:** Umożliwia otworenie zaawansowanych ustawień systemowych w celu ustawienia jednostek miary, typu zapisu danych i trybu USB (*Zaawansowane ustawienia systemowe, strona 122*).


**Przywróć i zresetuj:** Umożliwia skonfigurowanie kopii zapasowych danych zegarka i zresetowanie danych użytkownika oraz jego ustawień (*Przywracanie i resetowanie ustawień, strona 122*).

**Aktualizacja oprogramowania:** Umożliwia zainstalowanie pobranych aktualizacji oprogramowania, włączenie automatycznych aktualizacji oraz ręczne sprawdzanie dostępności aktualizacji (*Aktualizacje produktów, strona 127*).

**O systemie:** Umożliwia wyświetlenie informacji o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i wyświetlenie informacji dotyczących przepisów (*Wyświetlanie informacji o urządzeniu, strona 123*).

## Dostosowywanie skrótów przycisków

Można dostosować funkcję przytrzymywania poszczególnych przycisków oraz ich kombinacji.


- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Skróty**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

## Ustawianie kodu dostępu zegarka

### NOTYFIKACJA

W przypadku trzykrotnego wpisania nieprawidłowego kodu dostępu zegarek tymczasowo zostanie zablokowany. Po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu zegarek zablokuje się, aż do zresetowania kodu dostępu w aplikacji Garmin Connect™. Jeśli nie sparowano zegarka z telefonem, zegarek skasuje dane i zresetuje się do ustawień fabrycznych po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu.


Możesz ustawić kod dostępu zegarka w celu zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy urządzenie nie znajduje się na nadgarstku. Jeśli korzystasz z funkcji Garmin Pay™, zegarek wykorzystuje ten sam czterocyfrowy kod dostępu, który jest wymagany do otworenia portfela (*Garmin Pay™, strona 15*).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Kod dostępu > Ustaw kod dostępu**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

## Zmiana kodu dostępu zegarka

Do zmiany kodu dostępu zegarka wymagana jest znajomość bieżącego kodu. Jeśli zapomnisz kodu dostępu lub zbyt wiele razy wpiszesz nieprawidłowy kod dostępu, musisz zresetować kod w aplikacji Garmin Connect™.


- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz **Ustawienia zegarka > System > Kod dostępu > Zmień kod dostępu**.

- 3 Wpisz bieżący czterocyfrowy kod dostępu.
- 4 Wpisz nowy czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

### Wyłączanie kodu dostępu zegarka

**UWAGA:** Do wyłączenia kodu dostępu urządzenia wymagana jest znajomość bieżącego kodu. Jeśli zapomnisz kodu dostępu lub zbyt wiele razy wpiszesz nieprawidłowy kod dostępu, musisz zresetować kod w aplikacji Garmin Connect™.


- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno opcje **Ustawienia zegarka** > **System** > **Kod dostępu** > **Kod dostępu** > **Wyłączono**.
- 3 Wpisz bieżący czterocyfrowy kod dostępu.

Zegarek wyłącza opcję kodu dostępu.

## Kompas

Zegarek jest wyposażony w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu (*Ustawienia kompasu, strona 120*). Podczas aktywności możesz wyświetlić kompas z poziomu menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 51*), listy podglądów (*Podglądy, strona 54*) lub ekranu danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 44*).

### Ustawienia kompasu

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System** > **Kompas**.

**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu (*Ręczna kalibracja kompasu, strona 120*).

**Wyświetlanie:** Umożliwia ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w postaci liter, stopni lub miliradianów.

**Odniesienie północne:** Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu (*Ustawianie odniesienia północnego, strona 120*).

**Deklinacja magnetyczna:** Umożliwia ustawienie deklinacji magnetycznej dla odniesienia północnego, o ile opcja **Odniesienie północne** jest ustawiona na **Użytkownika**.


**Tryb:** Umożliwia ustawienie kompasu, tak aby podczas ruchu używał sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Automatycznie) lub tylko danych GPS lub magnetometru.

### Ręczna kalibracja kompasu

#### NOTYFIKACJA


Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Zegarek domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System** > **Kompas** > **Kalibruj**.
- 3 Wykonuj nadgarstkiem ruch przypominający rysowanie małej ósemki do czasu wyświetlenia się wiadomości.

### Ustawianie odniesienia północnego


Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **System** > **Kompas** > **Odniesienie północne**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywiste**.
  - Aby ustawić północ magnetyczną jako kierunek bez deklinacji, wybierz opcję **Magnetyczne**.
  - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
  - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz opcję **Użytkownika** > **Deklinacja magnetyczna**, wprowadź deklinację magnetyczną i wybierz opcję **Gotowe**.

## Wysokościomierz i barometr

Zegarek jest wyposażony w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Zegarek stale zbiera dane dotyczące wysokości i ciśnienia, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany ([Ustawienia wysokościomierza i barometru, strona 121](#)). Możesz wyświetlić wysokościomierz i barometr w menu elementów sterujących ([Sterowanie, strona 51](#)), na liście podglądów ([Podglądy, strona 54](#)) lub liście aplikacji ([Aplikacje, strona 9](#)).

### Ustawienia wysokościomierza i barometru

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Wysokościomierz i barometr**.

**Kalibruj:** Umożliwia ręczne skalibrowanie czujnika wysokościomierza i barometru.

**Autokalibr.:** Samoczynnie kalibruje czujnik przy każdym połączeniu z systemami satelitarnymi.

**Tryb czujnika:** Umożliwia ustawienie trybu czujnika. W przypadku opcji Automatycznie wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Tylko wysokościomierz, jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Tylko barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.


**Wysokość:** Ustawia jednostki miary wysokości.

**Ciśnienie:** Ustawia jednostkę pomiaru ciśnienia.

**Wykres barometru:** Ustawia okres czasu wyświetlany na wykresie dla podglądu barometru.

### Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System**.
- 3 Wybierz **Wysokościomierz i barometr**.
- 4 Wybierz **Kalibruj**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz **Wpisz ręcznie**.
  - Aby automatycznie skalibrować cyfrowy model wysokości, wybierz **Użyj CMW**.
  - Aby skalibrować automatycznie na podstawie pozycji GPS, wybierz **Użyj GPS**.

## Ustawienia czasu

Na tarczy zegarka przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Czas**.

**Format czasu:** Pozwala ustawić w zegarku 12-, 24-godzinny lub wojskowy format wyświetlania czasu.

**Format daty:** Pozwala ustawić kolejność wyświetlania dnia, miesiąca i roku dla dat.


**Ustaw czas:** Pozwala ustawić strefę czasową w zegarku. Opcja Automatycznie automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

**Czas:** Opcja Ustaw czas umożliwia ustawienie czasu pod warunkiem ustawienia jej na Ręcznie.

**Synchronizacja czasu:** Umożliwia synchronizację czasu w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi i aktualizuje czas letni ([Synchronizacja czasu, strona 121](#)).

### Synchronizacja czasu


Po każdym włączeniu zegarka i odebraniu sygnałów satelitarnych lub otwarciu aplikacji Garmin Connect™ w sparowanym telefonie zegarek automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Czas > Synchronizacja czasu**.
- 3 Poczekaj, aż zegarek połączy się ze sparowanym telefonem lub zlokalizuje satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 129](#)).


**PORADA:** Możesz nacisnąć , aby przełączyć źródło.

## Zmiana domyślnej klawiatury zegarka

Możesz zmienić język i układ domyślnej klawiatury zegarka.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Klawiatura**.
- 3 Wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz opcję klawiatury.  
Opcja klawiatury pojawi się na liście.
- 4 Wybierz opcję klawiatury i przesunij palcem, aby przenieść ją na początek listy.  
Obok domyślnej klawiatury pojawi się ikona ★.

## Zaawansowane ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Zaawansowane**.


**Format:** Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. jednostki miary, tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, a także początku tygodnia (*Zmianie jednostek miary, strona 122*).  
Możesz także ustawić format położenia geograficznego i opcje układu odniesienia.

**Zapis danych:** Umożliwia skonfigurowanie ustawień zapisu danych aktywności w zegarku (*Ustawienia zapisu danych, strona 122*).


**Tryb USB:** Przełącza zegarek w tryb MTP (Media Transfer Protocol) lub w tryb Garmin® w przypadku podłączenia do komputera.

## Zmianie jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości i inne.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Zaawansowane > Format > Jednost.**
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

## Ustawienia zapisu danych

Na tarczy zegarka przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Zaawansowane > Zapis danych**.


**Częstotliwość:** Umożliwia określenie częstotliwości zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja **Inteligentny** (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania poszczególnych aktywności. Opcja **Co sekundę** zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu. Zapisuje ona główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna. Zapis aktywności jest mniejszy, dzięki czemu w pamięci urządzenia można zapisać więcej aktywności.

**Rejestruj HRV:** Umożliwia przełączenie zegarka w tryb rejestrowania zmienności tętna podczas aktywności (*Status zmienności tętna, strona 59*).

**Poprawa pozycji:** Umożliwia przełączenie zegarka w tryb bardziej szczegółowego rejestrowania pozycji dla poszczególnych aktywności, takich jak bieg czy wędrowki.

## Przywracanie i resetowanie ustawień

Możesz utworzyć kopię zapasową ustawień zegarka Garmin® i przywrócić te ustawienia w innym, kompatybilnym zegarku Garmin za pomocą aplikacji Garmin Connect™ (*Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect™, strona 123*). Ustawienia obejmują m.in. profile sportowe, podglądy, ustawienia użytkownika i treningi.

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Przywróć i zresetuj**.

**Automatyczne tworzenie kopii zapasowych:** Okresowo tworzy kopię zapasową ustawień na koncie Garmin Connect.

**Utwórz kopię zapasową teraz:** Umożliwia ręczne utworzenie kopii zapasowej ustawień na koncie Garmin Connect.


**Wyświetl raport:** Umożliwia wyświetlenie wszystkich problemów związanych z ostatnim przywracaniem ustawień zegarka.

Ustawienie to pojawia się tylko wtedy, gdy niektóre ustawienia zegarka nie zostały poprawnie przywrócone.

**Zawartość kopii zapasowej:** Wyświetla typ zapisywanych danych.

**Zeruj:** Umożliwia zresetowanie wybranych ustawień do wartości fabrycznych (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 123*).


### Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect™

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadany zegarek.
- 3 Wybierz kolejno **System > Przywróć i zresetuj > Kopie zapasowe urządzeń**.
- 4 Wybierz kopię zapasową z listy.
- 5 Wybierz kolejno **Przywróć z kopii zapasowej > Przywróć**.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 7 Poczekaj, aż zegarek zsynchronizuje się z aplikacją.
- 8 Na zegarku naciśnij przycisk , a następnie wybierz ✓.
- 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Przed zresetowaniem wszystkich ustawień domyślnych należy zsynchronizować zegarek z aplikacją Garmin Connect™, aby przesłać dane aktywności.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień zegarka.


- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > Przywróć i zresetuj > Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ustawienia domyślne**.
  - Aby skasować wszystkie aktywności z historii, wybierz **Skasuj wszystkie aktywności**.
  - Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
  - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Skasuj dane i zresetuj ustawienia**.

**UWAGA:** Jeśli portfel Garmin Pay™ jest skonfigurowany, ta opcja spowoduje również usunięcie portfela z zegarka. Jeśli muzyka jest przechowywana na zegarku, ta opcja spowoduje również usunięcie muzyki zapisanej w zegarku.

  - Aby skasować wszystkie pliki tymczasowe z zegarka, wybierz **Skasuj pliki tymczasowe**.


### Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić informacje o urządzeniu, np. identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia i umowę licencyjną.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > System > O systemie**.

### Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

Etykieta dla tego urządzenia jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 W menu ustawień wybierz **System**.
- 3 Wybierz **O systemie**.

# Informacje o urządzeniu

## Informacje o wyświetlaczu AMOLED

Domyślnie ustawienia zegarka są zoptymalizowane pod kątem czasu pracy i wydajności baterii (*Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii, strona 127*).

Utrwalenie obrazu lub wypalenie pikseli jest normalnym zjawiskiem w przypadku urządzeń AMOLED. Aby wydłużyć czas pracy wyświetlacza AMOLED, należy unikać wyświetlania obrazów statycznych o wysokim poziomie jasności przez długi czas. Aby zminimalizować wypalenie pikseli, wyświetlacz fēnix® wyłącza się po upływie ustawionego limitu czasu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 80*). Możesz obrócić nadgarstek w kierunku ciała, dotknąć ekranu dotykowego lub nacisnąć przycisk, aby wybudzić zegarek.

## Ładowanie zegarka

### ⚠ OSTRZEŻENIE

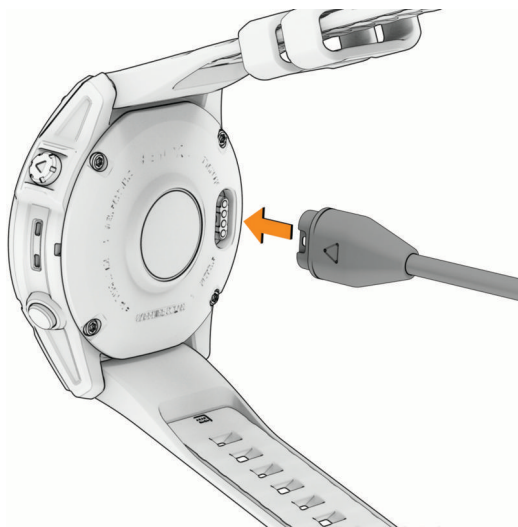
To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

### NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Dbanie o urządzenie, strona 125*).

Do zegarka dołączony jest opatentowany przewód do ładowania. Aby uzyskać informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych, odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się ze sprzedawcą Garmin®.

- 1 Podłącz przewód (koniec ▲) do portu ładowania zegarka.



- 2 Podłącz drugi koniec przewodu do portu USB-C® komputera lub zasilacza sieciowego (minimalna moc wyjściowa: 5 W).  
Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.
- 3 Odłącz zegarek, gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%.

## Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoodporności	10 atm <sup>1</sup>
Zakres temperatury roboczej i przechowywania	Od -20°C do 45°C (od -4°F do 113°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa i moc transmisji	2,4 GHz: < 16 dBm
Wartości SAR	< 0,32 W/kg – tułów; < 0,32 W/kg – kończyna

<sup>1</sup> Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 100 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w zegarku funkcji, np. pomiaru tętna na nadgarstku, powiadomień ze smartfona, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników.

Tryb	Czas pracy baterii po włączeniu funkcji Gest	Czas pracy baterii po włączeniu funkcji Wyświetlacz zawsze włączony
Tryb zegarka	Do 16 dni	Do 6 dni
Tryb oszczędzania baterii zegarka	Do 21 dni	Nie dotyczy
Tryb: Tylko GPS	Do 42 godzin	Do 30 godzin
Tryb wszystkie systemy satelitarne	Do 32 godzin	Do 24 godzin
Wszystkie systemy satelitarne + tryb muzyki	Do 10 godzin	Do 10 godzin
Maks. czas pracy baterii w trybie GPS	Do 75 godzin	Nie dotyczy
Tryb GPS ekspedycji	Do 14 dni	Nie dotyczy

## Dbanie o urządzenie

### NOTYFIKACJA

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

## Czyszczenie zegarka

### ⚠ PRZESTROGA

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

### NOTYFIKACJA

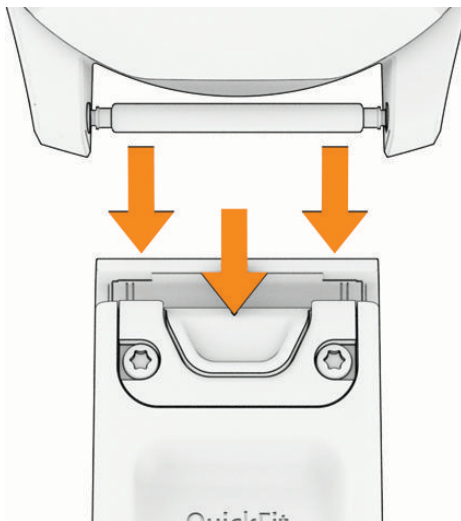
Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsze ilości potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

**PORADA:** Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- 1 Oplucz wodą lub użyj wilgotnej, niestrzępiącej się ściereczki.
- 2 Pozostaw zegarek do całkowitego wyschnięcia.

## Wymiana pasków QuickFit®

- 1 Przesuń zatrzask na opasce QuickFit i zdejmij ją z zegarka.



- 2 Dopasuj nowy pasek do zegarka.
- 3 Wciśnij pasek, aby wskoczył na miejsce.  
**UWAGA:** Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Zatrzask powinien zamknąć się na teleskopie.
- 4 Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.

# Rozwiązywanie problemów

## Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza aktualizacje po sparowaniu z telefonem przy użyciu technologii Bluetooth® lub po połączeniu z Wi-Fi®. Możesz ręcznie sprawdzić dostępność aktualizacji z poziomu ustawień systemowych (*Ustawienia systemowe*, strona 119). Zainstaluj na komputerze aplikację Garmin Express™ ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Zainstaluj aplikację Garmin Connect™ w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin®:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map
  - UWAGA:** Aktualizacje map są dostępne za pośrednictwem Garmin Express.
- Aktualizacje pól golfowych
- Dane są przesyłane do aplikacji Garmin Connect na telefonie
- Rejestracja produktu




## Źródła dodatkowych informacji

Więcej informacji na temat niniejszego produktu można znaleźć na stronie internetowej Garmin®.

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) w celu uzyskania informacji na temat dokładności funkcji. Produkt nie jest urządzeniem medycznym.

## Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

Jeśli w zegarku został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, możesz go zmienić.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz .
- 4 Wybierz pierwszą opcję na liście.
- 5 Wybierz język.

## Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii



Aby wydłużyć czas działania baterii, możesz skorzystać z poniższych wskazówek.

- Zmień tryb zasilania podczas aktywności (*Dostosowywanie trybu mocy dla aktywności*, strona 116).
- Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących (*Sterowanie*, strona 51).
- Użyj podglądu baterii, aby wyświetlić dane dotyczące użycia i dostosować ustawienia systemu (*Podglądy*, strona 54).
- Zmniejsz limit czasu do wygaśnięcia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności*, strona 80).
- Przestań używać opcji limitu czasu wyświetlania **Wyświetlacz zawsze włączony** i wybierz krótszy limit czasu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności*, strona 80).
- Zmniejsz jasność ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności*, strona 80).
- Użyj trybu satelitarnego GNSS UltraTrac dla swojej aktywności (*Ustawienia satelitów*, strona 49).
- Wyłącz technologię Bluetooth®, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Sterowanie*, strona 51).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** (*Zatrzymanie aktywności*, strona 19).
- Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.
  - Na przykład korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka*, strona 8).
- Ogranicz powiadomienia z telefonu wyświetlane przez zegarek (*Włączanie powiadomień z telefonu*, strona 85).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanych urządzeń (*Przesłanie danych tętna*, strona 96).
- Wyłącz funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna*, strona 96).
- UWAGA:** Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.

- Włącz ręczne odczyty pulsoksymetru ręcznego (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 97*).

## Jak wymusić zrestartowanie zegarka?








Jeśli zegarek przestanie odpowiadać, możesz spróbować wykonać poniższe czynności, aby go ponownie uruchomić.

- Przytrzymaj przycisk , aż zegarek się wyłączy, a następnie przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek.
- Podłącz zegarek do portu ładowania USB-C® na co najmniej 30 sekund, odłącz przewód, a następnie podłącz go ponownie.

## Urządzenie działa w trybie odzyskiwania

Opcje trybu odzyskiwania pojawiają się na urządzeniu, gdy nie można rozwiązać problemu z oprogramowaniem.

Wybierz co najmniej jedną z opcji trybu odzyskiwania:

 Attempt Recovery	Próba przywrócenia: jest to najczęstszy sposób na rozwiązanie problemów związanych z oprogramowaniem. W większości przypadków nie utracisz żadnych danych dotyczących aktywności.
 Help	Pomoc: zeskanuj kod QR, aby uzyskać dostęp do najnowszych informacji dotyczących rozwiązywania problemów udostępnionych przez dział pomocy technicznej Garmin®.
 Cancel Activity	Anuluj aktywność: jeśli aktualnie rejestrujesz aktywność, spowoduje to jej anulowanie. <b>NOTYFIKACJA</b> Dane bieżącej aktywności zostaną skasowane.
 Delete Maps	Skasuj mapy: powoduje usunięcie map z urządzenia. <b>NOTYFIKACJA</b> Spowoduje to skasowanie plików map z urządzenia. Gdy będziesz mieć dostęp do komputera, możesz skorzystać z aplikacji Garmin Express™, aby przywrócić pliki map.
 Connect to Computer	Podłącz do komputera: jeśli masz dostęp do komputera, możesz skorzystać z aplikacji Garmin Express, aby zaktualizować oprogramowanie.
 Factory Reset	Przywrócenie ustawień fabrycznych: przywraca urządzenie do domyślnych ustawień fabrycznych. <b>NOTYFIKACJA</b> Spowoduje to skasowanie wszystkich danych użytkownika, ustawień oraz informacji o sparowanych urządzeniach. Wszelkie dane zsynchronizowane z Twoim kontem Garmin Connect™ można przywrócić.
 Power Off	Wyłącz: wyłącza urządzenie.


## Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek fēnix® jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności z Bluetooth można znaleźć na stronie [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble).

## Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z zegarkiem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz telefon i zegarek, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth® w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect™ do najnowszej wersji.
- Usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść telefon w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W telefonie otwórz aplikację Garmin Connect, a następnie wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby uruchomić tryb parowania.
- Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj przycisk  i wybierz kolejno **Ustawienia zegarka > Łączność > Telefon > Paruj telefon**.

## Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth® wraz z zegarkiem?

Zegarek jest zgodny z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z zegarkiem Garmin® należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia zegarka** > **Łączność** > **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowy**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szukaj wszystko**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 44*).

## Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem

Jeśli słuchawki Bluetooth® zostały wcześniej podłączone do telefonu, mogą one automatycznie łączyć się z telefonem zamiast z zegarkiem. Można skorzystać z poniższych porad.


- Wyłącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.  
Dodatkowe informacje można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.
- Podczas parowania słuchawek z zegarkiem zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od telefonu.
- Sparuj słuchawki z zegarkiem (*Podłączanie słuchawek Bluetooth®, strona 112*).

## Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z zegarka fēnix® ze słuchawkami podłączonymi za pomocą technologii Bluetooth® sygnał jest najsilniejszy, gdy antena słuchawek znajduje się w linii prostej od zegarka.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Jeśli zegarek fēnix jest noszony na lewym nadgarstku, należy upewnić się, że antena słuchawek Bluetooth znajduje się przy lewym uchu.
- Ponieważ słuchawki różnią się w zależności od modelu, możesz spróbować nosić zegarek na drugim nadgarstku.
- W przypadku korzystania z metalowych lub skórzanych pasków zegarków można zmienić je na silikonowe, aby poprawić siłę sygnału.

## Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?

W trakcie aktywności możesz przypadkiem nacisnąć przycisk okrążenia. W większości przypadków na ekranie pojawi się obok przycisku ikona , która na kilka sekund umożliwi naciśnięcie przycisku, a w efekcie odrzucenie ostatniej zmiany okrążenia lub dyscypliny sportowej. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia jest dostępna w przypadku aktywności obsługujących ręczne wprowadzanie okrążeń, ręczne zmiany dyscypliny sportu i automatyczne zmiany dyscypliny sportu. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia nie jest dostępna w przypadku aktywności, które automatycznie zaznaczają okrążenia, biegi, etapy odpoczynku lub pauzy, czyli np. ćwiczenia na siłowni, pływanie na basenie lub ogólne ćwiczenia.

## Odbieranie sygnałów satelitarnych

Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów. Godzina i data są ustawiane automatycznie w oparciu o pozycję GPS.

**PORADA:** Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.

Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.

2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

## Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin®:
  - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express™.
  - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect™, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth®.
  - Połącz urządzenie z kontem Garmin, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi®.

Po połączeniu z kontem Garmin urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.

- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

## Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne

Aby uzyskać więcej informacji na temat posiadanego czujnika tętna, przejdź na stronę [garmin.com/hearttrate](http://garmin.com/hearttrate).



## Pomiar temperatury podczas aktywności nie jest dokładny

Temperatura ciała wpływa na pomiar temperatury przez wewnętrzny czujnik. Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar temperatury, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Możesz także użyć opcjonalnego zewnętrznego czujnika temperatury temp<sup>™</sup>, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

## Opuszczanie trybu demonstracyjnego

Tryb demonstracyjny wyświetla podgląd funkcji zegarka.

- 1 Naciśnij szybko  osiem razy.
- 2 Wybierz .

## Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś zegarek na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy pchasz wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

**UWAGA:** Zegarek może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

## Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect™ nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu zegarka.

- 1 Wybierz opcję:
  - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express™ (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect™ na komputerze, strona 90*).
  - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect™, strona 89*).
- 2 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

**UWAGA:** Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub Garmin Express nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

## Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Zegarek używa wewnętrznego barometru do pomiaru zmiany wysokości podczas wchodzenia na kolejne piętra. Pokonane piętro jest równe wysokości 3 m (10 ft).

- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwytania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj zegarek rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

# Załącznik

## Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

Na ekranie danych dynamiki biegu jest wyświetlany kolorowy wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Podstawowy pomiar można dostosować. Kolorowy wskaźnik pokazuje dane dynamiki biegu użytkownika w odniesieniu do analogicznych danych innych biegaczy. Kolorowe strefy reprezentują wartości procentowe.






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

Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu możesz znaleźć na stronie [garmin.com/runningdynamics](http://garmin.com/runningdynamics). Dodatkowe zagadnienia teoretyczne i interpretacje danych dynamiki biegu można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych oraz w renomowanych publikacjach poświęconych bieganiu.

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres czasu kontaktu z podłożem	Zakres utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem
 Fioletowy	> 95	>185 kroków/min	< 218 ms	< 8,2 cm/s
 Niebieski	70–95	174–185 kroków/min	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Zielony	30–69	163-173 kroków/min	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Pomarańczowy	5–29	151-162 kroków/min	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Czerwony	< 5	<151 kroków/min	> 308 ms	> 25,9 cm/s

## Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

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





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

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

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

## Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości

Zakresy danych dla odchylenia pionowego i odchylenia do długości różnią się nieznacznie w zależności od czujnika i tego, czy umieszczono go na klatce piersiowej (akcesoria z serii HRM 600, HRM-Fit™, lub HRM-Pro™), czy na nadgarstku (akcesorium Running Dynamics Pod).

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres odchylenia pionowego na wysokości klatki piersiowej	Zakres odchylenia pionowego na wysokości talii	Odchylenie do długości na wysokości klatki piersiowej	Odchylenie do długości na wysokości talii
 Fioletowy	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Niebieski	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Zielony	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Pomarańczowy	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Czerwony	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

## Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonały	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetny	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobry	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nieźły	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaby	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonały	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetny	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobry	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nieźły	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaby	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute®. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Oceny ekonomii biegu

Kolorowa strefa	Ocena	Mężczyźni	Kobiety
 Różowy	Elita	< 185	< 190
 Fioletowy	Doskonały	185–189	190–194
 Niebieski	Ekspert	190–194	195–199
 Zielony	Dobrze wytrenowany	195–204	200–209
 Żółty	Wytrenowany	205–214	210–219
 Pomarańczowy	Średnio zaawansowany	215–224	220–229
 Czerwony	Rekreacyjny	> 224	> 229

## Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	5,05 i więcej
Świetny	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Nieźły	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	4,30 i więcej
Świetny	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Nieźły	Od 1,90 do 2,35
Niewytrenowany	Poniżej 1,90

Współczynniki FTP bazują na badaniach Huntera Allena i Andrew Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

## Oceny wyniku wytrzymałości

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikację szacowanego wyniku wytrzymałości według wieku i płci.

Mężczyźni	Rekreacyjny	Średnio zaawansowany	Wytrenowany	Dobrze wytrenowany	Ekspert	Doskonały	Elita
18–20	Mniej niż 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 i więcej
21–39	Mniej niż 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 i więcej
40–44	Mniej niż 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 i więcej
45–49	Mniej niż 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 i więcej
50–54	Mniej niż 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 i więcej
55–59	Mniej niż 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 i więcej
60–64	Mniej niż 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 i więcej
65–69	Mniej niż 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 i więcej
70–74	Mniej niż 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 i więcej
75–80	Mniej niż 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 i więcej
80 lat i starsze osoby	Mniej niż 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 i więcej

Kobiety	Rekreacyjny	Średnio zaawansowany	Wytrenowany	Dobrze wytrenowany	Ekspert	Doskonały	Elita
18–20	Mniej niż 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 i więcej
21–39	Mniej niż 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 i więcej
40–44	Mniej niż 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 i więcej
45–49	Mniej niż 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 i więcej
50–54	Mniej niż 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 i więcej
55–59	Mniej niż 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 i więcej
60–64	Mniej niż 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 i więcej
65–69	Mniej niż 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 i więcej
70–74	Mniej niż 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 i więcej

Kobiety	Rekreacyjny	Średnio zaawansowany	Wytrenowany	Dobrze wytrenowany	Ekspert	Doskonały	Elita
75–80	Mniej niż 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 i więcej
80 lat i starsze osoby	Mniej niż 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 i więcej

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics™.

## Rozmiar i obwód kół

W przypadku używania czujnika prędkości podczas jazdy na rowerze wykryje on automatycznie rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół rowerowych oznaczony jest po obu stronach opony. W celu obliczenia obwodu koła można użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

## Pola danych

**UWAGA:** Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności. Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+® lub Bluetooth®. Niektóre pola danych są wyświetlane w zegarku w więcej niż jednej kategorii.

**PORADA:** Pola danych można także dostosować w ustawieniach zegarka w aplikacji Garmin Connect™.

### Pola kadencji

Nazwa	Opis
Średnia kadencja	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Średnia kadencja	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Kadencja	Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
Kadencja	Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).
Kadencja okrążenia	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Kadencja okrążenia	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
Kadencja ostatniego okrążenia	Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Kadencja ostatniego okrążenia	Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

### Wykresy

Nazwa	Opis
Wykres barometryczny	Wykres przedstawiający ciśnienie barometryczne w czasie.
Wykres wysokości	Wykres przedstawiający wysokość w czasie.
Wykres tętna	Wykres przedstawiający tętno przez cały czas trwania aktywności.
Wykres tempa	Wykres przedstawiający tempo w trakcie aktywności.
Wykres mocy	Wykres przedstawiający moc podczas aktywności.
Wykres prędkości	Wykres przedstawiający prędkość podczas aktywności.

### Pola kompasu

Nazwa	Opis
Kurs kompasowy	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Kurs GPS	Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.
Kierunek	Kierunek przemieszczania się.

### Pola dystansu

Nazwa	Opis
Dystans	Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.
Dystans interwału	Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.
Dystans okrążenia	Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ostatniego okrążenia	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Mile morskie	Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.

### Pola dystansu

Nazwa	Opis
Średni wznios	Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Średni spadek	Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
Wysokość	Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.
Doskonałość	Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.
Wysokość GPS	Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.
Nachylenie	Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.

Nazwa	Opis
Wznios okrążenia	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.
Spadek okrążenia	Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.
Wznios ostatniego okrążenia	Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Spadek ostatniego okrążenia	Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Maksymalny wznios	Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalny spadek	Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalna wysokość	Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Minimalna wysokość	Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Całkowity wznios	Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Całkowity spadek	Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

### Pola pięt

Nazwa	Opis
Pokonane piętra	Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.
Piętra w dół	Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.
Piętra na minutę	Liczba pokonanych pięter na minutę.

### Pola siłowe

Nazwa	Opis
Siła z 3 s	Średnia siła z 3-sekundowego ruchu wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.
Siła z 10 s	Średnia siła z 10-sekundowego ruchu wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.
Siła z 30 s	Średnia siła z 30-sekundowego ruchu wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.
Śr. siła	Średnia siła wywierana na platformy pedałów podczas aktywności wyrażona w niutonach.
Siła	Siła wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.
Siła okrążenia	Średnia siła wywierana na platformy pedałów podczas bieżącego okrążenia wyrażona w niutonach.
Siła znorm. okrąż.	Siła znormalizowana wywierana na platformy pedałów podczas bieżącego okrążenia wyrażona w niutonach.
Siła ostatniego okrążenia	Średnia siła wywierana na platformy pedałów podczas poprzedniego okrążenia wyrażona w niutonach.
Siła znorm. ost. okrąż.	Siła znormalizowana wywierana na platformy pedałów podczas poprzedniego okrążenia wyrażona w niutonach.
Maks. siła	Maksymalna siła wywierana na platformy pedałów podczas aktywności wyrażona w niutonach.
Maks. siła okrążenia	Maksymalna siła wywierana na platformy pedałów podczas bieżącego okrążenia wyrażona w niutonach.
Siła znormalizowana	Siła znormalizowana wywierana na platformy pedałów wyrażona w niutonach.

### Biegi

Nazwa	Opis
Poziom baterii Di2	Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.
Przód	Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.
Bateria czujnika	Stan baterii czujnika biegów.
Kombinacja biegów	Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.

Nazwa	Opis
Biegi	Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.
Przełożenie przekładni	Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.
Tył	Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

### Widok graficzny

Nazwa	Opis
Podgląd widżetów	Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.
WSKAŹNIK KOMPASU	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Wskaźnik bilansu CKP	Kolorowy wskaźnik wskazujący bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
Wsk. cz. kont. z podł.	Kolorowy wskaźnik wskazujący mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu.
Wskaźnik tętna	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.
Stosunek stref tętna	Kolorowy wskaźnik pokazujący stosunek czasu spędzonego w każdej strefie tętna.
Wskaźnik PacePro	Bieganie. Twoje bieżące tempo cząstkowe oraz docelowe tempo cząstkowe.
WSKAŹNIK MOCY	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę zasilania.
Wskaźnik staminy (dyst.)	Wskaźnik pokazujący pozostały dystans wytrzymałości.
Wskaźnik staminy (czas)	Wskaźnik pokazujący pozostały czas wytrzymałości.
Wskaźnik utraty prędkości ruchu	Kolorowy wskaźnik pokazujący bieżącą utratę prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem podczas biegu.
Wsk. proc. utr. pręđ. ruchu	Kolorowy wskaźnik pokazujący procent średniej utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem.
Wskaż. całkow. wzniosu/spadku	Całkowite dystanse wzniosu oraz spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.
Wskaźnik efektów treningu	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.
Wskaźnik odchylenia pionowego	Kolorowy wskaźnik wskazujący wysokość odbicia podczas biegu.
Wskaźnik odchylenia do długości	Kolorowy wskaźnik wskazujący stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

### Pola tętna

Nazwa	Opis
% rezerwy tętna	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
Efekt treningu aerobowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.
Efekt treningu beztlenowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.
Średni % rezerwy tętna	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
Średnie tętno	Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
Średni % maksymalnego tętna	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
Tętno	Liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Urządzenie musi mieć funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna lub zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
% maksymalnego tętna	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
Strefa tętna	Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).
% średniej rezerwy interwału	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
% śrd. maks. interw.	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Średnie tętno interwału	Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

Nazwa	Opis
% maks. rez. interw.	Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
% maksymalnego tętna interwału	Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Maksymalne tętno interwału	Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
% rezerwy tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
Tętno okrążenia	Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.
% maks. tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
% rezerwy tętna ost. okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.
Tętno ostatniego okrążenia	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
% maks. tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna.

### Pola długości

Nazwa	Opis
Długości interwału	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.
Długości	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

### Pola nawigacyjne

Nazwa	Opis
Namiar	Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Kurs	Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Lokalizacja docelowa	Pozycja celu podróży.
Punkt miejsca docelowego	Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Pozostały dystans	Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Dystans do następnego	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Szacowany całkowity dystans	Szacowany dystans od miejsca rozpoczęcia podróży do celu. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
ETA do następnego	Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
SZACOWANY CZAS PRZYBYCIA	Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
SZACOWANY CZAS	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Doskonałość do celu	Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Długość / szerokość	Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.
Lokalizacja	Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.
Następne rozwidlenie	Odległość do następnego rozwidlenia szlaku na podstawie przewodnika po mapach NextFork™.
Następny punkt	Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Nazwa	Opis
Zejście z kursu	Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Czas do następnego	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Prędkość wypadkowa	Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Odległość pionowa do celu	Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Prędkość pionowa do celu	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

### Inne pola

Nazwa	Opis
Aktywne kalorie	Kalorie spalone podczas aktywności.
Ciśnienie otoczenia	Nieskalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Ciśnienie barometryczne	Obecne skalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Godziny pracy baterii	Liczba godzin pozostałych do rozładowania baterii.
Poziom baterii	Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
COG	Rzeczywisty kierunek podróży, który nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Dystans do linii startu	Dystans, jaki pozostał do linii startu regat. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Bateria e-roweru	Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-roweru.
Zasięg e-roweru	Szacowana pozostała odległość, na której e-rower może udzielić pomocy.
Płynność	Miara spójnego zachowania prędkości i płynności na zakrętach w trakcie bieżącej aktywności.
GPS	Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
Trudność	Pomiar trudności dla bieżącej aktywności tworzony w oparciu o wysokość, nachylenie i szybkie zmiany kierunku.
Interwały	Liczba ukończonych interwałów w ramach bieżącej aktywności.
Płynność okrążenia	Ogólny poziom płynności w ramach bieżącego okrążenia.
Trudność okrążenia	Ogólny poziom trudności w ramach bieżącego okrążenia.
Okrążenia	Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
Powtórzenia ostatniej rundy	Liczba powtórzeń w ostatniej rundzie aktywności.
Hals korzystny	Kąt halsu korzystnego podczas żeglowania.
Obciążenie	Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.
Przygotowanie wydolnościowe	Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.
Powt.	Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu na siłowni.
Częstotliwość oddechu	Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).
Rundy	Liczba grup ćwiczeń wykonywanych podczas aktywności, takiej jak skakanie na skakance.
Kroki	Liczba kroków wykonanych w ramach bieżącej aktywności.
Stres	Poziom stresu.
Wschód słońca	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Zach. słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Asystent halsowania	Miernik, który pomoże określić, czy łódź płynie z wiatrem czy pod wiatr.

Nazwa	Opis
Aktualny czas	Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
Suma kalorii	Łączna liczba spalonych kalorii danego dnia.

### Pola tempa

Nazwa	Opis
Tempo na 500 m	Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.
Średnie tempo na 500 m	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.
Średnie tempo	Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.
Tempo skor. wzgl. nachyl.	Średnie tempo dostosowane do kąta nachylenia terenu.
Tempo interwału	Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.
Tempo na 500 m okrążenia	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo okrążenia	Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo na 500 m ost. okrążenia	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.
Tempo ostatniego okrążenia	Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ostatniej długości	Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo	Bieżące tempo.
Tempo kroczące	Średnie tempo na ostatnim pokonanym kilometrze lub mili.

### Pola danych PacePro

Nazwa	Opis
Następny dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans w następnym przedziale.
Nast. doc. t. cząst.	Bieganie. Docelowe tempo dla następnego przedziału.
Dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans przebyty w bieżącym przedziale.
Pozostały dystans cząstkowy	Bieganie. Pozostały dystans w bieżącym przedziale.
Tempo cząstkowe	Bieganie. Tempo w ramach bieżącego przedziału.
Docelowe tempo cząstkowe	Bieganie. Docelowe tempo dla bieżącego przedziału.

### Pola mocy

Nazwa	Opis
% FTP	Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
Średni bilans z 3 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc względem masy z 3 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 3 sekund.
Średni bilans z 10 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Moc z 10 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Moc względem masy z 10 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 10 sekund.
Średni bilans z 30 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc względem masy z 30 s	Średnia moc w ramach bieżącej aktywności mierzona w watach na kilogram w okresie 30 sekund.
Średni bilans	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia moc	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.

Nazwa	Opis
Średnia SzFM (lewa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnie przesunięcie	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.
Średnia moc względem masy	Średnia moc w ramach bieżącego okrążenia mierzona w watach na kilogram.
Średnia SzFM (prawa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Bilans	Bieżący bilans mocy lewa/prawa.
Intensity Factor	Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.
Bilans okrążenia	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.
Sz. FM okr.(L)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
Faza mocy okrążenia (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
Maksymalna moc okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
NP okrążenia	Średnia wartość Normalized Power™ w ramach bieżącego okrążenia.
PoS okrążenia	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.
Moc okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
Moc względem masy z okrążenia	Średnia moc w ramach bieżącego okrążenia mierzona w watach na kilogram.
Sz.FM okr. (P)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
Faza mocy okrążenia (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
Maks. moc ost. okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
NP ostatniego okrążenia	Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Moc ostatniego okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Szczytowa faza mocy (lewa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (lewa)	Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Maksymalna moc	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
NP	Normalized Power w ramach bieżącej aktywności.
Równomierność	Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.
Przesunięcie od środka pedału	Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.
Moc	Bieżąca moc wyjściowa w watach. W przypadku aktywności narciarskich urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
Moc względem masy	Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.
Strefa mocy	Bieżący zakres mocy wyjściowej ustalony na podstawie współczynnika FTP lub własnych ustawień.
Szczytowa faza mocy (prawa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (prawa)	Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy mocy.
Czas na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.
Czas okrążenia na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.
Czas na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.
Czas okrążenia na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrążenia.
TSS	Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.
Efek. m. obr.	Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.
Praca	Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

## Pola odpoczynku

Nazwa	Opis
Powtórzenie	Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).
Czas odpoczynku	Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

## Dynamika biegu

Nazwa	Opis
Średni bilans CKP	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.
Średni czas kontaktu z podłożem	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.
Śr. utrata prędkości ruchu	Pomiar średniej utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem dla bieżącej aktywności.
Proc. śr. utraty prędkości ruchu	Średni stosunek utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem do prędkości dla bieżącej aktywności.
Średnia długość kroku	Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.
Średnie odchylenie pionowe	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.
Średnie odchylenie do długości	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.
Bilans CKP	Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
Czas kontaktu z podłożem	Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.
Bilans CKP okrążenia	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.
CKP okrążenia	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.
Utrata prędkości ruchu na okr.	Średnia utrata prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem dla bieżącego okrążenia.
Pr. utr. pręđ. ruchu w tr. okr.	Średni stosunek utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem do prędkości dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku okrążenia	Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.
Odchylenie pionowe okrążenia	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.
Odchylenie do dług. okrążenia	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.
Utrata prędkości ruchu	Pomiar utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem w centymetrach na sekundę podczas biegu.
Procent utraty prędkości ruchu	Stosunek utraty prędkości ruchu w trakcie kontaktu nogi z podłożem do prędkości podczas biegu.
Długość kroku	Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.
Odchylenie pionowe	Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.
Odchylenie do długości	Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

## Pola prędkości

Nazwa	Opis
Średnia prędkość ruchu	Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Średnia prędkość całkowita	Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.
Średnia prędkość	Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Średnia PND	Średnia prędkość podróży w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
PND okrążenia	Średnia prędkość podróży w ramach bieżącego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość okrążenia	Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Nazwa	Opis
PND ostatniego okrążenia	Średnia prędkość podróży w ramach ostatniego ukończonego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość ostatniego okrążenia	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Maksymalna PND	Maksymalna prędkość podróży w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Maksymalna prędkość	Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość	Bieżące tempo podróży.
PND	Rzeczywista prędkość podróży, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość pionowa	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

### Pola staminy

Nazwa	Opis
Stamina	Bieżąca pozostała poziom staminy.
Pozostały dystans	Bieżąca odległość wytrzymałości pozostała przy bieżącym wysiłku.
Potencjalna stamina	Pozostała potencjalna wytrzymałość.
Pozostały czas	Bieżący czas wytrzymałości pozostały przy bieżącym wysiłku.

### Pola ruchów

Nazwa	Opis
Średni dystans na ruch	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
Średni dystans na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
Średnie tempo ruchów	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.
Średnio ruchów na długość	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.
Dystans na ruch	Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.
Śr. ruch./dług. w int.	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.
Styl interwału	Bieżący styl ruchu dla interwału.
Dystans okrążenia na ruch	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
Dystans okrążenia na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
Tempo ruchów okrążenia	Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo ruchów okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ruchu ost. okrążenia	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans ostat. okrążenia na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ost. okrążenia	Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruchów ost. okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniego okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniego okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ostatniej długości	Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Nazwa	Opis
Styl ostatniej długości	Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo ruchów	Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Tempo ruchów	Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Ruchy	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.
Ruchy	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

### Pola Swolf

Nazwa	Opis
Średni Swolf	Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości ( <i>Pływanie – terminologia, strona 32</i> ). W przypadku pływania w otwartym akwenu wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.
Swolf interwału	Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.
Swolf okrążenia	Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.
Swolf ostatniego okrążenia	Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Swolf ostatniej długości	Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

### Pola temperatury

Nazwa	Opis
Najwyższa temp. z ost. 24 h	Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Najniższa temp. z ost. 24 h	Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Temperatura	Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Można sparować urządzenie z czujnikiem tempe™ w celu uzyskania spójnych i dokładnych danych temperatury.

### Pola stopera

Nazwa	Opis
Średni czas okrążenia	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Średni czas ruchu	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Średni czas pozycji	Średni czas pozycji w ramach bieżącej aktywności.
Upłynęło czasu	Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper aktywności i biegiesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegiesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.
Szacowany czas ukończenia	Szacowany czas ukończenia bieżącej aktywności.
Czas interwału	Czas stopera w ramach bieżącego interwału.
Czas okrążenia	Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
Czas ostatniego okrążenia	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Czas ostatniego ruchu	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Czas ostatniej pozycji	Czas stopera w ramach ostatniej ukończonej pozycji.
Czas ruchu	Czas stopera w ramach bieżącego ruchu.
Czas ruchu	Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Ogólna przewaga / strata	Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego lub prędkości.
Czas pozycji	Czas stopera w ramach bieżącej pozycji.
Czas regat	Czas od początku bieżącej regaty.
Czasomierz serii	Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.
Czas postoju	Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.

Nazwa	Opis
Czas pływania	Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.
Stoper	Bieżący czas minutnika aktywności.

### Pola treningów

Nazwa	Opis
Pozostałe serie	Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
Czas trwania etapu	Czas lub dystans pozostały dla etapu treningu.
Tempo etapu	Bieżące tempo podczas etapu treningu.
Prędkość etapu	Bieżąca prędkość podczas etapu treningu.
Czas etapu	Czas, który upłynął dla etapu treningu.

© 2024 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Garmin®, logo Garmin, fēnix®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, Virtual Partner® oraz Xero® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google LLC. Apple®, iPhone® oraz iTunes® są znakami towarowymi Apple Inc., zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Di2™ jest znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Shimano® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. iOS® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. używanym przez firmę Apple Inc. na podstawie udzielonej licencji. Overwolf™ jest znakiem towarowym firmy Overwolf Ltd. STRAVA i Strava™ są znakami towarowymi firmy Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) oraz Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. USB-C® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy USB Implementers Forum. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.