

Edge[®] 1000

Podręcznik użytkownika



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, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, City Navigator®, Edge® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. ANT+™, BaseCamp™, Garmin Connect™, Garmin Express™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Mac® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Apple Computer, Inc. microSD™ jest znakiem towarowym firmy SD-3C, LLC. New Leaf® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Angeion Corporation. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) i Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Di2™ jest znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt ma certyfikat ANT+™. Odwiedź stronę internetową www.thisisant.com/directory, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

Spis treści

Wstęp	1	Wyświetlanie jazdy.....	8
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem.....	1	Usuwanie jazdy.....	8
Ładowanie urządzenia.....	1	Wyświetlanie podsumowania danych.....	8
Informacje o baterii.....	1	Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect.....	8
Mocowanie standardowego uchwytu.....	1	Serwis Garmin Connect.....	9
Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego.....	1	Funkcje online Bluetooth®.....	9
Odłączanie urządzenia Edge.....	2	Funkcje online Wi-Fi®.....	9
Włączanie urządzenia.....	2	Zapis danych.....	9
Przyciski.....	2	Zmiana lokalizacji przechowywania danych.....	9
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	3	Wkładanie karty pamięci.....	10
Trening	3	Zarządzanie danymi.....	10
Jazda rowerem.....	3	Podłączanie urządzenia do komputera.....	10
Alerty.....	3	Przesyłanie plików do urządzenia.....	10
Ustawianie alertów zakresowych.....	3	Usuwanie plików.....	10
Ustawianie alertu cyklicznego.....	3	Odłączanie kabla USB.....	10
Treningi.....	3	Nawigacja	10
Wykonywanie treningu ze strony internetowej.....	3	Pozycje.....	10
Tworzenie treningu.....	3	Zapisywanie pozycji.....	10
Powtarzanie etapów treningu.....	4	Zapisywanie pozycji z mapy.....	10
Rozpoczynanie treningu.....	4	Podróż do pozycji.....	10
Przerywanie treningu.....	4	Podróż do znanych współrzędnych.....	11
Edytowanie treningu.....	4	Podróż z funkcją Wróć do startu.....	11
Usuwanie treningu.....	4	Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	11
Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	4	Odwzorowanie pozycji.....	11
Kursy.....	4	Edytowanie pozycji.....	11
Tworzenie kursu w urządzeniu.....	4	Usuwanie pozycji.....	11
Podążanie kursem ze strony internetowej.....	4	Planowanie trasy i podróży nią.....	11
Porady dotyczące treningów z kursami.....	5	Wyznaczanie dystansu trasy.....	11
Wyświetlanie kursu na mapie.....	5	Ustawienia trasy.....	12
Zmiana prędkości kursu.....	5	Wybieranie aktywność do obliczenia trasy.....	12
Przerywanie kursu.....	5	Ustawienia mapy.....	12
Usuwanie kursu.....	5	Zmiana orientacji mapy.....	12
Segmenty.....	5	Zaawansowane ustawienia mapy.....	12
Podążanie segmentem ze strony internetowej.....	5	Zakup dodatkowych map.....	12
Wyświetlanie tablicy wyników dla segmentu.....	5	Wyszukiwanie adresu.....	12
Wyścig z segmentem.....	5	Wyszukiwanie punktów szczególnych.....	12
Usuwanie segmentu.....	5	Wyszukiwanie pozycji w pobliżu.....	12
Kalendarz.....	5	Mapy topograficzne.....	12
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin		Dostosowywanie urządzenia	13
Connect.....	5	Profile.....	13
Rozpoczynanie zaplanowanej aktywności.....	6	Aktualizowanie profilu aktywności.....	13
Osobiste rekordy.....	6	Ustawianie profilu użytkownika.....	13
Usuwanie osobistego rekordu.....	6	Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca.....	13
Przywracanie osobistego rekordu.....	6	Ustawienia Bluetooth.....	13
Strefy treningowe.....	6	Ustawienia Wi-Fi.....	13
Czujniki ANT+	6	Informacje o ustawieniach treningu.....	13
Zakładanie czujnika tętna.....	6	Dostosowywanie stron danych.....	13
Ustawianie stref tętna.....	6	Korzystanie z funkcji Auto Pause.....	13
Informacje o strefach tętna.....	7	Oznaczenie okrążeń wg pozycji.....	14
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych		Oznaczenie okrążeń wg dystansu.....	14
tętna.....	7	Korzystanie z funkcji Autoprzewijanie.....	14
Cele fitness.....	7	Zmianianie informacji o starcie.....	14
Montaż czujnika prędkości.....	7	Ustawienia systemowe.....	14
Montaż czujnika rytmu.....	7	Ustawienia GPS.....	14
Informacje o czujnikach prędkości i rytmu.....	7	Ustawienia wyświetlania.....	14
Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy.....	7	Ustawienia zapisu danych.....	15
Parowanie czujników ANT+.....	8	Zmiana jednostek miary.....	15
Trening z miernikami mocy.....	8	Ustawianie dźwięków urządzenia.....	15
Ustawianie stref mocy.....	8	Zmiana języka urządzenia.....	15
Kalibrowanie miernika mocy.....	8	Zmiana ustawień konfiguracyjnych.....	15
Korzystanie z manetek Shimano® Di2™.....	8	Strefy czasowe.....	15
Korzystanie z wagi.....	8	Informacje o urządzeniu	15
Historia	8	Dane techniczne.....	15
		Dane techniczne urządzenia Edge.....	15
		Dane techniczne czujnika tętna.....	15

Dane techniczne czujników prędkości i rytmu	15
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	15
Czyszczenie urządzenia	15
Dbanie o czujnik tętna	15
Wymienianie baterii przez użytkownika	15
Wymiana baterii czujnika tętna	16
Wymiana baterii czujnika prędkości lub rytmu	16
Rozwiązywanie problemów	16
Resetowanie urządzenia	16
Usuwanie danych użytkownika	16
Maksymalizowanie czasu działania baterii	16
Korzystanie z funkcji Autoúspienie	16
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS	16
Aby uzyskać więcej informacji	16
Odczyty temperatury	16
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	17
Zamienne okrągłe uszczelki	17
Aktualizowanie oprogramowania	17
Załącznik	17
Rejestrowanie urządzenia	17
Pola danych	17
Obliczanie strefy tętna	19
Rozmiar i obwód kół	19
Umowa licencyjna na oprogramowanie	19
Indeks	20

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.

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

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

- 1 Naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia](#)).
- 2 Zamontuj urządzenie, korzystając ze standardowego uchwytu ([Mocowanie standardowego uchwytu](#)) lub z zewnętrznego uchwytu montażowego ([Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego](#)).
- 3 Włącz urządzenie ([Włączanie urządzenia](#)).
- 4 Zlokalizuj satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych](#)).
- 5 Idź pojeździć ([Jazda rowerem](#)).
- 6 Wyślij jazdę do serwisu Garmin Connect™ ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect](#)).
- 7 Zarejestruj urządzenie ([Rejestrowanie urządzenia](#)).

Ładowanie urządzenia

UWAGA

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

Urządzenie jest zasilane wbudowaną baterią litowo-jonową, ładowaną ze standardowego gniazdka lub z portu USB komputera.

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, gdy temperatura otoczenia będzie poza zakresem od 0° do 40°C (od 32° do 104°F).

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z portu USB ②.



- 2 Podłącz mniejszą wtyczkę kabla USB do portu USB w urządzeniu.
- 3 Podłącz większą wtyczkę kabla USB do zasilacza sieciowego lub do portu USB komputera.
- 4 Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.
Urządzenie włączy się po podłączeniu go do źródła zasilania.
- 5 Całkowicie naładuj urządzenie.

Informacje o baterii

⚠ OSTRZEŻENIE

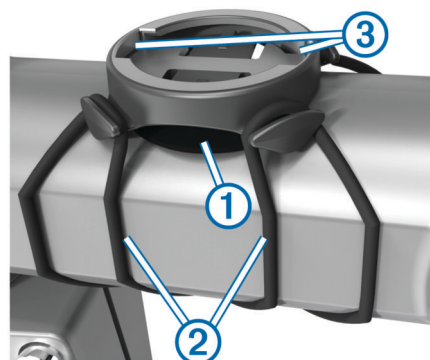
To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa*

i produktu zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Mocowanie standardowego uchwytu

W celu uzyskania najlepszego odbioru sygnałów GPS umieść uchwyt rowerowy w taki sposób, aby urządzenie było zwrócone w kierunku nieba. Uchwyt rowerowy można przymocować do wspornika kierownicy lub samej kierownicy roweru.

- 1 Do zamontowania urządzenia wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Umieść gumowy dysk ① z tyłu uchwytu rowerowego.
Gumowe wypustki pasują do tylnej części uchwytu rowerowego, utrzymując go we właściwym miejscu.



- 3 Przymocuj uchwyt rowerowy do wspornika kierownicy.
- 4 Przymocuj uchwyt rowerowy za pomocą dwóch opasek ②.
- 5 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia do rowków na uchwycie rowerowym ③.
- 6 Delikatnie dociśnij i obróć urządzenie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się ono na swoim miejscu.



Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego

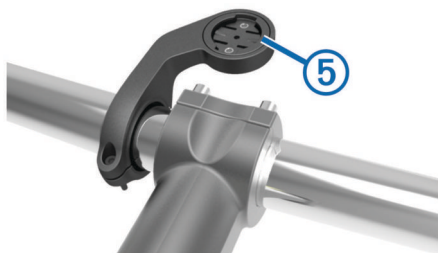
- 1 Do zamontowania urządzenia Edge wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Użyj klucza imbusowego, aby wykręcić śrubę ① ze złącza na kierownicy ②.



- 3 Aby zmienić orientację uchwytu montażowego, wykręć dwa wkręty z tyłu uchwytu ③, obróć złącze ④ i ponownie wkręć wkręty.

- 4 Umieść gumową podkładkę wokół kierownicy:
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm, użyj grubszej podkładki.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, użyj cieńszej podkładki.
- 5 Nałóż złącze kierownicy na gumową podkładkę.
- 6 Wymień i dokręć śrubę.

UWAGA: Firma Garmin® zaleca stosowanie momentu obrotowego o wartości 0,8 Nm (7 lbf/cali). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.
- 7 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia Edge do rowków na uchwycie rowerowym ⑤.




- 8 Delikatnie dociśnij i obróć urządzenie Edge w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się ono na swoim miejscu.

Odłączanie urządzenia Edge

- 1 Obróć urządzenie Edge w prawą stronę, aby je odblokować.
- 2 Zdejmij urządzenie Edge z uchwytu.

Włączanie urządzenia

Przy pierwszym włączeniu urządzenia zostanie wyświetlony monit o skonfigurowanie ustawień systemowych i profilów.




- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Jeśli do urządzenia dołączono czujniki ANT+™ (np. czujnik tętna, prędkości lub rytmu), możesz je aktywować podczas konfiguracji.

Więcej informacji na temat czujników ANT+, patrz [Czujniki ANT+](#).


Przyciski



①		Wybierz, aby włączyć tryb uśpienia lub uaktywnić urządzenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
②		Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie.
③		Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.

Ogólne informacje o ekranie głównym

Ekran główny zapewnia szybki dostęp do wszystkich funkcji urządzenia Edge.

JAZDA	Wybierz tę opcję, aby rozpocząć jazdę.
Trenuj ➤	Wybierz, aby zmienić profil aktywności.
Dokąd?	Wybierz, aby wyszukać pozycję i nawigować do niej.
Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zaplanowane aktywności i zakończone jazdy.
Historia	Wybierz, aby zarządzać historią i osobistymi rekordami.
Kursy	Wybierz, aby zarządzać kursami.
Segmenty	Wybierz, aby zarządzać segmentami.
Treningi	Wybierz, aby zarządzać treningami.
	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.

Korzystanie z ekranu dotykowego

- Po włączeniu stopera dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
Nakładka stopera umożliwia powrót do ekranu głównego w trakcie jazdy.
- Wybierz ✓, aby zapisać zmiany i zamknąć stronę.
- Wybierz ✕, aby zamknąć stronę i powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz ↶, aby powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz 🏠, aby powrócić do ekranu głównego.
- Wybierz ↑ i ↓, aby przewinąć.
- Wybierz 📍, aby wyszukać w pobliżu pozycji.
- Wybierz 📄, aby wyszukać według nazwy.
- Wybierz ✖, aby usunąć element.

Wyświetlanie strony połączeń

Na stronie połączeń wyświetlany jest stan GPS, czujników ANT+, połączenia bezprzewodowego oraz smartfonu użytkownika.

Na ekranie głównym wybierz pasek stanu lub przesuwaj palcem w dół od górnej krawędzi ekranu.



Zostanie wyświetlona strona połączeń. Migająca ikona oznacza, że urządzenie przeprowadza wyszukiwanie. W celu zmiany ustawień możesz wybrać dowolną ikonę.

Korzystanie z podświetlenia

Dotknięcie ekranu dotykowego w dowolnym momencie powoduje włączenie podświetlenia.

- 1 Na ekranie głównym wybierz pasek stanu u góry strony.
- 2 Wybierz **Jasność**, aby dostosować jasność i czas podświetlania:
 - Aby ręcznie wyregulować głośność, wybierz **—** i **+**.
 - Aby automatycznie ustawiać jasność w oparciu o oświetlenie otoczenia, wybierz **Automatyczna jasność**.
 - Aby ustawić limit czasu podświetlania, wybierz **Czas podświetlania**, a następnie wybierz odpowiednią opcję.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów. Godzina i data są ustawiane automatycznie w oparciu o pozycję GPS.

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

Trening

Jazda rowerem

Przed rozpoczęciem rejestracji prędkości i dystansu musisz zlokalizować sygnały satelitarne lub sparować urządzenie z opcjonalnym czujnikiem prędkości ANT+.

UWAGA: Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

- 1 Na ekranie głównym wybierz **JAZDA**.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Wybierz ►, aby uruchomić stoper.

Czas	00:00:06
Prędkość	0.0 km/h
Dystans	0 m
Aktualny czas	15:26:30
Kalorie	0 kcal

- 4 Przesuń palcem po ekranie, aby uzyskać dostęp do dodatkowych stron danych.
Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi stron danych, aby wyświetlić stronę połączeń.
- 5 W razie potrzeby dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- 6 Wybierz ►, aby zatrzymać stoper.
- 7 Wybierz **Zapisz jazdę**.

Alerty

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno, rytm pedałowania i moc. Ustawienia alertów są zapisywane w profilu aktywności.

Ustawianie alertów zakresowych

Jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna, czujnik rytmu lub miernik mocy, możesz ustawić dla nich alerty zakresowe. Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 130 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 150 uderzeń na minutę. Alerty zakresowe można także ustawić, korzystając ze strefy treningowej (**Strefy treningowe**).

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✕ > **Profil aktywności**.
- 2 Wybierz profil.

- 3 Wybierz **Alerty**.
- 4 Wybierz **Alert tętna**, **Alert rytmu** lub **Alert mocy**.
- 5 W razie potrzeby włącz alert.
- 6 Podaj wartości minimalną i maksymalną lub wybierz strefę.
- 7 W razie potrzeby wybierz ✓.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu wyświetlony zostanie komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (**Ustawianie dźwięków urządzenia**).

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.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✕ > **Profil aktywności**.
- 2 Wybierz profil aktywności.
- 3 Wybierz **Alerty**.
- 4 Wybierz **Alert czasu**, **Alert dystansu** lub **Alert kalorii**.
- 5 Włącz alert.
- 6 Podaj wartość.
- 7 Wybierz ✓.

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (**Ustawianie dźwięków urządzenia**).

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Treningi można tworzyć w serwisie Garmin Connect i przesyłać je do urządzenia. Treningi można też tworzyć i zapisywać bezpośrednio w urządzeniu.

Przy pomocy serwisu Garmin Connect można również tworzyć harmonogramy treningów. Można z wyprzedzeniem planować treningi i przechowywać je w urządzeniu.

Wykonywanie treningu ze strony internetowej

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/workouts.
- 3 Utwórz nowy trening.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Odłącz i włącz urządzenie.
- 6 Wybierz kolejno **Treningi**.
- 7 Wybierz trening.
- 8 Wybierz **JAZDA**.

Tworzenie treningu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Treningi** > **Utwórz nowy**.
- 2 Podaj nazwę treningu i wybierz ✓.
- 3 Wybierz **Typ etapu**, aby określić typ etapu treningu.
Przykładowo, wybranie opcji **Odpoczynek** spowoduje zakwalifikowanie etapu jako odpoczynku.
Podczas odpoczynku stoper kontynuuje odliczanie, a dane są zapisywane.
- 4 Wybierz **Czas trwania**, aby określić sposób pomiaru etapu.
Przykładowo, wybranie opcji **Dystans** spowoduje zakończenie etapu po przebyciu określonego dystansu.

- 5 W razie potrzeby można podać własną wartość w polu czasu.
- 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 generuje sygnały dźwiękowe i wyświetla komunikat.
- 8 Wybierz ✓, aby zapisać etap.
- 9 Wybierz **Dodaj nowy etap**, aby dodać dodatkowe etapy do treningu.
- 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 **Typ etapu**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Powtórz**, aby powtórzyć etap raz lub kilka razy. Możesz na przykład powtórzyć 8-kilometrowy etap dziesięć razy.
 - Wybierz **Powtarzaj 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.
- 4 Wybierz **Wróć do etapu** i wybierz etap, który chcesz powtórzyć.
- 5 Wybierz ✓, aby zapisać etap.

Rozpoczynanie treningu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **JAZDA**.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie 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.

Przerywanie treningu

- W dowolnym momencie możesz wybrać przycisk ↻, aby zakończyć etap treningu.
- Aby zatrzymać stoper, w dowolnym momencie wybierz przycisk ▶.
- W dowolnym momencie możesz przesunąć palcem od góry w dół ekranu, aby wyświetlić stronę połączeń, a następnie wybrać **Naciśnij, aby zatrzymać** > ✓, aby zakończyć trening.

Edytowanie treningu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz ✎.
- 4 Wybierz etap, a następnie wybierz **Edytuj etap**.
- 5 Zmień atrybuty etapu, a następnie wybierz ✓.
- 6 Wybierz ↵, aby zapisać trening.

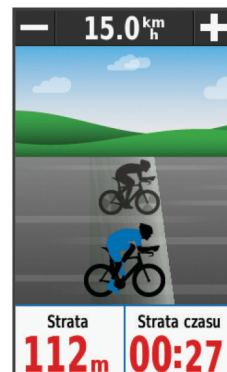
Usuwanie treningu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Treningi**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz ✎ > ✕ > ✓.

Korzystanie z funkcji Virtual Partner®

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiągnięcie celów treningowych.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Przewiń do strony Virtual Partner, aby sprawdzić, kto prowadzi.



- 3 W razie potrzeby użyj + i -, aby dostosować prędkość działania funkcji Virtual Partner podczas jazdy.

Kursy

Podążanie trasą poprzednio 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 i nią podróżować.

Pojedynek z uprzednio zapisaną aktywnością: Możesz również jechać według zapisanego kursu, próbując osiągnąć lub poprawić poprzednie cele. Jeśli na przykład pierwszy przejazd kursem trwał 30 minut, będziesz ścigać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner, aby ukończyć trasę w czasie krótszym niż 30 minut.

Podążanie trasą istniejącej jazdy z serwisu Garmin

Connect: Istnieje możliwość przesłania kursu z serwisu Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać lub spróbować pobić najlepszy uzyskany dla niego wynik.

Tworzenie kursu w urządzeniu

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

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Kursy** > **Utwórz nowy**.
- 2 Wybierz aktywność, na której bazować będzie kurs.
- 3 Wpisz nazwę kursu i wybierz ✓.
- 4 Wybierz ✓.
Kurs zostanie wyświetlony na liście.
- 5 Wybierz kurs i przejrzyj jego dane.
- 6 W razie potrzeby wybierz **Ustawienia**, aby dokonać edycji cech kursu.
Na przykład możesz zmienić nazwę kursu lub włączyć funkcję Virtual Partner.
- 7 Wybierz kolejno ↵ > **JAZDA**.

Podążanie kursem ze strony internetowej

Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect](https://www.garminconnect.com)).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 3 Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Odłącz i włącz urządzenie.

6 Wybierz kolejno **Kursy**.

7 Wybierz kurs.

8 Wybierz **JAZDA**.

Porady dotyczące treningów z kursami

- Aby korzystać ze szczegółowych komunikatów nawigacyjnych, włącz **Tekst przewodnika (Ustawienia mapy)**.
- Chcąc się rozgrzać, naciśnij ►, aby rozpocząć kurs, a następnie rozpocznij rozgrzewkę w zwykły sposób.
- Podczas rozgrzewki nie wchodź na ścieżkę kursu. Aby rozpocząć, udaj się w kierunku kursu. Jeśli znajdujesz się w dowolnym miejscu na ścieżce kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

UWAGA: Po wybraniu przycisku ► funkcja Virtual Partner rozpoczyna kurs i nie czeka na zakończenie przez Ciebie rozgrzewki.

- Przewiń do mapy, aby wyświetlić mapę kursu. Jeśli zboczysz z kursu, urządzenie wyświetli komunikat.

Wyświetlanie kursu na mapie

W przypadku każdego kursu zapisanego w urządzeniu można dostosować sposób, w jaki jest on wyświetlany na mapie. Można na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby droga do pracy była wyświetlana na mapie na żółto. Kurs alternatywny może być wyświetlany na zielono. W czasie jazdy kursy mogą być wyświetlane nawet wtedy, gdy nie podróżuje się żadnym z nich.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Wyświetlanie mapy**.
- 4 Wybierz kolejno **Zawsze wyświetlaj > Włączony**, aby wyświetlić kurs na mapie.
- 5 Wybierz **Kolor**, a następnie wybierz kolor.

Następnym razem, gdy będziesz jechać w pobliżu tego kursu, zostanie on wyświetlony na mapie.

Zmiana prędkości kursu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz **JAZDA**.
- 4 Przewiń do strony Virtual Partner.
- 5 Użyj przycisków **+** i **-**, aby dostosować wartość procentową 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.

Przerywanie kursu

- 1 Przewiń do mapy.
- 2 Wybierz **⊗ > ✓**.

Usuwanie kursu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz **✕ > ✓**.

Segmenty

Podążanie segmentem: Istnieje możliwość przesłania segmentów z serwisu Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu segmentu w urządzeniu można nim podążać.

Wyścig z segmentem: Możesz również ścigać się z segmentem, próbując osiągnąć lub poprawić wyniki lidera grupy bądź rywala.

Podążanie segmentem ze strony internetowej

Aby móc pobrać segment z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect](#)).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 3 Utwórz nowy segment lub wybierz już istniejący.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Odłącz i włącz urządzenie.
- 6 Wybierz kolejno **Dokąd? > Zapisane > Segmenty**.
- 7 Wybierz segment.
- 8 Wybierz kolejno **JAZDA**.

Wyświetlanie tablicy wyników dla segmentu

Aby wyświetlić tablicę wyników, trzeba pobrać segment z serwisu Garmin Connect.

Na tablicy wyników znajdują się czasy jazdy i średnie czasy lidera segmentu, lidera grupy lub rywala, a także najlepszy czas użytkownika i jego średnia prędkość.

- 1 Wybierz **Segmenty**.
- 2 Wybierz segment.
- 3 Wybierz **Tablica wyników**.

Wyścig z segmentem

Przed rozpoczęciem wyścigu z segmentem należy pobrać segment z serwisu Garmin Connect.

- 1 Podążaj wzdłuż segmentu ([Podążanie segmentem ze strony internetowej](#)) lub podążaj kursem zawierającym segment ([Podążanie kursem ze strony internetowej](#)).
Jeśli znajdujesz się w pobliżu punktu startowego segmentu, zostanie wyświetlony komunikat.
- 2 Rozpocznij wyścig z segmentem.
- 3 W razie potrzeby wybierz **◀** lub **▶**, aby zmienić cel segmentu podczas wyścigu.
Możesz ścigać się z liderem grupy lub z rywalem (jeśli jest dostępny).

Usuwanie segmentu

- 1 Na ekranie głównym wybierz **Segmenty**.
- 2 Wybierz segment.
- 3 Wybierz **✕ > ✕ > ✓**.

Kalendarz


Kalendarz dostępny w urządzeniu stanowi rozszerzenie kalendarza treningów lub harmonogramu skonfigurowanego w serwisie Garmin Connect. Po dodaniu kilku treningów lub kursów do kalendarza w serwisie Garmin Connect można je przesłać do posiadanego urządzenia. Wszystkie zaplanowane aktywności przesłane do urządzenia są wyświetlane w kalendarzu. Po wybraniu dnia w kalendarzu można wyświetlić podsumowanie każdego zaplanowanego treningu, kursu lub ukończonej jazdy, a także rozpocząć zaplanowaną aktywność. Zaplanowana aktywność pozostaje w urządzeniu bez względu na to, czy zostanie zrealizowana czy pominięta. Zaplanowane aktywności pobierane z serwisu Garmin Connect zastępują istniejące wpisy w kalendarzu.

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby móc pobierać plany treningów z serwisu Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect](#)).

Serwis Garmin Connect pozwala przeglądać plany treningów, opracowywać harmonogramy treningów i kursów oraz pobierać plany do urządzenia.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.

- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com.
- 3 Wybierz kolejno **Plan > Plany treningów**.
- 4 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 5 Wybierz kolejno **Plan > Kalendarz**.
- 6 Wybierz  i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.



Rozpoczynanie zaplanowanej aktywności

- 1 Na ekranie głównym wybierz **Kalendarz**.
Zostaną wyświetlone treningi i kursy zaplanowane na bieżący dzień.
- 2 W razie potrzeby wybierz datę, aby wyświetlić zaplanowane aktywności.
- 3 Wybierz **>**.
- 4 Wybierz kolejno **JAZDA**.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu jazdy w urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej jazdy. Osobiste rekordy obejmują najszybciej pokonany standardowy dystans, najdłuższą jazdę i największy wznios uzyskany podczas jazdy.

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Historia > Osobiste rekordy**.
- 2 Wybierz osobisty rekord.
- 3 Wybierz  > .

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

- 1 Wybierz kolejno **Historia > Osobiste rekordy**.
- 2 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 3 Wybierz kolejno **Poprzedni rekord > ✓**.

Strefy treningowe

- Strefy tętna ([Ustawianie stref tętna](#))
- Strefy mocy ([Ustawianie stref mocy](#))

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>.

Zakładanie czujnika tętna

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

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej piersi. Czujnik powinien przylegać do ciała w taki sposób, aby nie zmieniał położenia podczas aktywności.

- 1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna ① na pasku.

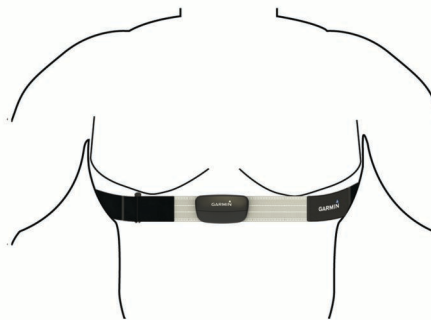


Loga firmy Garmin (na module i na pasku) powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

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



- 3 Jeśli czujnik tętna jest wyposażony w płytkę stykową ③, zwilż ją.
- 4 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska ④ w pętli ⑤.



Loga firmy Garmin powinny być zwrócone prawą stroną do góry.


- 5 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 z rozdziałem [Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna](#).

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia stref tętna użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref tętna do celów fitness ([Cele fitness](#)). Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Strefy treningowe > Strefy tętna**.
- 2 Podaj swoje tętno maksymalne i tętno spoczynkowe.
Wartości strefy są aktualizowane automatycznie, jednak nadal możesz każdą z nich edytować ręcznie.
- 3 Wybierz **Według:**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderzenia/min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maksymalnego**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.

- Wybierz % rezerwy 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.

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.
Użyj do tego celu wody, śliny lub specjalnego żelu.
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut.
- Myj pasek co siedem użyc (Dbanie o czujnik tętna).
- 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, 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.

- Wymień baterię (Wymiana baterii czujnika tętna).

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), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

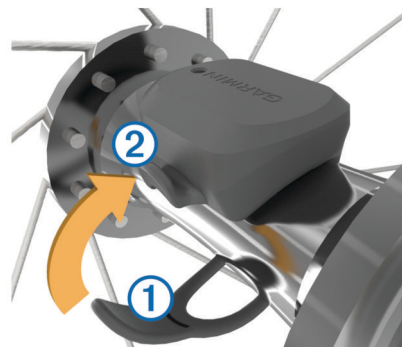
Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220.

Montaż czujnika prędkości

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

PORADA: Firma Garmin zaleca umieszczenie roweru na stojaku przed rozpoczęciem montażu czujnika.

- Umieść czujnik prędkości u góry piasty i przytrzymaj go.
- Przeciagnij pasek ① wokół piasty i zamocuj go w uchwycie ② czujnika.



W przypadku instalacji na piaście asymetrycznej czujnik może być pochylony. Nie wpłynie to na jego działanie.

- Obróć koło, aby sprawdzić, czy odstęp jest odpowiedni. Czujnik nie powinien dotykać żadnych innych elementów roweru.

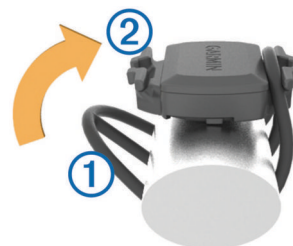
UWAGA: Po dwóch obrotach dioda LED będzie migać na zielono przez 5 sekund, sygnalizując prawidłowe działanie.

Montaż czujnika rytmu

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

PORADA: Firma Garmin zaleca umieszczenie roweru na stojaku przed rozpoczęciem montażu czujnika.

- Rozmiar opaski powinien gwarantować właściwe przyleganie czujnika do ramienia korby. Wybierz opaskę o najmniejszym rozmiarze umożliwiającym rozciągnięcie jej wokół ramienia korby.
- Umieść czujnik rytmu po wewnętrznej stronie ramienia korby, po stronie przeciwległej do układu napędowego, i przytrzymaj go.
- Przeciagnij opaskę ① wokół ramienia korby i zamocuj ją w uchwytach ② czujnika.



- Obróć ramię korby, aby sprawdzić odpowiedni odstęp.

Czujnik nie powinien dotykać Twojego buta, podpory łańcucha ani innego elementu roweru.

UWAGA: Po dwóch obrotach dioda LED będzie migać na zielono przez 5 sekund, sygnalizując prawidłowe działanie.

Informacje o czujnikach prędkości i rytmu

Dane dotyczące rytmu pochodzące z czujnika rytmu są zawsze rejestrowane. Jeśli z urządzeniem nie jest sparowany żaden czujnik rytmu, do obliczania prędkości i dystansu są wykorzystywane dane GPS.

Rytm oznacza tempo pedalowania lub „obrotu” mierzonego liczbą obrotów ramienia korby w ciągu minuty (obr./min).

Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy

Ustawienie uśredniania wartości niezerowych jest dostępne w przypadku treningu z opcjonalnym czujnikiem rytmu lub miernikiem mocy. Ustawienie domyślne nie uwzględnia wartości zerowych, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Można zmienić wartość tego ustawienia (Ustawienia zapisu danych).

Parowanie czujników ANT+

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna lub zamontować czujnik rowerowy.

Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+, np. czujnika tętna, z urządzeniem Garmin.

1 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 stóp) od innych czujników ANT+.

2 Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **Czujniki** > **Dodaj czujnik**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz typ czujnika.
- Wybierz **Szukaj wszystko**, aby wyszukać wszystkie czujniki znajdujące się w pobliżu.

Zostanie wyświetlona lista dostępnych czujników.

4 Wybierz jeden lub więcej czujników do sparowania z urządzeniem.

5 Wybierz **Dodaj**.

6 W razie potrzeby wybierz **Połącz**.

Po przeprowadzeniu parowania czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się na **Połączono**. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.

Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports, aby uzyskać listę czujników ANT+, które są zgodne z wybranym urządzeniem (np. Vector™).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości (**Ustawianie stref mocy**).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (**Ustawianie alertów zakresowych**).
- Dostosuj pola danych mocy (**Dostosowywanie stron danych**).

Ustawianie stref mocy

Wartości dla stref to wartości domyślne, które mogą nie odpowiadać osobistym preferencjom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu oraz skorzystania z serwisu Garmin Connect. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy.

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **Strefy treningowe** > **Strefy mocy**.

2 Podaj wartość współczynnika FTP.

3 Wybierz **Według**:

4 Wybierz opcję:

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

Kalibrowanie miernika mocy

Przed rozpoczęciem kalibracji miernik mocy musi być poprawnie zainstalowany, sparowany z urządzeniem oraz musi aktywnie zapisywać dane.

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

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **Czujniki** > **Moc** > **Kalibruj**.

2 Pedaluj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Korzystanie z manetek Shimano® Di2™

Aby korzystać z elektronicznych manetek zmiany biegów Di2, należy sparować je z urządzeniem (**Parowanie czujników ANT+**). Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych Di2 (**Dostosowywanie stron danych**). W urządzeniu Edge wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.

Korzystanie z wagi

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

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **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.

Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, prędkości, okrążeń i wysokości oraz dane opcjonalnego czujnika ANT+.

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

Gdy pamięć urządzenia zapełni się, zostanie wyświetlony komunikat. Urządzenie nie usunie ani automatycznie nie nadpisze historii. Od czasu do czasu przesyłaj historię do serwisu Garmin Connect, aby śledzić wszystkie dane jazdy.

Wyświetlanie jazdy

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Historia** > **Jazdy**.

2 Wybierz opcję.

Usuwanie jazdy

1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Historia** > **Jazdy**.

2 Wybierz jazdę.

3 Wybierz **☒** > **✓**.

Wyświetlanie podsumowania danych

Istnieje możliwość wyświetlenia zgromadzonych danych zapisanych w urządzeniu Edge, w tym liczbę jazd, czas, dystans i spalone kalorie.

Na ekranie głównym wybierz kolejno **Historia** > **Podsumowanie**.

Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

UWAGA

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

1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z portu USB ②.



- 2 Podłącz mniejszą wtyczkę kabla USB do portu USB w urządzeniu.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera.
- 4 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

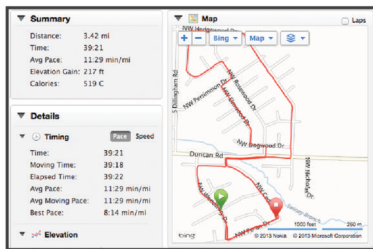
Serwis Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triathlon i wiele innych. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.

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

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym czas, dystans, wysokość, tętno, spalone kalorie, rytm, widok mapy z góry, wykresy tempa i prędkości oraz własne raporty.

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



Planuj treningi: Możesz wybrać cel fitness i załadować jeden z dokładnych planów treningowych.

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

Funkcje online Bluetooth®

Urządzenie Edge oferuje funkcje online powiązane z technologią Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfona lub urządzenia fitness. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Connect Mobile w smartfonie. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/intosports/apps.

UWAGA: Niektóre z tych funkcji wymagają połączenia ze smartfonem z obsługą technologii Bluetooth.

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 serwisu Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

Pobieranie kursów i treningów z serwisu Garmin Connect:

Umożliwia wyszukiwanie aktywności przy użyciu smartfona

w serwisie Garmin Connect oraz wysyłanie ich do urządzenia.

Przesyłanie między urządzeniami: Umożliwia bezprzewodowe przesyłanie plików do innego zgodnego urządzenia Edge.

Interakcje w serwisach społecznościowych: Umożliwia aktualizację w ulubionym serwisie społecznościowym po przesłaniu aktywności do serwisu Garmin Connect.

Bieżące informacje o pogodzie: Funkcja przesyła do urządzenia bieżące informacje o pogodzie oraz alerty.

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

Funkcje online Wi-Fi®

Urządzenie Edge oferuje funkcje online Wi-Fi. Instalacja aplikacji Garmin Connect Mobile nie jest wymagana do korzystania z łączności Wi-Fi.

UWAGA: Aby możliwe było korzystanie z tych funkcji, urządzenie należy połączyć z siecią bezprzewodową.

Przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect:

Automatyczne przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

Kursy, treningi i plany treningów: Bezprzewodowe przesyłanie aktywności wybranych poprzednio w serwisie Garmin Connect do urządzenia.

Aktualizacje oprogramowania: Urządzenie bezprzewodowo pobiera najnowszą wersję oprogramowania. Aby zainstalować aktualizację oprogramowania, należy po kolejnym uruchomieniu urządzenia wykonać instrukcje wyświetlone na ekranie.

Konfiguracja łączności Wi-Fi

- 1 Przejdź do strony www.garminconnect.com/start i pobierz aplikację Garmin Express™.
- 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby skonfigurować połączenie Wi-Fi w aplikacji Garmin Express.

Łączenie z siecią bezprzewodową

- 1 Wybierz kolejno **Wi-Fi**.
- 2 W razie potrzeby wybierz **Wi-Fi**, aby włączyć technologię bezprzewodową.
- 3 Wybierz **Dodaj sieć**, aby wyszukać dostępne sieci.
- 4 Wybierz sieć bezprzewodową.
- 5 W razie potrzeby wybierz **+**, aby podać identyfikator SSID sieci i hasło.

Urządzenie przechowuje informacje o sieci i łączy się z nią automatycznie po powrocie do danej lokalizacji w późniejszym terminie.

Zapis danych

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

Po sparowaniu miernika mocy urządzenie zapisuje punkty co sekundę. Zapisywanie punktów co sekundę pozwala uzyskać bardzo szczegółowy ślad, zajmuje jednak więcej miejsca w dostępnej pamięci urządzenia.

Informacje na temat uśredniania danych dotyczących rytmu i mocy znajdują się na stronie [Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy](#).

Zmiana lokalizacji przechowywania danych

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **System** > **Zapis danych** > **Zapisz w/na**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Pamięć wewnętrzna**, aby zapisać dane w pamięci urządzenia.

- Wybierz **Karta pamięci**, aby zapisać dane na opcjonalnej karcie pamięci.

Wkładanie karty pamięci

Aby zwiększyć ilość dostępnego miejsca lub skorzystać z fabrycznie załadowanych map, zainstaluj kartę pamięci microSD™.

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



- 2 Wsuwaj kartę, aż się zatrzaśnie.

Zarządzanie danymi

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

Podłączanie urządzenia do komputera

UWAGA

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

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych z portu USB.
- 2 Podłącz mniejszą wtyczkę kabla USB do portu USB w urządzeniu.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera. Urządzenie i karta pamięci (opcjonalna) pojawiają się jako dyski pamięci w oknie Mój komputer w komputerach z system Windows lub jako zamontowane woluminy w komputerach Mac.

Przesyłanie plików do urządzenia

- 1 Podłącz urządzenie do komputera. W komputerach Windows urządzenie jest wyświetlane jako dysk wymienny lub urządzenie przenośne, podczas gdy karta pamięci może być wyświetlana jako drugi dysk wymienny. W komputerach Mac urządzenie oraz karta pamięci są wyświetlane jako zamontowane woluminy. **UWAGA:** Niektóre komputery z wieloma dyskami sieciowymi mogą nie wyświetlać poprawnie dysków urządzenia. Zapoznaj się z dokumentacją dostępną w systemie operacyjnym, aby dowiedzieć się, jak mapować dyski.
- 2 W komputerze otwórz przeglądarkę plików.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj > Kopiuj**.
- 5 Otwórz urządzenie przenośne, napęd lub wolumin urządzenia lub karty pamięci.
- 6 Przejdź do folderu.
- 7 Wybierz kolejno **Edytuj > Wklej**. Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia lub na karcie pamięci.

Usuwanie plików

UWAGA

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.

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.

Nawigacja

Funkcje i ustawienia nawigacji mają także zastosowanie do kursów (**Kursy**) i segmentów (**Segmenty**).

- Pozycje i wyszukiwanie miejsc (**Pozycje**)
- Planowanie trasy (**Planowanie trasy i podróż nią**)
- Ustawienia trasy (**Ustawienia trasy**)
- Opcjonalne mapy (**Zakup dodatkowych map**)
- Ustawienia mapy (**Ustawienia mapy**)

Pozycje

Urządzenie umożliwia rejestrowanie i zapisywanie pozycji.

Zapisywanie pozycji

Możesz zapisać aktualną pozycję, np. dom lub parking.

- 1 Na ekranie głównym wybierz pasek stanu lub przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranu. Zostanie wyświetlona strona połączeń.
- 2 Wybierz kolejno **GPS > Zaznacz pozycję > ✓**.

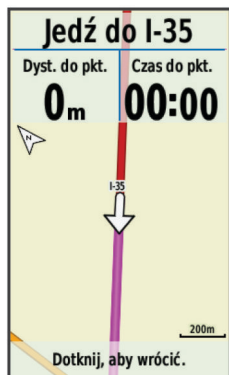
Zapisywanie pozycji z mapy

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Dokąd? > ☉ > Punkt mapy**.
- 2 Przeglądaj mapę w celu znalezienia pozycji.
- 3 Wybierz pozycję. U góry mapy zostaną wyświetlone informacje dotyczące pozycji.
- 4 Wybierz informację o pozycji.
- 5 Wybierz **► > ✓**.

Podróż do pozycji

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Dokąd?**
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Zapisane**, aby rozpocząć podróż do zapisanego kursu, miejsca lub segmentu.
 - Wybierz **Ostatnio znalezione**, aby rozpocząć podróż do jednej z 50 ostatnio znalezionych pozycji.
 - Wybierz **Narzędzia wyszukiwania**, aby rozpocząć podróż do punktu szczególnego, konkretnego adresu (wymagana mapa z pełną funkcją wyznaczania tras), miasta, skrzyżowania lub znanych współrzędnych.
 - Wybierz **☉**, aby zawęzić przeszukiwany obszar.
- 3 W razie potrzeby wybierz **📄**, aby wpisać informacje do wyszukania.
- 4 Wybierz pozycję.

- Wybierz **JAZDA**.
- Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby dotrzeć do celu podróży.



Podróż do znanych współrzędnych

- Na ekranie głównym wybierz kolejno **Dokąd?** > **Narzędzia wyszukiwania** > **Współrzędne**.
- Podaj współrzędne i wybierz ✓.
- Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby dotrzeć do celu podróży.

Podróż z funkcją Wróć do startu

W dowolnym momencie jazdy możesz wrócić do punktu startowego.

- Idź pojeździć (**Jazda rowerem**).
- Podczas jazdy można wskazać dowolne miejsce na ekranie, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- Wybierz kolejno **↑** > **Dokąd?** > **Wróć do startu**.
- Wybierz **Tą samą trasą** lub **Najbardziej bezpośrednia trasa**.
- Wybierz **JAZDA**.
Urządzenie pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego jazdy.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- Wskaż dowolne miejsce na ekranie, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- Przewiń do mapy.
- Wybierz **⊗** > ✓.

Odwzorowanie pozycji

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

- Na ekranie głównym wybierz kolejno **Dokąd?** > **Zapisane** > **Pozycje**.
- Wybierz pozycję.
- Wybierz informację o pozycji u góry ekranu.
- Wybierz kolejno **✍** > **Odwzoruj pozycję**.
- Podaj zamiar i dystans do odwzorowanej pozycji.
- Wybierz ✓.

Edytowanie pozycji

- Na ekranie głównym wybierz kolejno **Dokąd?** > **Zapisane** > **Pozycje**.
- Wybierz pozycję.
- Dotknij paska informacyjnego u góry ekranu.
- Wybierz **✍**.
- Wybierz atrybut.

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

- Podaj nowe informacje i wybierz ✓.

Usuwanie pozycji

- Na ekranie głównym wybierz kolejno **Dokąd?** > **Zapisane** > **Pozycje**.
- Wybierz pozycję.
- Wybierz informację o pozycji u góry ekranu.
- Wybierz kolejno **✍** > **Usuń pozycję** > ✓.

Planowanie trasy i podróż nią

Możesz tworzyć własne trasy i podróżować nimi. Trasa składa się z szeregu punktów lub pozycji i prowadzi użytkownika do celu podróży.

- Na ekranie głównym wybierz kolejno **Dokąd?** > **Planowanie trasy** > **Dodaj pierwszą pozycję**.
- Wybierz opcję:
 - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz **Zapisane**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać niedawno wyszukiwaną pozycję, wybierz **Ostatnio znalezione**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególny, wybierz **Kategorie POI**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególny.
 - Aby wybrać miasto, wybierz **Miasta**, a następnie wybierz pobliskie miasto.
 - Aby wybrać adres, wybierz **Adres**, a następnie podaj adres.
 - Aby użyć współrzędnych, wybierz **Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.

- Wybierz **Użyj**.

- Wybierz **Dodaj kolejną pozycję**.

- Powtarzaj kroki 2–4 do czasu, gdy wybrane zostaną wszystkie pozycje dla trasy.

- Wybierz **Pokaż trasę**.

Urządzenie obliczy trasę, po czym zostanie wyświetlona mapa trasy.

PORADA: Można wybrać **▲**, aby wyświetlić wykres wysokości trasy.

- Wybierz kolejno **JAZDA**.

Wyznaczanie dystansu trasy

Urządzenie umożliwia utworzenie trasy w oparciu o określony dystans i pozycję startową.

- Na ekranie głównym wybierz kolejno **Dokąd?** > **Wyznaczanie dystansu trasy**.

- Wybierz **Dystans** i podaj łączny dystans trasy.

- Wybierz **Pozycja startowa**.

- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Aktualna pozycja**.

UWAGA: Jeśli urządzenie nie może odebrać sygnałów satelitarnych w celu określenia aktualnej pozycji użytkownika, w urządzeniu zostanie wyświetlony monit o użycie ostatniej znanej pozycji lub o wybór pozycji na mapie.

- Wybierz **Użyj mapy**, aby wybrać pozycję na mapie.

- Wybierz **Szukaj**.

PORADA: Można wybrać **↺**, aby wyszukać ponownie.

- Wybierz trasę, która ma zostać wyświetlona na mapie.

PORADA: Możesz użyć **< i >**, aby wyświetlić inne trasy.

7 Wybierz **JAZDA**.

Ustawienia trasy

Wybierz kolejno **☒** > **Profile aktywności**, wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja** > **Trasa aktywna**.

Tryb wyznaczania trasy: Umożliwia wybranie rodzaju aktywności, dla którego urządzenie ma wyznaczyć trasę (**Wybieranie aktywność do obliczenia trasy**).

Metoda obliczeń: Umożliwia wybranie metody obliczeń w celu zoptymalizowania trasy.

Znane drogi (wymaga map z pełną funkcją wyznaczania tras): Ustawienie blokad ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

Ustawienia unikania (wymaga map z pełną funkcją wyznaczania tras): Wybór rodzajów dróg, które mają być pomijane.

Przeliczanie (wymaga map z pełną funkcją wyznaczania tras): Umożliwia wybranie metody przeliczania w przypadku zbieżności z obraną trasą.

Wybieranie aktywność do obliczenia trasy

Można ustawić urządzenie, aby obliczało trasy na podstawie rodzaju aktywności.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Trasa aktywna** > **Tryb wyznaczania trasy**.
- 4 Wybierz jedną z opcji obliczania tras.

Na przykład można wybrać **Kolarstwo rekreacyjne** w przypadku nawigacji po drogach lub **Jazda górską** w przypadku nawigacji po bezdrożach.

Ustawienia mapy

Wybierz kolejno **☒** > **Profile aktywności**, wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa**.

Orientacja: Pozwala określić sposób wyświetlania mapy na stronie.

Automatyczne przybliżanie: Umożliwia wybranie poziomu powiększenia mapy. W przypadku wybrania opcji **Wyłączony** operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Tekst przewodnika: Pozwala określić, kiedy są wyświetlane szczegółowe komunikaty nawigacyjne (wymagana mapa z pełną funkcją wyznaczania tras).

Wyświetlanie mapy: Pozwala ustawić zaawansowane funkcje mapy.

O mapie: Włącza i wyłącza mapy dostępne aktualnie w urządzeniu.

Zmiana orientacji mapy

- 1 Wybierz kolejno **☒** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa** > **Orientacja**.
- 4 Wybierz opcję:
 - 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 **Tryb 3D**, aby wyświetlić mapę w trzech wymiarach.

Zaawansowane ustawienia mapy

Wybierz kolejno **☒** > **Profile aktywności**, wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa** >

Wyświetlanie mapy.

Tryb wyświetlania mapy: **Auto** oraz **Wysoki kontrast** mają wartości predefiniowane. Można wybrać **Własne**, aby ustawić każdą z wartości.

Stopnie zoomu: Wybór ustawienia powoduje, że elementy mapy są wyświetlane w powiększeniu zgodnym z określonym poziomem zoomu (lub poniżej tego poziomu).

Rozmiar tekstu: Wybór rozmiaru tekstu dla elementów mapy.

Szczegółowość: Ta opcja służy do określania szczegółowości mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

Cieniowany relief: Wyświetlanie reliefu szczegółów na mapie (jeśli jest dostępny) lub wyłączenie cieniowania.

Zakup dodatkowych map

Przed zakupem dodatkowych map należy określić wersję map załadowanych do urządzenia.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **☒** > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa** > **O mapie**.
- 4 Wybierz mapę.
- 5 Wybierz **i**.
- 6 Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

Wyszukiwanie adresu

Fabrycznie załadowana mapa rowerowa Garmin (jeśli jest dostępna) i opcjonalne mapy City Navigator® umożliwiają wyszukiwanie adresów, miast i innych miejsc. Te szczegółowe mapy z funkcją wyznaczania tras zawierają miliony punktów szczególnych, w tym m.in. restauracje, hotele i punkty autousługowe.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Dokąd?** > **Narzędzia wyszukiwania** > **Adresy**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
PORADA: Jeśli nie masz pewności co do miasta, dotknij **Szukaj wszystko**.
- 3 Wybierz adres, a następnie **JAZDA**.

Wyszukiwanie punktów szczególnych

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Dokąd?** > **Narzędzia wyszukiwania** > **Kategorie POI**.
- 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 **JAZDA**.

Wyszukiwanie pozycji w pobliżu

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno **Dokąd?** > **📍**.
- 2 Wybierz opcję.
Można na przykład wybrać opcję **Ostatnio znalezione**, aby wyszukać restaurację w pobliżu ostatnio znalezionej adresu.
- 3 W razie potrzeby wybierz kategorię i podkategorię.
- 4 Wybierz pozycję, a następnie **JAZDA**.

Mapy topograficzne

Urządzenie może być wyposażone w mapy topograficzne; w przeciwnym razie można je zakupić na stronie <http://buy.garmin.com>. Firma Garmin zaleca pobranie aplikacji

BaseCamp™, która umożliwia planowanie tras i aktywności z użyciem map topograficznych.

Dostosowywanie urządzenia

Profile

Urządzenie Edge oferuje kilka sposobów na dostosowanie urządzenia, w tym także dostępnych profili. Profile są zbiorami ustawień, które wpływają na optymalizację urządzenia w oparciu o sposób jego użytkowania. Można na przykład wybrać różne ustawienia i widoki dla treningów i jazdy górskiej.

Podczas korzystania z profilu, po zmianie takich ustawień, jak pola danych czy jednostki miary, zmiany są automatycznie zapisywane jako część profilu.

Profil aktywności: Możesz utworzyć profile aktywności dla każdego rodzaju jazdy rowerem. Możesz na przykład utworzyć oddzielny profil aktywności na potrzeby treningu, wyścigów i kolarstwa górskiego. Profil aktywności obejmuje dostosowane strony danych, podsumowane aktywności, alerty, strefy treningowe (np. tętno i prędkość), ustawienia treningu (np. Auto Pause® i Auto Lap®) oraz ustawienia nawigacji.

Profil użytkownika: Można aktualizować takie ustawienia, jak płeć, wiek, masa, wzrost czy ustawienia aktywnego sportowca. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

Aktualizowanie profilu aktywności

Można dostosować dziesięć profili aktywności. Ustawienia i pola danych można dostosować do określonej formy aktywności lub podróży.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz profil.
 - Wybierz +, aby dodać nowy profil.
- 3 W razie potrzeby dokonaj edycji nazwy i koloru profilu.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ekran danych**, aby dostosować strony danych i pola danych ([Dostosowywanie stron danych](#)).
 - Wybierz **Alerty**, aby dostosować alerty dotyczące treningów ([Alerty](#)).
 - Wybierz **Nawigacja**, aby dostosować ustawienia mapy ([Ustawienia mapy](#)) i trasy ([Ustawienia trasy](#)).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Lap**, aby określić, kiedy mają być uruchamiane okrążenia ([Oznaczanie okrążeń wg pozycji](#)).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Pause**, aby zmienić ustawienie automatycznego wstrzymania stopera ([Korzystanie z funkcji Auto Pause](#)).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Autouśpienie**, aby automatycznie przełączać urządzenie w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności ([Korzystanie z funkcji Autouśpienie](#)).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Autoprzewijanie**, aby dostosować wyświetlanie stron danych treningowych podczas działania stopera ([Korzystanie z funkcji Autoprzewijanie](#)).
 - Wybierz kolejno **Informacje o starcie**, aby dostosować tryb informacji o starcie ([Zmianie informacji o starcie](#)).

Wszelkie zmiany są zapisywane w profilu aktywności.

Ustawianie profilu użytkownika

Można aktualizować takie ustawienia, jak płeć, wiek, masa, wzrost czy ustawienia aktywnego sportowca. Urządzenie

wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profil użytkownika**.
- 2 Wybierz opcję.

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.

Ustawienia Bluetooth

Wybierz kolejno ✖ > **Bluetooth**.

Włącz: Włącza bezprzewodową technologię Bluetooth.

UWAGA: Pozostałe ustawienia Bluetooth są wyświetlane tylko po włączeniu komunikacji Bluetooth.

Przyjazna nazwa: Pozwala na wprowadzenie przyjaznej nazwy, która służy do identyfikacji posiadanego urządzenia w innych urządzeniach z bezprzewodową technologią Bluetooth.

Paruj smartfon: Pozwala połączyć urządzenie ze zgodnym smartfonem z technologią Bluetooth.

Ustawienia Wi-Fi

Wybierz kolejno ✖ > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: Włącza bezprzewodową technologię Wi-Fi.

UWAGA: Pozostałe ustawienia Wi-Fi są wyświetlane tylko po włączeniu komunikacji Wi-Fi.

Autopresyłanie: Umożliwia automatyczne przesyłanie aktywności za pośrednictwem znanej sieci bezprzewodowej.

Dodaj sieć: Umożliwia podłączenie urządzenia do sieci bezprzewodowej.

Informacje o ustawieniach treningu

Poniższe opcje i ustawienia umożliwiają dostosowanie urządzenia do potrzeb treningowych. Te ustawienia są zapisywane w profilu aktywności. Można na przykład ustawić alerty czasu dla profilu wyścigów i wybrać ustawienie włączenia pozycji Auto Lap dla profilu jazdy górskiej.

Dostosowywanie stron danych

Możesz dostosować strony danych dla każdego profilu aktywności.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Ekran danych**.
- 4 Wybierz stronę danych.
- 5 W razie potrzeby włącz stronę danych.
- 6 Wybierz liczbę pól danych, jaką chcesz widzieć na stronie.
- 7 Wybierz ✓.
- 8 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
- 9 Wybierz ✓.

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

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Pause**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
 - Wybierz **Własna prędkość**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.
- 5 W razie potrzeby dostosuj opcjonalne pola danych czasu ([Dostosowywanie stron danych](#)).
W polu danych **Czas od początku** jest wyświetlany czas całkowity, uwzględniający czas wstrzymania.

Oznaczanie okrążeń wg pozycji

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonej pozycji podczas okrążenia. 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 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Lap > Włączenie Auto Lap > Wg pozycji > Okrążenie gdy**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko przycisk okrążenia**, aby włączyć licznik okrążeń po każdym wybraniu przycisku  oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych pozycji.
 - Wybierz **Start i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po wybraniu przycisku  oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po wybraniu przycisku .
 - Wybierz **Zaznacz i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem jazdy oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .
- 5 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dostosowywanie stron danych](#)).

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 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Lap > Włączenie Auto Lap > Wg dystansu > Okrążenie gdy**.
- 4 Podaj wartość.
- 5 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dostosowywanie stron danych](#)).

Korzystanie z funkcji Autoprzewijanie

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

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Autoprzewijanie**.
- 4 Wybierz prędkość wyświetlania.

Zmianianie 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 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Informacje o starcie**.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Tryb informacji o starcie**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Raz**.
 - Wybierz kolejno **Powtórz > Powtórz opóźnienie** aby zmienić czas opóźnienia przypomnienia.

Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno ✖ > **System**.

- Ustawienia GPS ([Ustawienia GPS](#))
- Ustawienia wyświetlania ([Ustawienia wyświetlania](#))
- Ustawienia zapisu danych ([Ustawienia zapisu danych](#))
- Ustawienia jednostek ([Zmiana jednostek miary](#))
- Ustawienia konfiguracyjne ([Zmiana ustawień konfiguracyjnych](#))
- Ustawienia języka ([Zmiana języka urządzenia](#))
- Ustawienia dźwięków ([Ustawianie dźwięków urządzenia](#))

Ustawienia GPS

Trening w pomieszczeniu

Podczas treningu w pomieszczeniu funkcja GPS może zostać wyłączona w celu oszczędzania energii.

Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **System > GPS > Tryb GPS > Wyłączony**.

Gdy funkcja GPS jest wyłączona, 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). Przy następnym włączeniu urządzenie ponownie wyszuka sygnały satelitarne.

Ustawianie wysokości

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

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **System > GPS > Ustaw wysokość**.
- 2 Podaj wysokość i wybierz ✓.

Wyświetlanie satelitów

Strona satelitów wyświetla aktualne informacje na temat satelitów GPS. Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie www.garmin.com/aboutGPS.

Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **System > GPS > Pokaż satelity**.

Dokładność GPS jest wyświetlana w dolnej części strony. Zielone paski oznaczają moc każdego odbieranego sygnału satelitarnego (pod każdym paskiem widać numer satelity).

Ustawienia wyświetlania

Wybierz kolejno ✖ > **System > Wyświetlanie**.

Automatyczna jasność: Automatycznie ustawia jasność w oparciu o oświetlenie otoczenia.

Czas podświetlania: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Schemat kolorów: Ustawienie kolorów dziennych lub nocnych w urządzeniu. Wybierz **Auto**, aby urządzenie automatycznie

ustawiało kolory dzienne lub nocne w oparciu o aktualny czas.

Zrzuty ekranowe: Umożliwia zapis obrazu z ekranu urządzenia.

Ustawienia zapisu danych

Wybierz kolejno ✖ > **System** > **Zapis danych**.

Zapis w/na: Ustawienie lokalizacji przechowywania danych ([Zmiana lokalizacji przechowywania danych](#)).

Interwał rejestrowania: Opcja pozwala określić sposób zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja **Oszczędnie** umożliwia zapis głównych punktów, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna. Opcja **1 sek.** umożliwia zapis punktów co sekundę. Opcja pozwala uzyskać bardzo szczegółowy zapis aktywności, co wpływa jednak na zwiększenie jej rozmiaru.

Uśrednianie danych: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględni wartości zerowe dla danych rytmu i mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje ([Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy](#)).

Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, prędkości, wysokości, temperatury, wagi, format pozycji i format czasu.

- 1 Wybierz kolejno ✖ > **System** > **Jednostki**.
- 2 Wybierz wielkość fizyczną.
- 3 Wybierz jednostkę miary dla ustawienia.

Ustawianie dźwięków urządzenia

Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **System** > **Dźwięki**.

Zmiana języka urządzenia

Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **System** > **Język**.

Zmiana ustawień konfiguracyjnych

Można modyfikować wszystkie ustawienia skonfigurowane podczas wprowadzania ustawień początkowych.

- 1 Wybierz kolejno ✖ > **System** > **Zresetuj urządzenie** > **Ustawienia początkowe**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Strefy czasowe

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

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Dane techniczne urządzenia Edge

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	15 godzin, standardowe użytkowanie
Zakres temperatury roboczej	Od -20° do 60°C (od -4° do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0° do 40°C (od 32° do 104°F)
Klasa wodoszczelności	IEC 60529 IPX7*

*The device withstands incidental exposure to water of up to 1 meter for up to 30 minutes.

Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Do 4,5 roku (1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -5° do 50°C (od 23° do 122°F)

Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Klasa wodoszczelności	3 atm* UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.

*The device withstands pressure equivalent to a depth of 30 meters.

Dane techniczne czujników prędkości i rytmu

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Okolo 12 miesięcy (1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -20° do 60°C (od -4° do 140°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Klasa wodoszczelności	1 atm*

*The device withstands pressure equivalent to a depth of 10 meters.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

UWAGA

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne 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.

Mocno przymocuj antenę komunikatów pogodowych, aby zapobiec uszkodzeniom portu USB.

Czyszczenie urządzenia

- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

Dbanie o czujnik tętna

UWAGA

Przed czyszczeniem 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.
- Wyplucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użycy.
- 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.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterię należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nie wkładać baterii do ust. W razie połknięcia 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.

⚠ PRZESTROGA

Zużyta bateria nienadająca się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów.

Wymiana baterii czujnika tętna

- 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 tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

Wymiana baterii czujnika prędkości lub rytmu

Po dwóch obrotach dioda LED miga na czerwono, informując o niskim poziomie baterii.

- 1 Znajdź okrągłą pokrywę komory baterii ① z tyłu czujnika.




- 2 Obróć pokrywę w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, tak aby znacznik wskazywał pozycję odblokowaną. Pokrywa zostanie poluzowana, co umożliwi jej zdjęcie.
- 3 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię ②.
- 4 Poczekać 30 sekund.
- 5 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.
UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 6 Obróć pokrywę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, tak aby znacznik wskazywał pozycję zablokowaną.
UWAGA: Po wymianie baterii dioda LED będzie migać na czerwono i zielono przez kilka sekund. Gdy dioda LED przestanie migać na zielono, urządzenie będzie aktywne i gotowe do przesyłania danych.

Rozwiązywanie problemów

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie. Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani ustawień.

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 10 sekund.
- Urządzenie zresetuje się i włączy.

Usuwanie danych użytkownika

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika, ale nie usunie historii.


- Wybierz kolejno  > **System** > **Zresetuj urządzenie** > **Przywróć ustawienia fabryczne** > .

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Zmniejsz intensywność podświetlenia lub skróć czas podświetlania (**Korzystanie z podświetlenia**).
- Wybierz interwał rejestrowania **Oszczędnie** (**Ustawienia zapisu danych**).
- Włącz funkcję **Autouśpienie** (**Korzystanie z funkcji Autouśpienie**).
- Wyłącz funkcję łączności bezprzewodowej Bluetooth (**Ustawienia Bluetooth**).
- Wyłącz łączność bezprzewodową (**Ustawienia Wi-Fi**).

Korzystanie z funkcji Autouśpienie

Funkcja autouśpienia umożliwi automatyczne przełączenie urządzenia w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności. W trybie uśpienia ekran jest wyłączony, a czujniki ANT+, Bluetooth i moduł GPS są rozłączone. Sieć Wi-Fi nadal działa, gdy urządzenie znajduje się w trybie uśpienia.

- 1 Na ekranie głównym wybierz kolejno  > **Profil aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Autouśpienie**.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Podłącz urządzenie do sieci bezprzewodowej. Informacje z satelitów zostaną automatycznie pobrane do urządzenia, co umożliwi szybkie odebranie sygnałów satelitów.
- Sparuj urządzenie ze smartfonem z obsługą technologii Bluetooth. Informacje z satelitów zostaną przesłane do urządzenia, co umożliwi szybkie odebranie sygnałów satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Aby uzyskać więcej informacji

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

Odczyty temperatury

Urządzenie 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 do znaczących zmian temperatury również zajmuje nieco czasu.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i umowę licencyjną.

Na ekranie głównym wybierz kolejno ✖ > **System** > **O systemie**.

Zamienne okrągłe uszczelki

Zamienne opaski (okrągłe uszczelki) do standardowego uchwytu są dostępne w dwóch rozmiarach:

- 1,3 × 1,5 × 0,9 cala (33 × 38 × 22 mm) AS568-125
- 1,7 × 1,9 × 0,9 cala (43 × 48 × 22 mm) AS568-131

UWAGA: Należy korzystać wyłącznie z opasek zamiennych wykonanych z gumy EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

Aktualizowanie oprogramowania

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy posiadać konto Garmin Connect oraz pobrać aplikację Garmin Express.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB. Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

UWAGA: Jeśli aplikacji Garmin Express użyto już do konfiguracji sieci Wi-Fi w urządzeniu, serwis Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

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.

Pola danych

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

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

Bilans: Bieżący bilans mocy lewa/prawa.

Bilans - okrążenie: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.

Bilans - średnia: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.

Bilans - średnia z 10 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.

Bilans - średnia z 30 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Bilans - średnia z 3 s: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Czas: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Czas do celu: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas do końca: Podczas treningu pokazuje pozostały czas, jeśli jako cel ustawiono określony czas.

Czas do następnego: Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Czas od początku: 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.

Czas - okrążenie: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czas - ostatnie okrążenie: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Czas - średnia okrążenia: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

Dokładność GPS: Margines błędu przy obliczaniu dokładnej pozycji. Przykład: pozycja GPS jest określona z dokładnością do +/- 3,65 m (12 stóp).

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans do celu: Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans do końca: Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały dystans, jeśli jako cel ustawiono określony dystans.

Dystans do następnego: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dystans do punktu kursu: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.

Dystans - okrążenie: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans - ostatnie okrążenie: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Efektywność momentu obrotowego: Pomiar obrazujący efektywność pedalowania.

ETA do celu: Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

ETA - następny: Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Etap treningu: Podczas trwania treningu: bieżący etap z łącznej liczby etapów.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kalorie do końca: Podczas treningu pokazuje pozostałe kalorie, jeśli jako cel ustawiono określoną liczbę kalorii.

Kalorie - tłuszcz: Liczba spalonych kalorii (tłuszcz). Wymagana ocena New Leaf®.

Kierunek: Kierunek przemieszczania się.

Licznik: Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży. Wyzerowanie danych podróży nie powoduje wyzerowania tego podsumowania.

- Moc:** Bieżąca moc wyjściowa w watach.
- Moc - % FTP:** Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
- Moc - IF:** Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - kJ:** Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.
- Moc - maksymalna:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - maksymalna okrążenia:** Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
- Moc - NP:** Normalized Power™ w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - NP okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power w ramach bieżącego okrążenia.
- Moc - NP ostatniego okrążenia:** Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Moc - okrążenie:** Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
- Moc - ostatnie okrążenie:** Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Moc - średnia:** Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - średnia z 10 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
- Moc - średnia z 30 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
- Moc - średnia z 3 s:** Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
- Moc sygnału GPS:** Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
- Moc - TSS:** Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.
- Moc - W/kg:** Ilość mocy wyjściowej w watach na kilogram.
- Nachylenie:** Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.
- Okrążenia:** Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
- Powtórzenia do końca:** Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
- Poziom baterii:** Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
- Poziom baterii Di2:** Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.
- Pozycja - cel podróży:** Ostatni punkt na trasie lub kursie.
- Pozycja - następny punkt:** Następny punkt na trasie lub kursie.
- Prędkość:** Bieżące tempo podróży.
- Prędkość - maksymalna:** Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
- Prędkość - okrążenia:** Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
- Prędkość - ostatnie okrążenie:** Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Prędkość pionowa:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.
- Prędkość pionowa - średnia z 30 s:** Średnia prędkość pionowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
- Prędkość - średnia:** Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
- Przednia zębatka Di2:** Informacja o przedniej zębatce w rowerze z czujnika Di2.
- Przełożenie przekładni Di2:** Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze.
- Równomierność:** Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obydwóch pedałów przy pełnym ruchu korby.
- Rytm:** Liczba obrotów ramienia korby lub kroków na minutę. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
- Rytm - okrążenie:** Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.
- Rytm - średnia:** Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
- 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 i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).
- Temperatura:** Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.
- Tętno:** Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
- Tętno - % maksymalnego:** Procentowa wartość maksymalnego tętna.
- Tętno - % maksymalnego okrążenia:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
- Tętno - % rezerwy tętna:** Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- Tętno - % rezerwy tętna na okrążenie:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
- Tętno - % średniej maksymalnej:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
- Tętno - % średniej rezerwy:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
- Tętno do końca:** Podczas treningu pokazuje wartość powyżej lub poniżej celu tętna.
- Tętno - okrążenie:** Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.
- Tętno - ostatnie okrążenie:** Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
- Tętno - średnia:** Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
- Tylna zębatka Di2:** Informacja o tylnej zębatce w rowerze z czujnika Di2.
- Wschód słońca:** Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
- Wykres tętna:** Wykres liniowy przedstawiający bieżącą strefę tętna (1–5).
- Wysokość:** Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.
- Zachód słońca:** Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
- Zębatki Di2:** Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika Di2.

Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50 – 60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60 – 70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

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
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

Rozmiar kół	D (mm)
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

Umowa licencyjna na oprogramowanie

UŻYTKOWANIE TEGO URZĄDZENIA OZNACZA ZGODĘ UŻYTKOWNIKA NA PRZESTRZENIENIE WARUNKÓW NINIEJSZEJ UMOWY LICENCYJNEJ NA OPROGRAMOWANIE. NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z UMOWĄ.

Firma Garmin Ltd. i jej oddziały (zwane w dalszej „Garmin”) udzielają użytkownikowi ograniczonej licencji na użytkowanie oprogramowania urządzenia („Oprogramowanie”) w formie binarnego pliku wykonywalnego podczas normalnej eksploatacji produktu. Nazwa, prawa własności i prawa własności intelektualnej do Oprogramowania należą do firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców.

Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i jest chronione prawem autorskim obowiązującym w Stanach Zjednoczonych oraz międzynarodowymi traktatami ochrony praw autorskich. Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że struktura, organizacja i kod Oprogramowania stanowią ceną tajemnicę handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i że kod źródłowy Oprogramowania pozostaje ceną tajemnicą handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców. Użytkownik zgadza się nie dekompilować, dezasemblować, modyfikować Oprogramowania ani odtwarzać jego kodu źródłowego lub dokonywać transkrypcji do formy możliwej do odczytu w części lub w całości. Użytkownik zgadza się nie tworzyć żadnych programów pochodnych opartych na Oprogramowaniu. Użytkownik zgadza się nie eksportować ani reeksportować Oprogramowania do żadnego kraju niezgodnie z ustawą o kontroli eksportu obowiązującą w Stanach Zjednoczonych lub w innych odnośnych krajach.

Indeks

A

adresy, wyszukiwanie 10
akcesoria 6, 8, 16
aktualizacje, oprogramowanie 17
aktywny sportowiec 13
alerty 3
aplikacje 9
Auto Lap 14
Auto Pause 13
autoprzewijanie 14
autouśpienie 16

B

bateria
ładowanie 1
maksymalizowanie 16
typ 1
wymiana 15, 16

C

czas, alerty 3
czujniki ANT+ 2, 6, 8
parowanie 8
czujniki prędkości i rytmu 7, 16
czyszczenie urządzenia 15

D

dane
przesyłanie 8–10
zapisywanie 9
dane techniczne 15
dane użytkownika, usuwanie 10
dostosowywanie urządzenia 13
dystans, alerty 3
dźwięki 15

E

ekran 14

G

Garmin Connect 3–5, 8, 9
Garmin Express 9
GPS
przerywanie 14
strona satelitów 14
sygnał 2, 3, 16

H

historia 3, 8
przesyłanie do komputera 8, 9
usuwanie 8

I

identyfikator urządzenia 17
ikony 2
instalacja 1

J

jednostki miary 15
język 15

K

kalendarz 5, 6
kalibrowanie, miernik mocy 8
kalorie, alerty 3
karta microSD. *Patrz* karta pamięci
karta pamięci 9, 10
komputer, łączenie 10
komunikat z informacją o starcie 14
kursy 4, 5
edytowanie 4, 5
ładowanie 4
usuwanie 5

M

mapy 5
orientacja 12
powiększanie 12
topograficzne 12

ustawienia 12
wyszukiwanie pozycji 10
zakup 12
mapy topograficzne 12
moc, strefy 8
moc (siła)
alerty 3
metry 7, 8
montaż 1, 7
montowanie urządzenia 1

N

nawigacja 10
przerywanie 11
wróć do startu 11

O

okrągłe uszczelki. *Patrz* opaski
okrążenia 2
opaski 17
oprogramowanie
aktualizowanie 17
wersja 17
osobiste rekordy 6
usuwanie 6
oszczędnie 9

P

parowanie 2
czujniki ANT+ 8
pliki, przesyłanie 10
podświetlenie 2, 14
pola danych 13, 17
pozycje 10
edytowanie 11
usuwanie 11
wyszukiwanie 12
wyszukiwanie przy użyciu mapy 10
profil użytkownika 2, 13
profile 13
użytkownik 13
przyciski 2
przyciski na ekranie 2
punkty, odwzorowanie 11
punkty szczególne (POI) 12
wyszukiwanie 10

R

rejestracja produktu 17
rejestrowanie urządzenia 17
resetowanie urządzenia 16
rozmiary kół 19
rozwiązywanie problemów 7, 16
rytm 7
alerty 3

S

segmenty 5
usuwanie 5
smartfon 2, 9, 13
stoper 2, 3, 8
strefy
czas 15
moc 8
strefy czasowe 15
strona satelitów 14
sygnały satelitarne 2, 3, 16

T

technologia Bluetooth 9, 13
temperatura 16
tętno
alerty 3
czujnik 6, 7, 15, 16
strefy 6, 7, 19
trasy
tworzenie 11
ustawienia 12
trening
plany 5
strony 3

treningi 3, 4
edytowanie 4
ładowanie 3
tworzenie 3, 4
usuwanie 4
tryb uśpienia 16

U

umowa licencyjna na oprogramowanie 17, 19
urządzenie
dbanie 15
rejestracja 17
resetowanie 16
USB 17
odłączanie 10
ustawienia 2, 12–15
urządzenie 15
ustawienia czasu 15
ustawienia początkowe 15
ustawienia systemowe 14
ustawienia wyświetlania 14
usuwanie, wszystkie dane użytkownika 10, 16
uśrednianie danych 7

V

Virtual Partner 4, 5

W

waga 8
Wi-Fi 2
Wi-Fi 13, 17
łączenie 9
wróć do startu 11
współrzędne 11
wymiana baterii 16
wysokościomierz, kalibrowanie 14
wysokość 14
wyszukiwanie pozycji 12
adresy 12
w pobliżu aktualnej pozycji 12

Z

zapis danych 9, 15
zapisywanie aktywności 3
zapisywanie danych 8–10



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



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



+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 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 9999



+34 93 275 44 97



+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



+ 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, Stany Zjednoczone

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Wielka Brytania

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Tajwan (R.O.C.)

