

**GARMIN**<sup>®</sup>

**vivoactive**<sup>®</sup>



Podręcznik użytkownika

© 2015 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap® oraz Auto Pause® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, tempe™, VIRB® oraz vivoactive® 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 Inc. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. i jest objęty licencją firmy Apple Inc. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zastrzeżonym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>	Korzystanie z funkcji autoprzewijania .....	10
Parowanie smartfona .....	1	Ustawienia tła .....	10
Ładowanie urządzenia .....	1	Ustawienia Bluetooth .....	10
Ogólne informacje o urządzeniu .....	1	Ustawienia systemowe .....	10
Ikony .....	1	Ustawienia czasu .....	10
Porady dotyczące ekranu dotykowego .....	1	Ustawienia podświetlenia .....	10
Odblokowywanie urządzenia .....	2	Zmiana jednostek miary .....	10
Rozpoczynanie aktywności .....	2	Zmiana ustawień satelitów .....	10
Wyświetlanie ekranów danych .....	2	<b>Informacje o urządzeniu</b> .....	<b>10</b>
Zatrzymywanie aktywności .....	2	Dane techniczne vivoactive .....	10
<b>Funkcje Connect IQ</b> .....	<b>2</b>	Dane techniczne czujnika tętna .....	11
Pobieranie funkcji Connect IQ .....	2	Wymienianie baterii przez użytkownika .....	11
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera .....	2	Wymiana baterii czujnika tętna .....	11
<b>Widżety</b> .....	<b>2</b>	Zarządzanie danymi .....	11
Wyświetlanie widżetów .....	2	Odłączanie kabla USB .....	11
Śledzenie aktywności .....	2	Usuwanie plików .....	11
Cel automatyczny .....	2	<b>Rozwiązywanie problemów</b> .....	<b>11</b>
Korzystanie z alertów ruchu .....	2	Resetowanie urządzenia .....	11
Monitorowanie snu .....	3	Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień .....	11
Pilot VIRB® .....	3	Odbieranie sygnałów satelitarnych .....	11
Sterowanie kamerą sportową VIRB .....	3	Maksymalizowanie czasu działania baterii .....	12
<b>Aplikacje</b> .....	<b>3</b>	Pomoc techniczna i aktualizacje .....	12
Aktywności .....	3	Konfigurowanie Garmin Express .....	12
Biegi .....	3	Aktualizacja oprogramowania .....	12
Jazda rowerem .....	3	<b>Załącznik</b> .....	<b>12</b>
Chodzenie .....	3	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia .....	12
Podróż z funkcją Wróć do startu .....	4	Czyszczenie urządzenia .....	12
Pływanie .....	4	Dbanie o czujnik tętna .....	12
Golf .....	4	Pola danych .....	12
Aktywności w pomieszczeniu .....	5	Obliczanie strefy tętna .....	13
Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego .....	5	Rozmiar i obwód kół .....	13
<b>Funkcje online Bluetooth</b> .....	<b>5</b>	Znaczenie symboli .....	14
Włączenie powiadomień Bluetooth .....	5	<b>Indeks</b> .....	<b>15</b>
Wyświetlanie powiadomień .....	6		
Zarządzanie powiadomieniami .....	6		
Wyłączanie funkcji Bluetooth .....	6		
<b>Historia</b> .....	<b>6</b>		
Korzystanie z historii .....	6		
Garmin Connect .....	6		
Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile .....	6		
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze .....	7		
<b>Czujniki ANT+</b> .....	<b>7</b>		
Parowanie czujników ANT+ .....	7		
Zakładanie czujnika tętna .....	7		
Ustawianie stref tętna .....	7		
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna .....	8		
Czujnik na nogę .....	8		
Kalibracja czujnika na nogę .....	8		
Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania .....	8		
Kalibracja czujnika prędkości .....	8		
tempe™ .....	8		
<b>Dostosowywanie urządzenia</b> .....	<b>8</b>		
Zmiana tarczy zegarka .....	8		
Ustawianie profilu użytkownika .....	8		
Ustawienia aktywności .....	8		
Dostosowywanie ekranów danych .....	8		
Alerty .....	9		
Auto Lap .....	9		
Korzystanie z usługi Auto Pause® .....	9		



## 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.

## Parowanie smartfona

Aby w pełni wykorzystać możliwości urządzenia vivoactive należy sparować je ze smartfonem i przeprowadzić konfigurację przy użyciu aplikacji Garmin Connect™ Mobile. Umożliwi to udostępnianie i analizowanie danych, a także pobieranie aktualizacji oprogramowania oraz dodatkowych funkcji Connect IQ™ firmy Garmin® oraz innych firm. Dzięki temu można również wyświetlać w urządzeniu powiadomienia i wydarzenia z kalendarza ze sparowanego smartfona.

**UWAGA:** W przeciwieństwie do innych urządzeń Bluetooth® sparowanych z poziomu ustawień Bluetooth urządzenia mobilnego, urządzenie vivoactive należy sparować bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect Mobile.

- 1 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com/vivoactive](http://www.garminconnect.com/vivoactive) za pomocą przeglądarki internetowej urządzenia mobilnego.
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby pobrać aplikację.
- 3 Zainstaluj i uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.
- 4 Wybierz opcję:
  - Podczas konfiguracji ustawień początkowych postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby sparować urządzenie ze smartfonem.
  - Jeśli urządzenie nie zostało sparowane ze smartfonem podczas konfiguracji ustawień początkowych, użyj przycisku akcji na urządzeniu vivoactive i wybierz kolejno **Ustawienia > Bluetooth**.
- 5 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
  - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
  - Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, wybierz kolejno **☰ > Urządzenia firmy Garmin > +** w aplikacji Garmin Connect Mobile, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

## Ładowanie urządzenia

### ⚠ OSTRZEŻENIE

To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Podstawa ładująca ma wbudowany magnes. W pewnych okolicznościach magnesy te mogą powodować zakłócenia w pracy niektórych urządzeń medycznych, np. stymulatorów serca czy pomp insulinowych. Dlatego podstawkę ładującą należy trzymać z daleka od takich urządzeń.

### NOTYFIKACJA

Podstawa ładująca ma wbudowany magnes. W pewnych okolicznościach magnesy te mogą powodować uszkodzenie niektórych urządzeń elektronicznych, np. dysków twardych w laptopach. Należy zachować ostrożność podczas korzystania z takich urządzeń elektronicznych w pobliżu podstawki ładującej.

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia można znaleźć w załączniku.

- 1 Ustaw ładowarkę ① w jednej linii z tyłem urządzenia, a następnie dociśnij ładowarkę.



- 2 Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

## Ogólne informacje o urządzeniu



①		Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
②	Przycisk akcji	Wybierz, aby rozpocząć lub przerwać aktywność bądź włączyć lub wyłączyć aplikację.
③		Wybierz, aby otworzyć menu z poziomu aktywności lub aplikacji.
④		Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie.
⑤	Ekran dotykowy	Przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać menu, opcje i ustawienia. Dotknij, aby wybrać żądany element.

## Ikony

Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

<b>GPS</b>	Stan sygnału GPS
	Stan czujnika tętna
	Stan czujnika na nogę
	Stan funkcji LiveTrack
	Stan czujnika prędkości i rytmu

## Porady dotyczące ekranu dotykowego

- Na tarczy zegarka przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać widżety dostępne w urządzeniu.

- Użyj przycisku akcji, a następnie przesunij palcem w lewo lub w prawo na tarczy zegarka, aby przewijać aplikacje dostępne w urządzeniu.
- Podczas aktywności naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić widżety.
- Podczas aktywności, przeciągnij palcem po ekranie dotykowym lub dotknij ekranu, aby wyświetlić następny ekran z danymi.
- Każde dotknięcie ekranu dotykowego powinno stanowić odrębną czynność.

### Odblokowywanie urządzenia

Po pewnym czasie bezczynności urządzenie przełączy się w tryb zegarka, a jego ekran zostanie zablokowany.

Wybierz opcję:

- Użyj przycisku akcji.
- Przesuń palcem po ekranie dotykowym.

### Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony. Po przerwaniu aktywności urządzenie powróci do trybu zegarka.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wprowadzić dodatkowe informacje.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami ANT+®.
- 5 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 6 Użyj przycisku akcji, aby włączyć stoper.


**UWAGA:** Urządzenie nie będzie zapisywać danych aktywności, jeśli nie uruchomisz stopera.

### Wyświetlanie ekranów danych

Konfigurowalne ekrany danych zapewniają szybki dostęp do bieżących danych z czujników (wbudowanych i zewnętrznych). Po rozpoczęciu aktywności wyświetlany jest dodatkowy ekran danych.

Przeciągnij palcem po ekranie lub dotknij ekranu, aby przełączać ekrany z danymi.

### Zatrzymywanie aktywności

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz opcję:
  - Aby zapisać aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz**.
  - Aby odrzucić aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz .

## Funkcje Connect IQ

Możesz dodać do zegarka funkcje Connect IQ oferowane przez firmę Garmin oraz innych producentów za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile. Możesz także spersonalizować urządzenie, korzystając z różnych tarcz zegarka, pól danych, widżetów i aplikacji.

**Tarcze zegarka:** Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

**Pola danych:** Umożliwiają pobieranie nowych pól danych, które pozwalają wyświetlać dane z czujników, dane aktywności i historii na różne sposoby. Możesz dodać pola danych Connect IQ do wbudowanych funkcji i stron.

**Widżety:** Pozwalają na szybki odczyt informacji, takich jak dane z czujnika czy powiadomienia.

**Aplikacje:** Umożliwiają dodanie do zegarka interaktywnych funkcji, takich jak nowe typy aktywności na dworze i fitness.

### Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje Connect IQ z aplikacji Garmin Connect Mobile, należy najpierw sparować urządzenie vivoactive ze smartfonem.

- 1 W ustawieniach aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Sklep Connect IQ**.
- 2 W razie potrzeby wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przejdź na stronę [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) i załóż konto.
- 3 W widżecie urządzenia wybierz **Sklep Connect IQ**.
- 4 Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Widżety

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

**Powiadomienia:** Informują o połączeniach przychodzących i SMS-ach zgodnie z ustawieniami powiadomień smartfonu.

**Kalendarz:** Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

**Sterowanie muzyką:** Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie.

**Pogoda:** Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.


**Śledzenie aktywności:** Śledzi dzienną liczbę kroków, cel kroków, przebyty dystans, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu.

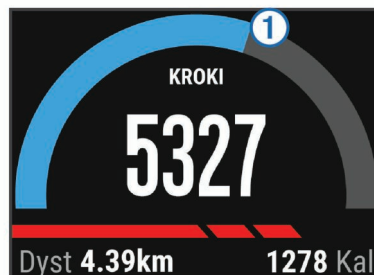
### Wyświetlanie widżetów

- Na tarczy zegarka przesunij palcem w lewo lub w prawo.
- Podczas aktywności dotknij i przytrzymaj ekran.

### Śledzenie aktywności

#### 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.

#### Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej.



Po godzinie bezczynności zostanie wyświetlony komunikat przypominający o Rusz się! wraz z czerwonym paskiem. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdym 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono wibracje, urządzenie zacznie również wibrować ([Ustawienia systemowe, strona 10](#)).


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

## Monitorowanie snu

Kiedy śpisz, urządzenie monitoruje Twoje ruchy. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu i ruch podczas snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Możesz sprawdzić statystyki dotyczące snu na koncie Garmin Connect.

### Korzystanie z trybu snu

Aby korzystać z funkcji monitorowania snu, musisz nosić na sobie urządzenie.

- 1 Na tarczy zegarka przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżet śledzenia aktywności.
- 2 Wybierz kolejno  > **Włącz tryb snu**.
- 3 Po przebudzeniu przytrzymaj przycisk akcji, aby wyjść z trybu snu.




**UWAGA:** Jeśli zapomnisz przełączyć urządzenie w tryb snu, możesz ręcznie wprowadzić godziny zaśnięcia i przebudzenia za pomocą konta Garmin Connect, aby odzyskać statystyki dotyczące snu.

## Pilot VIRB®

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

### Sterowanie kamerą sportową VIRB

Przed rozpoczęciem korzystania z funkcji pilota VIRB należy ją włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera [VIRBpodręcznik użytkownika kamery](#).

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 W urządzeniu vivoactive przesunij palcem w lewo lub w prawo na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżet VIRB.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby nagrać film, wybierz .
  - Aby zatrzymać nagrywanie, wybierz .
  - Aby zrobić zdjęcie, wybierz .

## Aplikacje

Wybierz przycisk akcji, aby wyświetlić listę aplikacji dostępnych w urządzeniu. W przypadku niektórych aplikacji wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

**Aplikacje do śledzenia aktywności:** W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane aplikacje do śledzenia aktywności fitness i aktywności wykonywanych na świeżym powietrzu, takich jak bieganie, jazda rowerem, pływanie i gra w golfa.

**Znajdź mój telefon:** Ta fabrycznie załadowana aplikacja pomaga w znalezieniu zagubionego telefonu, który jest połączony z posiadanym urządzeniem za pomocą bezprzewodowej technologii Bluetooth.

## Aktywności

Urządzenie może być wykorzystywane podczas aktywności w pomieszczeniu, na świeżym powietrzu, uprawiania sportów i wykonywania ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności urządzenie


wyświetla i rejestruje dane z czujników. Możesz zapisać swoją aktywność i udostępnić ją społeczności Garmin Connect.

Można również dodać do swojego urządzenia aplikacje do śledzenia aktywności Connect IQ, korzystając z konta Garmin Connect ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 2](#)).

## Biegi

### Bieganie

Zanim rozpoczniesz bieganie, naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)). Zanim możliwe będzie korzystanie z czujnika ANT+ podczas biegu, musisz sparować czujnik z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 7](#)).

- 1 Załóż czujniki ANT+, takie jak czujnik na nogę lub czujnik tętna (opcjonalnie).
- 2 Użyj przycisku akcji.
- 3 Wybierz **Bieg**.
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników ANT+ poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 6 Użyj przycisku akcji, aby włączyć stoper. Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Wybierz , aby rejestrować okrążenia (opcjonalnie) ([Oznaczenie okrążeń, strona 9](#)).
- 9 Przesunij palcem po ekranie lub dotknij ekranu, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 10 Po zakończeniu aktywności użyj przycisku akcji i wybierz **Zapisz**.

## Jazda rowerem

### Jazda rowerem

Zanim rozpoczniesz jazdę, naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)). Zanim możliwe będzie korzystanie z czujnika ANT+ podczas jazdy, musisz sparować czujnik z posiadanym urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 7](#)).

- 1 Sparuj czujniki ANT+, takie jak czujnik tętna, czujnik prędkości lub czujnik rytmu (opcjonalnie).
- 2 Użyj przycisku akcji.
- 3 Wybierz **Rower**.
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników ANT+ poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 6 Użyj przycisku akcji, aby włączyć stoper. Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Przesunij palcem po ekranie lub dotknij ekranu, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 9 Po zakończeniu aktywności użyj przycisku akcji i wybierz **Zapisz**.

## Chodzenie

### Chodzenie

Zanim rozpoczniesz chodzenie, naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)). Zanim możliwe będzie korzystanie z czujnika ANT+ podczas chodzenia, musisz sparować czujnik z posiadanym urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+, strona 7](#)).

- 1 Załóż czujniki ANT+, takie jak czujnik na nogę lub czujnik tętna (opcjonalnie).

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz **Chód**.
- W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników ANT+ poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami.
- Wydź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- Użyj przycisku akcji, aby włączyć stoper.  
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- Rozpocznij aktywność.
- Przesuń palcem po ekranie lub dotknij ekranu, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- Po zakończeniu aktywności użyj przycisku akcji i wybierz **Zapisz**.

### Podróż z funkcją Wróć do startu

Aby móc nawigować z powrotem do miejsca startu, musisz najpierw zlokalizować satelity, uruchomić stoper i rozpocząć aktywność.

W dowolnym momencie aktywności możesz wrócić do punktu startowego. Jeśli np. biegasz w nieznanym mieście i nie wiesz, jak wrócić na szlak lub do hotelu, możesz nawigować z powrotem do lokalizacji początkowej. Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- Wybierz kolejno **≡ > Wróć do startu**.  
Zostanie wyświetlony kompas.
- Przesuń się do przodu.  
Strzałka kompasu wskaże drogę do punktu startowego.  
**PORADA:** Aby nawigacja była dokładniejsza, skieruj urządzenie w stronę miejsca, do którego zmierzasz.

### Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

Wybierz kolejno **≡ > Przerwij nawigację**.

### Pływanie

#### NOTYFIKACJA

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

**UWAGA:** Urządzenie nie może zapisywać danych o tętnie podczas pływania.

### Pływanie w basenie

Zanim rozpoczniesz pływanie, naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)).

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz **Pływanie**.
- Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- Użyj przycisku akcji, aby włączyć stoper.  
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- Rozpocznij aktywność.  
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości.
- Podczas odpoczynku użyj przycisku akcji, aby wstrzymać stoper.  
Kolory na wyświetlaczu zostaną odwrócone, po czym pojawi się ekran odpoczynku.
- Użyj przycisku akcji, aby ponownie uruchomić stoper.
- Po zakończeniu aktywności naciśnij i przytrzymaj przycisk akcji, a następnie wybierz **Zapisz**.

### Ustawianie rozmiaru basenu

- Użyj przycisku akcji.

- Wybierz **Pływanie**.
- Wybierz kolejno **≡ > Rozmiar basenu**.
- Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.

### Pływanie — terminologia

**Długość:** Jedna długość basenu.

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

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

**swolf:** Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik swolf równy 45. Swolf to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

### Golf

#### Granie w golfa

Zanim po raz pierwszy rozpoczniesz grę na polu golfowym, musisz pobrać je za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile ([Garmin Connect, strona 6](#)). Pola pobrane za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile są aktualizowane automatycznie. Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)).

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz **Golf**.
- Wydź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- Wybierz pole golfowe z listy dostępnych pól.
- Przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać ekrany danych dotyczących poszczególnych dołków.  
Urządzenie wykonuje automatyczne przejścia, gdy przechodzisz do kolejnych dołków.
- Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **≡ > Zakończ partię > Zapisz**.

#### Informacje dotyczące dołków

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



①	Numer bieżącego dołka
②	Odległość do tylnej części greenu
③	Odległość do środkowej części greenu
④	Odległość do przedniej części greenu
⑤	Norma dla dołka
▲	Następny dołek
▼	Poprzedni dołek

#### Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów

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

Przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aż znajdziesz żądane informacje.





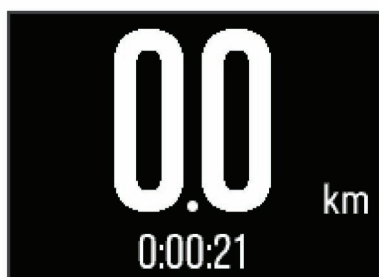
Na ekranie zostaną wyświetlone wszystkie lay-upy ① oraz odległości do nich ②.

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

### Korzystanie z licznika

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

- 1 Przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aż zostanie wyświetlony licznik.



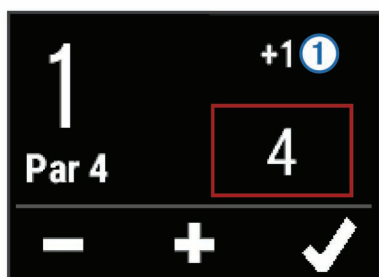
- 2 W razie potrzeby wybierz kolejno ≡ > **Zeruj dystans**, aby wyzerować licznik.

### Zachowaj wyniki

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków wybierz kolejno ≡ > **Włącz punktację**.

Tablica wyników zostanie wyświetlona, gdy znajdziesz się na greenie.

- 2 Wybierz **-** lub **+**, aby ustawić wynik.  
Łączny wynik ① zostanie zaktualizowany.



### Przeglądanie wyników

- 1 Wybierz kolejno ≡ > **Tablica wyników**, a następnie wybierz dołek.
- 2 Wybierz **-** lub **+**, aby zmienić wynik dla tego dołka.

### Mierzenie uderzenia

- 1 Wykonaj uderzenie i obserwuj, gdzie wylądje piłka.
- 2 Użyj przycisku akcji.
- 3 Podejdź lub podjedź do swojej piłki.

W momencie przejścia do następnego dołka dystans zostanie automatycznie wyzerowany.

- 4 W razie potrzeby użyj przycisku akcji i wybierz kolejno ≡ > **Nowe uderzenie**, aby w dowolnym momencie wyzerować dystans.

### Aktywności w pomieszczeniu

Urządzenie vivoactive może posłużyć podczas ćwiczeń w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni lub jazda na rowerze stacjonarnym. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony.

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

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

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

### Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego

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

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz **Znajdź mój**.  
Urządzenie vivoactive rozpocznie wyszukiwanie sparowanego urządzenia mobilnego. Urządzenie mobilne wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth wyświetli się na ekranie urządzenia vivoactive. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do urządzenia mobilnego.
- 3 Wybierz ⇌, aby zatrzymać wyszukiwanie.

## Funkcje online Bluetooth

Urządzenie vivoactive oferuje kilka funkcji połączeń Bluetooth, z których można korzystać w przypadku posiadania zgodnego smartfonu. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Connect Mobile w smartfonie. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

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

**LiveTrack:** Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Osobę można zaprosić do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając jej wyświetlanie strony śledzenia Garmin Connect.

**Przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect:** Automatyczne przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

### Włączenie powiadomień Bluetooth

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadane urządzenie vivoactive ze zgodnym urządzeniem mobilnym ([Parowanie smartfona, strona 1](#)).

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Powiad. z telefonu**.
- 3 Wybierz **Podczas aktywności**, aby określić preferencje dotyczące powiadomień wyświetlanych podczas rejestrowania aktywności.
- 4 Wybierz preferencje powiadomień.

- Wybierz kolejno **Poza aktywnością**, aby określić preferencje dotyczące powiadomień wyświetlanych w trybie zegarka.
- Wybierz preferencje powiadomień.
- Wybierz **Limit czasu pow..**
- Określ limit czasu.

### Wyświetlanie powiadomień

- Na tarczy zegarka przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- Dotknij ekranu dotykowego i przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać powiadomienia.
- Wybierz powiadomienie.
- W razie potrzeby wybierz ▼, aby przewinąć treść powiadomienia.
- Wybierz ⇐, aby powrócić do poprzedniego ekranu.  
Powiadomienia pozostają widoczne w urządzeniu vivoactive do momentu wyświetlenia ich na urządzeniu mobilnym.

### Zarządzanie powiadomieniami

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

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym Apple®, użyj ustawień centrum powiadomień w smartfonie, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym Android™, użyj ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.

### Wyłączanie funkcji Bluetooth

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > Bluetooth > Stan > Wyłączony**, aby wyłączyć technologię bezprzewodową Bluetooth w urządzeniu vivoactive.  
Wskazówki dotyczące wyłączenia bezprzewodowej technologii Bluetooth w urządzeniu mobilnym można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

## Historia

Historia zawiera maksymalnie dziesięć poprzednich aktywności, które zapisano w urządzeniu. Gdy włączone jest automatyczne przesyłanie, urządzenie automatycznie przesyła zapisane aktywności i dzienne dane śledzenia aktywności do aplikacji Garmin Connect Mobile ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile, strona 6](#)).

Ilość dostępnej pamięci zależy od sposobu użytkowania urządzenia.

Przechowywanie danych	Tryb
Do 2 miesięcy	Tylko śledzenie aktywności.
Do 2 tygodni	Śledzenie aktywności oraz korzystanie z rozbudowanych funkcji aktywności fizycznej. (Np. używanie sparowanego czujnika tętna przez 1 godzinę dziennie).

Gdy pamięć się zapełni, urządzenie usuwa najstarsze pliki, aby zwolnić miejsce na nowe dane.

### Korzystanie z historii

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz **Historia**.
- Wybierz aktywność.
- Wybierz opcję:

- Wybierz **Szczegóły**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności.
- Wybierz **Okrążenia**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu.
- Wybierz **Usuń**, aby usunąć wybraną aktywność.

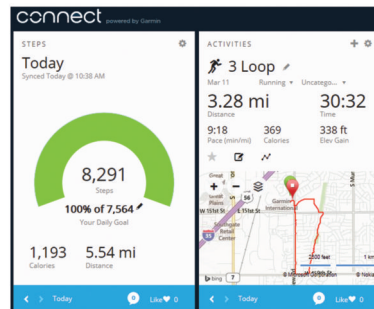
### Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą konta Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, partie golfa i wiele innych aktywności. Garmin Connect to także Twój internetowy serwis do śledzenia statystyk, który pozwala analizować i udostępniać rozegrane partie golfa. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Zapisuj aktywności:** Po ukończeniu oraz zapisaniu aktywności w urządzeniu można przesłać ją do konta Garmin Connect i trzymać ją tam przez dowolny czas.

**Analizuj dane:** Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o ćwiczeniach fizycznych i aktywnościach na świeżym powietrzu, w tym czas, dystans, tętno, spalone kalorie, rytm, widok mapy z góry oraz wykresy tempa i prędkości. Można wyświetlić szczegółowe informacje dotyczące partii golfa, takie jak tablice wyników, statystyki i informacje o polach golfowych. Można także wyświetlić własne raporty.

**UWAGA:** Aby móc rejestrować niektóre dane, należy zastosować opcjonalne akcesoria, np. czujnik tętna.



**Śledź swoje postępy:** Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.

**Udostępniaj aktywności:** Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności oraz publikować łącza do swoich aktywności w serwisach społecznościowych.

**Zarządzaj ustawieniami:** Możesz dostosowywać ustawienia urządzenia i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

**Odwiedź sklep Connect IQ:** Możesz pobierać stąd aplikacje, tarcze zegarków, pola danych i widżety.

### Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile

Możesz przesłać wszystkie swoje dane dotyczące aktywności do konta Garmin Connect w celu przeprowadzenia ich kompleksowej analizy. Korzystając z konta Garmin Connect możesz wyświetlić mapę swojej aktywności oraz udostępnić swoje aktywności znajomym. Możesz włączyć funkcję autoprzesyłania w aplikacji Garmin Connect Mobile.

- W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz kolejno **☰ > Urządzenia firmy Garmin**.
- Wybierz urządzenie vivoactive, a następnie **Ustawienia urządzenia**.
- Użyj przełącznika, aby włączyć funkcję autoprzesyłania.

## Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

W przypadku niesparowania urządzenia vivoactive ze smartfonem możesz przesłać wszystkie dane dotyczące aktywności na swoje Garmin Connect konto przy użyciu komputera.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Czujniki ANT+

Urządzenie można używać łącznie z bezprzewodowymi czujnikami ANT+. Więcej informacji o zgodności i zakupie dodatkowych czujników można znaleźć na stronie <http://buy.garmin.com>.

### Parowanie czujników ANT+

Podczas pierwszego łączenia czujnika z urządzeniem przy użyciu funkcji ANT+ należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

**UWAGA:** Jeśli do urządzenia dołączony był czujnik tętna, jest on już sparowany z urządzeniem.

- 1 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go (*Zakładanie czujnika tętna, strona 7*).

Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.

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

**UWAGA:** Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników ANT+.

- 3 Użyj przycisku akcji.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz opcję:

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

Po sparowaniu czujnika z urządzeniem status czujnika zmienia się z **Wyszukiwanie na Połączono**. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli stron danych lub własnego pola danych.

### Zakładanie czujnika tętna

**UWAGA:** Jeśli nie masz czujnika tętna, możesz pominąć tę czynność.

Czujnik tętna należy nosić bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Powinien on przylegać do ciała na tyle mocno, by pozostawał na swoim miejscu podczas aktywności.

- 1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna ① na pasku.



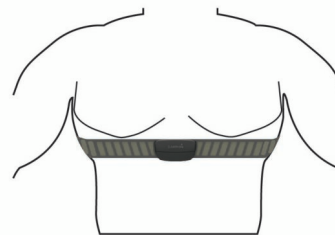
Loga firmy Garmin (na module i na pasku) powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

- 2 Zwilż elektrody ② i płytki stykowe ③ z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 3 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska ④ w pętli ⑤.

**UWAGA:** Etykieta nie powinna być odgięta.



Loga firmy Garmin powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

- 4 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

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

**PORADA:** Jeśli dane dotyczące tętna nie są wyświetlane lub odczyt jest nieregularny, zapoznaj się ze wskazówkami rozwiązywania problemów (*Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna, strona 8*).

### Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. 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. Strefy można dostosować ręcznie w urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Strefy tętna**.
- 3 Wybierz **Według:**, a następnie wybierz opcję.
  - Wybierz **Uderzenia/min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
  - Wybierz **% maksymalnego tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
  - Wybierz **% rezerwy tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- 4 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
- 5 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 6 Wybierz **Tętno spoczynkowe** i podaj tętno spoczynkowe.

### 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.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna, strona 13*), 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.

### Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytkę stykową.
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie (*Dbanie o czujnik tętna, strona 12*).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

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

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

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

### Czujnik na nogę

Urządzenie współpracuje z czujnikiem na nogę. Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę. Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych (podobnie jak czujnik tętna).

Po 30 minutach bezczynności czujnik na nogę wyłącza się w celu oszczędzenia energii. Gdy stan baterii jest niski, urządzenie wyświetli komunikat. Pozostało około pięć godzin do wyczerpania baterii.

### Kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem czujnika na nogę należy go sparować z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 7*).

Jeśli znany jest współczynnik kalibracji, zaleca się przeprowadzenie kalibracji ręcznej. Jeśli czujnik na nogę był wcześniej kalibrowany z innym produktem Garmin, współczynnik kalibracji mógł być już używany.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Czujnik na nogę > Współ. kalibracji**.
- 3 Dostosuj współczynnik kalibracji:
  - Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.
  - Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

### Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania

Zgodne rowerowe czujniki prędkości lub rytmu pedałowania mogą przysyłać dane do posiadanego urządzenia.

- Sparuj czujnik z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 7*).
- Zaktualizuj dane w profilu fitness użytkownika (*Ustawianie profilu użytkownika, strona 8*).
- Ustaw rozmiar kół (*Kalibracja czujnika prędkości, strona 8*).
- Idź pojeździć (*Jazda rowerem, strona 3*).

### Kalibracja czujnika prędkości

Przed skalibrowaniem czujnika prędkości należy go sparować ze zgodnym urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+, strona 7*).

Ręczna kalibracja czujnika jest opcjonalna, jednak może poprawić jego dokładność.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Prędkość/rytm > Rozmiar kół**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Auto**, aby automatycznie obliczyć rozmiar kół i skalibrować czujnik prędkości.
  - Wybierz **Ręcznie**, aby wprowadzić rozmiar kół i ręcznie skalibrować czujnik prędkości (*Rozmiar i obwód kół, strona 13*).

### tempe™

tempe to bezprzewodowy czujnik temperatury ANT+. Czujnik można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze. Aby wyświetlać dane o temperaturze z urządzenia tempe, należy sparować urządzenie tempe z posiadanym urządzeniem.

## Dostosowywanie urządzenia

### Zmiana tarczy zegarka

Można korzystać z domyślnej cyfrowej tarczy zegarka lub tarczy Connect IQ (*Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 2*).

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Tarcza zegarka**.
- 3 Wybierz opcję.

### Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować dane dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, masy i strefy tętna (*Ustawianie stref tętna, strona 7*). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

### Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie urządzenia do własnych potrzeb treningowych. Można na przykład dostosować ekrany danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe.

### Dostosowywanie ekranów danych

Możesz dostosować ekrany danych w oparciu o cele treningowe lub opcjonalne akcesoria. Możesz na przykład dostosować jeden z ekranów danych w taki sposób, aby były na nim wyświetlane tempo okrążenia i strefa tętna.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz aktywność.

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

- Wybierz kolejno ≡ > **Ekrany danych**.
- Wybierz ekran.
- W razie potrzeby użyj przełącznika, aby włączyć ekran danych.
- Wybierz ✎.
- Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

## Alerty

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu, aby osiągnąć konkretne cele. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności.

### Ustawianie alertów zakresowych

Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Na przykład, jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna, możesz tak ustawić urządzenie, aby informowało o każdym spadku tętna poniżej strefy 2 i wzroście powyżej strefy 5 ([Ustawianie stref tętna, strona 7](#)).

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- Wybierz kolejno ≡ > **Alerty > Dodaj nowy**.
- Wybierz typ alertu.  
Zależnie od posiadanych akcesoriów alerty mogą obejmować tętno, tempo, prędkość i rytm.
- W razie potrzeby włącz alert.
- Wybierz strefę lub podaj wartość.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu wyświetlony zostanie komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono wibracje, urządzenie zacznie również wibrować ([Ustawienia systemowe, strona 10](#)).

### Ustawianie alertu cyklicznego

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

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- Wybierz kolejno ≡ > **Alerty > Dodaj nowy**.
- Wybierz opcję:
  - Wybierz **Własne**, wybierz komunikat, a następnie wybierz typ alertu.
  - Wybierz **Czas** lub **Dystans**.

- Podaj wartość.

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono wibracje, urządzenie zacznie również wibrować ([Ustawienia systemowe, strona 10](#)).

### Ustawianie alertów przerw na chód

Niektóre programy biegów wyznaczają przerwy na chód w regularnych odstępach czasu. Na przykład podczas długiego biegu treningowego urządzenie może wydać polecenie biegu przez 4 minuty, a następnie chodu przez 1 minutę, po czym nastąpi powtórzenie. Funkcja Auto Lap® działa normalnie podczas korzystania z alertów biegu/chodu.

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz aktywność.

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

- Wybierz kolejno ≡ > **Alerty > Dodaj nowy**.
- Wybierz **Bieg/chód**.
- Wprowadź czas interwału biegu.
- Wprowadź czas interwału chodu.

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono wibracje, urządzenie zacznie również wibrować ([Ustawienia systemowe, strona 10](#)).

## Auto Lap

### Oznaczanie okrążeń

Urządzenie można ustawić tak, aby korzystało z funkcji Auto Lap, która automatycznie oznacza określony dystans jako okrążenie. Okrążenia można też oznaczać ręcznie. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności (np. co 1 milę lub 5 km).

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- Wybierz kolejno ≡ > **Okrążenia**.
- Wybierz opcję:
  - Użyj przełącznika **Auto Lap**, aby włączyć funkcję Auto Lap.
  - Użyj przełącznika **Przycisk Lap**, aby skorzystać z funkcji ⇌ do oznaczania okrążenia podczas aktywności.

**PORADA:** Można wybrać ✎ i podać własny dystans, jeśli włączona jest funkcja Auto Lap.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono wibracje, urządzenie zacznie również wibrować ([Ustawienia systemowe, strona 10](#)).

W razie potrzeby można dostosować ekrany danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążenia ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 8](#)).

### Korzystanie z usługi Auto Pause®

Funkcja Auto Pause służy do automatycznego wstrzymywania stopera w przypadku zatrzymania się lub gdy tempo bądź prędkość spada poniżej określonej wartości. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba zwolnić bądź się zatrzymać.

**UWAGA:** Historia nie jest zapisywana, gdy stoper jest zatrzymany lub wstrzymany.

- Użyj przycisku akcji.
- Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- Wybierz kolejno ≡ > **Auto Pause**.
- Wybierz opcję:

- Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
- Wybierz **Tempo**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy tempo spadnie poniżej określonej wartości.
- Wybierz **Prędkość**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spadnie poniżej określonej wartości.

## Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja autoprzewijania umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi treningu, gdy stoper jest włączony.

1 Użyj przycisku akcji.

2 Wybierz aktywność.


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

3 Wybierz kolejno  > **Autoprzewijanie**.

4 Wybierz prędkość wyświetlania.

## Ustawienia tła

Ustawienia tła umożliwiają ustawianie koloru tła na czarny lub biały.

Użyj przycisku akcji, wybierz aktywność, a następnie wybierz kolejno  > **Tło**.

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

## Ustawienia Bluetooth

Użyj przycisku akcji, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Bluetooth**.

**Stan:** Umożliwia wyświetlenie bieżącego stanu połączenia Bluetooth i włączenie lub wyłączenie bezprzewodowej technologii Bluetooth ([Wyłączenie funkcji Bluetooth, strona 6](#)).

**Powiad. z telefonu:** Urządzenie będzie automatycznie włączać lub wyłączać powiadomienia z telefonu na podstawie wybranego ustawienia ([Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 5](#)).

**Paruj urząd. mobilne:** Umożliwia połączenie urządzenia ze zgodnym urządzeniem mobilnym wyposażonym w technologię łączności bezprzewodowej Bluetooth Smart.

**Przerwij LiveTrack:** Umożliwia przerwanie sesji LiveTrack w trakcie jej trwania.

## Ustawienia systemowe

Użyj przycisku akcji, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **System**.

**Język:** Ustawianie języka interfejsu urządzenia.

**Zegar:** Umożliwia ustawienie czasu, formatu, preferencji dotyczących kolorów i tarczy zegarka ([Ustawienia czasu, strona 10](#)).

**Podświetlenie:** Umożliwia ustawienie trybu i czasu podświetlania ([Ustawienia podświetlenia, strona 10](#)).

**Wibracje:** Umożliwia włączanie i wyłączanie wibracji.

**Jednostki:** Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych do wyświetlania danych ([Zmiana jednostek miary, strona 10](#)).

**Tryb USB:** Przełącza urządzenie w tryb pamięci masowej lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

**Przywróć domyślne:** Pozwala przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia ([Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 11](#)).

**Aktualizacja oprogram.:** Pozwala sprawdzić dostępność aktualizacji oprogramowania.

**O systemie:** Umożliwia sprawdzenie identyfikatora urządzenia, wersji oprogramowania, wersji GPS oraz informacji o oprogramowaniu.

## Ustawienia czasu

Użyj przycisku akcji, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Zegar**.

**Format czasu:** Ustawianie 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu.

**Ustaw czas lokalny:** Umożliwia ręczne lub automatyczne ustawienie czasu na podstawie czasu w urządzeniu mobilnym.

**Tło:** Ustawianie koloru tła na czarny lub biały.

**Kolor akcentów:** Umożliwia ustawienie koloru akcentów zegara.

## Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie po sparowaniu urządzenia vivoactive z urządzeniem mobilnym.

1 Użyj przycisku akcji.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Zegar** > **Ustaw czas lokalny** > **Ręcznie**.

3 Wybierz **Aktualny czas** i podaj aktualny czas.

## Ustawianie alarmu

1 Użyj przycisku akcji.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Alarm**.

3 Użyj przełącznika, aby włączyć alarm.

4 Wybierz  i podaj czas.

## Ustawienia podświetlenia

Użyj przycisku akcji, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Podświetlenie**.

**Tryb:** Umożliwia ustawienie ręcznego włączenia podświetlenia lub przypisanie go klawiszom i alertom bądź powiadomieniom.

**Limit czasu:** Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

## Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości, wagi i temperatury.

1 Użyj przycisku akcji.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Jednostki**.

3 Wybierz wielkość fizyczną.

4 Wybierz jednostkę miary.

## Zmiana ustawień satelitów

Domyślnie urządzenie korzysta z systemu GPS do lokalizowania satelitów. W celu sprawniejszego odbioru sygnałów w trudnych warunkach i szybszego ustalania pozycji GPS można włączyć funkcje GPS i GLONASS. Użycie GPS wraz z GLONASS może spowodować skrócenie czasu działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

1 Użyj przycisku akcji.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki** > **GPS**.

3 Użyj przełącznika, aby włączyć funkcję GPS.

**UWAGA:** Urządzenie korzysta z funkcji GPS tylko podczas rejestrowania aktywności na powietrzu.

4 Wybierz .

5 Użyj przełącznika, aby włączyć funkcję GLONASS.

## Informacje o urządzeniu

### Dane techniczne vivoactive

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-polimerowa
Czas działania baterii	Do 3 tygodni w trybie zegarka Do 10 godzin w trybie GPS
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)



Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz Bezprzewodowa technologia Bluetooth Smart
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm*

\* Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Dane techniczne czujnika tężna

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Do 4,5 roku przy codziennym użytkowaniu po 1 godzinie
Wodoszczelność	3 atm* <b>UWAGA:</b> To urządzenie nie przesyła danych tężna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -5°C do 50°C (od 23°F do 122°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz

\* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 30 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Wymienianie baterii przez użytkownika

### ⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nie wkładać baterii do ust. W razie połamania należy zasięgnąć porady u lekarza lub w lokalnym centrum zatruc.

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchloran. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ PRZESTROGA

Zużytą baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów.

## Wymiana baterii czujnika tężna

- 1 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
- 2 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię.



- 3 Poczekać 30 sekund.
- 4 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.  
**UWAGA:** Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

- 5 Załóż z powrotem tylną pokrywę i przykręć cztery wkręty.  
**UWAGA:** Nie dokręcaj zbyt mocno.

Po wymianie baterii czujnika tężna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

## Zarządzanie danymi

**UWAGA:** To urządzenie nie jest zgodne z systemami operacyjnymi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® oraz Mac® OS 10.3 i wcześniejszymi.

## Odłączanie kabla USB

Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera jako wolumin lub dysk wymienny, należy bezpiecznie odłączyć urządzenie od komputera, aby uniknąć utraty danych. Jeśli urządzenie jest podłączone do komputera z systemem operacyjnym Windows jako urządzenie przenośne, nie jest konieczne przeprowadzenie procedury bezpiecznego odłączania.

- 1 Wykonaj poniższe czynności:
  - W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
  - W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.
- 2 Odłącz kabel od komputera.

## Usuwanie plików

### NOTYFIKACJA

Jeśli nie wiesz, do czego służy plik, nie usuwaj go. W pamięci urządzenia znajdują się ważne pliki systemowe, których nie należy usuwać.



- 1 Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**.
- 2 W razie potrzeby otwórz folder lub wolumin.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

## Rozwiązywanie problemów

### Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie.

**UWAGA:** Zresetowanie urządzenia może spowodować usunięcie danych lub ustawień.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 15 sekund.  
Urządzenie wyłączy się.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj przez 1 sekundę przycisk , aby włączyć urządzenie.

### Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

**UWAGA:** Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności.

Wszystkie ustawienia można przywrócić do domyślnych wartości fabrycznych.

- 1 Użyj przycisku akcji.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Przywróć domyślne > Tak**.

### Odbieranie sygnałów satelitarnych

Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów.

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.  
Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.
- 2 Zaczekać, aż urządzenie zlokalizuje satelity.  
Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

## Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Skróć czas podświetlania (*Ustawienia podświetlenia*, strona 10).
- Podczas aktywności użyj trybu GPS zamiast GLONASS (*Zmiana ustawień satelitów*, strona 10).
- Korzystaj z tarczy zegarka Connect IQ, która nie jest aktualizowana co sekundę. Na przykład, korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Pobieranie funkcji Connect IQ*, strona 2).
- Ogranicz liczbę wyświetlanych powiadomień w ustawieniach centrum powiadomień w smartfonie (*Zarządzanie powiadomieniami*, strona 6).

## Pomoc techniczna i aktualizacje

Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin.

- Rejestracja produktu
- Podręczniki użytkownika
- Aktualizacje oprogramowania
- Przesyłanie danych do Garmin Connect

## Konfigurowanie Garmin Express

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Aktualizacja oprogramowania

Gdy aktualizacja oprogramowania będzie dostępna, urządzenie automatycznie pobierze ją w czasie kolejnej synchronizacji z kontem Garmin Connect.

## Załącznik

## Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

### NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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 odstraszcających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

## Czyszczenie urządzenia

### NOTYFIKACJA

Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsza ilość potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

- 2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

**PORADA:** Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Dbanie o czujnik tętna

### NOTYFIKACJA

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego czujnik.

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użyci.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

## Pola danych

Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+.

% **maksymalnego średniego tętna:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

% **maksymalnego tętna:** Procentowa wartość maksymalnego tętna.

% **maksymalnego tętna okrążenia:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

% **rez. tętn. okr.:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

% **rezerwy tętna:** Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

% **średniej rezerwy:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

**Aktualny czas:** Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

**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.

**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.

**Długości:** Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

**Długości interwału:** Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.

**Interwał SWOLF:** Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

**Kalorie:** Łączna liczba spalonych kalorii.

**Kierunek:** Kierunek przemieszczania się.

**Maksymalna prędkość:** Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

**Maksymalna z 24 godzin:** Maksymalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.

**Minimalna z 24 godzin:** Minimalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.

**Okrążenia:** Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

**Prędkość:** Bieżące tempo podróży.

**Prędkość okrążenia:** Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

**Prędkość ostatniego okrążenia:** Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Prędkość pionowa:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

**Ruchów w interwale/długość:** Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącego interwału.

**Ruchy ostatniej długości:** Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

**Rytm:** Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.

**Rytm:** Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).

**Rytm okrążenia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

**Rytm okrążenia:** Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

**Rytm ostatniego okrążenia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Rytm ostatniego okrążenia:** Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Średnia prędkość:** Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

**Średnia prędkość pionowa z 30 s:** Średnia prędkość pionowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

**Średni czas okrążenia:** Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

**Średnie tempo:** Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

**Średnie tempo ruchów:** Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

**Średnie tętno:** Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

**Średnio ruchów/długość:** Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącej aktywności.

**Średni rytm:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

**Średni rytm:** Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

**Średni SWOLF:** Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości ([Pływanie — terminologia, strona 4](#)).

**Stoper:** Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

**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).

**SWOLF ostatniej długości:** Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

**Temperatura:** Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.

**Tempo:** Bieżące tempo.

**Tempo interwału:** Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

**Tempo okrążenia:** Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

**Tempo ostatniego okrążenia:** Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Tempo ostatniej długości:** Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

**Tempo ruchów ostatniej długości:** Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

**Tempo ruchów w interwale:** Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.

**Tętno:** Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

**Tętno okrążenia:** Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

**Upłynęło czasu:** Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper i biegniesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegniesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.

**Wschód słońca:** Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

**Wysokość:** Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

**Zachód słońca:** Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

## Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwo-wany 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

## Rozmiar i obwód kół


Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Lista nie jest wyczerpująca. Można również użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Rozmiar kół	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340

Rozmiar kół	D (mm)
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cylindryczne	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

## Znaczenie symboli

Poniższe symbole mogą być wyświetlane na ekranie urządzenia lub na etykietach akcesoriów.

	Symbol utylizacji i recyklingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE). Ma on na celu zapobieganie niewłaściwej utylizacji produktu oraz promowanie ponownego wykorzystania i recyklingu.
--	---

# Indeks

## A

akcesoria 7  
aktualizacje, oprogramowanie 12  
aktywności 3  
rozpoczynanie 2  
zapisywanie 2  
alarmy 10  
alerty 9  
czas 9  
dystans 9  
rytm 9  
tętno 9  
aplikacje 2, 5  
smartfon 1, 3  
Auto Lap 9  
Auto Pause 9  
autoprzewijanie 10

## B

bateria  
ładowanie 1  
maksymalizowanie 6, 12  
wymiana 11

## C

Connect IQ 1, 2  
czas 10  
ustawienia 10  
czujnik na nogę 1, 8  
czujniki ANT+ 7  
parowanie 7  
czujniki prędkości i rytmu 1, 8  
czujniki rowerowe 8  
czyszczenie urządzenia 12

## D

dane  
przesyłanie 6, 7  
zapisywanie 6, 7  
dane techniczne 10, 11  
dane użytkownika, usuwanie 11  
długości 4  
długość basenu  
ustawianie 4  
własne 4  
dogleg 4  
dostosowywanie urządzenia 8, 10

## E

ekran 10  
blokowanie 2  
ekran dotykowy 1

## G

Garmin Connect 1, 2, 5, 6  
zapisywanie danych 7  
Garmin Express 12  
aktualizowanie oprogramowania 12  
rejestrowanie urządzenia 12  
GLONASS 10  
GPS 1, 10  
sygnał 11

## H

historia 3, 6  
przesyłanie do komputera 6, 7

## I

ikony 1  
interwały 4  
interwały chodzenia 9

## J

jazda rowerem 3  
jednostki miary 10

## K

kursy  
odtworzenie 4

wybijanie 4

## L

lay-up 4  
licznik 5

## Ł

ładowanie 1

## M

menu 1  
mierzenie uderzenia 5

## N

nawigacja 4  
przerywanie 4

## O

oprogramowanie, aktualizowanie 12

## P

parowanie, smartfon 1  
parowanie urządzenia, czujniki ANT+ 7  
pilot VIRB 3  
pływanie 4  
podświetlenie 1, 10  
pola danych 1-3, 8, 12  
powiadomienia 6  
profil użytkownika 8  
profile 3  
użytkownik 8  
przesyłanie danych 6  
przyciski 1, 2, 12

## R

rejestracja produktu 12  
rejestrowanie urządzenia 12  
resetowanie urządzenia 11  
rozmiary kół 8, 13  
rozwiązywanie problemów 8, 11  
ruchy 4  
rytm, czujniki 8

## S

smartfon 2  
aplikacje 3, 5  
parowanie 1  
software license agreement  
stoper 3, 4  
strefy, tętno 7  
sygnały satelitarne 1, 11

## Ś

śledzenie aktywności 2

## T

tablica wyników 5  
tarcze zegarka 2, 8  
technologia Bluetooth 5, 6, 10  
tempe 8  
temperatura 8  
tętno 1  
czujnik 7, 8, 11, 12  
strefy 7, 13  
trening 5, 9  
strony 3  
trening w pomieszczeniu 5  
tryb snu 3  
tryb zegarka 2, 12

## U

USB, odłączanie 11  
ustawienia 8, 10, 11  
ustawienia systemowe 10  
usuwanie, wszystkie dane użytkownika 11

## W

widzety 2  
wymiana baterii 11  
wynik swolf 4

## Z

zapisywanie aktywności 3, 4

zapisywanie danych 6

zegar 10

# [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



913-397-8200  
1-800-800-1020

