



podręcznik użytkownika

EDGE® 800

LICZNIK ROWEROWY GPS Z EKRANEM DOTYKOWYM



© 2010–2011 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Z wyjątkiem sytuacji wyraźnie opisanej w niniejszym dokumencie, żadnej części tego podręcznika nie można powielać, kopiować, przekazywać, rozpowszechniać, pobierać ani przechowywać na jakimkolwiek nośniku pamięci, w jakimkolwiek celu, bez wcześniej uzyskanej wyraźnej pisemnej zgody firm Garmin. Firma Garmin niniejszym udziela zgody na pobranie jednej kopii tego podręcznika na dysk twardy bądź inny elektroniczny nośnik pamięci w celu jego przeglądania oraz na wydrukowanie jednej kopii tego podręcznika lub jego korekty, pod warunkiem, iż elektroniczna bądź wydrukowana kopia tego podręcznika będzie zawierała pełen tekst niniejszej informacji o prawach autorskich. Rozpowszechnianie tego podręcznika lub jego korekty w celach handlowych bez zezwolenia jest surowo wzbronione.

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie mogą ulec zmianie bez uprzedzenia. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową firmy Garmin (www.garmin.com), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające, dotyczące użytkowania i funkcjonowania tego i innych produktów firmy Garmin.

Garmin®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner® oraz Edge® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, GSC™, ANT™ oraz ANT+™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków towarowych bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i/lub w innych krajach. Mac® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Apple Computer, Inc. Firstbeat i Analyzed by Firstbeat są zastrzeżonymi i niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe są własnością odpowiednich podmiotów.

Spis treści

Wstęp	1
Konfigurowanie urządzenia	1
Rejestrowanie urządzenia	1
Informacje o baterii	1
Ogólne informacje o urządzeniu	2
Trening	4
Jazda rowerem	4
Zapisywanie danych jazdy.....	4
Alerty	4
Treningi.....	5
Korzystanie z funkcji Virtual Partner	8
Kursy	9
Czujniki ANT+	12
Parowanie czujników ANT+	12
Zakładanie czujnika tętna	13
Parowanie czujnika tętna.....	13
Mocowanie czujnika rowerowego GSC 10	15
Parowanie czujnika rowerowego GSC 10	15
Czujniki ANT+ innych producentów	16
Rozwiązywanie problemów z czujnikiem ANT+	18
Strefy tętna	19
Historia	20
Wyświetlanie jazdy	20
Zapis danych	22
Zarządzanie danymi	23
Nawigacja	25
Pozycje	25
Ustawienia trasy	27
Zakup dodatkowych map.....	28
Ustawienia mapy	30
Ustawienia.....	31
Dostosowywanie stron i pól danych	31
Aktualizowanie profilu roweru	36
Ustawienia treningu	36
Ustawienia systemowe	39
Ustawienia profilu użytkownika.....	42

Załącznik	43
Rejestrowanie urządzenia	43
Informacje o urządzeniu Edge.....	43
Aktualizowanie oprogramowania	43
Kontakt z działem pomocy technicznej firmy Garmin	43
Kupowanie dodatkowych akcesoriów.....	44
Dbanie o urządzenie.....	44
Dane techniczne.....	44
Informacje o baterii	46
Ładowanie urządzenia Edge	47
Baterie czujnika tętna i czujnika rowerowego GSC 10	48
Rozmiar i obwód kół	50
Rozwiązywanie problemów	52
Indeks	54

Wstęp



OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Konfigurowanie urządzenia

Przy pierwszym użyciu urządzenia Edge® postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi konfiguracji, znajdującymi się w *Skróconym podręczniku użytkownika Edge 800*.

Rejestrowanie urządzenia

Pomóż nam jeszcze sprawniej udzielać Tobie pomocy i jak najszybciej zarejestruj swoje urządzenie przez Internet.

- Odwiedź stronę <http://my.garmin.com>.
- Pamiętaj o konieczności zachowania oryginalnego dowodu zakupu (względnie

jego kserokopii) i umieszczenia go w bezpiecznym miejscu.

Informacje o baterii



OSTRZEŻENIE

Ten produkt jest zasilany 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.


Urządzenie jest zasilane wbudowaną, litowo-jonową baterią, ładowaną za pomocą ładowarki sieciowej lub kabla USB dołączonymi do opakowania produktu ([strona 47](#)).

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, gdy temperatura otoczenia będzie poza zakresem od 0°C do 45°C (32°F do 113°F).

Ogólne informacje o urządzeniu

Klawisze



	Naciśnij i przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie. Naciśnij, aby wyświetlić stronę stanu i ustawić podświetlenie.
LAP/ RESET	Naciśnij, aby utworzyć nowe okrążenie. Naciśnij i przytrzymaj, aby zapisać swoją jazdę i wyzerować stoper.
START/ STOP	Naciśnij, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.

Przyciski ekranu dotykowego

	Wybierz, aby wyświetlić satelity i otworzyć stronę menu ustawień GPS.
	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień. Podczas wyświetlania kursu wybierz, aby wyświetlić dodatkowe funkcje.
	Wybierz, aby usunąć kurs, trening lub aktywność.
	Wybierz, aby zamknąć stronę bez zapisywania.
	Wybierz, aby zapisać zmiany i zamknąć stronę.
	Wybierz, aby powrócić do poprzedniej strony.
	Wybierz, aby zmienić strony lub je przewinąć. Możesz też przesunąć palec w poprzek ekranu dotykowego.
	Wybierz, aby zawęzić kryteria wyszukiwania poprzez podanie fragmentu nazwy.

Porady i skróty

Blokowanie ekranu dotykowego


Ekran można zablokować, aby zapobiec przypadkowemu uruchomieniu funkcji przez jego dotknięcie.

1. Naciśnij .

Zostanie wyświetlona strona stanu.

2. Wybierz **Zablokuj**.

Zamiana rowerów


1. Naciśnij .

Zostanie wyświetlona strona stanu.

2. Wybierz , aby zamienić rowery.




Korzystanie z podświetlenia

- Dotknięcie ekranu dotykowego w dowolnym momencie powoduje włączenie podświetlenia.
- Naciśnij , aby włączyć podświetlenie i ustawić jasność.

UWAGA: Podświetlenie jest włączane także przy uruchamianiu alarmów i wyświetlaniu komunikatów.

- Zmień czas podświetlenia ([strona 47](#)).

Zmiana ustawień akcesoriów ANT+

1. Naciśnij .

Zostanie wyświetlona strona stanu.

2. Wybierz , ,  lub .

Zmiana pól danych

Na dowolnej stronie danych dotknij i przytrzymaj pole danych, aż zostanie podświetlone.

Po uniesieniu palca pojawi się monit o wybranie nowego pola danych ([strona 31](#)).

Trening

Jazda rowerem

Przed rozpoczęciem rejestracji historii musisz zlokalizować sygnały satelitarne lub sparować urządzenie Edge z czujnikiem ANT+™ ([strona 12](#)).



1. Na stronie stopera naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
2. Po zakończeniu biegu naciśnij **STOP**.

Zapisywanie danych jazdy

Naciśnij i przytrzymaj **RESET**, aby zapisać dane jazdy i wyzerować stoper.

Alerty

Alerty w urządzeniu Edge umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno, rytm pedałowania i moc.

Korzystanie z alertów czasu, dystansu i kalorii

1. Wybierz kolejno **MENU > Trening > Alerty**.
2. Wybierz **Alert czasu**, **Alert dystansu** lub **Alert kalorii**.
3. Włącz alert.
4. Podaj czas, dystans lub liczbę kalorii.
5. Wybierz się na przejażdżkę.

Z chwilą osiągnięcia wartości podanej w alertcie urządzenie Edge generuje sygnał dźwiękowy i wyświetla komunikat.

UWAGA: Informacje na temat sposobu włączania sygnałów dźwiękowych dla komunikatów można znaleźć na [stronie 41](#).

Korzystanie z alertów zaawansowanych

Jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna, czujnik rowerowy GSC™ 10 lub czujnik mocy ANT+ innego producenta, możesz skonfigurować alerty zaawansowane.

1. Wybierz kolejno **MENU > Trening > Alerty**.

2. Wybierz dowolną opcję:

- Wybierz **Alert tętna**, aby ustawić minimalną i maksymalną wartość tętna w uderzeniach na minutę (uderzenia/min).

UWAGA: Więcej informacji na temat stref tętna i ustawień można znaleźć na [stronie 13](#).

- Wybierz **Alert rytmu**, aby ustawić minimalną i maksymalną wartość rytmu w obrotach korby na minutę (obr/min).
- Wybierz **Alert mocy**, aby ustawić minimalną i maksymalną wartość mocy w watach.

3. Wybierz się na przejażdżkę.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna, rytmu lub mocy urządzenie Edge generuje sygnały dźwiękowe i wyświetla komunikat.

UWAGA: Informacje na temat sposobu włączania sygnałów dźwiękowych dla komunikatów można znaleźć na [stronie 41](#).

Treningi

Za pomocą urządzenia Edge można tworzyć treningi, które obejmują cele dla poszczególnych etapów treningu oraz dla różnych dystansów, czasów i odpoczynków. Po utworzeniu treningu możesz skorzystać z aplikacji Garmin Training Center® w celu opracowania harmonogramu treningu na dany dzień. Treningi można planować z wyprzedzeniem i przechowywać je w urządzeniu Edge.

Przesyłanie treningów do urządzenia Edge

- Wyślij treningi z aplikacji Garmin Training Center.
- Prześlij pliki treningów ([strona 23](#)).

Tworzenie treningów

Przy pomocy aplikacji Garmin Training Center ([strona 20](#)) można również tworzyć treningi i przysyłać je do urządzenia Edge. Treningi można też tworzyć i zapisywać bezpośrednio w urządzeniu Edge.

1. Wybierz kolejno **MENU > Trening > Treningi > Nowy trening**.

2. Podaj nazwę treningu.

3. Wybierz **<Dodaj krok>**.

4. Wybierz **Czas**, aby określić sposób mierzenia etapu.

Przykładowo, wybranie opcji **Dystans** spowoduje zakończenie etapu po przebyciu określonego dystansu.

W przypadku wybrania **Otwarty** możesz nacisnąć **LAP**.

5. W razie potrzeby podaj wartość w polu poniżej opcji **Czas**.
6. Wybierz **Cel**, aby wybrać cel w trakcie etapu.



Na przykład wybór opcji **Tętno** powoduje utrzymanie stałego tętna podczas etapu.

7. W razie potrzeby wybierz strefę celu lub podaj własny zakres.

Możesz na przykład wybrać strefę tętna. Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna urządzenie Edge generuje sygnały dźwiękowe i wyświetla komunikat.


8. W razie potrzeby wybierz **Tak** w polu **Odpoczynek**.

Podczas odpoczynku stoper kontynuuje odliczanie, a dane są zapisywane.

9. Wybierz , aby zapisać etap.
10. Wybierz , aby zapisać trening.

Powtarzanie etapów treningu

Przed powtórzeniem etapu treningu musisz utworzyć trening z co najmniej jednym etapem.

1. Wybierz **Dodaj nowy etap**.
2. Wybierz opcję w polu **Czas**:
 - Wybierz **Powtórz**, aby powtórzyć etap raz lub kilka razy.
Możesz na przykład powtórzyć 8-kilometrowy etap dziesięć razy.
 - Wybierz **Powtarz. aż**, aby powtarzać etap przez określony czas.
Możesz na przykład powtarzać etap 8-kilometrowy przez 60 minut lub do momentu osiągnięcia tętna 160 uderzeń/min.
3. W polu **Wróć do etapu** wybierz etap, który chcesz powtarzać.
4. Wybierz , aby zapisać etap.

Rozpoczynanie treningu

1. Wybierz kolejno **MENU > Trening > Treningi**.
2. Wybierz trening.
3. Wybierz **Zacznij trening**.
4. Naciśnij **START**.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie Edge wyświetla każdy etap treningu, cel (jeśli został wybrany) oraz aktualne dane treningu. Przed zbliżającym się końcem etapu treningu rozlegnie się alarm dźwiękowy. Zostanie wyświetlony komunikat odliczający czas lub dystans do rozpoczęcia nowego etapu.

Kończenie etapu treningu

Naciśnij **LAP**, aby wcześniej zakończyć etap treningu.

Przerywanie treningu



Wybierz kolejno **MENU > Trening > Treningi > Zakończ trening**.

Informacje o edycji treningów


Treningi można edytować w aplikacji Garmin Training Center lub bezpośrednio w urządzeniu Edge. W przypadku edytowania treningów w urządzeniu Edge wprowadzone zmiany mogą mieć charakter tymczasowy. Aplikacja Garmin Training Center służy jako zbiorcza lista treningów. Jeśli trening jest edytowany w urządzeniu Edge, zmiany mogą być nadpisywane przy następnym przesyłaniu treningów z aplikacji Garmin Training Center. Aby dokonać trwałych zmian w treningu, należy dokonać edycji treningu w aplikacji Garmin Training Center, a następnie przesłać go do urządzenia Edge.

Edytowanie treningu przy użyciu urządzenia Edge

1. Wybierz kolejno **MENU** > **Trening** > **Treningi**.
2. Wybierz trening.
3. Wybierz **Edytuj**.
4. Wybierz etap.

5. Dokonaj koniecznych zmian i wybierz , aby zapisać etap.
6. Wybierz , aby zapisać trening.

Usuwanie treningu

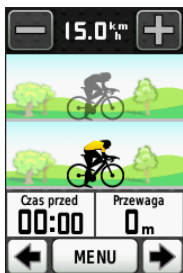
1. Wybierz kolejno **MENU** > **Trening** > **Treningi**.
2. Wybierz trening.
3. Wybierz kolejno  > **Tak**.

Korzystanie z funkcji Virtual Partner

Funkcja Virtual Partner® to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby ułatwić osiągnięcie celów treningowych.

1. Wybierz się na przejażdżkę.
2. Przewiń do strony Virtual Partner, aby sprawdzić, kto prowadzi.

W górnej części strony możesz skorzystać z przycisków + oraz - w celu dostosowania prędkości funkcji Virtual Partner podczas jazdy.



Kursy

Kursy umożliwiają podążanie trasą wg uprzednio zapisanej aktywności. Możesz jechać poprzednio zapisanym kursem po prostu dlatego, że jest to dobra trasa. Możesz na przykład zapisać przyjazną dla rowerzystów trasę dojazdu do pracy. Możesz również jechać wg 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.

Firma Garmin zaleca korzystanie z serwisu Garmin Connect™ lub aplikacji Garmin Training Center ([strona 20](#)) w celu tworzenia i przysyłania kursów.

Punkty kursów

Aby dodać punkty kursu do kursu, należy skorzystać z aplikacji Garmin Training Center. Punkty kursu są miejscami na kursie, które chcesz zapamiętać, takie jak przerwy na picie lub cele dotyczące dystansu.

Tworzenie kursów w urządzeniu Edge

Przed utworzeniem kursu musisz posiadać historię z danymi o śladach GPS zapisaną w urządzeniu Edge.

1. Wybierz kolejno **MENU** > **Kursy** > **Wyznacz nowy kurs**.
2. Wybierz poprzednią jazdę, na której bazować będzie kurs.
3. Wpisz nazwę kursu i wybierz ☒.


Przesyłanie kursów do urządzenia Edge

- Wyślij kursy z aplikacji Garmin Training Center.
- Prześlij pliki kursów ([strona 23](#)).

Rozpoczynanie kursu

Istnieje możliwość odrębnego zarejestrowania rozgrzewki w urządzeniu Edge. Przed rozpoczęciem kursu należy wyzerować stoper.

1. Wybierz kolejno **MENU > Kursy**.
2. Wybierz kurs.
3. Przejrzyj strony danych kursu (opcjonalne).

Możesz również wybrać , aby edytować cechy kursu. Na przykład można zmienić kolor linii kursu na mapie.

4. Wybierz **Jedź!**.

Historia jest zapisywana nawet wtedy, gdy nie znajdujesz się na kursie. Po zakończeniu kursu zostanie wyświetlony komunikat.

Podążanie kursem ze strony internetowej

Musisz posiadać konto w serwisie Garmin Connect ([strona 20](#)).

1. Podłącz urządzenie Edge do komputera.
2. Przejdź do strony www.garminconnect.com i znajdź żadaną aktywność.
3. Kliknij **Wyślij do urządzenia**.
4. Odłącz i włącz urządzenie Edge.
5. Wybierz kolejno **MENU > Kursy**.
6. Wybierz kurs, a następnie **Jedź!**.

Opcje zejścia z kursu

Rozgrzewkę można dodać przed rozpoczęciem kursu. Naciśnij **START**, aby rozpocząć kurs i rozgrzewkę. Podczas rozgrzewki nie wchodziś na ścieżkę kursu. Aby rozpocząć, udaj się w kierunku kursu. Jeśli znajdujesz się w dowolnym miejscu na ścieżce kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

UWAGA: Po naciśnięciu **START** funkcja Virtual Partner rozpoczyna kurs i nie czeka na zakończenie przez Ciebie rozgrzewki.

Jeśli zboczysz z kursu, urządzenie Edge wyświetli komunikat. Korzystaj z mapy kursu lub punktów kursu, aby odnaleźć drogę prowadzącą do kursu.

Zmiana prędkości kursu

1. Wybierz kolejno **MENU > Kursy**.
2. Wybierz kurs, a następnie **Jedź!**.
3. Przewiń do strony Virtual Partner.


4. W górnej części strony możesz skorzystać z przycisków + oraz - w celu zmiany wartości procentowej czasu, jaki pozostał do zakończenia kursu.

Na przykład, aby poprawić czas kursu o 20%, podaj prędkość kursu 120%. Będziesz ścigać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner, aby ukończyć 30-minutowy kurs w ciągu 24 minut.

Zatrzymywanie kursu

Wybierz kolejno **MENU > Kursy > Zakończ kurs**.

Usuwanie kursu

1. Wybierz kolejno **MENU > Kursy**.
2. Wybierz kurs.
3. Wybierz kolejno  > **Tak**.

Czujniki ANT+

Urządzenie Edge jest zgodne z następującymi akcesoriami ANT+:

- Czujnik tętna ([strona 13](#))
- Czujnik prędkości i rytmu GSC 10 ([strona 15](#))
- Czujniki ANT+ innych producentów ([strona 16](#))

Aby uzyskać więcej informacji na temat zakupu dodatkowych akcesoriów, odwiedź stronę <http://buy.garmin.com>.

Parowanie czujników ANT+

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna lub zainstalować czujnik rowerowy. Instrukcje znajdują się w *Skróconym podręczniku użytkownika Edge 800* lub opakowaniu zawierającym akcesoria.



- Sprawdź, czy czujnik ANT+ jest zgodny z urządzeniem Garmin.
- Zbliź urządzenie Edge na odległość nie większą niż 3 m od akcesorium.
Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.
- Po przeprowadzeniu pierwszego parowania urządzenie Garmin będzie automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik ANT+ po każdym jego włączeniu. Ten proces odbywa się automatycznie po włączeniu urządzenia Garmin i zajmuje tylko kilka sekund, jeśli sparowane czujniki są włączone i działają prawidłowo.
- Po sparowaniu urządzenie Garmin odbiera tylko dane ze sparowanego czujnika, a to oznacza, że można przebywać w pobliżu innych czujników.


Zakładanie czujnika tętna

Instrukcje znajdują się w *Skróconym podręczniku użytkownika Edge 800* lub opakowaniu zawierającym akcesoria.

Parowanie czujnika tętna

Jeśli czujnik tętna został zakupiony oddzielnie, należy go sparować z urządzeniem Edge w celu wyświetlania danych dotyczących tętna. Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna.

1. Włącz urządzenie Edge.
2. Umieść urządzenie Edge w zasięgu czujnika tętna (w odległości nie większej niż 3 m).
3. Wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Tętno** > **Tętno ANT+**.
4. Wybierz kolejno **Czujnik tętna** > **Tak**.
5. Naciśnij .

Po sparowaniu czujnika tętna zostanie wyświetlony komunikat, a na stronie stanu pojawi się stała ikona .


6. W razie potrzeby wybierz **Szukaj**.
7. W razie potrzeby dostosuj pola danych tętna ([strona 31](#)).

Po założeniu czujnik tętna działa w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych.

PORADA: Jeśli dane tętna nie są wyświetlane lub jeśli podawane są błędne dane tętna, może być konieczne mocniejsze zaciśnięcie paska na klatce piersiowej lub wykonanie rozgrzewki przez 5–10 minut ([strona 18](#)).

Ustawianie stref tętna

Urządzenie Edge wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas wprowadzania ustawień początkowych, w celu określenia stref tętna użytkownika. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas jazdy, należy ustawić swoje maksymalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Tętno** > **Strefy tętna**.
2. Podaj swoje maksymalne tętno i tętno spoczynkowe.
Wartości strefy są aktualizowane automatycznie, jednak nadal możesz każdą z nich edytować ręcznie.
3. Wybierz **Według**, a następnie wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia/min.**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **Maks. %** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
 - Wybierz **% rez. tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna spoczynkowego.

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 swoje maksymalne tętno, możesz podać je, a urządzenie Edge obliczy strefy tętna w oparciu o procenty z tabeli (strona 19).



Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne.


Mocowanie czujnika rowerowego GSC 10

Instrukcje znajdują się w *Skróconym podręczniku użytkownika Edge 800* lub opakowaniu zawierającym akcesoria.

Parowanie czujnika rowerowego GSC 10

Jeśli czujnik rowerowy GSC 10 został zakupiony oddzielnie, należy go sparować z urządzeniem Edge w celu wyświetlania danych dotyczących prędkości oraz rytmu. Przed przystąpieniem do parowania musisz zamontować czujnik rowerowy GSC 10.

1. Włącz urządzenie Edge.
2. Zbliż urządzenie Edge na odległość nie większą niż 3 m od czujnika rowerowego GSC 10.
3. Wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Profile rowerów**.
4. Wybierz rower.
5. Wybierz kolejno **Prędkość/rytm ANT+** > **Czujniki rowerowe** > **Tak**.
6. Naciśnij .

Po sparowaniu czujnika rowerowego GSC 10 zostanie wyświetlony komunikat, a na stronie stanu pojawi się ikona  (niemigająca).

7. Dostosuj opcjonalne pola danych (strona 31).

Informacje o czujniku rowerowym GSC 10


Dane dotyczące rytmu pochodzące z czujnika rowerowego GSC 10 są zawsze rejestrowane. W przypadku braku sparowanego czujnika rowerowego GSC 10 do obliczania prędkości i dystansu są wykorzystywane dane GPS.

Rytm oznacza tempo pedałowania lub „obrotu” mierzonego liczbą obrotów ramienia korby w ciągu minuty (obr/min). Urządzenie GSC 10 składa się z dwóch czujników: jeden mierzy rytm, a drugi prędkość.

Więcej informacji na temat alertów rytmu można znaleźć na [stronie 5](#).

Uśrednianie wartości niezerowych dla danych rytmu

Ustawienie uśredniania wartości niezerowych jest dostępne w przypadku treningu z opcjonalnym czujnikiem rytmu. Ustawieniem domyślnym jest wykluczanie wartości zerowych, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.


Aby włączyć lub wyłączyć uśrednianie wartości niezerowych, wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Zapis danych** > **Uśrednianie danych** > **Rytm**.

Czujniki ANT+ innych producentów

Listę czujników ANT+ innych producentów, które są zgodne z urządzeniem Edge, można znaleźć na stronie www.garmin.com/intosports.

Parowanie miernika mocy


Zapoznaj się z instrukcją obsługi producenta urządzenia.

Po sparowaniu miernika mocy zostanie wyświetlony komunikat, a na stronie stanu pojawi się stała ikona .

Kalibrowanie miernika mocy


Instrukcje kalibracji posiadanego miernika mocy można znaleźć w instrukcjach dostarczonych przez jego producenta.

Przed rozpoczęciem kalibracji miernik mocy musi być poprawnie zainstalowany oraz aktywnie zapisywać dane.

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Profile rowerów**.
2. Wybierz rower.
3. Wybierz kolejno **Moc ANT+** > **Kalibruj**.
4. Pedaluj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.

Ustawianie stref mocy


Korzystając z serwisu Garmin Connect lub aplikacji Garmin Training Center można ustawić siedem własnych stref mocy. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. functional threshold power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu Edge automatycznie obliczyć strefy mocy.

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Profile rowerów**.
2. Wybierz rower.
3. Wybierz **Strefy mocy**.
4. Podaj wartość współczynnika FTP.
5. Wybierz **Według**, a następnie wybierz opcję:

- Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
- Wybierz **% FTP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika FTP.

Uśrednianie wartości niezerowych dla danych mocy

Ustawienie uśredniania wartości niezerowych jest dostępne w przypadku treningu z opcjonalnym miernikiem mocy. Ustawieniem domyślnym jest wykluczanie wartości zerowych, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Aby włączyć lub wyłączyć uśrednianie wartości niezerowych, wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Zapis danych** > **Uśrednianie danych** > **Moc**.

Rozwiązywanie problemów z czujnikiem ANT+

Problem	Rozwiązanie
Nie mogę sparować czujnika k ANT+ z urządzeniem.	<ul style="list-style-type: none"> • Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+. • Podczas parowania umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna (w odległości nie większej niż 3 m). • Jeśli problem się powtarza, wymień baterię.
Posiadam czujnik ANT+ innego producenta.	Upewnij się, że czujnik jest zgodny z urządzeniem Edge (www.garmin.com/intosports).
Dane dotyczące tętna są niedokładne lub błędne.	<ul style="list-style-type: none"> • Upewnij się, że czujnik tętna dokładnie przylega do ciała. • Zwiłż elektrody. Użyj do tego celu wody, śliny lub specjalnego żelu. • Wyczyść elektrody. Brud i pot na elektrodach mogą zakłócać sygnały czujnika tętna. • Umieść elektrody na plecach zamiast na klatce piersiowej. • Załóż bawełnianą koszulkę lub pomoczkę, jeśli jest to właściwe wyjście w przypadku wykonywanych ćwiczeń. Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna. • Oddal się od źródeł silnych pól elektromagnetycznych i niektórych bezprzewodowych czujników 2,4 GHz, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna. Źródłami zakłóceń mogą być linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, mikrofalówki, bezprzewodowe telefony 2,4 GHz oraz punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.
Jak mocno należy dokręcić wkręt na ramieniu czujnika podczas instalowania urządzenia GSC 10?	Firma Garmin zaleca zastosowanie momentu obrotowego o wartości od 0,2 do 0,3 N*m (1,9 do 2,4 lbf/in) w celu zapewnienia szczelności na przenikanie wody ramienia czujnika GSC 10.

Strefy tętna

	% maks. tętna lub tętna spoczynkowego	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

Historia

Urządzenie Edge automatycznie zapisuje historię po włączeniu stopera. Gdy pamięć urządzenia Edge zapelni się, zostanie wyświetlony komunikat. Urządzenie Edge nie usunie ani automatycznie nie nadpisze historii. Przejdź do [strony 21](#), aby dowiedzieć się, jak usunąć historię.

Od czasu do czasu przesyłaj historię ([strona 20](#)) do serwisu Garmin Connect lub aplikacji Garmin Training Center, aby śledzić wszystkie dane jazdy.

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, średniej prędkości, maksymalnej prędkości, wysokości oraz szczegółowe informacje na temat okrążeń. Historia urządzenia Edge może zawierać również dane na temat tętna, rytmu i mocy.

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

Wyświetlanie jazdy

Można wyświetlać zapisane jazdy oraz niezakończone jazdy, jednak należy wtedy zatrzymać stoper.

1. Wybierz kolejno **MENU > Historia > Aktywności**.
2. Wybierz jazdę z listy lub wybierz **Aktywność niezakończona**.

Wyświetlanie podsumowania dystansu i czasu

Wybierz kolejno **MENU > Historia > Podsumowanie**, aby wyświetlić zgromadzone dane na temat dystansu i czasu jazdy.

Korzystanie z darmowego oprogramowania

Firma Garmin oferuje dwie aplikacje do zapisywania i analizy danych jazdy:

- Garmin Connect to oprogramowanie internetowe.
- Garmin Training Center to oprogramowanie komputerowe,

które po zainstalowaniu nie wymaga połączenia z Internetem.

1. Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports.
2. Wybierz swój produkt.
3. Kliknij **Oprogramowanie**.
4. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przesyłanie historii do komputera

UWAGA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port mini-USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

1. Podłącz kabel USB do dostępnego portu USB w komputerze.
2. Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ❶ z portu mini-USB ❷.



3. Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu mini-USB.
4. Otwórz serwis Garmin Connect (www.garminconnect.com) lub aplikację Garmin Training Center.
5. Postępuj zgodnie z instrukcjami dołączonymi do oprogramowania.

Usuwanie historii

Po przesłaniu historii do komputera można ją usunąć z urządzenia Edge.

1. Wybierz kolejno **MENU > Historia > Usuń**.
2. Wybierz dowolną opcję:

- Wybierz **Wsz. aktywności**, aby usunąć dane jazdy z historii.
- Wybierz **Stare aktywności**, aby usunąć aktywności zapisane dawniej niż miesiąc temu.
- Wybierz **Wsz. sumy**, aby wyzerować podsumowanie dystansu i czasu jazdy.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych historii.

3. Wybierz **Tak**.


Zapis danych

Urządzenie Edge wykorzystuje funkcję Oszczędnie. Zapisuje ona główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna.

Po sparowaniu miernika mocy innego producenta ([strona 16](#)), urządzenie Edge zapisuje punkty co sekundę. Zapisywanie punktów co sekundę zajmuje więcej miejsca w dostępnej pamięci urządzenia Edge.

Więcej informacji na temat uśredniania wartości niezerowych dla danych rytmu i mocy znajduje się na [stronach 16–17](#).

Zmiana lokalizacji przechowywania danych

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **Zapis danych** > **Zapisz w/na**.
2. Wybierz **Pamięć wewnętrzna** (pamięć urządzenia) lub **Karta pamięci** (wymagana jest opcjonalna karta pamięci).

Wkładanie karty pamięci microSD

Użytkownik może kupić karty pamięci microSD u sprzedawcy produktów elektronicznych lub karty ze szczegółowymi mapami u dealera firmy Garmin.

1. Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z gniazda kart microSD ②.



2. Wsuwaj kartę, aż się zatrzaśnie.

Zarządzanie danymi

Urządzenie Edge można używać jako urządzenie pamięci masowej USB.

UWAGA: Urządzenie nie jest zgodne z systemem operacyjnym Windows® 95, 98, Me ani NT. Nie jest również zgodne z systemem operacyjnym Mac® OS w wersji 10.3 i starszych.

Podłączanie kabla USB

UWAGA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port mini-USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

1. Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
2. Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych z portu mini-USB.

3. Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu mini-USB.

Urządzenie i karta pamięci (dodatkowa) pojawiają się jako dyski pamięci w oknie Mój komputer w komputerach z system Windows lub jako zamontowane woluminy w komputerach Mac.

Wczytywanie plików

Po podłączeniu urządzenia do komputera możesz ręcznie wczytać do urządzenia następujące pliki: .tcx, .fit, .gpx i .crs.

1. Odszukaj żądany plik w komputerze.
2. Wybierz kolejno **Edytuj** > **Kopiuuj**.
3. Otwórz dysk lub wolumin „Garmin”.
4. Otwórz folder lub wolumin **Garmin \NewFiles**.

- Wybierz kolejno **Edytuj** > **Wklej**.

Wszystkie kursy są przeliczane i zapisywane w folderze lub woluminie **Garmin/Courses**.

Usuwanie plików

UWAGA

W pamięci urządzenia znajdują się ważne pliki systemowe, których nie należy usuwać.



Po podłączeniu urządzenia do komputera możesz ręcznie usunąć pliki.

- Otwórz dysk lub wolumin „Garmin” lub dysk karty pamięci.
- Wybierz plik.
- Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

Odlaczanie kabla USB

Po zakończeniu porządkowania plików można odłączyć kabel USB.

- Wykonaj poniższe czynności:

- W komputerze z systemem Windows kliknij ikonę wysunięcia  na pasku zadań systemu.
- W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza .

- Odłącz urządzenie od komputera.

Nawigacja

W tej części opisano następujące funkcje i ustawienia:



- Pozycje i Dokąd? ([strona 25](#))
- Ustawienia trasy ([strona 27](#))
- Dodatkowe mapy ([strona 28](#))
- Ustawienia mapy ([strona 30](#))

Pozycje

Urządzenie umożliwia rejestrowanie i zapisywanie pozycji.


Zapisywanie pozycji

Możesz zapisać aktualną pozycję, np. dom lub parking. Przed zapisaniem pozycji należy zlokalizować sygnały satelitarne.

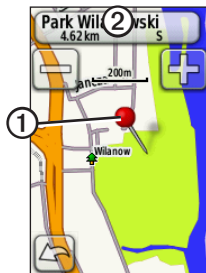
1. Na mapie wybierz .
2. Wybierz ikonę pozycji .
Ikona pozycji wskazuje pozycję użytkownika na mapie.


3. Wybierz **Zapisz** lub **Zapisz i edytuj**.


Zapisywanie pozycji z mapy

1. Na mapie wybierz .
2. Przeglądaj mapę w celu znalezienia pozycji.

Symbol szpilki ① oznacza pozycję, a informacje o pozycji pojawiają się w górnej części mapy.



3. Wybierz nazwę ②, aby wyświetlić dodatkowe informacje o pozycji.
4. Wybierz kolejno  > **OK**, aby zapisać pozycję.

- Wybierz , aby edytować szczegóły pozycji.

Podróż do zapisanej pozycji


- Wybierz kolejno **MENU > Dokąd? > Pozycje**.
- Wybierz pozycję, a następnie **Jedź!**.

Podróż do ostatnio znalezionych pozycji

W urządzeniu zapisywanych jest ostatnich 50 znalezionych pozycji.

- Wybierz kolejno **MENU > Dokąd? > Ostatnio znalezione**.
- Wybierz pozycję, a następnie **Jedź!**.

Podróż do znanych współrzędnych

- Wybierz kolejno **MENU > Dokąd? > Współrzędne**.
- Podaj współrzędne i wybierz .
- Wybierz **Jedź!**.

Podróż z funkcją Wróć do startu

W dowolnym momencie jazdy możesz wrócić do punktu startowego. Aby skorzystać z tej funkcji, musisz uruchomić stoper.

- Podczas jazdy naciśnij **STOP**, ale nie zeruj stopera.
- Wybierz kolejno **MENU > Dokąd? > Wróć do startu > Jedź!**.


Urządzenie Edge pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego jazdy.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą


Podczas jazdy w kierunku wyznaczonej pozycji wybierz kolejno **MENU > Dokąd? > Przerwij nawigację**.

Odwzorowanie pozycji

Istnieje możliwość utworzenia nowej pozycji poprzez odwzorowanie dystansu i namiaru z zaznaczonej pozycji do nowej.

1. Wybierz kolejno **MENU** > **Dokąd?** > **Pozycje**.
2. Wybierz pozycję.
3. Wybierz tytuł.
4. Wybierz .
5. Wybierz **Odwzoruj pozycję**.
6. Podaj namiar i dystans do odwzorowanej pozycji.
7. Wybierz **Zapisz** lub **Zapisz i edytuj**.

Edycja pozycji


1. Wybierz kolejno **MENU** > **Dokąd?** > **Pozycje**.
2. Wybierz pozycję.
3. Wybierz tytuł.
4. Wybierz .

5. Wybierz atrybut.

Na przykład wybierz **Zmień wysokość**, aby podać znaną wysokość pozycji.

6. Podaj nowe informacje.

Usuwanie pozycji

1. Wybierz kolejno **MENU** > **Dokąd?** > **Pozycje**.
2. Wybierz pozycję.
3. Wybierz tytuł.
4. Wybierz kolejno  > **Usuń pozycję**.

Ustawienia trasy

Wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **Wyznaczanie trasy**.


- **Wyznaczanie tras** — wybór sposobu wyznaczania trasy.
 - **Bezdroże** — obliczanie tras od punktu do punktu.

- **Czas po drogach** (wymaga map z pełną funkcją wyznaczania tras) — obliczanie tras po drogach z najkrótszym czasem podróży.
- **Dystans po drogach** (wymaga map z pełną funkcją wyznaczania tras) — obliczanie tras po drogach z najkrótszym dystansem podróży.
- **Oblicz trasy dla** — wybór środków transportu w celu zoptymalizowania trasy.
- **Blokada drogi wł.** (wymaga map z pełną funkcją wyznaczania tras) — blokada znacznika aktualnej pozycji na najbliższej drodze z kompensacją odwzorowywania pozycji na mapie.
- **Zejścia z drogi**
 - **Auto** — automatyczne wyznaczanie trasy do następnego punktu.
 - **Ręcznie** — samodzielny wybór następnego punktu na trasie poprzez wskazanie punktu na stronie aktywnej trasy.

- **Dystans** — wyznaczanie trasy do następnego punktu po zbliżeniu się na określoną odległość do bieżącego punktu.
- **Konfiguracja unikania** (wymaga map z pełną funkcją wyznaczania tras) — wybór rodzajów dróg, które mają być pomijane.




Zakup dodatkowych map

Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.


Aby określić wersję map załadowanych do urządzenia Edge, wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **Mapa** > **O mapie**.

Wyszukiwanie adresu


Dodatkowe mapy City Navigator® umożliwiają wyszukiwanie adresów, miast i innych obiektów. Te szczegółowe mapy z funkcją wyznaczania tras zawierają miliony punktów szczególnych, w tym m.in. restauracje, hotele i punkty autousługowe.

1. Wybierz kolejno **MENU > Dokąd? > Adres**.
2. W razie potrzeby zmień województwo, kraj lub region.
3. Wybierz **Literuj miasto**.
PORADA: Jeśli nie masz pewności co do miasta, dotknij **Szukaj wszystko**.
4. Podaj miasto i wybierz .
5. W razie potrzeby wybierz miasto.
6. Wybierz **Podaj numer domu**, wpisz numer i wybierz .
7. Wybierz **Podaj nazwę ulicy**, wpisz nazwę i wybierz .
8. W razie potrzeby wybierz ulicę.
9. W razie potrzeby wybierz adres.
10. Wybierz **Jedź!**.


Wyszukiwanie punktów szczególnych

1. Wybierz kolejno **MENU > Dokąd?**.
2. Wybierz kategorię.
PORADA: Jeśli znasz nazwę punktu, wybierz kolejno **Wszystkie POI >** , aby podać nazwę.
3. W razie potrzeby wybierz podkategorię.
4. Wybierz pozycję, a następnie **Jedź!**.


Wyszukiwanie pozycji w pobliżu

1. Wybierz kolejno **MENU > Dokąd?**.
2. Wybierz .
3. Wybierz dowolną opcję.
4. Wybierz kategorię i podkategorię, jeśli to konieczne.
5. Wybierz pozycję, a następnie **Jedź!**.

Zmiana orientacji mapy

1. Wybierz kolejno MENU >  > **System > Mapa > Orientacja**.
2. Wybierz orientację:
 - Wybierz opcję **Północ u góry**, aby góra strony była zwrócona ku północy.
 - Wybierz opcję **Kierunek u góry**, aby góra strony była zwrócona w kierunku podróży.
 - Wybierz opcję **Tryb samochodu**, aby wyświetlić widok perspektywiczny.

Ustawienia mapy

Wybierz kolejno MENU >  > **System > Mapa**.

- **Orientacja** — wybór sposobu wyświetlania mapy ([strona 30](#)).
- **Autom. zoom** — automatyczny wybór odpowiedniego poziomu powiększenia, umożliwiającego optymalne korzystanie z mapy. W przypadku wybrania opcji **Wyl.** operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

- **Wyświetlanie mapy** — ustawianie zaawansowanych funkcji mapy. **Auto** oraz **Wysoki kontrast** posiadają wartości predefiniowane. Można wybrać **Własne**, aby ustawić każdą z wartości.
 - **Stopnie zoomu** — elementy mapy są wyświetlane w powiększeniu zgodnym z określonym poziomem zoomu (lub poniżej tego poziomu).
 - **Rozmiar tekstu** — wybór rozmiaru tekstu elementów mapy.
 - **Szczegółowość** — określanie szczegółowości wyświetlanych danych map.

UWAGA: Większa ilość szczegółów może spowodować odświeżanie mapy.

- **Cieniowany relief** — wyświetlanie reliefu szczegółów na mapie (jeśli jest dostępny) lub wyłączanie cieniowania.
- **O mapie** — włączanie lub wyłączanie map aktualnie dostępnych w urządzeniu.


Ustawienia


Można dostosować następujące ustawienia i funkcje urządzenia Edge:

- Pola danych ([strona 31](#))
- Profile roweru ([strona 36](#))
- Ustawienia treningu ([strona 36](#))
- Ustawienia systemowe ([strona 39](#))
- Ustawienia profilu użytkownika ([strona 42](#))

Dostosowywanie stron i pól danych

Można dostosować pola danych dla pięciu stron stopera, mapy i strony wysokości. Dla przykłady poniższe instrukcje pokazują, w jaki sposób dostosować stronę stopera treningu.

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Strony treningu** > **Strony stopera** > **Stoper treningu**.
2. Wybierz **Włączone**.

3. Za pomocą + i - wybierz liczbę pól danych, jakie chcesz widzieć na ekranie.
4. Wybierz .
5. Wybierz pole danych, aby je zmienić.

Pola danych

Pola danych oznaczone symbolem „*” wyświetlają jednostki brytyjskie lub metryczne. Pola danych z symbolem „**” wymagają czujnika ANT+.

Pole danych	Opis
Aktualny czas	Aktualna godzina z uwzględnieniem ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
Całk. wznios *	Całkowity wzrost wysokości uzyskany w trakcie bieżącej jazdy.
Całkowity spadek *	Całkowity spadek wysokości uzyskany w trakcie bieżącej jazdy.
Czas	Czas stopera.
Czas - okrążenia	Czas bieżącego okrążenia.

Ustawienia

Pole danych	Opis
Czas - ost. okrąż.	Ilość czasu do zakończenia ostatniego pełnego okrążenia.
Czas - śr. okrąż.	Średni czas pokonywania okrążeń.
Czas do celu	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży.
Czas do końca	Podczas treningu pokazuje pozostały czas, jeśli jako cel ustawiono określony czas.
Czas do nast.	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie lub kursie.
Czas od rozpocz.	Całkowity czas zapisany od momentu naciśnięcia START do naciśnięcia RESET .
Dokładność GPS *	Margines błędu przy obliczaniu dokładnej pozycji. Przykład: pozycja GPS jest określona z dokładnością do +/- 12 stóp.
Dyst. - okrążenie *	Dystans pokonany w trakcie bieżącego okrążenia.

Pole danych	Opis
Dyst. - ost. okrąż. *	Dystans ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans *	Dystans pokonany w trakcie bieżącej jazdy.
Dyst. do celu	Dystans do celu podróży.
Dyst. do końca	Podczas treningu pokazuje pozostały dystans, jeśli jako cel ustawiono określony dystans.
Dyst. do nast.	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie lub kursie.
ETA - następny	Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie lub kursie.
ETA do celu	Szacowana godzina przybycia do celu podróży.
Kalorie	Ogólna liczba spalonych kalorii.

Pole danych	Opis
Kalorie - tłuszcz	Liczba spalonych kalorii (tłuszcz).
Kalorie do końca	Podczas treningu pokazuje pozostałe kalorie, jeśli jako cel ustawiono określoną liczbę kalorii.
Kierunek	Kierunek przemieszczania się.
Licznik	Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży.
Maks. moc **	Maksymalna moc w trakcie bieżącej przejażdżki.
Maks. moc ost. okr. **	Maksymalna moc osiągnięta w trakcie ostatniego pełnego okrążenia.
Moc - % FTP **	Bieżąca moc wyjściowa w % współczynnika FTP.

Pole danych	Opis
Moc - kJ **	Całkowita (łączna) moc wyjściowa w kilodżulach.
Moc - okrążenie **	Średnia moc wyjściowa w trakcie bieżącego okrążenia.
Moc - śr. **	Średnia moc wyjściowa w czasie pokonywania bieżącej trasy.
Moc - śr. ost. okr. **	Średnia moc wyjściowa w trakcie ostatniego pełnego okrążenia.
Moc - Śr. z 3 s **	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc - Śr. z 30 s **	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc - W/kg **	Ilość mocy wyjściowej w watach na kilogram.

Ustawienia

Pole danych	Opis
Moc **	Bieżąca moc wyjściowa w watach.
Moc sygnału GPS	Moc sygnału satelitarnego GPS.
Nachylenie	Pomiar nachylenia powierzchni na trasie biegu. Na przykład jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu (wysokości) pokonujesz 60,96 m (200 stóp) (dystans), stopień nachylenia wynosi 5%.
Okrążenia	Liczba ukończonych okrążeń.
Poziom naładow. baterii	Ilość energii, jaka pozostała w bateriach.
Pozycja - cel podróży	Ostatni punkt na trasie lub kursie.
Pozycja - następny pkt	Następny punkt na trasie lub kursie.
Pręđ. - okrąż. *	Średnia prędkość w trakcie bieżącego okrążenia.
Pręđ. - ost. okr. **	Średnia prędkość w trakcie ostatniego pełnego okrążenia.

Pole danych	Opis
Pręđ. pion. – śr. z 30 s *	Średnia prędkość pionowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Prędkość - maks. *	Maksymalna prędkość w trakcie bieżącej jazdy.
Prędkość *	Bieżąca prędkość.
Prędkość pionowa *	Tempo wznoszenia lub opadania w stopach/metrach na godzinę.
Rytm - okrążenie **	Średni rytm w czasie bieżącego okrążenia.
Rytm - śr. **	Średni rytm w czasie pokonywania bieżącej trasy.
Rytm **	Liczba obrotów ramienia korby na minutę.
Strefa mocy **	Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.
Strefa tętna **	Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika, maksymalne tętno i tętno spoczynkowe.
Śr. prędkość *	Średnia prędkość podczas jazdy.

Pole danych	Opis
Temperatura *	Aktualna temperatura w stopniach Fahrenheita lub Celsjusza. UWAGA: Urządzenie Edge może wyświetlać odczyty temperatury wyższe niż rzeczywista temperatura powietrza, jeśli znajduje się w pełnym słońcu, jest trzymane w dłoni lub jest zasilane przy użyciu baterii zewnętrznej. Dostosowanie się urządzenia Edge do znaczących zmian temperatury również zajmuje nieco czasu.
Tętno - % rez. tętna **	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
Tętno - % rez. tętna na okr. **	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) podczas okrążenia.
Tętno - maks. % **	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
Tętno - maks. % na okr. **	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna podczas okrążenia.


Pole danych	Opis
Tętno - maks. śr. % **	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna podczas biegu.
Tętno - maks. śr. % rez. tętna **	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) podczas biegu.
Tętno - maks. śr. **	Średnie tętno w trakcie jazdy.
Tętno - okrążenie **	Średnie tętno w trakcie bieżącego okrążenia.
Tętno **	Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min).
Tętno do końca **	Podczas treningu pokazuje wartość powyżej lub poniżej celu tętna.
Wschód słońca	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Wykres tętna **	Wykres liniowy przedstawiający bieżącą strefę tętna (1–5).

Ustawienia

Pole danych	Opis
Wysokość *	Wysokość ponad lub poniżej poziomu morza.
Zachód słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Aktualizowanie profilu roweru

Można dostosować trzy profile rowerów. Urządzenie Edge wykorzystuje dane dotyczące masy roweru, wartości na liczniku i rozmiaru kół do obliczania dokładnych danych jazdy.

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Profile rowerów**.
2. Wybierz rower.
3. Wybierz **Informacje o rowerze**.
4. Podaj nazwę profilu roweru, masę roweru i wartość na liczniku.


5. Jeśli używasz czujnika prędkości i rytmu lub miernika mocy, wybierz **Rozmiar kół**.

- Wybierz **Auto**, aby obliczyć rozmiar kół przy użyciu dystansu GPS.
- Wybierz **Własne**, aby podać rozmiar kół. Tabelę z rozmiarami i obwodami kół można znaleźć na [stronie 50](#).

Ustawienia treningu

Oznaczanie okrążeń wg pozycji


Funkcja Auto Lap® służy do automatycznego oznaczania określonej pozycji podczas okrążeń. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. długi podjazd lub sprint treningowy). Podczas wykonywania kursów należy korzystać z opcji Wg pozycji, aby włączać okrążenia we wszystkich pozycjach okrążeń zapisanych w kursie.

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Auto Lap** > **Włączanie Auto Lap**.
2. Wybierz **Wg pozycji**.
3. Wybierz **Okrążenie gdy**.
4. Wybierz dowolną opcję:
 - Wybierz **Tylko przycisk Lap**, aby włączyć licznik okrążenia po każdym naciśnięciu **LAP** oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych pozycji.
 - Wybierz **Start i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po naciśnięciu **START** oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu **LAP**.
 - Wybierz **Zaznacz i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem jazdy, oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu **LAP**.

5. W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([strona 31](#)).

Oznaczanie okrążeń wg dystansu


Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. co 10 mil lub 40 km).

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Auto Lap** > **Włączanie Auto Lap**.
2. Wybierz **Wg dystansu**.
3. Wybierz **Okrążenie gdy**.
4. Podaj wartość.
5. W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([strona 31](#)).

Korzystanie z funkcji Auto Pause

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

UWAGA: Czas wstrzymania nie jest zapisywany w danych historii.


1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Auto Pause** > **Tryb Auto Pause**.
2. Wybierz dowolną opcję:
 - Wybierz **Po zatrzymaniu**, aby automatycznie wstrzymać stoper po zatrzymaniu się.
 - Wybierz **Własna prędkość**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

3. W razie potrzeby dostosuj opcjonalne pola danych czasu ([strona 31](#)).

Aby wyświetlić pełny czas (od naciśnięcia **START** do naciśnięcia **RESET**), wybierz pole danych **Czas od rozpocz.**


Korzystanie z funkcji autoprzewijania

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

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Autoprzewijanie** > **Prędkość autoprzewijania**.
2. Wybierz prędkość wyświetlania: **Wolno**, **Średnio** lub **Szybko**.

Zmiana informacji o starcie

Funkcja ta automatycznie wykrywa moment zlokalizowania satelitów przez urządzenie i rozpoczęcia przemieszczania się. Jest to przypomnienie o konieczności włączenia stopera w celu rejestrowania danych jazdy.

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **Ustawienia roweru** > **Informacje o starcie** > **Tryb informacji o starcie**.
2. Wybierz dowolną opcję:
 - Wybierz **Raz**.
 - Wybierz kolejno **Potwórz** > **Powtórz opóźnienie**, aby zmienić czas opóźnienia przypomnienia.


Ustawienia systemowe

- Ustawienia GPS ([strona 39](#))
- Ustawienia wyświetlania ([strona 40](#))
- Ustawienia mapy (patrz Nawigacja, [strona 30](#))
- Ustawienia trasy (patrz Nawigacja, [strona 27](#))

- Ustawienia zapisu danych (patrz Historia, [strona 22](#))
- Ustawienia jednostek ([strona 41](#))
- Ustawienia systemowe ([strona 41](#))
- Ustawienia konfiguracyjne ([strona 41](#))
- Ustawienia wagi ([strona 42](#))

Ustawienia GPS

Trening w pomieszczeniu



1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **GPS** > **Tryb GPS**.
2. Wybierz **Wyl.**

Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przysyła dane prędkości i dystansu do urządzenia Edge (np. czujnik GSC 10). Przy następnym włączeniu urządzenie Edge ponownie wyszuka sygnały satelitarne.


Ustawienia

Ustawianie wysokości

Jeśli dysponujesz dokładnymi danymi na temat wysokości aktualnej pozycji, możesz ręcznie skalibrować wysokościomierz urządzenia.

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **GPS** > **Ustaw wysokość**.
2. Podaj wysokość i wybierz .

Zaznaczanie pozycji

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **GPS** > **Zaznacz pozycję**.
2. Wybierz **Zapisz**, aby zapisać aktualną pozycję lub **Zapisz i edytuj**.

Strona satelitów

Strona satelitów wyświetla aktualne informacje na temat satelitów GPS.

Wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **GPS** > **Pokaż satelity**.

W dolnej części strony satelitów zostanie wyświetlona dokładność GPS. Zielone paski oznaczają moc każdego odbieranego sygnału satelitarnego (pod każdym paskiem widać numer satelity).

Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie www.garmin.com/aboutGPS.


Ustawienia wyświetlania

Wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **Wyświetlanie**.

- **Czas podświetlania** — patrz [strona 47](#).
- **Tło** — ustawia obraz tła (tapetę).
- **Zrzuty ekranowe** — rejestrowanie zrzutów ekranowych urządzenia.
- **Kalibracja ekranu** — patrz [strona 52](#).

Dostosowywanie ustawień jednostek

Można dostosować jednostki miary dystansu, prędkości, wysokości, temperatury, wagi oraz format dystansu.

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **Jednostki**.
2. Wybierz ustawienie.
3. Wybierz jednostkę dla wybranego ustawienia.

Ust. systemu

Wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **Ust. systemu**.


- **Język** — ustawia język urządzenia.
- **Dźwięki** — ustawia sygnały dźwiękowe.
- **Format czasu** — ustawia format czasu (12-godzinny lub 24-godzinny).
- **Autowylączenie** — patrz [strona 47](#).

Strefy czasowe

Po każdym włączeniu urządzenia i odebraniu sygnałów satelitarnych urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas.

Zmiana ustawień konfiguracyjnych

Można modyfikować wszystkie ustawienia skonfigurowane podczas wprowadzania ustawień początkowych.

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **Ust. początkowe** > **Tak**.
2. Wyłącz urządzenie.
3. Włącz urządzenie.
4. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Korzystanie z wagi

Jeśli posiadasz wagę z funkcją ANT+, urządzenie Edge może odczytywać dane z wagi.

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **Waga**.

Po wyszukaniu wagi zostanie wyświetlony komunikat.

2. Stań na wadze we wskazanym momencie.

UWAGA: Jeśli korzystasz z wagi obliczającej skład ciała, zdejmij buty i skarpetki, aby wszystkie parametry dotyczące składu ciała mogły zostać odczytane i zapisane.

3. Zejdź z wagi we wskazanym momencie.

PORADA: Jeśli wystąpi błąd, zejdź z wagi. Wejdź na wagę, gdy zostanie to zasygnalizowane.

Ustawienia profilu użytkownika

Można aktualizować takie ustawienia, jak płeć, wiek, masa, wzrost, stopień aktywności

czy ustawienia aktywnego sportowca. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

Wybierz kolejno **MENU** >  > **Profil użytkownika**.

Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca

Aktywny sportowiec to osoba, która trenuje intensywnie od wielu lat (za wyjątkiem czasu, gdy odniosła niewielkie kontuzje) i ma tętno spoczynkowe na poziomie 60 uderzeń serca na minutę (uderzenia/min) lub mniej. Włączenie ustawienia aktywnego sportowca ma wpływ na określone obliczenia wykonywane przez wagę.

Informacje o kaloriach

Technologia analizy tętna oraz wydatku kalorii jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.firstbeattechnologies.com.


Załącznik

Rejestrowanie urządzenia

Pomóż nam jeszcze sprawniej udzielać Tobie pomocy i jak najszybciej zarejestruj swoje urządzenie przez Internet.

- Odwiedź stronę <http://my.garmin.com>.
- Pamiętaj o konieczności zachowania oryginalnego dowodu zakupu (względnie jego kserokopii) i umieszczenia go w bezpiecznym miejscu.

Informacje o urządzeniu Edge

Aby wyświetlić ważne informacje na temat oprogramowania i identyfikator urządzenia, wybierz kolejno MENU >  > O Edge.

Aktualizowanie oprogramowania

1. Wybierz dowolną opcję:
 - Użyj aplikacji WebUpdater. Odwiedź stronę www.garmin.com/products/webupdater.

- Skorzystaj z serwisu Garmin Connect. Odwiedź stronę www.garminconnect.com.

2. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Kontakt z działem pomocy technicznej firmy Garmin

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące tego produktu, skontaktuj się z działem pomocy technicznej firmy Garmin.

- Jeśli znajdujesz się w USA, odwiedź stronę www.garmin.com/support lub skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin USA, dzwoniąc pod numer (913) 397 8200 lub (800) 800 1020.
- Jeśli znajdujesz się w Wielkiej Brytanii, skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin (Europe) Ltd., dzwoniąc pod numer 0808 2380000.
- Jeśli znajdujesz się w Europie, odwiedź stronę www.garmin.com/support i kliknij opcję **Contact Support**, aby uzyskać informacje o pomocy technicznej dostępnej w poszczególnych krajach, lub skontaktuj się telefonicznie z firmą

Garmin (Europe) Ltd., dzwoniąc pod numer +44 (0) 870 8501241.

Kupowanie dodatkowych akcesoriów

Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Dbanie o urządzenie

UWAGA

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalnie niskie bądź ekstremalnie wysokie temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących ani rozpuszczalników, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Czyszczenie urządzenia

1. Używać ściereczki zwilżonej łagodnym roztworem czyszczącym.
2. Wytrzeć do sucha.

Czyszczenie ekranu

1. Używać miękkiej, czystej i niestrzępiącej się ściereczki.
2. W razie potrzeby użyć wody, alkoholu izopropylowego lub środka do czyszczenia soczewek okularów.
3. W tym celu należy zwilżyć ściereczkę płynem i delikatnie wytrzeć nią ekran.

Dane techniczne

UWAGA

Urządzenie Edge jest wodoodporne, zgodnie ze standardem IEC 60529 IPX7. Może być zanurzane w wodzie na głębokość 1 m przez 30 minut. Przedłużone zanurzanie urządzenia może spowodować jego uszkodzenie. Po zanurzeniu urządzenia należy je wytrzeć i pozostawić do wyschnięcia, nim rozpocznie się jego używanie lub ładowanie.

Dane techniczne urządzenia Edge	
Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa 1100 mAh
Czas działania baterii	15 godzin, standardowe użytkowanie
Opcjonalna bateria zewnętrzna (akcesorium)	20 godzin, standardowe użytkowanie
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (-4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (32°F do 113°F)

Dane techniczne urządzenia Edge	
Opaski (okrągłe uszczelki) do uchwytu Edge	<p>Dwa rozmiary:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1,3 × 1,5 × 0,9 cala (3,3 × 3,8 × 2,8 cm) AS568-125 1,7 × 1,9 × 0,9 cala (4,3 × 4,8 × 2,8 cm) AS568-131 <p>UWAGA: Należy korzystać wyłącznie z pasków zamiennych wykonanych z gumy EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Odwiedź stronę http://buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.</p>

Dane techniczne czujnika tętna	
Wodoszczelny	98,4 stopy (30 m) To urządzenie nie przesyła danych tętna do urządzenia GPS podczas pływania.
Bateria	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V (strona 48)
Czas działania baterii	Okolo 4,5 roku (1 godz. dziennie)
Temperatura robocza	Od -5°C do 50°C (od 23°F do 122°F) UWAGA: W niskich temperaturach należy stosownie się ubierać, aby czujnik tętna znajdował się w temperaturze zbliżonej do temperatury ciała.
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

Dane techniczne czujnika rowerowego GSC 10	
Wodoszczelny	IPX7
Bateria	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V (strona 48)
Czas działania baterii	Okolo 1,4 roku (1 godz. dziennie)
Temperatura robocza	Od -15°C do 70°C (5°F do 158°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

Informacje o baterii




OSTRZEŻENIE

Ten produkt jest zasilany 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.


Wydłużanie czasu działania baterii

Zbyt intensywne podświetlenie ekranu może znacząco skrócić czas działania baterii.

Zmniejszanie intensywności podświetlenia


1. Naciśnij , aby otworzyć stronę stanu.
2. Ustaw jasność.

Regulowanie czasu podświetlania

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **Wyświetlanie** > **Czas podświetlania**.
2. Wybierz krótki czas podświetlania.

Włączanie funkcji autowylączenia

Funkcja ta umożliwia automatyczne wyłączenie urządzenia Edge po 15 minutach bezczynności.

1. Wybierz kolejno **MENU** >  > **System** > **Ust. systemu** > **Autowylączenie**.
2. Wybierz **Wl.**

Ładowanie urządzenia Edge

UWAGA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port mini-USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

1. Podłącz ładowarkę sieciową do zwykłego gniazdka elektrycznego.
2. Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z portu mini-USB ②.



Załącznik

3. Podłącz mniejszą wtyczkę ładowarki sieciowej do portu mini-USB.

Informacje na temat sposobu podłączania urządzenia do komputera za pomocą kabla USB znajdują się na [stronie 21](#).

4. Całkowicie naładuj urządzenie.

Całkowicie naładowana bateria umożliwia pracę urządzenia przez maksymalnie 15 godzin, po upływie których urządzenie wymaga ponownego naładowania.

Baterie czujnika tężna i czujnika rowerowego GSC 10

OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

PRZESTROGA

Zużytą baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów. Nadchloran — może być konieczny specjalny sposób postępowania. Patrz strona www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Wymiana baterii czujnika tężna

1. Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
2. Zdejmij pokrywkę 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.

Po wymianie baterii czujnika tężna konieczne jest ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem ([strona 13](#)).

Wymiana baterii czujnika rowerowego GSC 10

1. Zlokalizuj okrągłą pokrywkę komory baterii ① z boku czujnika rowerowego GSC 10.



2. Za pomocą monety przekręć pokrywkę w lewo, aby poluzować ją w sposób umożliwiający jej zdjęcie (strzałka wskazuje na pozycję odblokowaną).
3. Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię ②.
4. Poczekaj 30 sekund.
5. Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

UWAGA: Postępuj ostrożnie, aby nie uszkodzić lub nie zgubić okrągłej uszczelki znajdującej się na pokrywce.

6. Za pomocą monety przekręć pokrywkę w prawo, z powrotem na swoje miejsce (strzałka wskazuje na pozycję zablokowaną).

Po wymianie baterii czujnika rowerowego GSC 10 konieczne jest ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem ([strona 15](#)).

Rozmiar i obwód kół

Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Informacje na temat sposobu zmiany profilu roweru można znaleźć na stronie [stronie 36](#).




Rozmiar kol	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
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

Rozmiar kol	D (mm)
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

Rozmiar kol	D (mm)
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

Rozmiar kol	D (mm)
700C cylindryczne	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Rozwiązywanie problemów

Problem	Rozwiązanie
Muszę skalibrować ekran dotykowy.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz urządzenie. 2. Naciśnij i przytrzymaj RESET podczas włączania się urządzenia. <p>PORADA: Można również wybrać kolejno MENU >  > System > Wyświetlanie > Kalibracja ekranu.</p>
Klawisze nie reagują. Jak mogę zresetować urządzenie Edge?	<p>Naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 10 sekund.</p> <p>UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani ustawień.</p>
Chcę wyczyścić wszystkie dane użytkownika z urządzenia Edge.	<p>UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika, ale nie usunie historii.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyłącz urządzenie. 2. Umieść palec w lewym górnym rogu ekranu dotykowego. 3. Trzymając palec na ekranie dotykowym, włącz urządzenie. 4. Wybierz Tak.
Jak zresetować urządzenie do oryginalnych ustawień fabrycznych?	Wybierz kolejno MENU >  > System > Ust. początkowe > Przywróć ustawienia fabryczne > Tak .
Urządzenie nie może odebrać sygnałów z satelitów.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wyjdź z urządzeniem na zewnątrz parkingu wielopoziomowego i oddal się od wysokich budynków i drzew. 2. Włącz urządzenie. 3. Pozostań na miejscu przez kilka minut.
Bateria szybko się wyczerpuje.	Zmniejsz jasność podświetlenia i skróć jego czas (strona 47).

Problem	Rozwiązanie
Co wskazuje na to, że urządzenie Edge pracuje w trybie pamięci masowej USB?	W komputerze z systemem Windows powinna być widoczna ikona dysku wymiennego (w oknie Mój komputer), a w komputerze z systemem Mac — zamontowany wolumin.
Urządzenie Edge jest podłączone do komputera, ale nie można go przełączyć w tryb pamięci masowej.	Być może został wczytany uszkodzony plik. <ol style="list-style-type: none"> 1. Odłącz urządzenie Edge od komputera. 2. Wyłącz urządzenie Edge. 3. Naciśnij i przytrzymaj RESET podczas podłączania urządzenia Edge do komputera. <p>Naciskaj RESET przez kolejne 10 sekund lub do momentu przejścia urządzenia Edge w tryb pamięci masowej.</p>
Na liście dysków nie ma nowych dysków wymiennych.	Jeśli w komputerze zmapowano kilkanaście dysków sieciowych, system Windows może mieć problem z przypisaniem litery dysku do dysków Garmin. Zapoznaj się z zasobami pomocy dostępnymi w systemie, aby sprawdzić, jak przypisać litery do dysków.
Nazwa pliku mojego kursu, trasy lub ścieżki uległa zmianie.	Możesz wczytać pliki .tcx, .gpx i .crs do urządzenia Edge. Po wybraniu kursu (z dowolnego powodu) plik jest konwertowany do postaci pliku kursu .fit.
Nie mogę znaleźć punktu, który przesłałem do urządzenia.	Punkty są konwertowane i dodawane do pliku locations.fit. Wybierz kolejno MENU > Dokąd? > Pozycje .
W urządzeniu Edge brak niektórych danych historii.	Gdy pamięć urządzenia Edge zapełni się, dane przestaną być rejestrowane. Regularnie przysyłaj dane do komputera, aby uniknąć ich utraty.
Muszę wymienić opaski do uchwytu.	Odwiedź stronę http://buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin. Kupuj wyłącznie opaski z gumy EPDM.

Indeks

A

adresy 28
akcesoria 12, 44
aktualizowanie
oprogramowania 43
aktywny sportowiec 42
alerty 4
antena komunikatów
pogodowych 23
Auto Lap 36, 37
Auto Pause 38
Autoprzewijanie 38
autowylaczenie 47

B

bateria
czujnik tętna 48–49
Edge 46–47
GSC 10 48–49
ładowanie 1
bateria litowo-jonowa 1, 45

blokowanie ekranu dotykowego 3

C

czas
alerty 4
od rozpoczęcia 38
pola danych 31
strefy i formaty 41
części zamienne 44
czujniki ANT+ 12–19
dane techniczne 46
parowanie 13
rozwiązywanie
problemów 18
czujnik prędkości i rytmu 46
czujnik tętna 13
czyszczenie urządzenia 44

D

dane techniczne 44
dystans
alerty 4
pola danych 32
dźwięki 41

E

edytowanie
cechy kursu 10
treningi 8
ekran dotykowy 2–3
czyszczenie 44
kalibrowanie 52

F

funkcje nawigacji 25–27

G

Garmin Connect 5, 9, 20
Garmin Training Center 5, 6, 8,
9, 10, 20
Gniazdo kart microSD 22
GPS
dokładność 32
strona satelitów 40
GSC 10 16, 18, 46

H

historia 20, 53
usuwanie 21

wyświetlanie 20

historia zapisów 4

I

identyfikator urządzenia 43

informacje o bezpieczeństwie 1

J

jednostki miary 41

język 41

K

kalibrowanie miernika mocy 16

kalorie

alerty 4

poła danych 32

zużycie energii 42

karta pamięci 22

klawisze 2

komunikat z informacją o

starciu 39

kursy 9–11, 24

edytowanie 10

prędkość 11

usuwanie 11

wczytywanie 23

L

ładowanie urządzenia Edge 1, 47

licznik 33

M

mapy 28

N

nachylenie 34

nawigowanie poza drogami 27

O

odbieranie sygnałów

satelitarnych 40, 52

okrągłe uszczelki (opaski) 45

opaski 45, 53

oprogramowanie

aktualizacje 43

ostatnio znalezione pozycje 26

oszczędnie 22

P

parowanie czujników ANT+ 12
pliki

usuwanie 24

wczytywanie 23

podświetlenie 3, 40, 47

poła danych 3, 31–34

pole danych temperatury 35

pomoc techniczna 43

pomoc techniczna firmy

Garmin 43

pozycje

edytowanie 27

odwzorowanie 27

ostatnio znalezione 26

oznaczanie 25

usuwanie 27

wyszukiwanie 28

zapisywanie 25

prędkość pionowa 34

profile

rower 36

użytkownik 42

Indeks

profile rowerów 36

zamiana 3

profil użytkownika 42

przechowywanie urządzenia 44

przesyłanie danych 23

punkty szczególne 29

R

rejestracja produktu 43

rejestrowanie urządzenia 1, 43

rozmiar opon 36, 50

rozmiary kół 36, 50

rozwiązywanie problemów 18,
52

rytm

alerty 5

poła danych 34

trening 16

S

stoper 20

strefy

czas 41

tętno 13–15

zasilanie 17

sygnały satelitarne 40, 52

T

tętno

alerty 5

poła danych 35–36

strefy 13–15

trening

ustawienia 36

w pomieszczeniu 39

treningi 5–8

edytowanie 8

tworzenie 6

usuwanie 8

wczytywanie 23

trening z urządzeniem Edge 4

U

USB 23, 53

ustawienia 31

ustawienia konfiguracyjne 41

ustawienia mapy 30–31

ustawienia nawigacji po
bezdrożu 27

ustawienia początkowe 41

ustawienia trasy 27

usuwanie

historia 21

kursy 11

pliki 24

pozycje 27

treningi 8

usuwanie danych użytkownika 52

V

Virtual Partner 8, 9, 11

W

waga 42

wczytywanie plików 23

własne poła danych 31–34

wrót do startu 26

współrzędne 26

wysokość

pola danych 31, 36

pozycja 27

Z

zapis danych 22

zapisywanie danych 4

zasilanie

 alerty 5

 metry 16

 pola danych 34–35

 strefy 17

 zapis danych 22

zatrzymany czas 38

zaznaczanie pozycji 25

Najnowsze darmowe aktualizacje oprogramowania (z wyjątkiem map) są zawsze dostępne na stronie internetowej firmy Garmin pod adresem www.garmin.com.



© 2010–2011 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire,
SO40 9LR, Wielka Brytania

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Tajwan