

**GARMIN®**



**EDGE® 840**

---

**Podręcznik użytkownika**

© 2023 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, HRM-Dual™, HRM-Run™, Rally™, Varia™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Di2™ i Shimano STEPS™ są znakami towarowymi firmy Shimano, Inc. Shimano® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Shimano, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) i Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. STRAVA i Strava™ są znakami towarowymi firmy Strava, Inc. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® oraz Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

M/N: A04394

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>	Wyświetlanie szczegółów segmentu.....	20
Ogólne informacje o urządzeniu.....	2	Opcje segmentu.....	20
Wyświetlanie widżetów.....	3	Usuwanie segmentu.....	21
Wyświetlanie podglądów.....	4	Trening w pomieszczeniu.....	21
Korzystanie z ekranu dotykowego.....	4	Korzystanie z trenera rowerowego.....	22
Blokowanie ekranu dotykowego.....	5	Ustawianie oporu.....	22
<b>Trening</b> .....	<b>5</b>	Ustawianie docelowej mocy.....	23
Jazda rowerem.....	6	Trening interwałowy.....	23
Ocenianie aktywności.....	7	Tworzenie treningu interwałowego..	24
Ujednolicony stan wytrenowania.....	7	Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	24
Plany treningów.....	8	Wyścig z poprzednią aktywnością.....	25
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	8	Trenowanie do wyścigu.....	25
Wyświetlanie kalendarza treningów.....	8	Kalendarz wyścigów i wydarzenie główne.....	26
Przewodnik mocy.....	9	Ustawianie celu treningowego.....	27
Tworzenie przewodnika mocy.....	10	<b>Moje statystyki</b> .....	<b>27</b>
Włączanie przewodnika mocy.....	10	Pomiary efektywności.....	28
Treningi.....	11	Poziomy stanu wytrenowania.....	29
Tworzenie treningu.....	11	Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania.....	30
Powtarzanie etapów treningu.....	12	Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	30
Edytowanie treningu.....	12	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego.....	31
Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect.....	13	Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem.....	32
Realizowanie treningu z Garmin Connect.....	13	Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa.....	32
Polecany trening codzienny.....	14	Duże obciążenie.....	33
Po polecany treningu codziennym.....	14	Wyświetlanie krótkoterminowego obciążenia.....	34
Włączanie i wyłączanie polecanego treningu codziennego.....	14	Charakter obciążenia treningowego.....	35
Rozpoczynanie treningu.....	15	Wyświetlanie wytrenowania rowerowego.....	36
Przerywanie treningu.....	15	Informacje o funkcji Training Effect.....	37
Usuwanie treningów.....	16	Czas odpoczynku.....	38
Segmenty.....	16	Wyświetlanie czasu odpoczynku.....	38
Strava™ Segmenty.....	16	Sprawdzanie szacowanego obciążenia wysiłkiem.....	39
Korzystanie z widżetu eksplorowania segmentów z serwisu Strava.....	17		
Podążanie segmentem z Garmin Connect.....	17		
Włączanie segmentów.....	18		
Wyścig na segmencie.....	19		

Określanie współczynnika FTP.....	40	Opcje kursu.....	59
Przeprowadzanie testu FTP.....	41	Zmiana trasy kursu.....	60
Automatyczne obliczanie		Przerywanie kursu.....	60
współczynnika FTP.....	41	Usuwanie kursu.....	60
Sprawdzanie staminy na bieżąco.....	42	Trasy Trailforks.....	61
Wyświetlanie natężenia wysiłku.....	43	Korzystanie z funkcji ClimbPro.....	62
Wyświetlanie krzywej mocy.....	44	Korzystanie z widżetu Eksplorator	
Synchronizacja aktywności		wspinaczek.....	63
i pomiarów efektywności.....	44	Kategorie podjazdów.....	64
Wyłączanie powiadomień		Ustawienia mapy.....	64
o wynikach.....	45	Ustawienia wyglądu mapy.....	65
Wstrzymywanie stanu		Zmiana orientacji mapy.....	65
wytrenowania.....	45	Motywy mapy.....	66
Wznawianie wstrzymanego stanu		Ustawienia trasy.....	66
wytrenowania.....	46	Wybieranie aktywności do obliczenia	
Wyświetlanie wieku		trasy.....	67
sprawnościowego.....	46	<b>Funkcje online.....</b>	<b>67</b>
Wyświetlanie minut intensywnej		Parowanie telefonu.....	68
aktywności.....	47	Funkcje online Bluetooth.....	69
Osobiste rekordy.....	47	Funkcje bezpieczeństwa	
Wyświetlanie osobistych		i monitorowania.....	70
rekordów.....	47	Wykrywanie zdarzeń.....	71
Przywracanie osobistego rekordu....	48	Pomoc.....	72
Usuwanie osobistego rekordu.....	48	Dodawanie kontaktów	
Strefy treningowe.....	48	alarmowych.....	72
<b>Nawigacja.....</b>	<b>49</b>	Wyświetlanie kontaktów	
Pozycje.....	49	alarmowych.....	73
Zaznaczanie pozycji.....	49	Wzywanie pomocy.....	73
Zapisywanie pozycji z mapy.....	50	Włączanie i wyłączanie wykrywania	
Podróż do pozycji.....	51	zdarzeń.....	74
Podróż z funkcją Wróć do startu.....	52	Anulowanie automatycznych	
Przerywanie podróży wyznaczoną		wiadomości.....	74
trasą.....	52	Wysyłanie informacji o aktualizacji	
Edytowanie pozycji.....	53	statusu po wystąpieniu	
Usuwanie pozycji.....	53	zdarzenia.....	75
Kursy.....	54	Włączanie LiveTrack.....	75
Planowanie i jazda według kursu.....	55	Rozpoczynanie sesji	
Tworzenie i używanie kursu trasy		GroupTrack.....	76
powrotnej.....	56	Udostępnianie zdarzeń na żywo...	77
Tworzenie kursu na podstawie		Wiadomości od widzów.....	78
ostatniej jazdy.....	57	Ustawianie alarmu rowerowego...	79
Podążanie kursem z Garmin		Odtwarzanie monitów dźwiękowych	
Connect.....	57	na telefonie.....	80
Wskazówki dotyczące jazdy według		Słuchanie muzyki.....	80
kursu.....	58	Funkcje łączności Wi-Fi.....	81
Wyświetlanie szczegółów kursu.....	58	Konfiguracja łączności Wi-Fi.....	81
Wyświetlanie kursu na mapie.....	59	Ustawienia Wi-Fi.....	82

<b>Czujniki bezprzewodowe.....</b>	<b>83</b>	Serwis Garmin Connect.....	104
Zakładanie czujnika tętna.....	85	Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin	
Ustawianie stref tętna.....	86	Connect.....	105
Informacje o strefach tętna.....	86	Zapis danych.....	105
Cele fitness.....	87	Zarządzanie danymi.....	105
Wskazówki dotyczące nieregularnego		Podłączanie urządzenia do	
odczytu danych tętna.....	87	komputera.....	106
Montaż czujnika prędkości.....	88	Przesyłanie plików do urządzenia..	106
Montaż czujnika rytmu.....	89	Usuwanie plików.....	107
Informacje o czujnikach prędkości		Odłączanie kabla USB.....	107
i rytmu.....	90	<b>Dostosowywanie urządzenia.....</b>	<b>108</b>
Uśrednianie danych dotyczących		Funkcje Connect IQ do pobrania.....	108
rytmu lub mocy.....	90	Pobieranie funkcji Connect IQ przy	
Parowanie czujników		użyciu komputera.....	108
bezprzewodowych.....	91	Profile.....	109
Żywotność baterii czujnika		Ustawianie profilu użytkownika.....	109
bezprzewodowego.....	91	Ustawienia płci.....	110
Trening z miernikami mocy.....	92	Ustawienia treningu.....	111
Ustawianie stref mocy.....	92	Aktualizowanie profilu aktywności	112
Kalibrowanie miernika mocy.....	93	Dodawanie ekranu danych.....	113
Moc na pedale.....	93	Edytowanie ekranu danych.....	114
Dynamika jazdy.....	94	Zmiana kolejności ekranów	
Wykorzystanie dynamiki jazdy.....	95	danych.....	114
Aktualizowanie oprogramowania		Ustawienia alertów i monitów.....	115
systemowego Rally przy użyciu		Ustawianie alertów	
licznika rowerowego Edge.....	97	zakresowych.....	116
Świadomość sytuacyjna.....	97	Ustawianie alertów cyklicznych..	116
Korzystanie z elementów sterujących		Ustawianie inteligentnych alertów	
kamery Varia.....	98	przypominających o jedzeniu	
Włączanie dźwięku zielonego poziomu		i picia.....	117
zagrożenia.....	98	Auto Lap.....	117
Korzystanie z elektronicznych		Oznaczanie okrążeń wg pozycji..	118
manetek.....	99	Oznaczanie okrążeń wg	
Licznik rowerowy Edge 840 a posiadany		dystansu.....	119
e-rower.....	99	Oznaczanie okrążeń wg czasu...	119
Wyświetlanie danych czujnika e-		Personalizacja banera	
roweru.....	99	okrążenia.....	120
inReachPilot.....	100	Korzystanie z funkcji Autoúspienie	120
Korzystanie z pilota inReach.....	100	Korzystanie z funkcji Auto Pause..	121
<b>Historia.....</b>	<b>101</b>	Korzystanie z funkcji	
Wyświetlanie jazdy.....	101	autoprzewijania.....	121
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref		Automatyczne uruchamianie	
treningowych.....	102	stopera.....	122
Usuwanie jazdy.....	102	Zmiana ustawień satelitów.....	122
Wyświetlanie podsumowania		Ustawienia telefonu.....	123
danych.....	103	Ustawienia systemowe.....	123
Usuwanie podsumowania danych.....	103	Ustawienia wyświetlania.....	124

Korzystanie z podświetlenia .....	124	Wymiana baterii czujnika rytmu .....	147
Dostosowywanie podglądów .....	125	<b>Rozwiązywanie problemów .....</b>	<b>148</b>
Dostosowywanie pętli widżetów .....	125	Resetowanie urządzenia .....	148
Ustawienia zapisu danych .....	126	Przywracanie ustawień	
Zmiana jednostek miary .....	126	domyślnych .....	148
Włączanie i wyłączanie dźwięków		Usuwanie ustawień i danych	
urządzenia .....	126	użytkownika .....	149
Zmiana języka urządzenia .....	127	Maksymalizowanie czasu działania	
Strefy czasowe .....	127	baterii .....	149
Konfigurowanie trybu dodatkowego		Włączanie trybu oszczędzania	
wyświetlacza .....	128	baterii .....	150
Wyłączanie trybu dodatkowego		Mój telefon nie łączy się	
wyświetlacza .....	128	z urządzeniem .....	150
<b>Informacje o urządzeniu .....</b>	<b>129</b>	Wskazówki dotyczące korzystania	
Ładowanie urządzenia .....	129	z licznika rowerowego Edge 840	
Informacje o baterii .....	130	Solar .....	151
Mocowanie standardowego uchwytu	131	Poprawianie odbioru sygnałów	
Instalowanie zewnętrznego uchwytu		satelitarnych GPS .....	152
montażowego .....	133	Moje urządzenie wyświetla	
Odłączanie urządzenia Edge .....	134	nieprawidłowy język .....	152
Instalowanie uchwytu do roweru		Ustawianie wysokości .....	153
górskiego .....	135	Odczyty temperatury .....	153
Aktualizacje produktów .....	137	Kalibracja wysokościomierza	
Aktualizowanie oprogramowania		barometrycznego .....	154
kamery za pomocą aplikacji Garmin		Kalibracja kompasu .....	154
Connect .....	137	Zamienne okrągłe uszczelki .....	155
Aktualizacja oprogramowania przy		Źródła dodatkowych informacji .....	155
użyciu aplikacji Garmin Express .....	138	<b>Załącznik .....</b>	<b>155</b>
Dane techniczne .....	138	Pola danych .....	156
Edge – dane techniczne .....	139	Standardowe oceny pułapu	
HRM-Dual – dane techniczne .....	139	tlenowego .....	165
Czujnik prędkości 2 i czujnik rytmu 2 –		Współczynniki FTP .....	166
dane techniczne .....	140	Obliczanie strefy tętna .....	167
Wyświetlanie informacji		Rozmiar i obwód kół .....	167
o urządzeniu .....	140	Wyświetlanie informacji prawnych	
Wyświetlanie informacji prawnych		i dotyczących zgodności .....	141
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa		Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	
urządzenia .....	141	urządzenia .....	141
Czyszczenie urządzenia .....	142	Czyszczenie urządzenia .....	142
Dbanie o czujnik tętna .....	142	Dbanie o czujnik tętna .....	142
Wymienianie baterii przez		Wymienianie baterii przez	
użytkownika .....	143	użytkownika .....	143
Wymienianie baterii HRM-Dual .....	144	Wymienianie baterii HRM-Dual .....	144
Wymiana baterii czujnika		Wymiana baterii czujnika	
prędkości .....	145	prędkości .....	145
Wymiana baterii czujnika rytmu .....	146	Wymiana baterii czujnika rytmu .....	146

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	PL-PL
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	4
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:50
Author	wiederan

## Wstęp

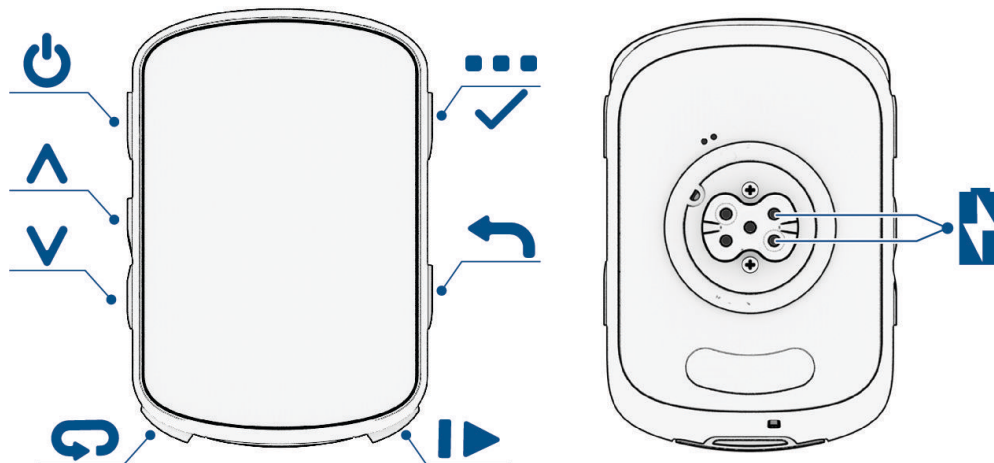
### OSTRZEŻENIE









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.

Title	Device Overview
Identifier	GUID-06C2557A-0D14-4828-A655-456400E03E92
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as. Use with GBQSM overview.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:47:31
Author	pruekatie

## Ogólne informacje o urządzeniu



	Naciśnij, aby włączyć tryb uśpienia lub uaktywnić urządzenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie i zablokować ekran dotykowy.
	Naciśnij, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia. Naciśnij na ekranie głównym, aby wyświetlić stronę stanu.
	Naciśnij, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia. Naciśnij z poziomu ekranu głównego, aby wyświetlić podglądy.
	Naciśnij, aby oznaczyć nowe okrążenie.
	Naciśnij, aby uruchomić lub zatrzymać licznik aktywności.
	Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Przytrzymaj, aby powrócić do ekranu głównego.
	Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu główne. Naciśnij, aby wybrać.
	Ładowanie za pomocą zewnętrznego zasilacza.

**UWAGA:** Aby kupić opcjonalne akcesoria, odwiedź stronę [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

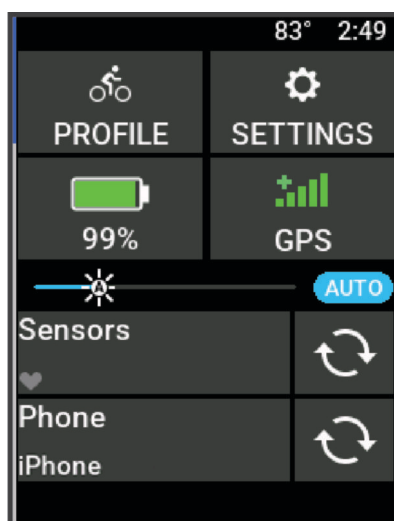


Title	Viewing Widgets (Edge)
Identifier	GUID-E741F23E-5A41-4490-8D17-8CB05FA626CA
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Terminology updates. 1040 going forward.
Status	Released
Last Modified	21/02/2022 15:36:31
Author	mcdanielm

## Wyświetlanie widżetów

Urządzenie jest wyposażone w kilka fabrycznie załadowanych widżetów, a więcej jest dostępnych po sparowaniu urządzenia ze smartfonem lub innym zgodnym urządzeniem.

1 Na ekranie głównym przesunąć palcem z góry do dołu.



Zostanie wyświetlony widżet ustawień. Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik. W celu zmiany ustawień możesz wybrać dowolną ikonę.


2 Przesunąć palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić więcej widżetów.

Następnym razem, kiedy przesuniesz palcem w dół, aby wyświetlić widżety, pojawi się ostatni oglądany widżet.

Title	Viewing Glances
Identifier	GUID-36DD084A-F9BB-4673-A03D-801950834A22
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from 1040
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:16
Author	pruekatie









## Wyświetlanie podglądów

Podglądy umożliwiają szybki dostęp do danych o zdrowiu, informacji o aktywności, wbudowanych czujników i wielu innych elementów.

- Na ekranie głównym przesunij palcem w górę. Urządzenie będzie przewijać dostępne podglądy.
- Wybierz podgląd, aby wyświetlić dodatkowe informacje.
- Wybierz , aby dostosować podglądy ([Dostosowywanie podglądów, strona 125](#)).

Title	Using the Touchscreen
Identifier	GUID-FA15D546-45B9-405A-BE90-BED318105645
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add menu
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:14
Author	pruekatie



## 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 powrócić do ekranu głównego.
- Przesunij palcem lub wybierz strzałki, aby przewijać.
- Wybierz , aby otworzyć menu.
- Wybierz , aby powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby zapisać zmiany i zamknąć stronę.
- Wybierz , aby zamknąć stronę i powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby wyszukać w pobliżu pozycji.
- Wybierz , aby usunąć element.
- Wybierz , aby uzyskać więcej informacji.

Title	Locking the Touchscreen
Identifier	GUID-017CF5C8-FF88-494C-B2AD-64F59F51B297
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added step for locking during an activity.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:57:18
Author	cozmyer

### **Blokowanie ekranu dotykowego**

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

- Przytrzymaj  i wybierz **Zablokuj ekran**.
- Podczas aktywności wybierz .





Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:05
Author	wiederan

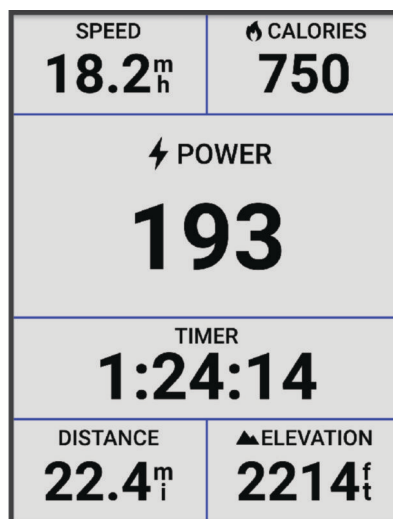
## **Trening**

Title	Going for a Ride (1040)
Identifier	GUID-23156ED9-5509-4AC5-A873-33B86C5A685E
Language	PL-PL
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Tweaked conditions to include EE2. Feedback from Andy on step 3.
Status	Released
Last Modified	06/05/2022 07:27:00
Author	cozmyer



## Jazda rowerem

Jeśli korzystasz z bezprzewodowego czujnika lub akcesorium, możesz je sparować i uruchomić w trakcie konfiguracji ustawień początkowych (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91*).

- 1 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć urządzenie.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.  
Gdy urządzenie będzie gotowe, kolor słupka mocy sygnału zmieni się na zielony.
- 3 Na ekranie głównym wybierz  lub , aby zmieniać profile jazdy na rowerze.
- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.



**UWAGA:** Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.

- 5 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekrany dodatkowych danych.  
Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranów danych, aby wyświetlić widżety.
- 6 W razie potrzeby dotknij ekranu, aby wyświetlić dane nakładki stanu (w tym czas pracy baterii) lub powrócić do ekranu głównego.
- 7 Wybierz , aby zatrzymać stoper aktywności.  
**PORADA:** Przed zapisaniem tej jazdy i udostępnieniem jej na swoim koncie Garmin Connect™ można zmienić typ jazdy. Odpowiedni typ jazdy jest ważny przy tworzeniu kursów przyjaznych dla rowerzystów.
- 8 Wybierz **Zapisz**.
- 9 Wybierz .

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-A6D466A0-FC75-4B4B-9D98-6B437BDC6D01
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from watch version.
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	mcdanielm

## Ocenianie aktywności

W przypadku profili aktywności ustawienie samooceny można dostosować (*Ustawienia treningu, strona 111*).

- Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz**.
- Wybierz **+** lub **-**, aby wybrać liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.  
**UWAGA:** Możesz wybrać Pomiń, aby pominąć samoocenę.
- Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.
- Wybierz **Akceptuj**.

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Title	Unified Training Status
Identifier	GUID-9AC57AC3-A6C7-425E-98F8-A5B48FB2A158
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Title change, as per Kenny
Status	Released
Last Modified	13/03/2023 13:41:29
Author	wiederan

## Ujednolicony stan wytrenowania

Jeśli korzystasz z więcej niż jednego urządzenia Garmin® na koncie Garmin Connect, możesz wybrać, które z nich będzie głównym źródłem danych w codziennym użytkowaniu oraz w celach treningowych.

W menu aplikacji Garmin Connect wybierz Ustawienia.

**Podstawowe urządzenie treningowe:** Ustawia priorytetowe źródło danych pomiarów treningowych, takich jak stan wytrenowania i charakter obciążenia.

**Podstawowe urządzenie noszone na ciele:** Ustawia priorytetowe źródło danych odczytów codziennych parametrów zdrowia, takich jak kroki i sen. Powinien być to zegarek, który nosisz najczęściej.

**PORADA:** Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca częstą synchronizację z kontem Garmin Connect.

Title	Training Plans
Identifier	GUID-7C681AA6-5A65-457A-9012-7142DA3C3708
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from Training Calendar (Forerunner 945M).
Status	Released
Last Modified	16/06/2020 16:22:10
Author	pruekatie



## Plany treningów

Plan treningu można skonfigurować na koncie Garmin Connect, a ćwiczenia z planu treningu można wysłać do urządzenia. Wszystkie zaplanowane treningi przesłane do urządzenia są wyświetlane w kalendarzu treningów.

Title	Using Garmin Connect Training Plans - Modern
Identifier	GUID-A2FB338B-0E75-4149-A5EE-BA66064D2ABF
Language	PL-PL
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Use this branch for non-wearables (device, phone)
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:34:35
Author	mcdanielm

## Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy, musisz mieć konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 104](#)) i sparować urządzenie Edge ze zgodnym smartfonem.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Plany treningów**.
- 3 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.

Title	Viewing the Training Calendar
Identifier	GUID-104A175C-4F28-4995-8476-42405A543F11
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add an option for non-touch devices.
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	pruekatie

## Wyświetlanie kalendarza treningów

Po wybraniu dnia w kalendarzu treningów można wyświetlić lub zacząć trening. Można również przeglądać zapisane jazdy.

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Plan treningu**.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz dzień, aby wyświetlić zaplanowany trening lub zapisaną jazdę.

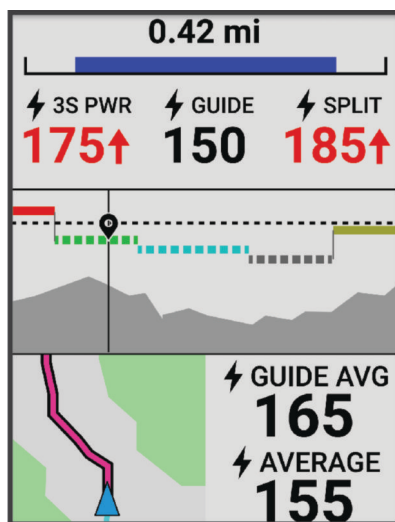
Title	Power Guide
Identifier	GUID-62E9EA93-7721-4ECB-91CE-5900580BB73C
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	24/08/2022 07:39:10
Author	pruekatie

## Przewodnik mocy

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

Jednym z najważniejszych kroków w planowaniu skutecznej strategii przewodnika mocy jest wybór poziomu wysiłku. Większy wysiłek na trasie spowoduje zwiększenie zaleceń dotyczących mocy, podczas gdy wybór łatwiejszego wysiłku spowoduje ich zmniejszenie (*Tworzenie przewodnika mocy, strona 10*). Głównym celem przewodnika mocy jest pomoc w pokonaniu trasy na podstawie wiedzy o umiejętnościach użytkownika, a nie osiągnięcie określonego czasu docelowego. Możesz dostosować poziom wysiłku podczas jazdy.




Przewodniki mocy są zawsze powiązane z kursem i nie mogą być używane z treningami lub segmentami. Strategię można przeglądać i edytować w Garmin Connect i zsynchronizować ją ze zgodnymi urządzeniami Garmin. Funkcja ta wymaga miernika mocy, który musi być sparowany z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Pola danych, strona 156*).



Title	Creating a Power Guide
Identifier	GUID-BF406C8C-55AF-474F-B31B-C6AA53704885
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:57:20
Author	pruekatie

## Tworzenie przewodnika mocy


Przed utworzeniem przewodnika mocy należy sparować miernik mocy z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91](#)).

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Przewodnik mocy > **.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Użyj zap. kursu**, aby użyć zapisanego kursu i wybrać go.
  - Wybierz **Kreator kursu**, aby utworzyć nowy kurs, a następnie wybierz kolejno ** > Utwórz przewodnik mocy**.
- 3 Wpisz nazwę przewodnika mocy i wybierz ****.
- 4 Wybierz pozycję jazdy.
- 5 Wybierz wagę sprzętu.
- 6 Wybierz **Zapisz**.

Title	Starting a Power Guide
Identifier	GUID-E12F64BD-E4A6-4BA3-B150-9F614A522147
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:49:14
Author	pruekatie

## Włączanie przewodnika mocy

Zanim będzie możliwe włączenie przewodnika mocy, należy go najpierw utworzyć ([Tworzenie przewodnika mocy, strona 10](#)).

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Przewodnik mocy**.
- 2 Wybierz przewodnik mocy.
- 3 Wybierz **Jedź**.
- 4 Wybierz ****, aby uruchomić stoper aktywności.



Title	Workouts
Identifier	GUID-99D42128-10E4-4AA4-B961-58FD70A431A0
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:06:07
Author	wiederan

## 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 przysyłać 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.

Title	Creating a Workout
Identifier	GUID-90CE6857-7062-4C21-9577-60156194FD8C
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated workout flow (steps 1, 2)
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:44:26
Author	mcdanielm


## Tworzenie treningu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia > +**.
- 2 Wybierz kolejno **⋮ > Zmień nazwę**, wpisz nazwę ćwiczenia i wybierz **✓** (opcjonalnie).
- 3 Wybierz **Dodaj nowy etap**.
- 4 Wybierz typ etapu treningu.  
Przykładowo, wybranie opcji Odpoczynek spowoduje zakwalifikowanie etapu jako odpoczynku. Podczas odpoczynku stoper aktywności kontynuuje odliczanie, a dane są zapisywane.
- 5 Wybierz czas trwania etapu treningu.  
Przykładowo, wybranie opcji Dystans spowoduje zakończenie etapu po przebyciu określonego dystansu.
- 6 W razie potrzeby można podać własną wartość w polu czasu.
- 7 Wybierz typ celu etapu treningu.  
Na przykład wybór opcji Strefa tętna powoduje utrzymanie stałego tętna podczas etapu.
- 8 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.  
**UWAGA:** Można również wybrać cel dodatkowy. Na przykład, można jeździć przez pięć minut w strefie mocy jako celem głównym, z rytmem kadencji jako celem dodatkowym.
- 9 Wybierz kolejno **✓**, aby zapisać ten etap.
- 10 Wybierz **Dodaj nowy etap**, aby dodać dodatkowe etapy do treningu.
- 11 Wybierz kolejno **Dodaj nowy etap > Powtórz > ✓**, aby powtórzyć etap.
- 12 Wybierz **✓**, aby zapisać trening.

Title	Repeating Workout Steps
Identifier	GUID-138B7254-37CB-49E6-A9D2-CA3F8BAEC4CE
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Remove selecting a step type
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:50:14
Author	cozmyer






## Powtarzanie etapów treningu

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

- 1 Wybierz **Dodaj nowy etap**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Powtórz**, aby powtórzyć etap raz lub kilka razy. Możesz na przykład powtórzyć 8-kilometrowy (5-milowy) etap dziesięć razy.
  - Wybierz **Powtarzaj aż**, aby powtarzać etap przez określony czas. Możesz na przykład powtarzać etap 8-kilometrowy (5 mil) przez 60 minut lub do momentu osiągnięcia tętna 160 uderzeń/min.
- 3 Wybierz **Wróć do etapu** i wybierz etap, który chcesz powtórzyć.
- 4 Wybierz , aby zapisać etap.

Title	Editing a Workout
Identifier	GUID-BE3886AE-5C0B-40A6-A71C-CA49E9A38616
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Editing workout flow (steps 4, 6)
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:51:22
Author	mcdanielm



## Edytowanie treningu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz .
- 4 Wybierz etap.
- 5 Zmień atrybuty etapu, a następnie wybierz .
- 6 W razie potrzeby wybierz kolejno  > **Usuń** > , aby usunąć ten etap.
- 7 Wybierz , aby zapisać trening.

Title	Creating a Custom Workout on Garmin Connect
Identifier	GUID-25FDD387-C59C-4102-8BCA-5F5291B12432
Language	PL-PL
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Edge devices.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 13:07:00
Author	mcdanielm

## Tworzenie własnych treningów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć treningi w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 104](#)).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Ćwiczenia > Utwórz trening**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Utwórz własny trening.
- 5 Wybierz **Zapisz**.
- 6 Wpisz nazwę treningu i wybierz **Zapisz**.


Nowo utworzony trening jest wyświetlany na liście treningów.

**UWAGA:** Możesz wysłać ten trening do urządzenia ([Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 13](#)).

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	09/07/2020 07:38:33
Author	mcdanielm

## Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 104](#)).

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

Title	Daily Suggested Workouts
Identifier	GUID-AFECC098-0B34-4913-9944-66E8DAF64039
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:58:33
Author	pruekatie

## Polecany trening codzienny

Zaleca się polecane treningi codzienne w oparciu o poprzednie aktywności zapisane na koncie Garmin Connect. Gdy trenujesz do wyścigu, w kalendarzu pojawiają się polecane treningi codzienne ([Wyświetlanie kalendarza treningów, strona 8](#)) i dostosowują się one do zbliżającego się wyścigu ([Trenowanie do wyścigu, strona 25](#)).

**UWAGA:** Należy jeździć przez tydzień z włączoną funkcją pomiaru tętna i mocy, aby otrzymywać porady dotyczące treningu.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-2A58899A-882B-4330-AAF2-7AB278818C5B
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Change Do Workout to Ride.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 11:05:02
Author	pruekatie


## Po polecanych treningach codziennym

Należy jeździć przez tydzień z włączoną funkcją pomiaru tętna i mocy, aby otrzymywać porady dotyczące treningu.

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Ćwiczenia** > **Polecany trening codzienny**.
- 2 Wybierz **Jedź**.


Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-F72E0C93-2837-437F-8509-52339B28A337
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Change menu icon varid and change Enable to Show on Home Screen. Remove context statement to move it to a new concept topic.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:31
Author	pruekatie

## Włączanie i wyłączanie polecanego treningu codziennego

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Ćwiczenia** > **Polecany trening codzienny** > .
- 2 Wybierz opcję **Pokaż na ekranie głównym**.

Title	Starting a Workout
Identifier	GUID-5CA69960-1471-47A1-867E-820FD0B240C8
Language	PL-PL
Description	No English changes. Versioned for IT.
Version	7
Revision	2
Changes	Select to press, removed menu from step 1
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:36
Author	pruekatie






## Rozpoczynanie treningu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 Wybierz **Jedź**.
- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

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.



Title	Stopping a Workout
Identifier	GUID-DA139DEC-5B83-410E-ADF5-51880B22FA4B
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:21
Author	pruekatie

## Przerywanie treningu

- W dowolnym momencie naciśnij , aby zakończyć bieżący etap treningu i przejść do kolejnego.
- Na ekranie treningu przesunij palcem z dołu do góry ekranu i wybierz opcję:
  - Wybierz , aby wstrzymać bieżący etap treningu.
  - Wybierz , aby zakończyć etap treningu i powtórzyć poprzedni etap.
  - Wybierz , aby zakończyć etap treningu i rozpocząć następny etap.
- W dowolnym momencie wybierz , aby zatrzymać stoper aktywności.
- W dowolnym momencie przesunij palcem od góry w dół ekranu, a następnie na widżecie sterowania wybierz **Przerwij trening > ✓**, aby zakończyć trening.

Title	Deleting Workouts
Identifier	GUID-00BE36C5-A04E-4E40-B2A8-34282AF340D3
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to also work with 830.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## Usuwanie treningów

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Ćwiczenia** >  > **Usuń wiele elementów**.
- 2 Wybierz jeden lub więcej treningów.
- 3 Wybierz .

Title	Segments
Identifier	GUID-DB903DC9-7CDF-4DFE-921F-E7E1325DEDE7
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	SME comments. Adding segments contained in courses.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:26:00
Author	gerson

## Segmenty

**Podążanie segmentem:** Segmenty można przesyłać z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu segmentu w urządzeniu można nim podążać.

**UWAGA:** Wraz z kursem pobranym z konta Garmin Connect pobierane są również wszystkie zawarte w nim segmenty.

**Wyścig na segmencie:** Możesz ścigać się na segmencie, aby spróbować wyrównać lub pobić własny rekord, lub uzyskać lepszy czas niż inni rowerzyści, którzy przebyli ten segment.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	cozmyer

## Strava™ Segmenty

Segmenty Strava można pobrać na urządzenie Edge 840 . Zrealizuj segmenty Strava, aby porównać obecne wyniki z poprzednimi, a także z wynikami znajomych i zawodowców, którzy przebyli ten sam segment.

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

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

Title	Using the Strava Segment Explore Widget
Identifier	GUID-2E782258-6B57-4E9A-A7E3-96E545E1374E
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added conditions for touch and keyed.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## Korzystanie z widżetu eksplorowania segmentów z serwisu Strava

Widżet eksplorowania segmentów z serwisu Strava umożliwia podgląd i eksplorację pobliskich segmentów z serwisu Strava.

- 1 Wybierz segment w widżecie eksplorowania segmentów z serwisu Strava.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz ★, aby oznaczyć segment na swoim koncie Strava.
  - Wybierz kolejno **Pobierz** > **Jedź**, aby pobrać segment do urządzenia i rozpocząć jazdę na nim.
  - Wybierz **Jedź**, aby rozpocząć jazdę na pobranym segmencie.
- 3 Wybierz ◀ lub ▶, aby zobaczyć swoje wyniki na danym segmencie, najlepsze wyniki znajomych i wynik lidera segmentu.

Title	Following a Segment From Garmin Connect
Identifier	GUID-760BEC08-CAE9-4B09-B6C4-36C76A41F1A5
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:32:48
Author	pruekatie

## Podążanie segmentem z Garmin Connect

Aby móc pobrać segment z serwisu Garmin Connect i zrealizować go, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 104](#)).

**UWAGA:** W przypadku korzystania z segmentów Strava segmenty oznaczone gwiazdką są automatycznie przesyłane do urządzenia, gdy synchronizuje się ono z aplikacją Garmin Connect.

- 1 Wybierz opcję:
  - Otwórz aplikację Garmin Connect.
  - Otwórz stronę [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Wybierz segment.
- 3 Wybierz 📄 lub **Wyślij do urządzenia**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Z poziomu licznika rowerowego Edge wybierz kolejno **Trening** > **Segmenty**.
- 6 Wybierz segment.
- 7 Wybierz **Jedź**.

Title	Enabling Segments
Identifier	GUID-4C831A86-EF47-4D85-9493-124A0CB3CA30
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	pruekatie

## **Włączanie segmentów**

Można wybrać, które segmenty aktualnie załadowane do urządzenia mają być włączone.

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Segmenty** > **Opcje segmentu** > **Włącz/wyłącz** > **Edytuj wiele elementów**.
- 2 Wybierz segmenty, które chcesz włączyć.




Title	Racing A Segment
Identifier	GUID-3E1F0A4F-721A-4375-9ABB-2039D25D53D1
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:17
Author	pruekatie

## Wyścig na segmencie

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

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

- 1 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności i rozpocząć jazdę.  
Gdy trasa przetnie się z odpowiednim segmentem, możesz się na nim ścigać.
- 2 Zaczynaj ścigać się na segmencie.  
Automatycznie zostanie wyświetlony ekran z danymi segmentu.



- 3 W razie konieczności zmień cel podczas wyścigu za pomocą strzałek.  
Możesz ścigać się z liderem segmentu, innymi rowerzystami (jeśli są dostępni) lub spróbować pobić własny rekord. Cel jest automatycznie wyznaczany w oparciu o Twój bieżący poziom wydajności.  
Po ukończeniu segmentu zostanie wyświetlony komunikat.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-BE36116B-0613-43D3-8EEB-3BFC19306772
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:57:38
Author	pruekatie

## Wyświetlanie szczegółów segmentu

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Segmenty**.
- 2 Wybierz segment.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić segment na mapie.
  - Wybierz **Wysokość**, aby wyświetlić wykres wysokości segmentu.
  - Wybierz **Tablica wyników**, aby wyświetlić czasy jazdy i średnie czasy lidera segmentu, lidera grupy lub wybranego rywala, a także najlepszy czas i średnią prędkość uzyskany przez siebie i innych rowerzystów (jeśli są dostępni).  
**PORADA:** Wybierz wpis na tablicy wyników, aby zmienić cel wyścigu na segmencie.
  - Wybierz opcję **Włącz**, aby włączyć wyścigi segmentowe i monity ostrzegające o zbliżających się segmentach.

Title	Segment Options
Identifier	GUID-6268F6C5-226E-4B43-A27D-80D6DE83F5F8
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:55
Author	pruekatie

## Opcje segmentu

Wybierz kolejno **Trening > Segmenty > Opcje segmentu**.

**Szczegółowa nawigacja:** Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

**Autowybór próby:** Włącza lub wyłącza automatyczne wyznaczanie celu w oparciu o Twój bieżący poziom wydajności.

**Szukaj:** Umożliwia wyszukiwanie zapisanych segmentów wg nazwy.



**Włącz/wyłącz:** Włącza i wyłącza segmenty dostępne aktualnie w urządzeniu.

**Domyślny priorytet dla lidera:** Umożliwia wybór kolejności celów podczas wyścigów na danym odcinku.

**Usuń:** Umożliwia usunięcie wszystkich lub kilku zapisanych segmentów z pamięci urządzenia.

Title	Deleting a Segment
Identifier	GUID-B3DD8A88-A212-42FB-B729-AF6341759E55
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:41
Author	pruekatie

## Usuwanie segmentu

- 1 Wybierz kolejno **Trening** > **Segmenty**.
- 2 Wybierz segment.
- 3 Wybierz kolejno  > .

Title	Training Indoors
Identifier	GUID-FFCC4A60-77F0-4DD8-9302-F78A50FBB0BE
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Changed to a concept topic. See the draft comment.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## Trening w pomieszczeniu

W urządzeniu znajduje się profil aktywności wykonywanych w pomieszczeniach, gdy moduł GPS jest wyłączony. Gdy funkcja GPS jest wyłączona, dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest zgodny czujnik lub trenażer rowerowy, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-8826CB17-DD0D-40F9-89BB-D93C1E8534CF
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Updating for ANT+ technology compliance; added 3 new settings
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	mcdanielm

## Korzystanie z trenera rowerowego

Aby móc korzystać ze zgodnego trenera rowerowego, należy sparować go z urządzeniem za pomocą technologii ANT+® (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91*).

Urządzenia można używać wraz z trenerem rowerowym, aby symulować obciążenie podczas kursu, aktywności lub treningu. Na czas korzystania z trenera rowerowego moduł GPS jest automatycznie wyłączany.

1 Wybierz kolejno **Trening > Trener rowerowy**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Swobodna jazda**, aby ręcznie dostosować poziom oporu.
- Wybierz **Realizuj kurs**, aby zrealizować zapisany kurs (*Kursy, strona 54*).
- Wybierz **Realizuj aktywność**, aby wykonać zapisaną aktywność (*Jazda rowerem, strona 6*).
- Wybierz **Realizuj trening**, aby zrealizować zapisany trening (*Treningi, strona 11*).

**UWAGA:** Opór trenera zmienia się na podstawie informacji o kursie lub jeździe. Niektóre zgodne trenerzy umożliwiają ustawienie nachylenia i docelowej mocy.

3 Wybierz kurs, aktywność lub trening.

4 Wybierz **Jedź**.

5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.



Title	Setting Resistance
Identifier	GUID-F7578263-4E6E-4335-9844-55678250AE10
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Added conditions for EE2.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Ustawianie oporu

1 Wybierz kolejno **Trening > Trener rowerowy > Ustaw opór**.




2 Wybierz  lub , aby ustawić siłę oporu stawianego przez trenera.

3 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

4 W razie potrzeby wybierz  lub , aby dostosować opór w trakcie aktywności.


Title	Setting Target Power
Identifier	GUID-52929967-EE45-4851-AA13-6549734A7EB1
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added conditions for EE2.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Ustawianie docelowej mocy

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Trenażer rowerowy > Ustaw docelową moc**.
- 2 Ustaw docelową wartość mocy.
- 3 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.  
Opór stawiany przez trenażer jest regulowany w celu utrzymania stałego poziomu mocy na podstawie prędkości.
- 4 W razie potrzeby wybierz  lub , aby dostosować moc docelową w trakcie treningu.






Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-87D67ACB-516B-459B-AC91-8AD7D133A448
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:36
Author	pruekatie

## Trening interwałowy

Możesz utworzyć trening interwałowy w oparciu o dystans lub czas. Urządzenie zapisuje własny trening interwałowy użytkownika do momentu utworzenia kolejnego treningu interwałowego. Otwartych interwałów można używać podczas przejażdżki na znanym dystansie. Po naciśnięciu  urządzenie rejestruje interwał i przechodzi do interwału odpoczynku.



Title	Creating an Interval Workout
Identifier	GUID-026D9232-D9D6-4AF7-93B8-4E54572332C5
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:07
Author	pruekatie

## Tworzenie treningu interwałowego

- Wybierz kolejno **Trening > Interwały** >  > **Interwały > Typ celu**.
- Wybierz opcję.  
**PORADA:** Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz Otwarty.
- W razie potrzeby wprowadź wysoką i niską wartość dla interwału.
- Wybierz **Czas trwania**, wpisz wartość przedziału czasowego i wybierz .
- Wybierz .
- Wybierz kolejno **Odpoczynek > Typ celu**.
- Wybierz opcję.
- W razie potrzeby wprowadź wysoką i niską wartość dla interwału odpoczynku.
- Wybierz **Czas trwania**, podaj czas interwału dla interwału odpoczynku, a następnie wybierz .
- Wybierz .
- Wybierz jedną lub więcej opcji:
  - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączono**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Rozjazd > Włączono**.

Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-DD5C5F40-73C5-4774-AC95-C105B443B2D3
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Training is on the home screen now. No need for menu icon on either device.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:57:10
Author	pruekatie


## Rozpocznianie treningu interwałowego

- Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Zacznij trening**.
  - Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
  - Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij , aby rozpocząć pierwszy interwał.
  - Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-84B51468-4888-4374-BC94-09B18199CE11
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added conditions for EE2 and updated last step.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścinać się z poprzednio zarejestrowaną aktywnością lub zapisanym kursem.

- 1 Wybierz kolejno **Trening > Wyścig z aktywnością**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Wyścig z aktywnością**.
  - Wybierz **Zapisane kursy**.
- 3 Wybierz aktywność lub kurs.
- 4 Wybierz **Jedź**.
- 5 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Title	Training for a Race Event
Identifier	GUID-BB3A08AB-E2EA-4EE5-A067-ABC812F542F5
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	terminology update (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:57:16
Author	pruekatie

## Trenowanie do wyścigu

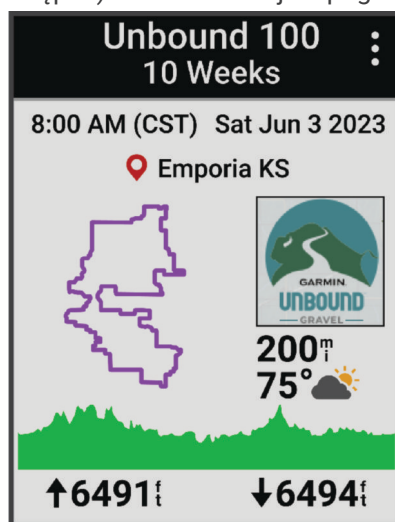
Licznik rowerowy Edge może sugerować codzienne ćwiczenia, aby pomóc w treningu przed zawodami kolarskimi, jeśli masz szacowane wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 30](#)) i dane z funkcji pomiaru tętna i mocy zebrane na podstawie tygodniowej jazdy.

- 1 Przejdź do kalendarza Garmin Connect w telefonie lub komputerze.
- 2 Wybierz dzień wydarzenia i dodaj wyścig.  
Możesz wyszukiwać wydarzenia w swojej okolicy lub utworzyć własne.
- 3 Dodaj szczegóły wydarzenia i trasę, jeśli jest dostępna.
- 4 Zsynchronizuj urządzenie ze swoim kontem Garmin Connect.
- 5 Przewiń do podglądu wydarzeń głównych w urządzeniu, aby zobaczyć odliczanie do głównego wyścigu.

Title	Race Calendar and Primary Event
Identifier	GUID-A96B38CA-F765-4D17-9B66-2A93707EC01C
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Terminology update (device/bike computer), and add condition for 540
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:04
Author	pruekatie

## Kalendarz wyścigów i wydarzenie główne

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect możesz wyświetlić to wydarzenie w liczniku rowerowym Edge, dodając podgląd wydarzenia głównego ([Dostosowywanie podglądów, strona 125](#)). Data wydarzenia musi przypadać w ciągu najbliższych 365 dni. Urządzenie wyświetla odliczanie do wydarzenia, czas i miejsce wydarzenia, szczegóły kursu (jeśli są dostępne) oraz informacje o pogodzie.



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

Przesuń palcem, aby zobaczyć informacje o kursie i szczegóły dotyczące pogody w podglądzie wydarzenia głównego. W zależności od dostępnych danych kursu dla wydarzenia, możesz zobaczyć dane wysokości, mapę kursu, wymagania kursu oraz szczegóły dotyczące wzniesienia.



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-A8806E0A-2CAE-4932-BF43-ECCF3E99C957
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated software, removed VP screen (step 5)
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	mcdanielm

## Ustawianie celu treningowego

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

1 Wybierz kolejno **Trening > Ustaw cel**.


2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
- Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
- Wybierz **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i prędkość.

Zostanie wyświetlony ekran celu treningowego z szacowanym czasem ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałego czasu.

3 Wybierz .

4 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

5 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk  i wybierz **Zapisz**.

Title	My Stats
Identifier	GUID-FA0EA612-B892-4149-BAAC-6A43AD986998
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Add reference to smart trainer. Terminology update (device/bike computer).
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:54
Author	pruekatie

## Moje statystyki

Licznik rowerowy Edge 840 może śledzić osobiste statystyki i wykonywać pomiary efektywności. Pomiary efektywności wymagają zgodnego czujnika tętna, miernika mocy lub inteligentnego trenera.

Title	Performance Measurements (Cycling)
Identifier	GUID-1689E760-EE3F-486D-90F8-1151F7C62201
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat. KC: Added condition to Training Status.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## Pomiary efektywności

Te szacunkowe pomiary efektywności ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w czasie wyścigów. Pomiary te wymagają wykonania kilku aktywności z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy.

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

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

**Stan wytrenowania:** Stan treningu pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na Twoją sprawność fizyczną i wydolność. Funkcja ta opiera się o zmiany w obciążeniu treningowym i pułapie tlenowym przez dłuższy okres czasu.

**pułap tlenowy:** Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Urządzenie wyświetla wartości pułapu tlenowego skorygowane o temperaturę i wysokość w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości.

**Obciążenie treningowe:** Obciążenie treningowe to łączna wartość określająca powysiłkową konsumpcję tlenu przez organizm (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) w ciągu ostatnich 7 dni. EPOC to szacunkowa wartość energii, jaką Twoje ciało potrzebuje, aby się zregenerować po wysiłku.

**Charakter obciążenia treningowego:** Urządzenie analizuje i dzieli obciążenie treningowe na różne kategorie w zależności od intensywności i struktury każdej zarejestrowanej aktywności. Charakter obciążenia treningowego obejmuje łączną ilość obciążenia w każdej kategorii, a także charakter treningu. Urządzenie wyświetla rozkład obciążeń w ciągu ostatnich 4 tygodni.

**Czas odpoczynku:** Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

**Współczynnik FTP:** Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power). W celu uzyskania dokładniejszej oceny można przeprowadzić test z pomocą.

**Test tętna do wysiłku:** Test (zmienności) tętna do wysiłku wymaga użycia piersiowego czujnika tętna Garmin. Urządzenie rejestruje zmienność tętna, gdy stoisz w miejscu przez okres 3 minut. W ten sposób zostaje zmierzone ogólne natężenie wysiłku. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie im niższa wartość, tym mniejsze natężenie wysiłku.

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

**Krzywa mocy:** Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku.

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	PL-PL
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branch for non-wearables
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	mcdanielm

## Poziomy stanu wytrenowania

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

**Brak stanu:** Urządzenie wymaga rejestrowania wielu aktywności przez dwa tygodnie, aby określić stan wytrenowania.

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

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

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

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

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

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

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

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

Title	Tips for Getting Your Training Status (Edge)
Identifier	GUID-F1AFB567-3A50-4861-89B3-C6FE44ED0B4D
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update Physio TrueUp to Primary Training Device
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	pruekatie

## Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziom sprawności, w tym co najmniej jednego pomiaru pułapu tlenowego w tygodniu. Szacowany pułap tlenowy jest aktualizowany po intensywnych jazdach na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu z użyciem miernika mocy, podczas których tętno utrzymało przez kilka minut co najmniej 70% maksymalnego poziomu.

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

- Co najmniej raz w tygodniu jedź z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.  
Twój status wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać urządzenia przez co najmniej tydzień.
- Rejestruj wszystkie aktywności fitness na podstawowym urządzeniu treningowym, aby urządzenie mogło ocenić Twoją wydolność ([Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 44](#)).

Title	About VO2 Max. Estimates (cycling only)
Identifier	GUID-6731AE5F-8A9A-450D-9BD3-0C2BBA056DA0
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as. Cycling only (running doesn't apply).
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:16:45
Author	gerson

## Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Wartości szacowanego pułapu tlenowego są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat. Możesz używać urządzenia Garmin sparowanego ze zgodnym czujnikiem tętna i miernikiem mocy do wyświetlania szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (cycling only)
Identifier	GUID-E7F8B9B6-ED95-49A6-998F-B21DB8DA4734
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed menu button and condition in step 3
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:36
Author	pruekatie

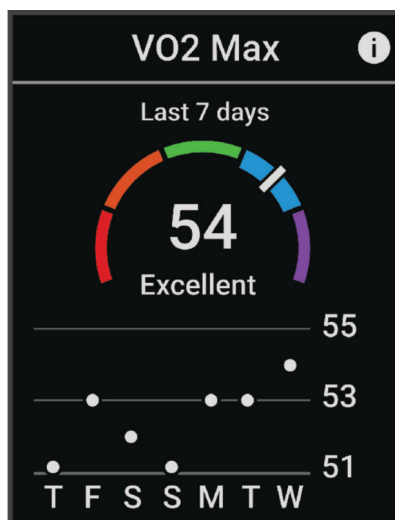
## Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego






Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować te akcesoria z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 109](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 86](#)).

**UWAGA:** Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 2 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 3 Wybierz kolejno **Moje statystyki** > **Stan wytrenowania**.
- 4 Przesuń palcem, aby wyświetlić pułap tlenowy.

Szacowany pułap tlenowy jest wyrażany przez liczbę i pozycję na kolorowym wskaźniku.



 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego i ich analiza zostały opublikowane za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 165*) oraz na stronie internetowej [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

Title	Tips for Cycling VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-69FFE8B8-E6A6-4D94-868C-04F0DEC59107
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Forerunner conref, for reuse.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:57:42
Author	gerson

### Wskazówki dotyczące maksymalnego pułapu tlenowego dla jazdy rowerem

Powodzenie i dokładność kalkulacji maksymalnego pułapu tlenowego zwiększa się gdy jazda odbywa się ze stałym tempem i przy umiarkowanie dużym obciążeniu, a tętno i moc utrzymują się na względnie stałym poziomie.

- Przed rozpoczęciem jazdy sprawdź, czy urządzenie, czujnik tętna i miernik mocy działają prawidłowo, są sparowane, a ich baterie są naładowane.
- Podczas 20 min jazdy utrzymuj tętno na poziomie przekraczającym 70% tętna maksymalnego.
- Podczas 20 min jazdy utrzymuj względnie stałą moc wyjściową.
- Unikaj pagórków.
- Unikaj jazdy w grupie, gdzie występuje zjawisko draftingu.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for non-wearables (device)
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:26:52
Author	mcdanielm

### Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa

Czynniki środowiskowe, takie jak wysoka temperatura i wysokość, mają wpływ na trening i wydajność. Na przykład trening na wysokości może mieć pozytywny wpływ na Twoją sprawność fizyczną, ale znajdując się na wysokości, możesz doświadczyć zmniejszenia pułapu tlenowego. Urządzenie Edge 840 wyświetla powiadomienia o aklimatyzacji i poprawki do szacunkowego pułapu tlenowego oraz stanu wytrenowania, gdy temperatura przekracza 22°C (72°F), a wysokość przekracza 800 m (2625 stóp).

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

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Renamed as per Joe H and Kerri F. New ratings. No more 7-days, several is ok.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:23:05
Author	wiederan

## Duże obciążenie

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


Title	Viewing Your Acute Load (cycling)
Identifier	GUID-E030BD5F-CFA5-43ED-B963-D41AEF7EF473
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from training load topic
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:24
Author	pruekatie

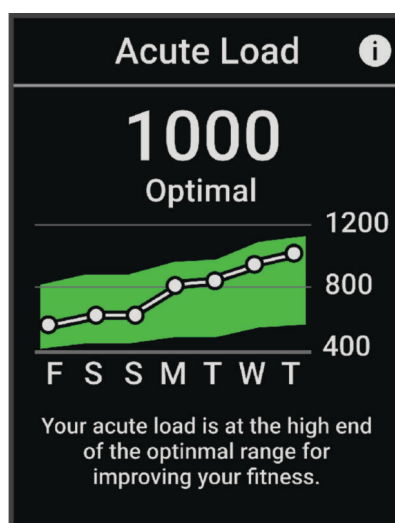
## Wyświetlanie krótkoterminowego obciążenia

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego obciążenia krótkoterminowego, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować te akcesoria z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91](#)).

Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 109](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 86](#)).

**UWAGA:** Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Należy odbyć przynajmniej jedną jazdę w ciągu siedmiu dni.
- 2 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Stan wytrenowania**.
- 3 Przesuń palcem, aby wyświetlić krótkoterminowe obciążenie.





Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	wiederan

## Charakter obciążenia treningowego

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

**Poniżej celu:** Twoje obciążenie treningowe jest niższe od optymalnego w każdej kategorii intensywności. Spróbuj wydłużyć czas trwania lub częstotliwość ćwiczeń.

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

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

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

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

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

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

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

**Powyżej celu:** Twoje obciążenie treningowe jest wyższe niż optymalne, przez co należy rozważyć skrócenie czasu trwania i częstotliwości ćwiczeń.

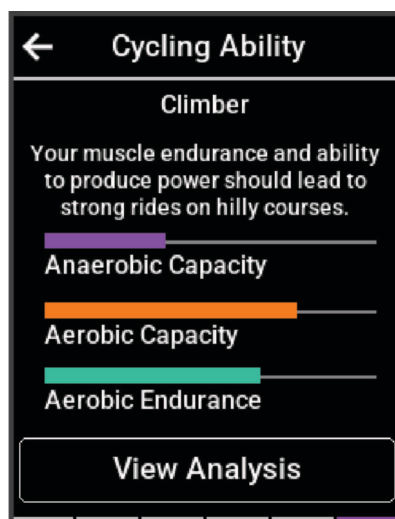
Title	Viewing Your Cycling Ability
Identifier	GUID-F06E7A82-09FB-4F48-A5CD-7BBCBA897369
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540--this'll work for 840.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:28
Author	pruekatie

## Wyświetlanie wytrenowania rowerowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie wytrenowania, należy mieć historię treningów z ostatnich 7 dni, dane dotyczące pułapu tlenowego zapisane w profilu użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 30](#)) oraz dane krzywej mocy ze sparowanego miernika mocy ([Wyświetlanie krzywej mocy, strona 44](#)).

Wytrenowanie rowerowe to pomiar wydajności w trzech kategoriach: wytrzymałości aerobowej, wydolności tlenowej i wydolności beztlenowej. Wytrenowanie rowerowe uwzględnia bieżący typ kolarza, np. góral. Informacje wprowadzane w profilu użytkownika, takie jak masa ciała, pomagają również określić typ kolarza ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 109](#)).

- 1 Na ekranie głównym przesunąć palcem, aby wyświetlić podgląd wytrenowania rowerowego.  
**UWAGA:** Konieczne może być dodanie podglądu do ekranu głównego ([Wyświetlanie podglądów, strona 4](#)).
- 2 Wybierz podgląd wytrenowania rowerowego, aby wyświetlić bieżący typ kolarza.



- 3 Wybierz **Pokaż analizę**, aby wyświetlić szczegółową analizę wytrenowania rowerowego.

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	mcdanielm

## Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego (*Charakter obciążenia treningowego, strona 35*). Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

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

Funkcja Efekt treningu beztlenowego mierzy tętno i prędkość (lub moc), aby określić, jak trening wpływa na możliwość wykonywania ćwiczeń o bardzo dużej intensywności. Otrzymujesz wartość na podstawie udziału obciążenia beztlenowego we współczynniku EPOC i rodzaju aktywności. Powtarzane okresy treningu o dużej intensywności trwające od 10 do 120 s mają bardzo korzystny wpływ na wydolność beztlenową, co przekłada się na lepszy efekt treningu beztlenowego.

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

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

Technologię Training Effect zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com).

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:22:17
Author	mcdanielm

## Czas odpoczynku

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

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

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

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-4F9277B3-E341-401E-AFF1-5D10A199DFBF
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Access Enable through the upper-right corner menu now.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	pruekatie

## Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby można było korzystać z funkcji czasu odpoczynku, z urządzeniem musi być sparowane urządzenie Garmin z funkcją nadgarstkowego pomiaru tętna lub zgodny piersiowy czujnik tętna ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91](#)). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 109](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 86](#)).

1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Regeneracja** >  > **Włącz**.

2 Idź pojeździć.

3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.

Zostanie wyświetlony czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to 4 dni, podczas gdy minimalny czas odpoczynku wynosi 6 godzin.


Title	Getting Your Exercise Load (cycling)
Identifier	GUID-D8CC8DD5-7DA3-4C43-9007-7311C9DCFAA4
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:45
Author	pruekatie

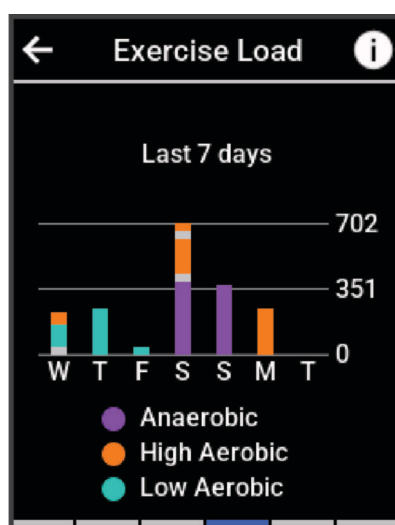
## Sprawdzanie szacowanego obciążenia wysiłkiem

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego obciążenia wysiłkiem, należy założyć czujnik tętna i zamontować miernik mocy, a następnie sparować te akcesoria z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91](#)).

Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 109](#)) i ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 86](#)).

**UWAGA:** Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Należy odbyć przynajmniej jedną jazdę w ciągu siedmiu dni.
- 2 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Stan wytrenowania**.
- 3 Przesuń palcem, aby wyświetlić obciążenie wysiłkiem.



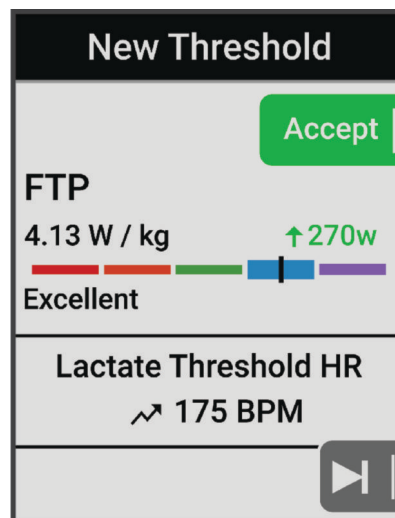
Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-52BC6E7F-5F9E-4919-9AE3-6A865614E748
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Path update. Select Power before viewing FTP.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 11:01:40
Author	pruekatie






## Określanie współczynnika FTP

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power). Aby uzyskać bardziej precyzyjny współczynnik FTP, można przeprowadzić test FTP za pomocą sparowanego miernika mocy i czujnika tętna ([Przeprowadzanie testu FTP, strona 41](#)).

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Moc** > **FTP**.

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



	Fioletowy	Doskonały
	Niebieski	Świetny
	Zielony	Dobry
	Pomarańczowy	Nieźły
	Czerwony	Niewytrenowany

Więcej informacji można znaleźć w załączniku ([Współczynniki FTP, strona 166](#)).

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-4A55785E-248E-46DF-8BDA-7CC563477E6D
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:32:51
Author	pruekatie

## Przeprowadzanie testu FTP

Zanim będzie można przeprowadzić test mający na celu określenie współczynnika FTP (Functional Threshold Power), należy sparować z urządzeniem miernik mocy i czujnik tętna ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91](#)).

1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Moc** > **FTP** >  > **Test FTP** > **Jedź**.

2 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.

Po rozpoczęciu jazdy urządzenie wyświetla każdy etap testu, cel oraz aktualne dane mocy. Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.

3 Wybierz , aby zatrzymać stoper aktywności.

4 Wybierz **Zapisz**.

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

Title	Automatically Calculating FTP
Identifier	GUID-FE083050-1431-41B5-AC42-726025B931C1
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Path update. Select Power before FTP. Enable Auto Calc updated to Auto Detect FTP.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:18:17
Author	pruekatie

## Automatyczne obliczanie współczynnika FTP

Zanim urządzenie będzie mogło obliczyć współczynnik FTP (Functional Threshold Power), należy najpierw sparować miernik mocy i czujnik tętna z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91](#)).

**UWAGA:** Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby urządzenie mogło ocenić możliwości użytkownika.

1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Moc** > **FTP** >  > **Automatyczne wykrywanie FTP**.

2 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez 20 minut na świeżym powietrzu.

3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.

4 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Moc** > **FTP**.





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

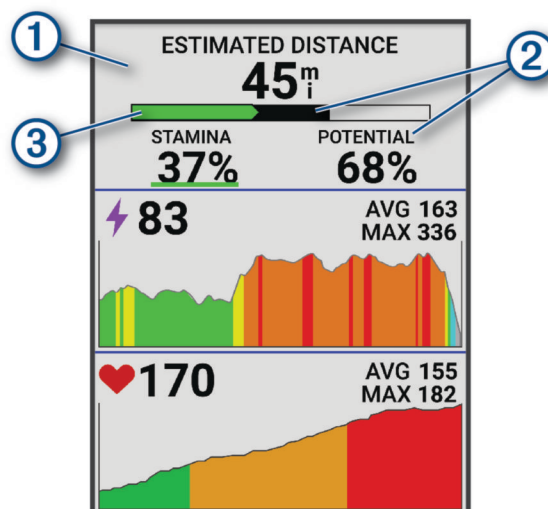
Title	Viewing Your Real-Time Stamina
Identifier	GUID-7AF5563D-FD32-4DB6-94CE-9631E044E3CD
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add conditioned statement for 540. Will work as-is for 840.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:47:30
Author	pruekatie

## Sprawdzanie staminy na bieżąco

Urządzenie może dostarczyć bieżące dane szacunkowe dotyczące staminy oparte na danych tętna i szacowanej wartości pułapu tlenowego (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 30*). To, jak intensywnie trenujesz podczas danej aktywności, wpływa na szybkość zmniejszania się staminy. Śledzenie staminy w czasie rzeczywistym działa na zasadzie łączenia pomiarów fizjologicznych użytkownika z jego niedawną i długoterminową historią aktywności, taką jak czas trwania treningu, pokonany dystans i akumulacja obciążenia treningowego. (*Pomiary efektywności, strona 28*).

**UWAGA:** Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy rejestrować aktywność rowerową za pomocą miernika mocy systematycznie przez 2–3 tygodnie, przy różnych poziomach intensywności i czasie trwania.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil jazdy na rowerze.
- 3 Wybierz kolejno **Ekrany danych > Stamina**.
- 4 Wybierz **Pokaż ekran**, aby wyświetlić ekran danych podczas jazdy.
- 5 Wybierz **Pokaż bieżący wysiłek**.
- 6 Wybierz **Pokaż dystans** lub **Pokaż czas** jako podstawowe pole danych.
- 7 Wybierz **Układ i pola danych**.
- 8 Wybierz  lub , aby zmienić układ.
- 9 Wybierz .
- 10 Idź pojeździć (*Jazda rowerem, strona 6*).
- 11 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekran danych.



- 1 Pole danych podstawowej staminy. Możesz wyświetlić szacowany czas lub dystans pozostały do momentu osiągnięcia wyczerpania przy aktualnym poziomie wysiłku.



2

Szacunkowa potencjalna stamina. Stamina potencjalna jest jak całkowita pojemność zbiornika na paliwo. Zmniejszy się ona szybko, jeśli będziesz jechać z dużym wysiłkiem. Zmniejszenie wysiłku lub odpoczynek powodują wolniejszy spadek potencjalnej staminy.

Szacunkowa bieżąca stamina. Twoja aktualna stamina odzwierciedla, ile zostało Ci jeszcze w zbiorniku przy aktualnym poziomie wysiłku. Szacunek ten łączy ogólne zmęczenie z beztlenową aktywnością rowerową, taką jak sprinty, podjazdy i ataki.

3



Czerwony: stamina się wyczerpuje.



Pomarańczowy: stamina jest na stabilnym poziomie.



Zielony: stamina regeneruje się.

Title	Viewing Your Stress Score
Identifier	GUID-AEF9FCCD-9056-4C73-BA79-1646A372A2C2
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added menu uicontrol, conditioned
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## Wyświetlanie natężenia wysiłku

Aby wyświetlać natężenie wysiłku, najpierw należy założyć piersiowy czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91](#)).

Natężenie wysiłku to wynik 3-minutowego testu wykonanego, gdy stoisz nieruchomo, podczas którego urządzenie Edge analizuje zmienność tętna, aby określić całkowite natężenie wysiłku. Trening, ilość snu, odżywianie i stres mają wpływ na osiągnięcia sportowca. Wynik jest przedstawiony na skali od 1 do 100, gdzie 1 oznacza bardzo niski poziom zmęczenia organizmu, a 100 – bardzo wysoki. Znajomość wyniku natężenia wysiłku pomaga zdecydować, czy Twoje ciało jest gotowe na ciężki trening lub ćwiczenia jogi.

**PORADA:** Firma Garmin zaleca wykonywanie pomiarów natężenia wysiłku o tej samej porze i w takich samych warunkach każdego dnia.



- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Ocena stresu** > .
- 2 Stój nieruchomo i odpoczywaj przez 3 min.

Title	Viewing Your Power Curve
Identifier	GUID-8356BE91-D81F-4A38-97B7-2594C4E2436F
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 540/840 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:53
Author	pruekatie

## Wyświetlanie krzywej mocy

Aby wyświetlić krzywą mocy, należy sparować miernik mocy z urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91](#)).

Krzywa mocy pokazuje poziom mocy utrzymywany w danym czasie. Można wyświetlić krzywą mocy dla poprzedniego miesiąca, ubiegłych trzech miesięcy lub ostatniego roku.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Moc**.
- 2 Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić krzywą mocy.
- 3 Wybierz , aby wybrać przedział czasowy.
- 4 Wybierz okres czasu.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements (Edge)
Identifier	GUID-662E7A1F-F9F4-46E6-94EA-3C35A3B48536
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Unified training status
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	pruekatie

## Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin do licznika rowerowego Edge 840 za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz stanu wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać przejazd za pomocą zegarka Forerunner® i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na liczniku rowerowym Edge 840 .

Zsynchronizuj licznik rowerowy Edge 840 i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.


**PORADA:** W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne ([Ujednolicony stan wytrenowania, strona 7](#)).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawiają się na liczniku rowerowym Edge 840 .

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-6EA21C65-5FA4-4CEE-92D9-52AB3A8E8087
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added menu uicontrol, conditioned
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## Wyłączanie powiadomień o wynikach

Powiadomienia o wynikach są domyślnie włączone. Niektóre powiadomienia o wynikach to alerty wyświetlane po ukończeniu aktywności. Niektóre powiadomienia o wynikach są wyświetlane w czasie aktywności lub w przypadku dokonania nowego pomiaru, takiego jak szacowany pułap tlenowy.




- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Powiadomienia o wynikach**.
- 2 Wybierz opcję.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update keyed bullet point--540 doesn't work with a hold. Device to bike computer.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:22
Author	pruekatie

## Wstrzymywanie stanu wytrenowania

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

Wybierz opcję:

- Z poziomu licznika rowerowego Edge wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Stan wytrenowania** >  > **Wstrzymaj stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności** > **Stan wytrenowania** >  > **Wstrzymaj stan wytrenowania**.




**PORADA:** Musisz zsynchronizować urządzenie ze swoim kontem Garmin Connect.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update keyed bullet point--540 doesn't work with a hold. Device to bike computer.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:34
Author	pruekatie

## Wznawianie wstrzymanego stanu wytrenowania

Możesz wznowić swój stan wytrenowania, gdy zechcesz ponownie rozpocząć treningi. Aby uzyskać najlepsze wyniki, potrzebujesz co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w każdym tygodniu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 30](#)).

Wybierz opcję:

- Z poziomu licznika rowerowego Edge wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Stan wytrenowania** >  > **Wznów stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności** > **Stan wytrenowania** >  > **Wznów stan wytrenowania**.

**PORADA:** Musisz zsynchronizować urządzenie ze swoim kontem Garmin Connect.

Title	Viewing Your Fitness Age (Edge)
Identifier	GUID-05345489-962C-4B94-9446-DEAA016C0F08
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Gender to sex
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	pruekatie

## Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Zanim urządzenie będzie mogło dokładnie obliczyć wiek sprawnościowy, należy skonfigurować profil użytkownika w aplikacji Garmin Connect.

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Urządzenie wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Garmin Index™, urządzenie wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Wiek sprawnościowy**.

Title	Viewing Intensity Minutes (Edge)
Identifier	GUID-F19EB7E9-750F-4163-8473-42F7CC888C78
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New topic for Edges. Content pulled from wearable versions.
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:44:50
Author	mcdanielm

## Wyświetlanie minut intensywnej aktywności

Zanim urządzenie będzie mogło obliczyć minuty intensywnej aktywności, należy najpierw sparować urządzenie i rozpocząć jazdę ze zgodnym czujnikiem tętna (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91*).

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanej intensywnej aktywności lub 75 minut intensywnej aktywności w tygodniu. Po sparowaniu z czujnikiem tętna urządzenie Edge śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Minuty intensywnej aktywności**.

Title	Personal Records - Edge
Identifier	GUID-B807C007-A3C5-4256-B544-4A9E63D7C23B
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added sentence and condition for power sensor.
Status	Released
Last Modified	18/04/2018 09:47:31
Author	mcdanielm

## 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. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy urządzenie wyświetla maksymalny pomiar mocy zarejestrowany w czasie 20 minut.

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6B123DF1-880C-4131-9A4D-46265A6D92A8
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added conditions for 1030
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:57:18
Author	cozmyer



## Wyświetlanie osobistych rekordów

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Osobiste rekordy**.

Title	Reverting a Personal Record
Identifier	GUID-97D3C807-E251-4C10-AB3A-B068571885FA
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added conditions for 1030
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:57:18
Author	cozmyer

## Przywracanie osobistego rekordu




Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

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

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Title	Deleting a Personal Record
Identifier	GUID-157087E7-CFBD-41C2-9C29-A94343CD7468
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Change delete variable. Trash can instead of word.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:59
Author	pruekatie

## Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Osobiste rekordy**.
- 2 Wybierz osobisty rekord.
- 3 Wybierz kolejno  > .

Title	Training Zones - Edge 1000
Identifier	GUID-F1FA2641-90DC-42F6-B859-6C14FC6AD343
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:26:53
Author	gerson

## Strefy treningowe

- Strefy tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 86](#))
- Strefy mocy ([Ustawianie stref mocy, strona 92](#))

Title	Navigation
Identifier	GUID-B7273CEF-4E50-4730-B975-EE84CB5AA5C5
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added conditions for segments.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Nawigacja

Funkcje i ustawienia nawigacji mają także zastosowanie do kursów (*Kursy, strona 54*) i segmentów (*Segmenty, strona 16*).

- Pozycje i wyszukiwanie miejsc (*Pozycje, strona 49*)
- Planowanie kursu (*Kursy, strona 54*)
- Ustawienia trasy (*Ustawienia trasy, strona 66*)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 64*)

Title	Locations
Identifier	GUID-8BD32AC3-4779-4BA1-B717-ABEEBC7E0145
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:24:46
Author	wiederan

## Pozycje

Urządzenie umożliwia rejestrowanie i zapisywanie pozycji.

Title	Marking Your Location
Identifier	GUID-C8B11FFB-D8FB-46E2-8A75-DBD0FC10660D
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new for 820
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:24:55
Author	wiederan

## Zaznaczanie pozycji

Przed zaznaczeniem pozycji należy odszukać satelity.

Jeśli chcesz zapisać punkt orientacyjny lub powrócić do określonego miejsca, oznacz to miejsce jako pozycję.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja** >  > **Zaznacz pozycję** > .

Title	Saving Locations from the Map
Identifier	GUID-B30A1AFD-A4AE-4F9C-876C-5B1238263827
Language	PL-PL
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540. Branched because steps are slightly different from 1040 (no three dots before saving the location)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:37
Author	pruekatie

## Zapisywanie pozycji z mapy

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Znajdź na mapie**.
- 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 kolejno **⋮ > Zapisz pozycję > ✓**.





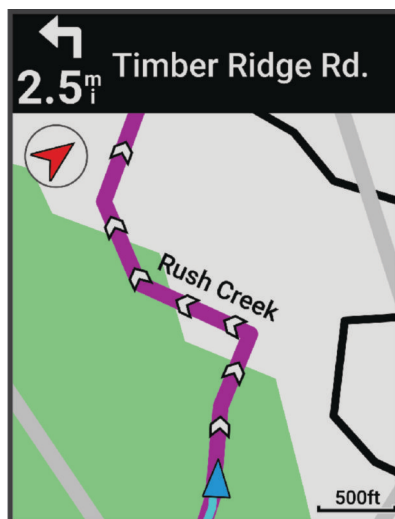
Title	Navigating to a Location
Identifier	GUID-1208F4B7-1D5F-4771-93AB-2F85BAEFF90D
Language	PL-PL
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Add a conditioned option for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:51
Author	pruekatie

## Podróż do pozycji

**PORADA:** Korzystając z podglądu SZUKAJ POZYCJI, możesz przeprowadzić szybkie wyszukiwanie z poziomu ekranu głównego. W razie potrzeby możesz dodać ten podgląd do pętli podglądów ([Dostosowywanie podglądów, strona 125](#)).

- 1 Wybierz **Nawigacja**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Znajdź na mapie**, aby wybrać pozycję na mapie.
  - Wybierz **Kursy**, aby poruszać się zapisaną trasą ([Kursy, strona 54](#)).
  - Wybierz **Nawigacja dla szlaku MTB**, aby nawigować po siatce szlaków rowerowych.
  - Wybierz **Szukaj**, aby rozpocząć podróż do punktu szczególnego, miasta, wybranego adresu, skrzyżowania lub znanych współrzędnych.

**PORADA:** Możesz wybrać , aby wpisać konkretne szukane dane.
  - Wybierz **Zapisane pozycje**, aby rozpocząć podróż do zapisanej pozycji.
  - Wybierz **Ostatnio znalezione**, aby rozpocząć podróż do jednej z 50 ostatnio znalezionych pozycji.
  - Wybierz kolejno  > **Wyszukiwanie w pobliżu**, aby zawęzić obszar wyszukiwania.
- 3 Wybierz pozycję.
- 4 Wybierz **Jedź**.
- 5 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby dotrzeć do celu podróży.



Title	Navigating Back to Start
Identifier	GUID-336FF1AC-A61A-4309-A8E0-7F6CDDDBC268
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:27
Author	pruekatie

## Podróż z funkcją **Wróć do startu**

W dowolnym momencie jazdy możesz wrócić do punktu startowego.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 W dowolnym momencie przesunij palcem w dół z górnej części ekranu i w widżecie sterowania wybierz **Wróć do startu**.
- 3 Wybierz **Tą samą trasą** lub **Najbardziej bezpośrednia trasa**.
- 4 Wybierz **Jedź**.  
Urządzenie pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego jazdy.


Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-6ABA2301-2E83-4722-9F5C-9A85BB65488A
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Add conditions + step for 540
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:34
Author	pruekatie

## Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Dotknij ekranu.
- 2 Wybierz kolejno **Przerwij nawigację** > .


Title	Editing Locations
Identifier	GUID-871EBE1D-8ED7-4A39-A713-8711E5B1B61D
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Select Edit, not select menu icon.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:58:26
Author	pruekatie

## Edytowanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Dotknij paska informacyjnego u góry ekranu.
- 4 Wybierz **Edytuj**.
- 5 Wybierz opcję.  
Na przykład wybierz Zmień wysokość, aby podać znaną wysokość pozycji.
- 6 Podaj nowe informacje i wybierz .

Title	Deleting Locations
Identifier	GUID-92F41517-BD38-4147-A730-0E8738DC534B
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from 1040. No menu icon before selecting delete location.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:47
Author	pruekatie

## Usuwanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz informację o pozycji u góry ekranu.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj > Usuń pozycję > **.

Title	Courses (Edge 1030 Plus)
Identifier	GUID-7416CBA5-CEA0-45A5-B7D8-4D9B36419E6B
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a condition to creating courses on the device.
Status	Released
Last Modified	06/11/2020 14:46:24
Author	cozmyer

## Kursy

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać.

Możesz jechać poprzednio zapisanym kursem po prostu dlatego, że jest to dobra trasa. Możesz na przykład zapisać przyjazną dla rowerzystów trasę dojazdu do pracy i nią podróżować. Możesz również jechać według zapisanego kursu, próbując osiągnąć lub poprawić poprzednie cele.

Title	Planning and Riding a Course
Identifier	GUID-AB1BC8CE-AD01-40E5-AF83-B1590443166E
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Name the course/check mark between save and ride.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:57:25
Author	pruekatie

## Planowanie i jazda według kursu

Można tworzyć własne kursy i jeździć według nich. Kurs składa się z szeregu punktów lub pozycji i prowadzi użytkownika do celu podróży.

**PORADA:** Można również utworzyć własny kurs w aplikacji Garmin Connect i wysłać go do urządzenia ([Podążanie kursem z Garmin Connect, strona 57](#)).

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy >  > Kreator kursu**.
- 2 Wybierz , aby dodać pozycję.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby wybrać aktualną pozycję na mapie, wybierz kolejno **Aktualna pozycja**.
  - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
  - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz kolejne **Zapisane i ostatnie > Zapisane pozycje**, a następnie wybierz pozycję.
  - Aby wybrać zapisany segment, wybierz kolejno **Zapisane i ostatnie > Segmenty** i wybierz dany.
  - Aby wybrać niedawno wyszukiwaną pozycję, wybierz kolejno **Zapisane i ostatnie > Ostatnio znalezione**, a następnie wybierz pozycję.
  - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególny, wybierz **Punkty szczególne**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególny.
  - Aby wybrać miasto, wybierz **Miasta**, a następnie wybierz pobliskie miasto.
  - Aby wybrać adres, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania > Adresy**, a następnie podaj adres.
  - Aby wybrać skrzyżowania, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania > Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.
  - Aby użyć współrzędnych, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania > Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.
- 4 Wybierz **Dodaj do kursu**.


**PORADA:** Wybierz kolejną pozycję na mapie i wybierz Dodaj do kursu, aby kontynuować dodawanie pozycji.
- 5 Powtarzaj kroki 2–4 do czasu, gdy wybrane zostaną wszystkie pozycje dla trasy.
- 6 W razie potrzeby wybierz opcję:
  - Przytrzymaj  na pozycji, a następnie przeciągnij przytrzymany element, aby zmienić jego kolejność na liście.
  - Przesuń palcem w lewo i wybierz , aby usunąć pozycję.
- 7 Wybierz opcję:
  - Aby obliczyć trasę, wybierz **Pokaż mapę**.
  - Aby obliczyć trasę z tą samą trasą powrotną, wybierz kolejno  > **Tam i z powrotem**.
  - Aby obliczyć trasę z inną trasą powrotną, wybierz kolejno  > **Pętla do początku**.


Wyświetli się mapa kursu.
- 8 Wybierz **Zapisz**.
- 9 Wpisz nazwę kursu.
- 10 Wybierz kolejno  > **Jedź**.



Title	Creating and Riding a Round-Trip Course
Identifier	GUID-639476C5-189C-4B79-AC0F-FF74153D0640
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for new products. Tweaked varids to follow newer standards.
Status	Released
Last Modified	06/05/2022 07:27:00
Author	cozmyer

## Tworzenie i używanie kursu trasy powrotnej

Urządzenie umożliwia utworzenie kursu trasy powrotnej w oparciu o określony dystans, pozycję startową i kierunek nawigowania.

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy >  > Kurs trasy powrotnej**.
- 2 Wybierz **Dystans** i podaj łączny dystans kursu.
- 3 Wybierz **Pozycja startowa**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby wybrać aktualną pozycję, wybierz **Aktualna pozycja**.
  - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
  - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz **Zapisane pozycje**, a następnie wybierz pozycję.
  - Aby wybrać niedawno wyszukiwaną pozycję, wybierz **Ostatnio znalezione**, a następnie wybierz pozycję.
  - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególny, wybierz **Punkty szczególne**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególny.
  - Aby wybrać adres, wybierz **Narzędzia wyszukiwania > Adresy**, a następnie podaj adres.
  - Aby wybrać skrzyżowanie, wybierz **Narzędzia wyszukiwania > Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.
  - Aby użyć współrzędnych, wybierz **Narzędzia wyszukiwania > Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.
- 5 Wybierz **Kierunek startu** i wybierz kierunek.
- 6 Wybierz **Szukaj**.

**PORADA:** Można wybrać , aby wyszukać ponownie.
- 7 Wybierz kurs, który ma zostać wyświetlony na mapie.

**PORADA:** Wybierz  i , aby wyświetlić inne kursy.
- 8 Wybierz **Zapisz > Jedź**.

Title	Creating a Course from a Recent Ride
Identifier	GUID-429F72DD-926C-4034-9250-20499AA05458
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing menu in favor of glance happy path.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## Tworzenie kursu na podstawie ostatniej jazdy

Nowy kurs można utworzyć na podstawie jazdy zapisanej na tym urządzeniu Edge .

- 1 Wybierz kolejno **Historia > Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz kolejno **☰ > Zapisz jazdę jako kurs**.
- 4 Wpisz nazwę kursu i wybierz **✓**.

Title	Following a Course From Garmin Connect
Identifier	GUID-3E9F932E-22BF-4454-8520-1EFCA047EF87
Language	PL-PL
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	For newer devices, new courses show up on the home screen. Also updated the steps to stop using "on-screen instructions."
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Podążanie kursem z Garmin Connect

Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 104](#)).


- 1 Wybierz opcję:
  - Otwórz aplikację Garmin Connect.
  - Otwórz stronę [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- 3 Wybierz opcję:
  - W aplikacji Garmin Connect wybierz **☰ > Wyślij do urządzenia**.
  - Na stronie internetowej Garmin Connect wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 4 Wybierz urządzenie Edge.
- 5 Wybierz opcję:
  - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect.
  - Zsynchronizuj urządzenie za pomocą aplikacji Garmin Express™.

W urządzeniu Edge kurs pojawia się na ekranie głównym.
- 6 Wybierz kurs.

**UWAGA:** W razie potrzeby wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**, aby wybrać inny kurs.
- 7 Wybierz **Jedź**.

Title	Tips for Riding a Course
Identifier	GUID-E25316A9-AD30-47EC-838C-C34B7A71674C
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Terminology. Press instead of select.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:57:07
Author	pruekatie

## Wskazówki dotyczące jazdy według kursu

- Korzystanie z nawigacji szczegółowej (*Opcje kursu, strona 59*).
- 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.
- Przewiń do mapy, aby wyświetlić mapę kursu.  
Jeśli zboczysz z kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D8455F12-6A6C-412F-9341-CD6996EF31B9
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Change tap to select for reuse. Climbs is just displayed as a graph, no Climbs string.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:28
Author	pruekatie

## Wyświetlanie szczegółów kursu


- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz kurs, aby wyświetlić go na mapie.
  - Wybierz wykres podjazdów, aby wyświetlić szczegółowe informacje i wykresy wysokości dla każdego podjazdu.
  - Wybierz **Podsumowanie**, aby wyświetlić szczegóły kursu.
  - Wybierz **Wymagania kursu**, aby wyświetlić analizę wytrenowania rowerowego dla danego kursu.
  - Wybierz **Przewodnik mocy**, aby wyświetlić analizę wysiłku dla danego kursu.



Title	Displaying a Course on the Map
Identifier	GUID-A90DA84C-389E-4DFA-9A85-CD698C4B4E63
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Saved Courses displayed face up. No need to select Saved Courses. Three dots menu instead of Settings.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	pruekatie

## 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 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz .
- 4 Wybierz **Zawsze wyświetlaj**, aby wyświetlić kurs na mapie.
- 5 Wybierz **Kolor**, a następnie wybierz kolor.
- 6 Wybierz **Punkty kursów**, aby wyświetlić punkty kursu na mapie.

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

Title	Course Options
Identifier	GUID-5FB6AF7B-6157-4AFC-B82B-C3AEED568646
Language	PL-PL
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Remove Filter option and Strava.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Opcje kursu

Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > **.

**Szczegółowa nawigacja:** Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

**Ostrzeżenia o zejściu z kursu:** Ostrzega o zboczeniu z kursu.

**Szukaj:** Umożliwia wyszukiwanie zapisanych kursów wg nazwy.

**Sortuj:** Umożliwia sortowanie zapisanych kursów według nazwy, dystansu lub daty.

**Usuń:** Umożliwia usunięcie wszystkich lub kilku zapisanych kursów z pamięci urządzenia.

Title	Rerouting a Course
Identifier	GUID-62C3249E-F56E-467B-A9DA-83D907CDF4E6
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/06/2020 16:22:10
Author	pruekatie

## Zmiana trasy kursu

Można wybrać sposób, w jaki urządzenie ponownie przelicza trasę po zakończeniu kursu.

Po zakończeniu kursu wybierz opcję:

- Aby wstrzymać nawigację do czasu powrotu na kurs, wybierz opcję **Zatrzymaj nawigowanie**.
- Aby wybrać propozycję zmiany trasy, wybierz opcję **Zmień trasę**.

**UWAGA:** Opcja pierwszej zmiany trasy to najkrótsza trasa z powrotem do kursu, która rozpoczyna się automatycznie po 10 sekundach.


Title	Stopping a Course
Identifier	GUID-537E74F4-D39D-4F79-97A0-733ACC3173D0
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add touch/no-touch conditions for 540-840.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:33
Author	pruekatie

## Przerywanie kursu

- 1 Przewiń do mapy.
- 2 Przesuń palcem od góry w dół ekranu i przewiń do widżetu sterowania.
- 3 Wybierz kolejno **Przerwij kurs** > ✓.

Title	Deleting a Course
Identifier	GUID-C90BB3EE-3655-4502-8140-2BA8DE0B8284
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Remove menu icon, change conditions from Keyed to No Touch
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:47:20
Author	pruekatie

## Usuwanie kursu

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Kursy**.
- 2 Przesuń w lewo na kursie.
- 3 Wybierz .

Title	Trailforks Routes
Identifier	GUID-81A32A76-71D6-4887-9A33-3C1E55B3B7F9
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Terminology update (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:57:36
Author	pruekatie

## Trasy Trailforks

Aplikacja Trailforks umożliwia zapisywanie ulubionych tras lub wyszukiwanie tras w pobliżu. Do licznika rowerowego Edge możesz pobierać trasy rowerowe Trailforks dla rowerów górskich. Pobrane trasy są wyświetlane na liście zapisanych kursów.

Aby założyć konto Trailforks, odwiedź stronę [www.trailforks.com](http://www.trailforks.com).

Title	Using ClimbPro
Identifier	GUID-EBAEC138-B55A-4730-8C10-DF21A40302A9
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	ClimbPro 2.0
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:03
Author	pruekatie

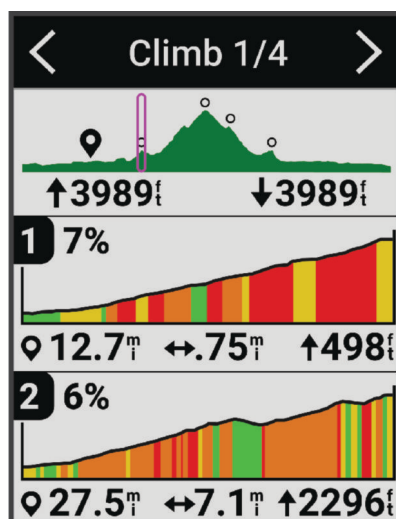
## Korzystanie z funkcji ClimbPro

Funkcja ClimbPro pomaga lepiej rozkładać wysiłek z uwzględnieniem zbliżających się wzniesień. Możesz zobaczyć szczegółowe informacje o podjazdach, w tym o czasie wystąpienia podjazdu, jego średnim nachyleniu i całkowitym wzniesie. Wyniki podjazdów, utworzone w oparciu o długość i nachylenie, są oznaczone kolorem (*Kategorie podjazdów, strona 64*).

- 1 Włącz funkcję ClimbPro dla profilu aktywności (*Ustawienia treningu, strona 111*).
- 2 Wybierz **Wykrywanie podjazdu**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **All Climbs**, aby wyświetlić podjazdy z wynikiem wynoszącym co najmniej 1500.
  - Wybierz **Średnie i strome podjazdy**, aby wyświetlić podjazdy z wynikiem wynoszącym co najmniej 3500.
  - Wybierz **Tylko strome podjazdy**, aby wyświetlić podjazdy z wynikiem wynoszącym co najmniej 8000.
- 4 Wybierz **Tryb**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Podczas nawigacji**, aby używać funkcji ClimbPro tylko wtedy, gdy podążasz kursem (*Kursy, strona 54*) lub jedziesz do celu podróży (*Podróż do pozycji, strona 51*).
  - Wybierz **Zawsze**, aby używać funkcji ClimbPro podczas każdej jazdy.
- 6 Sprawdź podjazdy w widżecie Eksplorator wspinaczek.

**PORADA:** Informacje o podjazdach pojawiają się również w szczegółach kursu (*Wyświetlanie szczegółów kursu, strona 58*).
- 7 Idź pojeździć.

Na początku podjazdu automatycznie pojawia się ekran ClimbPro.



Po zapisaniu jazdy można wyświetlić czasy cząstkowe podjazdu w historii jazdy.

Title	Using the Climb Explore Widget
Identifier	GUID-BD29DA4D-9E3B-4C21-BE44-570F5FC52DFB
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:21
Author	pruekatie

## Korzystanie z widżetu Eksplorator wspinaczek

1 Przewiń do widżetu Eksplorator wspinaczek.

**PORADA:** Widżet Eksplorator wspinaczek można dodać do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów*, strona 125).

2 Wybierz .

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Promień przeszukiwania**, aby wpisać dystans wyszukiwania podjazdów.
- Wybierz **Minimalna trudność**, aby ustawić najłatwiejszą kategorię podjazdów (*Kategorie podjazdów*, strona 64).
- Wybierz **Maksymalna trudność**, aby ustawić najtrudniejszą kategorię podjazdów (*Kategorie podjazdów*, strona 64).
- Wybierz **Terrain Type**, aby określić typ terenu, po którym będziesz jeździć.
- Wybierz **Sortuj wg**, aby posortować wspinaczki według odległości, wzniosu, długości czy nachylenia.
- Wybierz **Kolejność sortowania**, aby posortować wspinaczki w kolejności rosnącej lub malejącej.

Title	Climb Categories
Identifier	GUID-913F9C1F-7348-4BEB-8382-6699DB1E3DE3
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:46:11
Author	pruekatie

## Kategorie podjazdów

Kategorie podjazdów są określane przez wynik podjazdu, który jest obliczany poprzez pomnożenie nachylenia przez długość wzniosu. Wznios musi mieć co najmniej 500 m długości oraz co najmniej 3-procentowe średnie nachylenie; musi mieć również wynik podjazdu równy 1500, by mógł być określony wspinaczką.

kategoria	Wynik podjazdu	planu
Kategoria Hors (HC)	Większy niż 80 000	
Kategoria 1	Większy niż 64 000	
Kategoria 2	Większy niż 32 000	
Kategoria 3	Większy niż 16 000	
Kategoria 4	Większy niż 8 000	
Bez kategorii	Większy niż 1500	

Title	Map Settings
Identifier	GUID-2ADCD0D5-D5CB-4C29-9ACB-EE8BA1FDCC64
Language	PL-PL
Description	
Version	13
Revision	2
Changes	Appearance option added.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	pruekatie

## Ustawienia mapy

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

**Orientacja:** Pozwala określić sposób wyświetlania mapy na stronie.

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


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

**Wygląd:** Umożliwia dostosowanie ustawień wyglądu mapy (*Ustawienia wyglądu mapy, strona 65*).

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

Title	Map Appearance Settings (Edge)
Identifier	GUID-10657BD5-111F-4E99-930C-EBF917DAC2B1
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	pruekatie

## Ustawienia wyglądu mapy

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

**Motyw mapy:** Dostosowuje wygląd mapy do typu jazdy. (*Motywy mapy, strona 66*)

**Mapa popularności:** Wyróżnia popularne drogi lub szlaki dla danego typu jazdy. Im ciemniejsze droga lub szlak, tym większa ich popularność.

**Szczegółowość map:** Pozwala określić szczegółowość mapy.

**Kolor przeb. trasy:** Umożliwia zmianę koloru linii dla przebytej drogi.

**Zaawansowane:** Umożliwia ustawienie poziomów powiększenia i rozmiaru tekstu, a także włączenie cieniowanego reliefu i poziomic.

**Zresetuj domyślne ustawienia mapy:** Przywraca domyślne ustawienia wyglądu mapy.

Title	Changing the Map Orientation
Identifier	GUID-31DFA9B0-ED18-4F14-86C6-9060F24B198A
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed 3D mode option.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## 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.

Title	Map Themes
Identifier	GUID-64559AAF-F709-414B-BB7C-7BE447CF0D21
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Extra step in the UI (Appearance).
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	pruekatie

## Motywy mapy

Motyw mapy można zmienić, aby dostosować wygląd mapy do typu jazdy.

Wybierz kolejno  > **Profile aktywności** i wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja** > **Mapa** > **Wygląd** > **Motyw mapy**.

**Klasyczny:** Wykorzystuje klasyczny schemat kolorów mapy Edge bez dodatkowego motywu.

**Wysoki kontrast:** Umożliwia wyświetlanie na mapach danych o większym poziomie kontrastu, aby poprawić widoczność w trudnych warunkach.

**Jazda górską:** Ustawia mapę tak, aby optymalizować dane szlaków w trybie jazdy górskiej.

Title	Route Settings
Identifier	GUID-75D72D8E-4D22-41E2-A11A-15250A9CC91D
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Recalc split into Course/Route.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	pruekatie

## Ustawienia trasy

Wybierz kolejno  > **Profile aktywności** i wybierz profil, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja** > **Trasowanie**.

**Wyznaczanie tras wg popularności:** Oblicza trasy w oparciu o najbardziej popularne przejazdy z Garmin Connect.

**Tryb wyznaczania trasy:** Ustawienie środka transportu w celu optymalizacji trasy.

**Metoda obliczeń:** Ustawia metodę używaną do obliczania trasy.

**Przypięty do trasy:** Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

**Ustawienia unikania:** Ustawienie rodzajów dróg, które będą unikane podczas nawigacji.

**Ponowne przeliczenie kursu:** Automatyczne ponowne obliczanie trasy w przypadku zbiegnięcia z kursu.


**Ponowne przeliczenie trasy:** Automatyczne ponowne obliczanie trasy w przypadku zbiegnięcia z trasy.



Title	Selecting an Activity for Route Calculation
Identifier	GUID-C9E42384-B252-4742-9975-4D4A77C88CE9
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## Wybieranie aktywność do obliczenia trasy

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Nawigacja** > **Trasowanie** > **Tryb wyznaczania trasy**.
- 4 Wybierz jedną z opcji obliczania tras.

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

Title	Connected Features
Identifier	GUID-CD909C49-8CD8-4186-BE9C-66D8FE3528C2
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add message/distraction warning per Legal.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:20
Author	pruekatie

## Funkcje online

### OSTRZEŻENIE

Podczas jazdy na rowerze nie należy korzystać z wyświetlacza w celu wpisywania informacji, czytania lub odpowiadania na wiadomości, ponieważ może to spowodować rozproszenie uwagi, co może doprowadzić do wypadku, a w konsekwencji do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

Funkcje online są dostępne dla licznika rowerowego Edge po połączeniu z siecią Wi-Fi® lub ze zgodnym smartfonem za pomocą technologii Bluetooth®.

Title	Pairing Your Phone
Identifier	GUID-5CAE6B1A-C3A6-411C-8712-DC735FB8A5FA
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Add QR code pairing
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:44:50
Author	pruekatie

## Parowanie telefonu

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować urządzenie Edge bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth w smartfonie.

- 1 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć urządzenie.

Przy pierwszym uruchomieniu urządzenia wybierz odpowiedni język. Na kolejnym ekranie zostanie wyświetlony monit o sparowanie urządzenia ze smartfonem.

**PORADA:** Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranu głównego, aby wyświetlić widżet ustawień i wybierz kolejno **Telefon > Paruj smartfon**, aby ręcznie przejść do trybu parowania.

- 2 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

**UWAGA:** W zależności od konta Garmin Connect i akcesoriów urządzenie podczas konfiguracji sugeruje profile aktywności i pola danych. Jeśli z poprzednim urządzeniem są sparowane czujniki, można je przesłać podczas konfiguracji.

**UWAGA:** Konfiguracja Wi-Fi i korzystanie z trybu uśpiania w urządzeniu umożliwia synchronizację wszystkich danych, takich jak statystyki treningów, pobieranie kursów i aktualizacje oprogramowania.

Po udanym sparowaniu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat i urządzenie zsynchronizuje się automatycznie ze smartfonem.

Title	Bluetooth Connected Features (Edge)
Identifier	GUID-6201FE16-EF74-4550-9C6B-4E207539707D
Language	PL-PL
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	Added music controls, conditioned
Status	Released
Last Modified	06/05/2022 07:27:00
Author	cozmyer

## Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Edge udostępnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfonu z zainstalowanymi aplikacjami Garmin Connect i Connect IQ™. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps).

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

**Monity dźwiękowe:** Umożliwia aplikacji Garmin Connect odtwarzanie powiadomień stanu w smartfonie podczas jazdy.

**Alarm rowerowy:** Umożliwia włączenie alertu dźwiękowego w urządzeniu i wysłanie alertu do telefonu, gdy urządzenie wykryje ruch.

**Funkcje Connect IQ do pobrania:** Pozwala pobrać funkcje Connect IQ z aplikacji Connect IQ.

**Pobieranie kursów, segmentów i treningów z Garmin Connect:** Umożliwia wyszukiwanie aktywności w serwisie Garmin Connect przy użyciu smartfonu oraz wysyłanie ich do urządzenia.

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

**Znajdź mój Edge:** Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie Edge sparowane ze smartfonem.

**Wiadomości:** Pozwala odpowiedzieć na połączenie przychodzące lub wiadomość tekstową za pomocą wstępnie zdefiniowanej wiadomości tekstowej. Funkcja ta jest dostępna dla użytkowników zgodnych smartfonów Android™.

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

**Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania:** (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 70*)

**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.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-F319C516-D4CE-471D-8960-919BD3C35116
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for consistency across topics.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

### PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

### NOTYFIKACJA

Aby korzystać z tych funkcji, urządzenie Edge 840 musi mieć włączoną funkcję GPS i być połączone z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Urządzenie Edge 840 ma funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, które należy skonfigurować w aplikacji Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do [www.garmin.com/safety](http://www.garmin.com/safety).

**Pomoc:** Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

**Wykrywanie zdarzeń:** Gdy urządzenie Edge 840 wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysyła ono automatyczną wiadomość, łącze LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

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

**GroupTrack:** Umożliwia śledzenie na bieżąco znajomych za pomocą funkcji LiveTrack bezpośrednio na ekranie urządzenia.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-F109FB24-B55D-49D2-B388-D042E7FBA965
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Fixing first sentence.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Wykrywanie zdarzeń

### PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

### NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na urządzeniu, w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

W przypadku wykrycia zdarzenia przez urządzenie Edge z włączoną funkcją GPS aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail lub SMS z danymi użytkownika i pozycją urządzenia, jeśli są dostępne, do wskazanych kontaktów alarmowych.

W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 30 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Title	Assistance
Identifier	GUID-5CC8A829-AD59-4A8C-BFC3-11F41BC930CB
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added "if available" for consistency, per Legal.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Pomoc

### PRZESTROGA

Pomoc to funkcja dodatkowa i nie jest głównym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

### NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem funkcji pomocy na urządzeniu w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).


Połączenie urządzenia Edge z włączonym odbiornikiem GPS z aplikacją Garmin Connect umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości tekstowej z Twoim imieniem i nazwiskiem oraz pozycją GPS, jeśli jest dostępna, do kontaktów alarmowych.

Na urządzeniu zostanie wyświetlona wiadomość wskazująca, że kontakty zostaną poinformowane po zakończeniu odliczania. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować wiadomość.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Released
Last Modified	02/09/2022 09:54:20
Author	mcdanielm

## Dodawanie kontaktów alarmowych

Numery telefonu kontaktów alarmowych są używane do funkcji uzyskiwania pomocy i śledzenia.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Funkcje bezpieczeństwa** > **Kontakty alarmowe** > **Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

Title	Viewing Your Emergency Contacts
Identifier	GUID-E677A5BC-EA5A-4BF8-92D7-FA9AC2BC404D
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed app name and updated conditions
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## Wyświetlanie kontaktów alarmowych

Aby móc zobaczyć kontakty alarmowe w urządzeniu, w aplikacji Garmin Connect trzeba skonfigurować dane rowerzysty i kontakty alarmowe.

Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Kontakty alarmowe**.



Zostaną wyświetlone nazwy i numery telefonów kontaktów alarmowych.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-11A071F8-B487-4E55-98DC-9AF0BC08521C
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Prereq updates from Legal.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## Wzywanie pomocy

### NOTYFIKACJA


Przed wezwaniem pomocy należy włączyć GPS w urządzeniu Edge i skonfigurować informacje o kontaktach w nagłych wypadkach w aplikacji Garmin Connect. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Wciśnij i przytrzymaj przycisk  przez pięć sekund, aby włączyć funkcję pomocy.  
Po zakończeniu 5-sekundowego odliczania urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy i wyśle wiadomość.  
**PORADA:** Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać , aby anulować wiadomość.
- 2 W razie potrzeby wybierz **Wyślij**, aby wysłać wiadomość natychmiast.

Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-1EA3620E-3C99-49FF-A485-B5F082C5CB2F
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Prereq updates from Legal
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

**UWAGA:** Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

- 1 Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Wykrywanie zdarzeń**.
- 2 Wybierz profil aktywności, aby włączyć wykrywanie zdarzeń.

**UWAGA:** Wykrywanie zdarzeń jest domyślnie włączone w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. W zależności od ukształtowania terenu i stylu jazdy mogą wystąpić fałszywe ostrzeżenia.

Title	Cancelling an Emergency Message
Identifier	GUID-F12143AB-71C6-4F38-90A1-83C0EFC16498
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated the cancel button name.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Anulowanie automatycznych wiadomości

Jeśli urządzenie wykryje zdarzenie, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową w urządzeniu lub sparowanym telefonie, zanim zostanie ona wysłana do kontaktów alarmowych.

Przed upływem odliczanych 30 sekund przytrzymaj **Przytrzymaj, aby anulować**.



Title	Sending a Status Update to Your Emergency Contacts
Identifier	GUID-9F6540B4-2D71-4FAF-BE24-E96AAA0C41FE
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed connections screen to contols widget
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:57:18
Author	cozmyer

## Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia

Aby móc wysłać informację o aktualizacji statusu do kontaktów alarmowych, urządzenie musi wykryć zdarzenie i wysłać wiadomość alarmową do tych kontaktów.

Możesz wysłać wiadomość z aktualizacją statusu informującą kontakty alarmowe, że nie potrzebujesz pomocy.


- 1 Przesuń palcem od góry w dół ekranu, następnie w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżet sterowania.
- 2 Wybierz kolejno **Wykryto zdarzenie** > **Czuję się dobrze**.

Wiadomość zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.

Title	Turning On LiveTrack
Identifier	GUID-5B654CCE-ADFB-4886-879A-75FDE6D154FE
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Add messaging option to step 2
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	mcdanielm

## Włączanie LiveTrack

Przed rozpoczęciem pierwszej sesji LiveTrack należy skonfigurować kontakty w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz opcję **Autostart**, aby rozpocząć sesję LiveTrack za każdym razem po rozpoczęciu tego typu aktywności.
  - Wybierz opcję **Nazwa LiveTrack**, aby zaktualizować nazwę sesji LiveTrack. Aktualna data jest nazwą domyślną.
  - Wybierz opcję **Odbiorcy**, aby wyświetlić odbiorców.
  - Wybierz opcję **Udostępnianie kursów**, aby umożliwić odbiorcom wyświetlenie kursu.
  - Wybierz **Wiadomości od widzów**, jeśli chcesz umożliwić odbiorcom wysyłanie wiadomości tekstowych do Ciebie podczas jazdy na rowerze ([Wiadomości od widzów, strona 78](#)).
  - Wybierz opcję **Przedłuż sesję LiveTrack**, aby przedłużyć podgląd sesji LiveTrack do 24 godzin.

- 3 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.






Odbiorcy mogą śledzić Twoje postępy na stronie śledzenia Garmin Connect.

Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-0C183A1A-233D-4C26-ABEA-8DFBF6E2A57A
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	terminology updates (device/bike computer, smartphone/phone)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:40
Author	pruekatie

## Rozpoczynanie sesji GroupTrack

Przed rozpoczęciem sesji GroupTrack musisz sparować aplikację Garmin Connect na smartfonie z posiadanyim urządzeniem ([Parowanie telefonu, strona 68](#)).

Podczas jazdy możesz zobaczyć na mapie innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

- 1 Z poziomu licznika rowerowego Edge wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **GroupTrack**, aby włączyć wyświetlanie znajomych na ekranie mapy.
- 2 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 3 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack** >  > **Ustawienia** > **GroupTrack** > **Wszyscy znajomi**.
- 4 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 5 Z poziomu licznika rowerowego Edge naciśnij  i rozpocznij jazdę.
- 6 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.





Dotknij ikony na mapie, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

- 7 Przewiń do listy GroupTrack.  
Wybierz rowerzystę z listy, a widok mapy zostanie na nim wyśrodkowany.

Title	Tips for Grouptrack Rides
Identifier	GUID-3F668630-89EC-4576-ACFD-EF88D433D94F
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Terminology update
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## Porady dotyczące sesji GroupTrack

Funkcja GroupTrack umożliwia śledzenie bezpośrednio na ekranie pozostałych rowerzystów w grupie za pomocą funkcji LiveTrack. Wszyscy rowerzyści w grupie muszą znajdować się na liście znajomych na Twoim koncie Garmin Connect.

- Wyjdź pojeździć na zewnątrz z wykorzystaniem GPS.
- Sparuj urządzenie Edge 840 ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub , a następnie wybierz **Znajomi**, aby zaktualizować listę uczestników sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.
- Przerwij jazdę rowerem, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

Title	Live Event Sharing
Identifier	GUID-A947FCBC-08BD-4B1D-B67C-4896AB70244C
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Joe asked for a concept topic, similar to the description in the safety and tracking features topic.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:49:29
Author	wiederan

## Udostępnianie zdarzeń na żywo

Udostępnianie zdarzeń na żywo umożliwia wysyłanie wiadomości z najnowszymi informacjami do rodziny i przyjaciół w trakcie trwania wydarzenia. Przed rozpoczęciem wydarzenia możesz dostosować listę odbiorców oraz treść wiadomości w aplikacji Garmin Connect.

Title	Turning on Live Event Sharing (Edge)
Identifier	GUID-67CDDEF0-6E86-47BE-B105-56B4B6BD2780
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology updates (device)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:32:44
Author	pruekatie

## Włączanie udostępniania zdarzeń na żywo

Przed używaniem udostępniania zdarzeń na żywo, funkcję LiveTrack należy skonfigurować w aplikacji Garmin Connect.

**UWAGA:** Funkcje LiveTrack są dostępne, gdy posiadane urządzenie jest połączone z aplikacją Garmin Connect przy użyciu technologii Bluetooth ze zgodnym smartfonem Android.

- 1 Włącz licznik rowerowy Edge.
- 2 W menu ustawień aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Udostępnianie wydarzeń na żywo**.
- 3 Wybierz **Urządzenia**, a następnie wybierz licznik rowerowy Edge.
- 4 Użyj przełącznika, aby włączyć funkcję **Udostępnianie wydarzeń na żywo**.
- 5 Wybierz **Gotowe**.
- 6 Wybierz **Odbiorcy**, aby dodać osoby z listy kontaktów.
- 7 Wybierz **Opcje wiadomości**, aby dostosować opcje i elementy wyzwalające wysyłanie wiadomości.
- 8 Wyjdź na zewnątrz i wybierz profil jazdy na rowerze GPS na liczniku rowerowym Edge 840 .

Udostępnianie zdarzeń na żywo zostanie włączone na 24 godziny.

Title	Spectator Messaging
Identifier	GUID-15C677ED-45FE-4B70-A016-BA5BBF1D2059
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from FR955
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:44:50
Author	pruekatie

## Wiadomości od widzów

**UWAGA:** Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych.

Wiadomości od widzów to funkcja pozwalająca osobom obserwującym Ciebie na LiveTrack na wysyłanie do Ciebie wiadomości tekstowych podczas jazdy na rowerze. Możesz skonfigurować tę funkcję w ustawieniach LiveTrack aplikacji Garmin Connect.

Title	Blocking Spectator Messages
Identifier	GUID-3F5856BB-8407-446A-9EDE-BA9170D9E725
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from FR945LTE.
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:44:50
Author	pruekatie

## Blokowanie wiadomości od widzów

Jeśli chcesz zablokować wiadomości od widzów, firma Garmin zaleca wyłączenie ich przed rozpoczęciem aktywności.

Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **LiveTrack** > **Wiadomości od widzów**.

Title	Setting the Bike Alarm
Identifier	GUID-29606AC4-632A-4182-B35C-15ABB5F076C7
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Terminology update
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## Ustawianie alarmu rowerowego

Możesz włączyć alarm rowerowy, gdy jesteś z dala od roweru, na przykład podczas przerwy w długiej jeździe. Alarm rowerowy można kontrolować za pomocą urządzenia lub ustawić urządzenia w aplikacji Garmin Connect.

**1** Wybierz kolejno  > **Bezpieczeństwo i śledzenie** > **Alarm rowerowy**.

**2** Utwórz lub zaktualizuj hasło.

Po wyłączeniu alarmu rowerowego w urządzeniu Edge zostanie wyświetlony monit o wprowadzenie hasła.



**3** Przesuń palcem w dół z górnej części ekranu i w widżecie sterowania wybierz opcję **Ustaw alarm rowerowy**. Jeśli urządzenie wykryje ruch, włączy alarm i wyśle alert do podłączonego telefonu.

Title	Playing Audio Prompts on your Smartphone (Cycling)
Identifier	GUID-01956CF5-CF67-40C2-9AB5-E6B8913B544B
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Terminology update, GCM menu path update in step 4
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## Odtwarzanie monitów dźwiękowych na telefonie

Aby móc ustawić monity dźwiękowe, musisz mieć smartfon z aplikacją Garmin Connect sparowany z urządzeniem Edge .

Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect, aby podczas jazdy lub innych aktywności odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu na telefonie. Monity dźwiękowe obejmują numer i czas okrążenia, nawigację, moc, tempo lub prędkość oraz dane o tętnie. Podczas monitu dźwiękowego aplikacja Garmin Connect wycisza główny dźwięk telefonu, aby odtworzyć powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**.
- 3 Wybierz urządzenie.
- 4 Wybierz **Monity dźwiękowe**.

Title	Listening to Music (Edge)
Identifier	GUID-64B3B953-D536-41DE-B476-94A632225F60
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:07
Author	pruekatie

## Słuchanie muzyki

### OSTRZEŻENIE

Nie słuchaj muzyki podczas jazdy na drogach publicznych, ponieważ może to doprowadzić do rozproszenia uwagi, a w efekcie do wypadku drogowego, obrażeń ciała lub śmierci. Użytkownik jest odpowiedzialny za poznanie i zrozumienie przepisów obowiązujących na danym obszarze dotyczących korzystania ze słuchawek podczas jazdy na rowerze.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Podczas postoju przesunij palcem od góry w dół ekranu, aby wyświetlić widżety.
- 3 Przesunij palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżet sterowania muzyką.  
**UWAGA:** Do pętli widżetów można dodać opcje (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 125*).
- 4 Zaczynaj słuchać muzyki na sparowanym smartfonie.

Możesz sterować odtwarzaniem utworów w smartfonie z poziomu licznika rowerowego Edge .

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-E17F9BDA-E382-414B-8198-7ED9C12BF63E
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to align with and get off of using the Forerunner topic
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:58:12
Author	pruekatie

## Funkcje łączności Wi-Fi

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

**Aktualizacje oprogramowania:** Można pobrać i zainstalować najnowsze oprogramowanie.

**Treningi i plany treningów:** Możesz przeglądać i wybierać treningi i plany treningów na stronie Garmin Connect. Gdy tylko urządzenie nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną wysłane do urządzenia.

Title	Setting Up Wi-Fi Connectivity on Your Edge
Identifier	GUID-E3610E93-2F0E-43A8-9BF8-689021CFE4BA
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	terminology (smartphone/phone)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:44
Author	pruekatie

## Konfiguracja łączności Wi-Fi

Musisz podłączyć urządzenie do aplikacji Garmin Connect na smartfonie lub do aplikacji Garmin Express na komputerze, zanim połączysz się z siecią Wi-Fi.

### 1 Wybierz opcję:

- Pobierz aplikację Garmin Connect i sparuj smartfon (*Parowanie telefonu, strona 68*).
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express) i pobierz aplikację Garmin Express.

### 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby skonfigurować połączenie z Wi-Fi.

Title	Wi-Fi Settings
Identifier	GUID-8F0AA33E-5CD6-4EC5-9C21-B45D13BDBE8D
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues in CZ, ES, FR, IT, NO, PL, PT-BR, SL.
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 14:32:17
Author	pullins

## Ustawienia Wi-Fi

Wybierz kolejno  > **Funkcje online** > **Wi-Fi**.

**Wi-Fi:** Włącza bezprzewodową technologię Wi-Fi.

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

**Autoprzesyłanie:** Umożliwia automatyczne przesyłanie aktywności za pośrednictwem znanej sieci bezprzewodowej.

**Dodaj sieć:** Umożliwia podłączenie urządzenia do sieci bezprzewodowej.



Title	Wireless Sensors (Cycling)
Identifier	GUID-09801A97-361B-4675-AD3A-6ACE25854DB3
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix ANT+ noun for trademark compliance
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	wiederan

## Czujniki bezprzewodowe

Licznik rowerowy Edge można sparować i używać z bezprzewodowymi czujnikami za pośrednictwem technologii ANT+ lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dodawanie ekranu danych, strona 113*). Jeśli do urządzenia dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

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

Typ czujnika	Opis
e-rower	Podczas jazdy na e-rowerze możesz korzystać z urządzenia i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i zmianie biegów ( <i>Wyświetlanie danych czujnika e-roweru, strona 99</i> ).
Pilot Edge	Możesz sterować licznikiem rowerowym Edge za pomocą pilota Edge, w tym uruchamiać stoper aktywności, oznaczać okrążenia i przewijać ekrany danych.
Dodatkowy wyświetlacz	Możesz użyć trybu Dodatkowy wyświetlacz, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych ze zgodnego zegarka Garmin na zgodnym liczniku rowerowym Edge.
Tętno	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak HRM-Pro™ lub HRM-Dual™, aby wyświetlać dane dotyczące tętna.
Pilot InReach	Funkcja pilota inReach® umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą licznika rowerowego Edge ( <i>Korzystanie z pilota inReach, strona 100</i> ).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia™, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną.
Moc	Możesz korzystać z pedałów z miernikiem mocy Rally™ lub Vector™, aby wyświetlać dane dotyczące mocy na urządzeniu. Możesz dostosować strefy mocy do swoich celów i możliwości ( <i>Ustawianie stref mocy, strona 92</i> ) lub skorzystać z alertów zakresowych i otrzymywać powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ( <i>Ustawianie alertów zakresowych, strona 116</i> ).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylne światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy ( <i>Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia, strona 98</i> ).
Zmiana biegów	Elektroniczne manetki umożliwiają wyświetlanie informacji o zmianie biegów podczas jazdy. W urządzeniu Edge 840 wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Shimano Di2	Za pomocą elektronicznych manetek Shimano® Di2™ można wyświetlać informacje o zmianie biegów podczas jazdy. W urządzeniu Edge 840 wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy czujnik znajduje się w trybie regulacji.
Shimano STEPS	Podczas jazdy na e-rowerze Shimano STEPS™ możesz korzystać z urządzenia i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i zmianie biegów ( <i>Wyświetlanie danych czujnika e-roweru, strona 99</i> ).
Inteligentny trener	Urządzenia można używać wraz z wewnętrznym trenerem, aby symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu ( <i>Korzystanie z trenera rowerowego, strona 22</i> ).
Prędkość/rytm	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie ( <i>Rozmiar i obwód koła, strona 167</i> ).
Tempe	Czujnik temperatury tempe™ można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.
VIRB	Funkcja pilota VIRB® umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia.

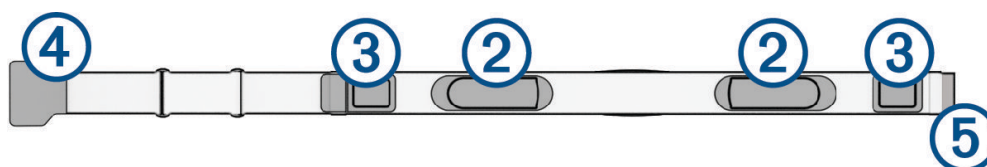
Title	Putting On the Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-A28A4693-1BA8-405E-B294-7BF250667C57
Language	PL-PL
Description	"No English change. Version to fix Polish"
Version	11
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the LV and ET.
Status	Released
Last Modified	01/11/2022 07:53:20
Author	pullins

## Zakładanie czujnika tętna

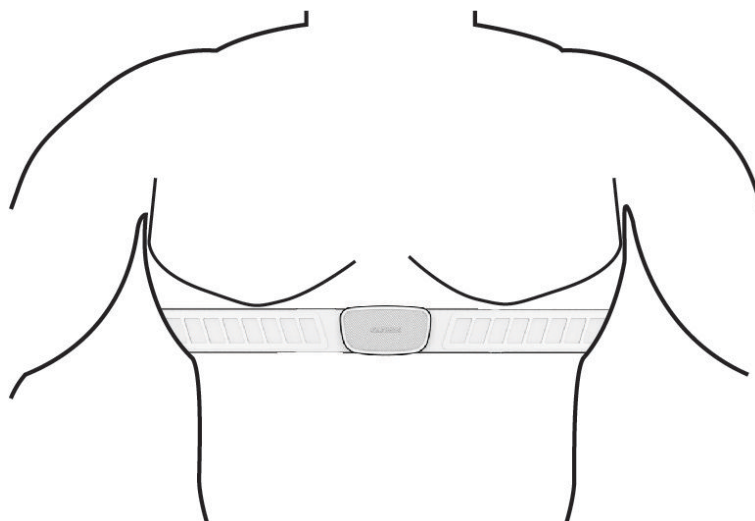
**UWAGA:** Jeśli nie masz czujnika tętna, możesz pominąć tę czynność.

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. 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 Zwiłż elektrody ② i płytki stykowe ③ z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.



- 3 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska ④ w pętli ⑤.  
**UWAGA:** Etykieta nie powinna być odgięta.



Loga firmy Garmin powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

- 4 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).  
Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do przesyłania danych.

**PORADA:** Jeśli dane dotyczące tętna nie są wyświetlane lub odczyt jest nieregularny, zapoznaj się ze wskazówkami rozwiązywania problemów (*Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 87).

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-94A5A126-6BB2-47F6-8040-EAD29EC66C2B
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	06/11/2020 14:46:24
Author	pullins

## 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, strona 87*). Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Strefy treningowe** > **Strefy tętna**.

2 Podaj swoje maksymalne tętno, próg mleczanowy oraz tętno spoczynkowe.

Można użyć funkcji autowykrywania, aby automatycznie wykryć tętno podczas aktywności. Wartości strefy są aktualizowane automatycznie, jednak nadal możesz każdą z nich edytować ręcznie.

3 Wybierz **Według:**.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **BPM**, 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 rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

## 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.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	26/09/2017 15:34:24
Author	wiederan

## Cele fitness

Znajomość stref tętna pomaga w mierzeniu i poprawianiu sprawności fizycznej dzięki zrozumieniu i zastosowaniu następujących zasad.

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 167](#)), 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.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:04:51
Author	gerson

## Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwilż elektrody i płytki stykowe (jeśli dotyczy).
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę trwającą 5–10 minut.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi dbania o urządzenie ([Dbanie o czujnik tętna, strona 142](#)).
- Noś koszulkę bawełnianą lub dokładnie zwilż obie strony paska.

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

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

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

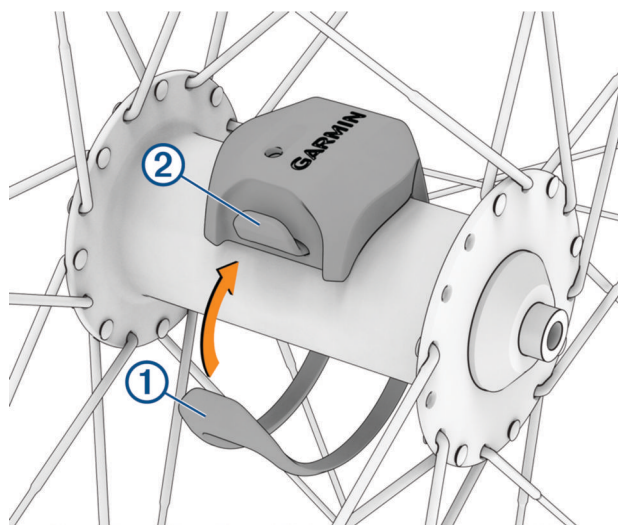
Title	Installing the Speed Sensor
Identifier	GUID-E7E492A5-5342-4B27-875B-0C7B5D5F14E7
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/11/2022 07:54:28
Author	pullins

## 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.

- 1 Umieść czujnik prędkości u góry piasty i przytrzymaj go.
- 2 Przeciągnij 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.

- 3 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.

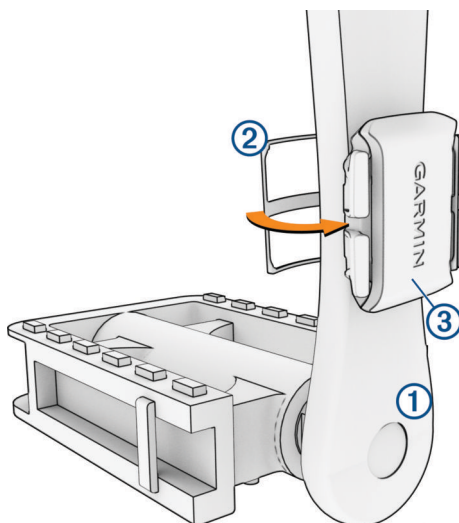
Title	Installing the Cadence Sensor
Identifier	GUID-99C62207-400E-4898-A2F0-AA48A2353599
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME review, additional warning text.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:42
Author	gerson

## 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.

- 1 Rozmiar opaski powinien gwarantować właściwe przyleganie czujnika do ramienia korby **1**.  
Wybierz opaskę o najmniejszym rozmiarze umożliwiającym rozciągnięcie jej wokół ramienia korby.
- 2 Umieść czujnik rytmu po wewnętrznej stronie ramienia korby, po stronie przeciwległej do układu napędowego, i przytrzymaj go.
- 3 Przeciągnij opaskę **2** wokół ramienia korby i zamocuj ją w uchwytach **3** czujnika.



- 4 Obróć ramię korby, aby sprawdzić odpowiedni odstęp.

Czujnik i opaska nie powinny dotykać żadnych innych elementów roweru ani buta.

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

- 5 Zrób sobie 15-minutową przejażdżkę próbną, po czym sprawdź, czy czujnik i opaska nie noszą żadnych śladów uszkodzenia.

Title	About the Speed and Cadence Sensors
Identifier	GUID-F7F35127-B97F-4E28-B0A3-E14E6557007B
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:16:45
Author	gerson

## 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 pedałowania lub „obrotu” mierzonych liczbą obrotów ramienia korby w ciągu minuty (obr./min).

Title	Data Averaging for Cadence or Power
Identifier	GUID-DE8D3DC4-0D32-4A6E-B882-06ED810C62E9
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added xref variable for reuse.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:22:11
Author	gerson

## 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, strona 126](#)).



Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-E2E2DC23-7B94-43B4-A30D-5FF32270BEC4
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Fix ANT+ nouns for trademark compliance.
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	wiederan

## Parowanie czujników bezprzewodowych


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

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z urządzeniem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Jeśli czujnik jest wyposażony zarówno w technologię ANT+, jak i Bluetooth, firma Garmin zaleca parowanie przy użyciu technologii ANT+. Po sparowaniu licznik rowerowy Edge będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

**UWAGA:** Jeśli do urządzenia dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

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 stopy) od innych czujników.

2 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**.

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.

Title	Wireless Sensor Battery Life
Identifier	GUID-0BA5E931-1E36-4251-8301-BAA575E6098F
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	pruekatie

## Żywotność baterii czujnika bezprzewodowego

Po zakończeniu jazdy wyświetlane są poziomy naładowania baterii czujników bezprzewodowych, które były podłączone podczas aktywności. Lista jest posortowana według poziomu naładowania baterii.

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	terminology (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:35
Author	pruekatie


## Trening z miernikami mocy

- Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports), aby zapoznać się z listą mierników mocy zgodnych z posiadanym licznikiem rowerowym Edge (np. systemami Rally i Vector).
- Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika miernika mocy.
- Dostosuj strefy mocy do własnych celów i możliwości (*Ustawianie stref mocy, strona 92*).
- Korzystaj z alertów zakresowych i otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy (*Ustawianie alertów zakresowych, strona 116*).
- Dostosuj pola danych mocy (*Dodawanie ekranu danych, strona 113*).

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-A0889B67-8402-4D03-A50C-35866AC2B47C
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Add configuration option
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:54:07
Author	pruekatie

## 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 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **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.
  - Wybierz **Konfiguracja**, aby edytować liczbę stref mocy.

Title	Calibrating Your Power Meter
Identifier	GUID-1F1DDABC-9130-4D19-8184-FA0C6981A251
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions.
Status	Released
Last Modified	22/10/2019 12:37:46
Author	cozmyer

## Kalibrowanie miernika mocy

Przed rozpoczęciem kalibracji miernik mocy należy zainstalować, sparować z urządzeniem i rozpocząć zapisywanie danych za jego pomocą.

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Czujniki**.
- 2 Wybierz miernik mocy.
- 3 Wybierz **Kalibruj**.
- 4 Pedaluj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Pedal-Based Power
Identifier	GUID-2D6AFD4E-D208-47FC-9EF9-082F5D67B533
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to variable for Rally.
Status	Released
Last Modified	22/06/2021 11:41:51
Author	pruekatie

## Moc na pedale

Rally mierzy moc na pedale.

Miernik Rally mierzy siłę przykładaną do pedału kilkaset razy w ciągu każdej sekundy. Rally mierzy także tempo i prędkość obrotową podczas pedałowania. Mierząc siłę, kierunek, obroty ramienia korby i czas, Rally może określać moc (W). Ponieważ Rally mierzy niezależnie moc na obu pedałach, może pokazywać bilans lewej i prawej nogi.

**UWAGA:** System Rally z jednym czujnikiem nie zapewnia informacji o bilansie mocy lewej i prawej nogi.

Title	Cycling Dynamics
Identifier	GUID-4FA5F58D-59EE-46E3-8B53-BAB28F8AB27D
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Must be connected via ANT+. Make a condition?
Status	Released
Last Modified	05/04/2021 13:37:28
Author	wiederan

## Dynamika jazdy

Pomiar dynamiki jazdy dotyczy ilości mocy, która jest generowana przy pełnym ruchu korby, a także miejsca, gdzie jest przykładana siła. Pozwala on także zrozumieć sposób jazdy użytkownika. Informacja o tym, jak i gdzie tworzona jest moc, pozwala na zwiększenie wydajności treningów i ocenę sprawności.

**UWAGA:** Do wykonania pomiaru dynamiki jazdy konieczne jest posiadanie zgodnego miernika mocy z dwoma czujnikami, podłączonego przy użyciu technologii ANT+.

Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/performance-data](http://www.garmin.com/performance-data).

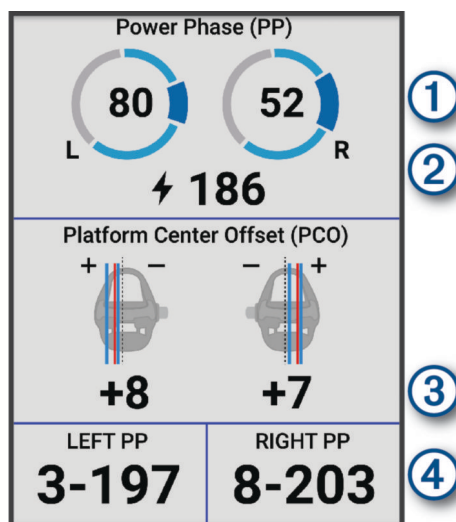
Title	Using Cycling Dynamics
Identifier	GUID-AEA5BC72-9B27-4F4A-8E44-68E24DDC57D0
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	remove "Vector" so it will work with other pubs.
Status	Released
Last Modified	05/04/2021 13:37:28
Author	wiederan

## Wykorzystanie dynamiki jazdy

Zanim będzie można wykorzystać funkcję dynamiki jazdy, należy sparować miernik mocy z urządzeniem, korzystając z technologii ANT+ ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91](#)).

**UWAGA:** Rejestrowanie dynamiki jazdy wykorzystuje dodatkową pamięć urządzenia.

- 1 Idź pojeździć.
- 2 Przewiń do ekranu dynamiki jazdy, aby wyświetlić dane dotyczące fazy mocy ①, łączną fazę mocy ② i przesunięcie od środka pedału ③.



- 3 Jeśli to konieczne, przytrzymaj pole danych ④, aby je zmienić ([Dodawanie ekranu danych, strona 113](#)).

**UWAGA:** Dwa pola danych na dole ekranu można dostosować.

Dane dotyczące jazdy można przesłać do aplikacji Garmin Connect w celu wyświetlenia dodatkowych informacji o dynamice jazdy ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 105](#)).

Title	Power Phase Data
Identifier	GUID-576EE16F-43DC-49A8-B501-C6D4719C6426
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:25:37
Author	wiederan

## Dane odnośnie fazy mocy

Faza mocy to pozycja pedałów (między początkowym a końcowym kątem korby), w której generowana jest moc dodatnia.

Title	Platform Center Offset
Identifier	GUID-932298C9-1264-4B08-8A10-8F5A5CE8EDE1
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:25:26
Author	wiederan


### Przesunięcie od środka pedału

Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca, gdzie należy przyłożyć siłę.

Title	Customizing Vector Features
Identifier	GUID-BB022366-F479-40B6-92DB-AB2CFFEE69F6
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Don't duplicate home screen apps/app drawer.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:23:51
Author	pruekatie

### Dostosowywanie funkcji dynamiki jazdy

Zanim będzie można dostosować funkcje Rally, należy sparować miernik mocy Rally z urządzeniem.

- 1 Wybierz kolejno  > **Czujniki**.
- 2 Wybierz miernik mocy Rally.
- 3 Wybierz kolejno **Dane czujnika > Dynamika jazdy**.
- 4 Wybierz opcję.
- 5 W razie konieczności za pomocą przełączników włącz/wyłącz efektywność momentu obrotowego, równomierność pedałowania i dynamikę jazdy.

Title	Updating Your Vector
Identifier	GUID-8262D3A1-403B-46B8-A481-2ED05F9B457A
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Terminology - device to bike computer
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:58:22
Author	pruekatie

## Aktualizowanie oprogramowania systemowego Rally przy użyciu licznika rowerowego Edge

Przed wykonaniem aktualizacji oprogramowania należy sparować licznik rowerowy Edge z systemem Rally.

- 1 Wyślij dane jazdy do konta Garmin Connect ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 105](#)).  
Garmin Connect automatycznie wyszukuje aktualizacje oprogramowania i przesyła je do licznika rowerowego Edge .
- 2 Zbliź licznik rowerowy Edge do miernika mocy, aby był w jego zasięgu (3 m).
- 3 Obróć ramię korby kilka razy. Licznik rowerowy Edge wyświetli monit o zainstalowanie wszystkich oczekujących aktualizacji oprogramowania.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	terminology updates (device)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:58:24
Author	pruekatie

## Świadomość sytuacyjna

### OSTRZEŻENIE

Urządzenia Varia zwiększające bezpieczeństwo podczas jazdy mogą poprawić świadomość sytuacyjną. Nie zwalnia to jednak rowerzysty z obowiązku zachowania pełnej koncentracji i rozwagi. Należy zawsze zwracać uwagę na otoczenie i bezpiecznie kierować rowerem. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

Posiadany licznik rowerowy Edge może być używany z urządzeniami Varia zwiększającymi bezpieczeństwo podczas jazdy ([Czujniki bezprzewodowe, strona 83](#)). Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika akcesorium.



Title	Using the Varia Camera Controls (Edge)
Identifier	GUID-DDC1971D-F5F9-4CBB-BDD6-74902E9A4BF2
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:49
Author	pruekatie

## Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

### NOTYFIKACJA

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

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, musisz sparować akcesorium z licznikiem rowerowym (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91*).


- 1 Aby wyświetlić widżety, przesunąć palcem od góry w dół ekranu.
- 2 Przewiń widżet elementów sterujących kamery Varia i wybierz opcję:
  - Wybierz **Radar z funkcją kamery**, aby wyświetlić ustawienia kamery.
  - Wybierz , aby zrobić zdjęcie.
  - Wybierz , aby zapisać klip wideo.

Title	Enabling the Green Threat Level Tone
Identifier	GUID-A0F3DA56-9149-4F1D-B6D7-062E793FA10D
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	04/01/2022 16:15:22
Author	burzinskititu

## Włączanie dźwięku zielonego poziomu zagrożenia

Przed włączeniem dźwięku zielonego poziomu zagrożenia należy sparować urządzenie ze zgodnym radarem wstecznym Varia i włączyć sygnały dźwiękowe.

Możesz włączyć dźwięk, który będzie odtwarzany, gdy radar przejdzie na zielony poziom zagrożenia.

- 1 Wybierz kolejno  > **Czujniki**.
- 2 Wybierz radar.
- 3 Wybierz kolejno **Dane czujnika** > **Ustawienia alertu**.
- 4 Wybierz przełącznik **Dźwięk zielonego poziomu zagrożenia**.



Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	terminology update (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:49
Author	pruekatie

## Korzystanie z elektronicznych manetek

Aby korzystać ze zgodnych elektronicznych manetek zmiany biegów, takich jak manetki Shimano Di2, musisz najpierw sparować je z posiadanym licznikiem rowerowym Edge ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91](#)). Możesz dostosować opcjonalne pola danych ([Dodawanie ekranu danych, strona 113](#)). W liczniku rowerowym Edge wyświetlane są bieżące wartości regulacji, gdy manetki znajdują się w trybie regulacji.



Title	Using an Ebike
Identifier	GUID-2EB021C1-8EF0-4416-81AF-94F62AB73C86
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology update (bike/computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:40
Author	pruekatie

## Licznik rowerowy Edge 840 a posiadany e-rower

Aby korzystać ze zgodnego e-roweru, np. e-roweru Shimano STEPS, sparuj go z posiadanym licznikiem rowerowym Edge ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 91](#)). Możesz dostosować opcjonalny ekran danych e-roweru i pola danych ([Dodawanie ekranu danych, strona 113](#))).

Title	Viewing Ebike Sensor Details
Identifier	GUID-65F27F17-A77E-4F6B-BA2C-A894B72B77F9
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions.
Status	Released
Last Modified	22/10/2019 12:37:46
Author	cozmyer

## Wyświetlanie danych czujnika e-roweru

- 1 Wybierz kolejno  > Czujniki.
  - 2 Wybierz swój e-rower.
  - 3 Wybierz opcję:
    - Aby wyświetlić dane e-roweru, takie jak licznik lub dystans, wybierz kolejno **Dane czujnika > Dane e-roweru**.
    - Aby wyświetlić komunikaty błędów e-roweru, wybierz .
- Więcej informacji zawiera podręcznik użytkownika e-roweru.


Title	inReach Remote (Cycling)
Identifier	GUID-F0D6DCEC-357C-435F-97FE-CD9D5E47FDC0
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	For Edges because of the trademark noun, xref variable too.
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:39
Author	wiederan

## inReachPilot

Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą licznika rowerowego Edge. Więcej informacji o zgodnych urządzeniach można znaleźć na stronie [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

Title	Using the inReach Remote (cycling)
Identifier	GUID-28070EF5-36E0-4178-9468-B99DB255D256
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Edges only
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:33:52
Author	wiederan

## Korzystanie z pilota inReach

- 1 Włącz komunikator satelitarny inReach.
  - 2 Z poziomu licznika rowerowego Edge wybierz kolejno  > **Czujniki** > **Dodaj czujnik** > **inReach**.
  - 3 Wybierz posiadany komunikator satelitarny inReach, a następnie **Dodaj**.
  - 4 Na ekranie głównym przesunij palcem w dół, a następnie w lewo lub w prawo, aby wyświetlić zdalny widżet inReach.
  - 5 Wybierz opcję:
    - Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz kolejno **Wiadomości inReach** > **Wyśl. zapam. wiad.**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
    - Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno **Wiadomości inReach** > **Zacznij konwersację**, a następnie wybierz kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.
    - Aby wyświetlić stoper i dystans pokonany w trakcie sesji śledzenia, wybierz kolejno **Śledzenie inReach** > **Rozpocznij śledzenie**.
    - Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **SOS**.
- UWAGA:** Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.

Title	History
Identifier	GUID-D59411F0-644D-4112-9955-44FCB5B1F2D5
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	terminology update (ANT+)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:53:12
Author	pruekatie

## Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, prędkości, okrążeń, wysokości i opcjonalne dane na temat czujników wykorzystujących technologię ANT+.

**UWAGA:** Historia nie jest zapisywana, gdy stoper aktywności 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 na konto Garmin Connect, aby śledzić wszystkie dane jazdy.

Title	Viewing Your Ride
Identifier	GUID-37464889-F849-46CA-86EA-61038D12EA82
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removing menu for glance happy path instead.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## Wyświetlanie jazdy

- 1 Wybierz kolejno **Historia** > **Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz opcję.

Title	Viewing Your Time in Each Training Zone
Identifier	GUID-C8307B3E-4E76-4314-9332-C92FA30E0703
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated menu path
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Wyświetlanie czasu w każdej ze stref treningowych


Zanim będzie możliwe wyświetlenie czasu w poszczególnych strefach treningowych, należy sparować urządzenie ze zgodnym czujnikiem tętna lub mocy, a następnie wykonać i zapisać aktywność.

Podgląd czasu w każdej ze stref tętna i mocy umożliwia dostosowanie intensywności treningu. Można dostosować strefy mocy ([Ustawianie stref mocy, strona 92](#)) i strefy tętna ([Ustawianie stref tętna, strona 86](#)) do wyznaczonych sobie celów i możliwości. Pole danych można dostosować tak, aby podczas jazdy był w nim wyświetlany czas w poszczególnych strefach treningowych ([Dodawanie ekranu danych, strona 113](#)).

- 1 Wybierz kolejno **Historia > Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz opcję **Podsumowanie**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz opcję **Strefy tętna**.
  - Wybierz opcję **Strefy mocy**.

Title	Deleting Rides
Identifier	GUID-80169AAA-C553-4E61-8398-2C6109C9E872
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:56:26
Author	pruekatie

## Usuwanie jazdy

- 1 Wybierz kolejno **Historia > Jazdy**.
- 2 Przesuń palcem w lewo i wybierz .

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-7AFA16E3-2B82-4204-8C55-EE77AAAD014B
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Remove menu in favor of glance happy path.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## Wyświetlanie podsumowania danych

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


Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.

Title	Deleting Data Totals
Identifier	GUID-8C1268FA-E772-4B49-B6B1-95266862A9F9
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	UI updates.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## Usuwanie podsumowania danych

1 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz kolejno , aby usunąć z historii wszystkie podsumowania danych.
- Wybierz profil aktywności, aby usunąć podsumowania danych zgromadzone dla pojedynczego profilu.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

3 Wybierz .

Title	Garmin Connect OM (Edge)
Identifier	GUID-6DBB2F1B-6E50-43BA-87A3-F5A09D033194
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update GC app name
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## 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, triatlony i wiele innych aktywności.

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect lub zrobić to w serwisie [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Zapisuj aktywności:** Po ukończeniu oraz 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.

Title	Sending Your Ride to Garmin Connect
Identifier	GUID-31162405-6133-48D7-BEFA-3489EED25561
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	terminology update (device/smartphone)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:31:15
Author	pruekatie

## Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

- Zsynchronizuj licznik rowerowy Edge z aplikacją Garmin Connect na smartfonie.
- Użyj przewodu USB dołączonego do licznika rowerowego Edge, aby przesłać dane jazdy na konto Garmin Connect w komputerze.

Title	Data Recording
Identifier	GUID-D02DD940-1D3F-4527-AFBD-626936926AD8
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	E1040 no longer uses smart recording
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 07:44:50
Author	mcdanielm

## Zapis danych

Urządzenie zapisuje punkty co sekundę. Zapisuje ona główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna. 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, strona 90](#).

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	wiederan

## Zarządzanie danymi

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

Title	Connecting the Device to Your Computer - USB no memcard
Identifier	GUID-B4663AC8-EEF9-4684-883E-3CA79B0351EB
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Generic USB connectors, not large/small.
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:44:50
Author	pruekatie

## Podłączanie urządzenia do komputera

### NOTYFIKACJA

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 jedną wtyczkę przewodu do portu USB w urządzeniu.
- 3 Podłącz drugą wtyczkę przewodu do portu USB komputera.  
Urządzenie w komputerach Windows jest wyświetlane jako dysk wymienny w folderze „Ten komputer”, a w komputerach Mac jako dostępny dysk.

Title	Transferring Files to Your Device (no memcard)
Identifier	GUID-50017E96-C40C-471D-BE61-3A0C09E93916
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as. No memory card.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:26:53
Author	gerson

## Przesyłanie plików do urządzenia

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.  
Na komputerach z systemem Windows urządzenie jest wyświetlane jako napęd wymienny lub urządzenie przenośne. Na komputerach Mac urządzenie jest wyświetlane jako napęd zamontowany.  
**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.
- 6 Przejdź do folderu.
- 7 Wybierz kolejno **Edytuj > Wklej**.  
Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia.



Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	11/10/2018 07:55:07
Author	gerson

## Usuwanie plików

### NOTYFIKACJA

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

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

**UWAGA:** Jeśli korzystasz z komputera firmy Apple®, opróżnij folder Kosz, aby całkowicie usunąć pliki.

Title	Disconnecting the USB Cable
Identifier	GUID-1DD9FEA0-C047-4250-A6DC-E7DCB8896E40
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Apple computer, not Mac.
Status	Released
Last Modified	21/02/2017 07:08:06
Author	wiederan

## 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.
  - Na komputerze firmy Apple wybierz urządzenie, a następnie wybierz kolejno **Plik > Odłącz**.
- 2 Odłącz kabel od komputera.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:58:25
Author	dwilson

## Dostosowywanie urządzenia

Title	Connect IQ Downloadable Features
Identifier	GUID-5B6D4B3E-EB70-4869-9D65-3D382A21083A
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from app name.
Status	Released
Last Modified	16/06/2020 16:20:22
Author	mcdanielm

### Funkcje Connect IQ do pobrania

Możesz dodać do urządzenia funkcje Connect IQ oferowane przez Garmin oraz innych producentów za pomocą aplikacji Connect IQ.

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

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

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

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:03:28
Author	gerson

### Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przejdź na stronę [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) i załóż konto.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Title	Profiles - Edge 1000
Identifier	GUID-C7B10489-A77F-454F-82D2-EB2DD309CFB2
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add tip about GCM saving activity profiles, add noun to trademarked features
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:42
Author	pruekatie

## Profile

Licznik rowerowy Edge zapewnia 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.

**Profile 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. funkcje Auto Pause® i Auto Lap®) oraz ustawienia nawigacji.

**PORADA:** Po synchronizacji profile aktywności zapisane na koncie Garmin Connect można przesyłać do posiadanego urządzenia w dowolnym momencie.

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

Title	Setting Up Your User Profile - Edge
Identifier	GUID-9FA8C642-3D8A-4D8F-9F3C-91DB959F102A
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Gender to sex
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	pruekatie

## Ustawianie profilu użytkownika

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Profil użytkownika**.
- 2 Wybierz opcję.

Title	Gender Settings (Non-Wearable)
Identifier	GUID-C2532A70-DA58-4AF6-B4CB-925689C56CDC
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from wearables
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:09
Author	pruekatie

## Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji urządzenia trzeba wybrać płeć. Większość algorytmów sprawnościowych i treningowych ma charakter binarny. Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca wybranie płci przypisanej podczas urodzin. Po wstępnej konfiguracji ustawienia profilu można dostosować na swoim koncie Garmin Connect.


**Profil i prywatność:** Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

**Ustawienia użytkownika:** Ustawia płeć. Jeśli wybierzesz Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji urządzenia.

Title	Training Settings
Identifier	GUID-6A366382-8F77-4E4F-BB43-775D927D8CCE
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved activity profile settings here from updating profile topic
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	mcdanielm

## Ustawienia 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 jazdy po ulicy i ustawić wyzwalacz pozycji Auto Lap dla profilu jazdy górskiej.

**PORADA:** Profile aktywności można także dostosować w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect. Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**, a następnie wybierz profil.

**Alerty i monity:** Ustawia sposób uruchamiania okrążenia i dostosowuje alerty treningu i nawigacji dla danej aktywności ([Ustawienia alertów i monitorów, strona 115](#)).

**Autoúspienie:** Umożliwia automatyczne przejście urządzenia w tryb uśpienia po pięciu minutach bezczynności ([Korzystanie z funkcji Autoúspienie, strona 120](#)).

**Wzniesienia:** Włącza funkcję ClimbPro i określa, jakie typy podjazdów urządzenie ma wykrywać ([Korzystanie z funkcji ClimbPro, strona 62](#)).

**Ekran danych:** Umożliwia dostosowanie wyświetlanych na ekranie danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych ([Dodawanie ekranu danych, strona 113](#)).

**MTB/CX:** Umożliwia rejestrowanie wskaźników trudności, płynności i skoku.

**Nawigacja:** Ustawia wiadomości nawigacyjne i dostosowuje ustawienia mapy i wyznaczania trasy ([Ustawienia mapy, strona 64](#)) ([Ustawienia trasy, strona 66](#)).

**Odżywianie/nawodnienie:** Umożliwia monitorowanie spożycia żywności i napojów.

**Systemy satelitarne:** Umożliwia wyłączenie odbiornika GPS ([Trening w pomieszczeniu, strona 21](#)) lub ustawienie systemu satelitarnego, który ma być używany do aktywności ([Zmiana ustawień satelitów, strona 122](#)).

**Segmenty:** Włącza dostępne segmenty ([Włączanie segmentów, strona 18](#)).

**Samoocena:** Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością ([Ocenianie aktywności, strona 7](#)).

**Stoper:** Ustawia preferencje stopera. Opcja Auto Pause umożliwia ustawienie czasu, w którym stoper aktywności ma się automatycznie zatrzymywać ([Korzystanie z funkcji Auto Pause, strona 121](#)). Opcja Tryb uruchamiania stopera umożliwia ustawienie sposobu, w jaki urządzenie będzie wykrywać rozpoczęcie jazdy i automatycznie włączać stoper aktywności ([Automatyczne uruchamianie stopera, strona 122](#)).

Title	Updating Your Activity Profile
Identifier	GUID-8D902DE5-07A9-49A1-83CB-105479870BE1
Language	PL-PL
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Pulled all settings listed here as options and moved to Training Settings topic
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	pruekatie

## Aktualizowanie profilu aktywności


Możesz dostosować swoje profile aktywności. Ustawienia i pola danych możesz dostosować do określonej formy aktywności lub podróży (*Ustawienia treningu, strona 111*).

**PORADA:** Profile aktywności można także dostosować w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect.

1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.

2 Wybierz opcję:








- Wybierz profil.
- Wybierz **Utwórz nowy**, aby dodać lub skopiować profil.

3 W razie potrzeby wybierz kolejno , aby zmienić nazwę, kolor i domyślny typ jazdy dla profilu.

**PORADA:** W przypadku jazdy niestandardowej można ręcznie zaktualizować typ jazdy. Odpowiedni typ jazdy jest ważny przy tworzeniu kursów przyjaznych dla rowerzystów.






Title	Adding a Data Screen
Identifier	GUID-58CCEE56-34BF-44F4-ACCF-B81F6D716CA9
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Select to press
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:43
Author	pruekatie

## Dodawanie ekranu danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj ekran danych > Ekran danych**.
- 4 Wybierz kategorię i wybierz jedno lub więcej pól danych.  
**PORADA:** Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do sekcji ([Pola danych, strona 156](#)).
- 5 Wybierz .
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby wybrać więcej pól danych, wybierz inną kategorię.
  - Wybierz .
- 7 Wybierz  lub , aby zmienić układ.
- 8 Wybierz .
- 9 Wybierz opcję:
  - Dotknij jednego, a następnie kolejnego pola danych, aby zmienić ich kolejność.
  - Dotknij dwukrotnie pola danych, aby zmienić jego wartość.
- 10 Wybierz .





Title	Editing a Data Screen
Identifier	GUID-1BDAFDBC-FBD8-4466-A4D4-5EEEE600A438
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Fixing choices list punctuation.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Edytowanie ekranu danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Ekran danych**.
- 4 Wybierz ekran danych.
- 5 Wybierz **Układ i pola danych**.
- 6 Wybierz  lub , aby zmienić układ.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz opcję:
  - Dotknij jednego, a następnie kolejnego pola danych, aby zmienić ich kolejność.
  - Dotknij dwukrotnie pola danych, aby zmienić jego wartość.
- 9 Wybierz .

Title	Rearranging Data Screens
Identifier	GUID-11302AD8-1E32-41DD-9F20-AF3EAF2641C9
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Fix conditions
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:24
Author	pruekatie

## Zmiana kolejności ekranów danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekran danych** >  > **Zmień kolejność**.
- 4 Wciśnij i przytrzymaj przycisk  na ekranie danych i przeciągnij go do nowej lokalizacji.
- 5 Wybierz .



Title	Alerts
Identifier	GUID-423EF83B-CF83-45E5-A6A6-FB02DAFB50A2
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved alert settings here from Updating Activity Profile topic
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	mcdanielm

## Ustawienia alertów i monitów

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno, rytm pedałowania i moc. Można również skonfigurować alerty nawigacyjne. Ustawienia alertów są zapisywane w profilu aktywności ([Ustawienia treningu, strona 111](#)).

Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**, a następnie wybierz profil i **Alerty i monity**.

**Ostrzeżenia o ostrych zakrętach:** Włącza komunikaty ostrzegawcze dotyczące bezpieczeństwa przy trudnych zakrętach.

**Ostrzeż. o drodze o dużym ruchu:** Włącza komunikaty ostrzegawcze dotyczące bezpieczeństwa w obszarach o dużym natężeniu ruchu.

**Alerty o celu treningu:** Włącza alert wyświetlany po osiągnięciu celu podczas treningu.

**Okrążenie:** Ustawia sposób uruchamiania okrążenia ([Oznaczenie okrążeń wg pozycji, strona 118](#)).

**Alert czasu:** Ustawia alert na określoną godzinę ([Ustawianie alertów cyklicznych, strona 116](#)).

**Alert dystansu:** Ustawia alert dla określonego dystansu ([Ustawianie alertów cyklicznych, strona 116](#)).

**Alert kalorii:** Ustawia alert wyświetlany po spaleniu określonej liczby kalorii.

**Alert tętna:** Umożliwia ustawienie urządzenia, aby informowało o każdym spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej ([Ustawianie alertów zakresowych, strona 116](#)).

**Alert rytmu:** Umożliwia ustawienie urządzenia, aby informowało o każdym spadku lub wzroście rytmu odpowiednio poniżej lub powyżej własnego zakresu powtórzeń na minutę ([Ustawianie alertów zakresowych, strona 116](#)).

**Alert mocy:** Umożliwia ustawienie urządzenia, aby informowało o każdym spadku lub wzroście mocy odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej ([Ustawianie alertów zakresowych, strona 116](#)).

**Czas zawrócić:** Ustawia alert informujący o momencie, w którym należy zawrócić.

**Czas coś zjeść:** Ustawia alert przypominający o jedzeniu, który jest uruchamiany o określonej godzinie, po osiągnięciu określonego dystansu lub w odpowiednim odstępie czasu podczas jazdy ([Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i picciu, strona 117](#)).


**Czas się napić:** Ustawia alert przypominający o picciu, który jest uruchamiany o określonej godzinie, po osiągnięciu określonego dystansu lub w odpowiednim odstępie czasu podczas jazdy ([Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i picciu, strona 117](#)).

**Podłącz alerty IQ:** Włącza alerty skonfigurowane w aplikacjach Connect IQ.

Title	Setting Range Alerts
Identifier	GUID-15AC749A-87FA-43B3-B443-22629A981BB3
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated condition on menu path, removed unnecessary step 5.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## 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 rytmu poniżej 40 obr./min. i wzroście powyżej 90 obr./min. Alerty zakresowe można także ustawić, korzystając ze strefy treningowej ([Strefy treningowe, strona 48](#)).



- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty i monity**.
- 4 Wybierz kolejno **Alert tętna**, **Alert rytmu** lub **Alert mocy**.
- 5 Wybierz wartości minimalną i maksymalną lub wybierz strefy.

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 ([Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 126](#)).

Title	Setting Recurring Alerts
Identifier	GUID-3ED6529C-FED2-4D3C-8126-9AFC22836DFE
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## Ustawianie alertów cyklicznych

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 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty i monity**.
- 4 Ustaw typ alertu.
- 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 ([Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 126](#)).

Title	Setting Smart Eat and Drink Alerts
Identifier	GUID-E5AEF3C5-2139-42FF-8E5E-069D09D1D80D
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## Ustawianie inteligentnych alertów przypominających o jedzeniu i piciu

Inteligentny alert informuje o konieczności zjedzenia przekąski lub napicia się w odpowiednich odstępach czasu w oparciu o aktualne warunki jazdy. Szacunki inteligentnego alertu dotyczące jazdy są oparte na temperaturze, wzroście wysokości, prędkości, czasie trwania, tętnie i danych o mocy (jeśli ma to zastosowanie).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Alerty i monity**.
- 4 Wybierz alert **Czas coś zjeść** lub **Czas się napić**.
- 5 Włącz alert.
- 6 Wybierz kolejno **Typ** > **Inteligentny**.

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana szacowana wartość, dla której ustawiono inteligentny alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy ([Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 126](#)).






Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	PL-PL
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 22:45:37
Author	gerson

## Auto Lap

Title	Marking Laps by Position
Identifier	GUID-24EB7772-9FBE-448F-842B-799CF200895E
Language	PL-PL
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Changed select to press and fixed a tagging error.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Oznaczanie okrążeń wg pozycji



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

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap** > **Wg pozycji**.
- 6 Wybierz **Okrążenie gdy**.
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tylko przycisk okrążenia**, aby włączyć licznik okrążenia po każdym naciśnięciu  oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych lokalizacji.
  - Wybierz kolejno **Start i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po naciśnięciu  oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .
  - Wybierz **Zaznacz i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem jazdy, oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .
- 8 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dodawanie ekranu danych, strona 113](#)).

Title	Marking Laps by Distance
Identifier	GUID-E71D1A4D-AA75-4F24-A1B4-7FFC503FBC92
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixed a tagging error.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

### Oznaczanie okrążeń wg dystansu





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

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap** > **Wg dystansu**.
- 6 Wybierz **Okrążenie gdy**.
- 7 Podaj wartość.
- 8 Wybierz .
- 9 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia (*Dodawanie ekranu danych, strona 113*).

Title	Marking Laps by Time
Identifier	GUID-76BF5963-988E-47EB-88E9-0E18781152B5
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Tweaked step 7 and fixed a tagging error.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

### Oznaczanie okrążeń wg czasu


Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania okrążenia po upływie określonego czasu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. co 20 minut).

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrążenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz kolejno **Włączenie Auto Lap** > **Wg czasu**.
- 6 Wybierz **Okrążenie gdy**.
- 7 Wybierz wartość godzin, minut lub sekund.
- 8 Wybierz  lub , aby wprowadzić wartość.
- 9 Wybierz .
- 10 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia (*Dodawanie ekranu danych, strona 113*).

Title	Customizing the Lap Banner
Identifier	GUID-3D4795E9-DF0F-4BCB-9C52-C0DCA65AF0C2
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	pruekatie

## Personalizacja banera okrężenia

Pola danych wyświetlane na banerze okrężenia można dostosować do własnych potrzeb.


- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Alerty i monity** > **Okrężenie**.
- 4 Włącz alert **Auto Lap**.
- 5 Wybierz **Własny baner okrężenia**.
- 6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

Title	Using Auto Sleep
Identifier	GUID-4F33550E-15E1-42DF-B4E3-E0CD301E2555
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add nouns to trademarks
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:01
Author	pruekatie

## Korzystanie z funkcji Autouśpienie

Funkcja Autouśpienie umożliwi automatyczne przełączenie urządzenia w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności. W trybie uśpienia ekran jest wygaszony, a czujniki, technologia Bluetooth i moduł GPS są wyłączone.

Sieć Wi-Fi nadal działa, gdy urządzenie pracuje w trybie uśpienia.


- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Autouśpienie**.

Title	Using Auto Pause
Identifier	GUID-C5E73CA9-B524-41D7-8D78-1114D9C35274
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Auto Pause is located under Timer instead of Auto Features.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	pruekatie

## 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 aktywności jest zatrzymany lub wstrzymany.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Stoper** > **Auto Pause**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
  - Wybierz **Własny**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.
- 5 W razie potrzeby dostosuj opcjonalne pola danych czasu (*Dodawanie ekranu danych, strona 113*).

Title	Using Auto Scroll
Identifier	GUID-8CDC63DE-5050-41AB-A023-BAE0E621DB42
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Auto Scroll no longer under Auto Features. Data Screens > Three dots menu.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	pruekatie

## Korzystanie z funkcji autoprzewijania



Funkcja Autoprzewijanie umożliwi automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi treningu, gdy stoper jest włączony.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Ekran danych** >  > **Autoprzewijanie**.
- 4 Wybierz prędkość wyświetlania.

Title	Starting the Timer Automatically
Identifier	GUID-F2A490BD-1D4B-4BB8-97C5-90B55733092F
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Select Timer before Timer Start Mode.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	pruekatie

## Automatyczne uruchamianie stopera


Funkcja ta automatycznie wykrywa moment zlokalizowania satelitów przez urządzenie i rozpoczęcia przemieszczania się. Włącza stoper aktywności lub przypomina o konieczności jego włączenia w celu rejestrowania danych jazdy.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz kolejno **Stoper** > **Tryb uruchamiania stopera**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Ręcznie** i wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.
  - Wybierz **Monit**, aby wyświetlać wizualne przypomnienie po osiągnięciu prędkości z informacji o starcie.
  - Wybierz **Automatyczny**, aby automatycznie uruchomić stoper po osiągnięciu prędkości startowej.

Title	Changing the Satellite Setting
Identifier	GUID-A867FC6C-71B2-4E42-8FA5-98568D8705D3
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Added multi-band conditions.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Zmiana ustawień satelitów

Użycie GPS wraz z innym satelitą powoduje skrócenie czasu działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

- 1 Wybierz kolejno  > **Profile aktywności**.
- 2 Wybierz profil.
- 3 Wybierz **Systemy satelitarne**.
- 4 Wybierz opcję.



Title	Phone Settings
Identifier	GUID-9477205B-4EBA-4E07-9817-2338E8A48A6A
Language	PL-PL
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Terminology updates.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## Ustawienia telefonu

Wybierz kolejno  > **Funkcje online** > **Telefon**.

**Włącz:** Umożliwia włączenie Bluetooth.

**UWAGA:** Pozostałe ustawienia Bluetooth są wyświetlane tylko po włączeniu technologii Bluetooth.

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

**Paruj smartfon:** Pozwala połączyć urządzenie ze zgodnym smartfonem z obsługą Bluetooth. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji online Bluetooth, w tym z LiveTrack, i przesyłania aktywności do serwisu Garmin Connect.

**Synchronizuj teraz:** Umożliwia synchronizację urządzenia ze zgodnym smartfonem.

**Powiadomienia z telefonu:** Umożliwia włączenie powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu.

**Pominięte powiadomienia:** Wyświetla przegapione powiadomienia ze zgodnego smartfonu.

**Podpis do odpowiedzi SMS:** Włącz podpisy w odpowiedziach na wiadomości tekstowe. Funkcja ta jest dostępna dla użytkowników zgodnych smartfonów Android.

Title	System Settings
Identifier	GUID-6BE879DB-763B-4392-B7A4-3AC4D77C6489
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno  > **System**.

- Ustawienia wyświetlania (*Ustawienia wyświetlania*, strona 124)
- Ustawienia widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów*, strona 125)
- Ustawienia zapisu danych (*Ustawienia zapisu danych*, strona 126)
- Ustawienia jednostek (*Zmiana jednostek miary*, strona 126)
- Ustawienia dźwięków (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia*, strona 126)
- Ustawienia języka (*Zmiana języka urządzenia*, strona 127)

Title	Display Settings
Identifier	GUID-0222B83B-39C2-4537-9A4D-AD8688F2CD26
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a condition to auto brightness, and added a bit more to screen capture.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Ustawienia wyświetlania

Wybierz kolejno  > **System** > **Wyświetlacz**.

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

**Jasność:** Umożliwia regulację jasności podświetlenia.

**Czas podświetlania:** Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

**Schemat kolorów:** Ustawienie kolorów dziennych lub nocnych w urządzeniu. Wybierz Automatyczny, aby urządzenie automatycznie ustawiało kolory dzienne lub nocne w oparciu o aktualny czas.

**Zrzut ekranowy:** Umożliwia zapis obrazu z ekranu urządzenia po naciśnięciu .

Title	Using the Backlight
Identifier	GUID-38BBF113-CD1F-448B-BAF7-5F802FA0814F
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Slider bar added to Edge 830.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:50:14
Author	cozmyer


## Korzystanie z podświetlenia

Można dotknąć ekranu dotykowego, aby włączyć podświetlenie.

**UWAGA:** Można dostosować czas podświetlenia ([Ustawienia wyświetlania](#), strona 124).




**1** Na ekranie głównym lub ekranie danych przesunąć palcem z góry do dołu.

**2** Wybierz opcję:

- Aby ręcznie dostosować jasność, wybierz opcję  i użyj suwaka.
- Aby włączyć w urządzeniu automatyczne ustawianie jasności w oparciu o oświetlenie otoczenia, wybierz **Automatyczny**.

Title	Customizing Glances
Identifier	GUID-17971DEF-A99C-4F5D-84D0-D37C03D5E5F3
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add conditioned steps for 540
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:32:27
Author	pruekatie




## Dostosowywanie podglądów

- 1 Przewiń do dolnej części ekranu głównego.
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dodaj podglądy**, aby dodać nowy podgląd do pętli.
  - Wybierz , aby przeciągnąć podgląd w górę lub w dół, aby zmienić jego pozycję na pętli podglądów.
  - Przesuń palcem w lewo na podglądzie i wybierz , aby usunąć go z pętli podglądów.

Title	Customizing the Widget Loop (Edge)
Identifier	GUID-8932D61A-C839-4704-BB71-3C2383B43A54
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Add conditioned step for 540 compatibility
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:55:41
Author	pruekatie

## Dostosowywanie pętli widżetów

Można zmieniać kolejność widżetów w pętli, a także usuwać widżety i dodawać nowe.

- 1 Wybierz kolejno  > **System** > **Widżety**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dodaj widżety**, aby dodać widżet do pętli widżetów.
  - Wybierz , aby przeciągnąć widżet w górę lub w dół, aby zmienić jego pozycję na pętli widżetów.
  - Przesuń palcem w lewo na widżecie i wybierz , aby usunąć widżet z pętli widżetów.

Title	Data Recording Settings
Identifier	GUID-5BF2156B-9740-47F1-A564-FA22D55FDEB1
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated software removed recording interval option
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	mcdanielm

## Ustawienia zapisu danych

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

**Uśrednianie rytmu:** Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych rytmu, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje (*Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 90*).


**Uśrednianie mocy:** Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje (*Uśrednianie danych dotyczących rytmu lub mocy, strona 90*).

**Rejestruj zmienność tętna:** Uruchamia rejestrowanie zmienności tętna podczas aktywności.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-85D46B74-3838-4BFE-A891-B9BA73D7262B
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## 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.

Title	Turning the Device Tones On and Off
Identifier	GUID-90DFA9EB-4D43-497A-A50E-08B5D328A461
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated menu path conditions
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:50:14
Author	cozmyer

## Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia

Wybierz kolejno  > **System** > **Dźwięki**.

Title	Changing the Device Language
Identifier	GUID-92DDA79D-786D-42D6-BDBF-67171AC69623
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## Zmiana języka urządzenia

Wybierz kolejno  > System > Język.

Title	Time Zones
Identifier	GUID-15DC4645-CB16-48CF-9447-80058C7DCA83
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Terminology updates. Use this version for handhelds.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm


## Strefy czasowe

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

Title	Setting Up Extended Display Mode
Identifier	GUID-4A07EEE9-5B5A-49B6-BDDE-0068FB5D0A75
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	terminology updates, Connect Watch vs Connect New Watch
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:29
Author	pruekatie

## Konfigurowanie trybu dodatkowego wyświetlacza

Możesz używać licznika rowerowego Edge 840 jako dodatkowego wyświetlacza, aby wyświetlać ekrany z danymi ze zgodnego zegarka wielodyscyplinowego Garmin. Na przykład można sparować zgodny zegarek Forerunner, aby wyświetlać jego ekrany z danymi na liczniku rowerowym Edge podczas triathlonu.

- 1 Z poziomu licznika rowerowego Edge wybierz kolejno  > **Dodatkowy wyświetlacz** > **Połącz zegarek**.
- 2 Z poziomu zgodnego zegarka Garmin wybierz kolejno **Ustawienia** > **Czujniki i akcesoria** > **Dodaj nowy** > **Dodatkowy wyświetlacz** > **Połącz zegarek**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie licznika rowerowego Edge i zegarka Garmin, aby zakończyć proces sparowania.

Po sparowaniu urządzeń ekrany z danymi ze sparowanego zegarka pojawią się na liczniku rowerowym Edge .

**UWAGA:** Podczas korzystania z trybu Dodatkowy wyświetlacz zwykłe funkcje Edge zostaną wyłączone.

Po sparowaniu zgodnego zegarka Garmin z licznikiem rowerowym Edge przy kolejnym przejściu w tryb Dodatkowego wyświetlacza połączenie między urządzeniami zostanie nawiązane automatycznie.

Title	Exiting Extended Display Mode
Identifier	GUID-3C2908B7-0059-46BD-BCB6-A76988678F9D
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Replacing check with Yes.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 11:12:50
Author	mcdanielm

## Wyłączanie trybu dodatkowego wyświetlacza

Gdy urządzenie jest w trybie dodatkowego wyświetlacza, dotknij ekranu i wybierz kolejno **Wyłącz tryb dodatkowego wyświetlacza** > **Tak**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	31/03/2014 10:12:27
Author	wiederan

## Informacje o urządzeniu

Title	Charging the Device (generic bike)
Identifier	GUID-CE71E601-BA73-4807-8D30-84EDCC1CCBBA
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	USB-C is a trademark, rework this to be generic
Status	Translation in review
Last Modified	03/04/2023 08:45:38
Author	wiederan

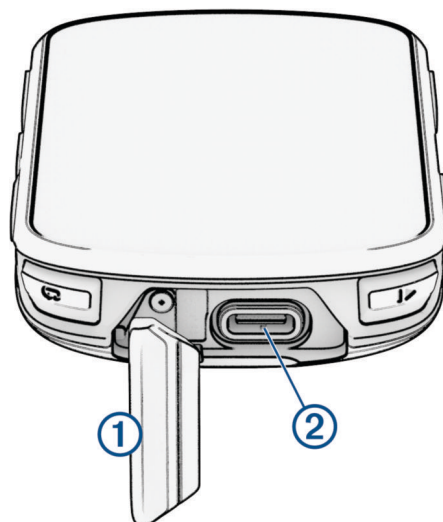
## Ładowanie urządzenia

### NOTYFIKACJA

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

**UWAGA:** Urządzenie nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia będzie poza dopuszczalnym zakresem (*Edge – dane techniczne, strona 139*).

1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z portu USB ②.



- 2 Podłącz przewód zasilający do portu w urządzeniu.
- 3 Drugi koniec kabla włóż do portu USB do ładowania.  
Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie włączy się.
- 4 Całkowicie naładuj urządzenie.

Po naładowaniu urządzenia zamknij osłonę zabezpieczającą.

Title	About the Battery - Edge
Identifier	GUID-F70DBCBD-E11C-408F-A2A7-FBF047FCA4AE
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	broken conref.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:16:45
Author	wiederan

## 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.

---



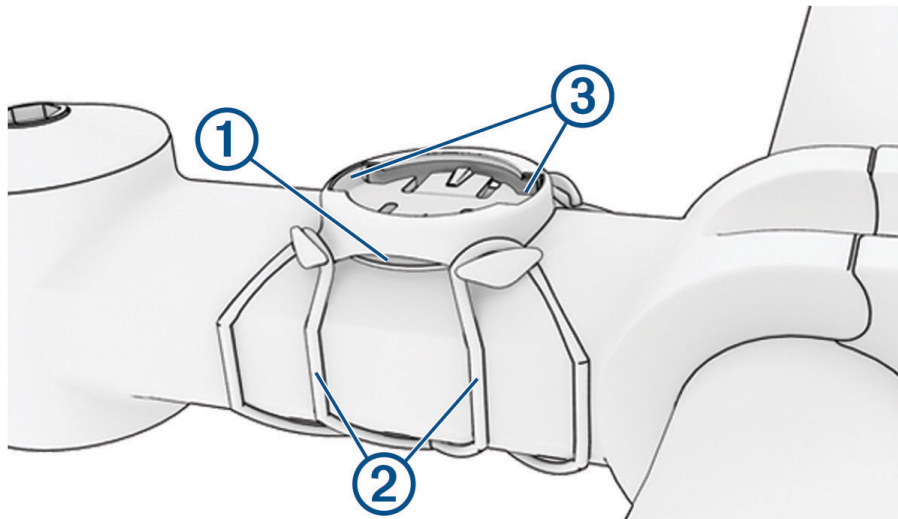
Title	Installing the Device
Identifier	GUID-12CE9464-C7D8-4F75-BEAC-7C007FCB6154
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added text from PM about mounting horizontally.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Mocowanie standardowego uchwytu

Aby uzyskać najlepszy odbiór sygnału GPS i najlepszą widoczność ekranu, ustaw uchwyt rowerowy tak, aby urządzenie było ustawione poziomo względem podłoża, a przód urządzenia był skierowany w stronę nieba. Uchwyt rowerowy można przymocować do wspornika kierownicy lub samej kierownicy.

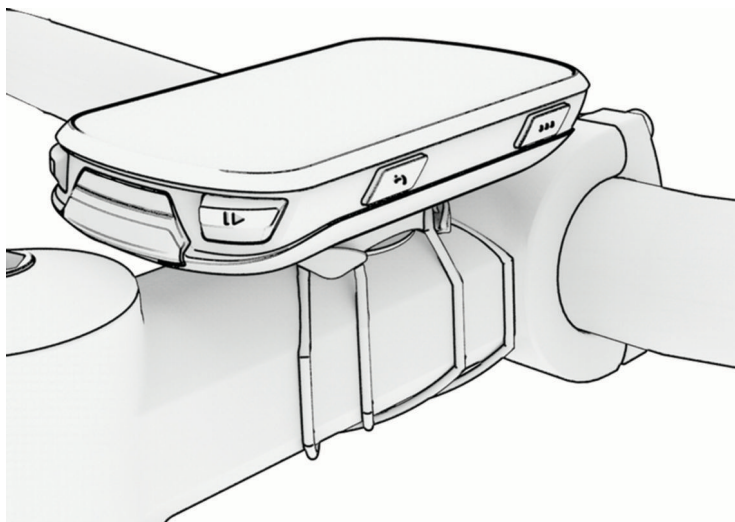
**UWAGA:** Jeśli nie masz tego uchwytu, możesz pominąć tę czynność.

- 1 Do zamontowania urządzenia wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Umieść gumowy dysk ① z tyłu uchwytu rowerowego.  
Zestaw zawiera dwa gumowe dyski, więc możesz wybrać ten, który najlepiej pasuje do Twojego roweru. 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.

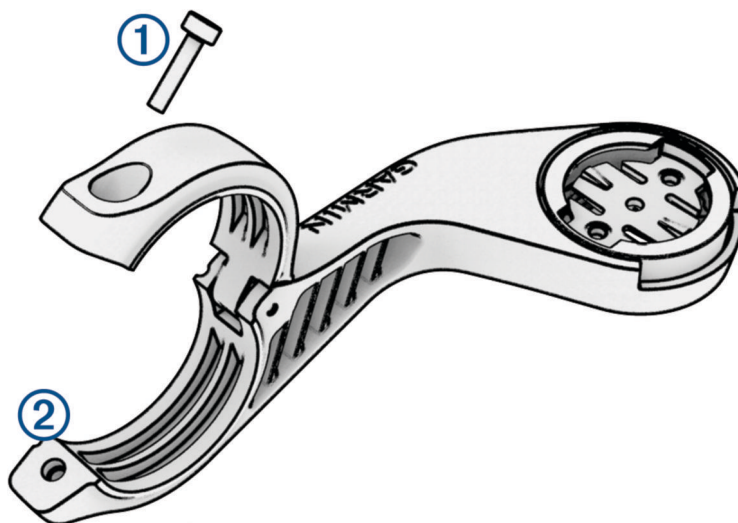


Title	Installing the Out-Front Mount (modular)
Identifier	GUID-B8013AB6-169D-4E92-B28D-72C304390EC2
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	terminology (device/bike computer)
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:57:40
Author	pruekatie

## Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego

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

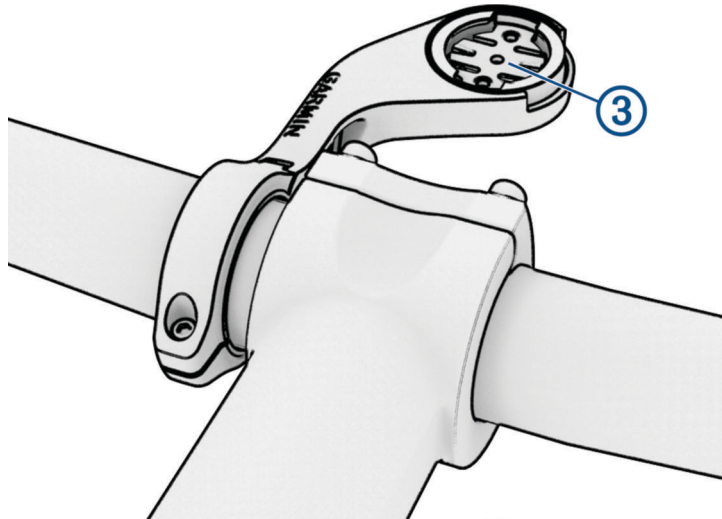
- 1 Do zamontowania licznika rowerowego Edge wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Użyj klucza imbusowego, aby wykręcić śrubę ① ze złącza na kierownicy ②.



- 3 Umieść gumową podkładkę wokół kierownicy:
  - Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm lub 26 mm, użyj grubszej podkładki.
  - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, użyj cieńszej podkładki.
  - Jeśli średnica kierownicy wynosi 35 mm, nie używaj gumowej podkładki.
- 4 Nałóż zacisk na kierownicę na gumową podkładkę.
- 5 Wymień i dokręć śrubę.

**UWAGA:** Firma Garmin zaleca dokręcanie śrub do momentu, aż uchwyt będzie stabilny, przy zastosowaniu momentu obrotowego o maksymalnej wartości 0,8 Nm (7 lbf-cal). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.

6 Dopasuj wypustki na tylnej części licznika rowerowego Edge do rowków na uchwycie roweru ③.



7 Delikatnie dociśnij i obróć licznik rowerowy Edge w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się on na swoim miejscu.

Title	Releasing the Edge
Identifier	GUID-B8CC570A-3D55-4EDC-BC10-9452D66F50A3
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:25:37
Author	wiederan

### Odłączanie urządzenia Edge

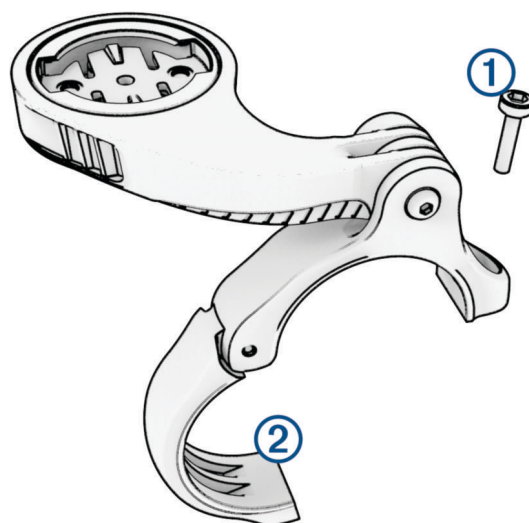
- 1 Obróć urządzenie Edge w prawą stronę, aby je odblokować.
- 2 Zdejmij urządzenie Edge z uchwytu.

Title	Installing the Mountain Bike Mount
Identifier	GUID-DF093A1F-2061-4C89-B565-7E097410033E
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated handlebar sizes.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:45:15
Author	mcdanielm

## Instalowanie uchwyty do roweru górskiego

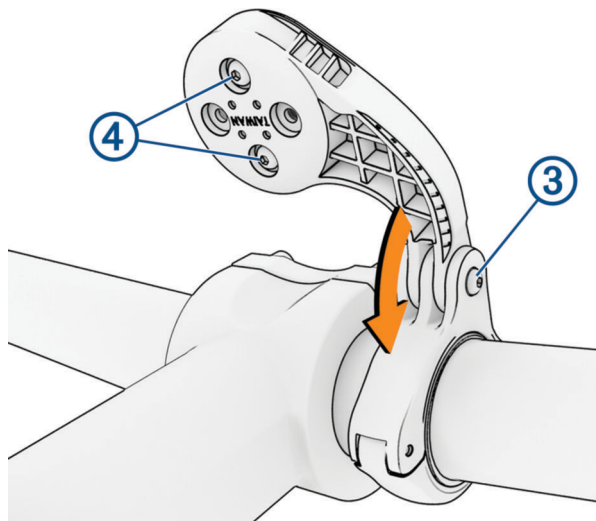
**UWAGA:** Jeśli nie masz tego uchwyty, możesz pominąć tę czynność.

- 1 Do zamontowania urządzenia Edge wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Użyj klucza imbusowego 3 mm, aby wykręcić śrubę ① z zacisku na kierownicę ②.

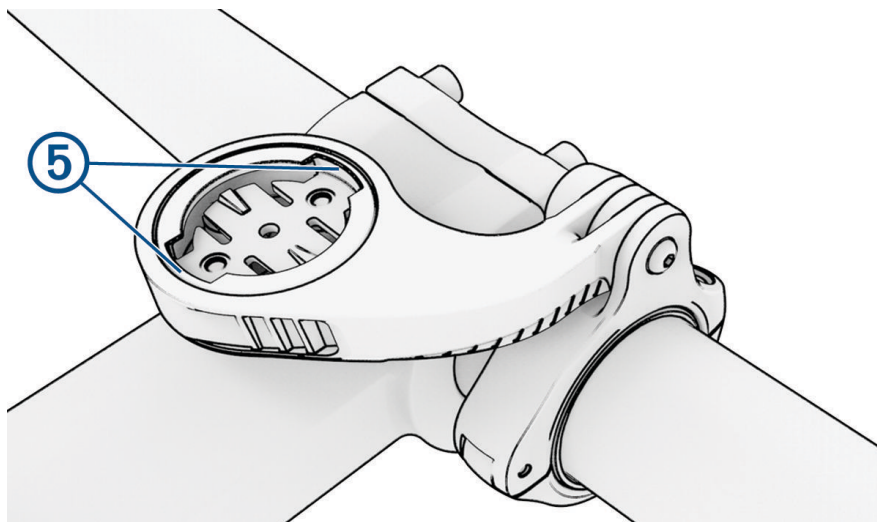


- 3 Wybierz opcję:
  - Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm lub 26 mm, umieść wokół kierownicy grubszą podkładkę.
  - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, umieść wokół kierownicy cieńszą podkładkę.
  - Jeśli średnica kierownicy wynosi 35 mm, nie używaj gumowej podkładki.
- 4 Umieść zacisk na kierownicę wokół kierownicy, tak aby uchwyt znajdował się powyżej wspornika kierownicy.

- 5 Użyj klucza imbusowego 3 mm, aby poluzować śrubę ③ przy uchwycie. Ustaw uchwyt i przykręć śrubę.  
**UWAGA:** Firma Garmin zaleca dokręcanie śrub do momentu, aż uchwyt będzie stabilny, przy zastosowaniu momentu obrotowego o maksymalnej wartości 2,26 Nm (20 lbf-cal). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.



- 6 Aby zmienić orientację uchwytu montażowego, za pomocą klucza imbusowego 2 mm wykręć dwie śruby z tyłu uchwytu ④, wyjmij i obróć złącze i ponownie wkręć śruby.  
7 Wymień i dokręć śrubę na zacisku na kierownicę.  
**UWAGA:** Firma Garmin zaleca dokręcanie śrub do momentu, aż uchwyt będzie stabilny, przy zastosowaniu momentu obrotowego o maksymalnej wartości 0,8 Nm (7 lbf-cal). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.  
8 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia Edge do rowków na uchwycie rowerowym ⑤.



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

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	PL-PL
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Added vault and LTE sub setup
Status	Released
Last Modified	04/01/2023 07:56:30
Author	hizerdanielle

## Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza dostępność aktualizacji po połączeniu z Bluetooth lub Wi-Fi. Dostępność aktualizacji możesz sprawdzić ręcznie w ustawieniach systemu (*Ustawienia systemowe, strona 123*). Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App (Device)
Identifier	GUID-3D8EC560-3F68-45B9-9775-870DF23761B8
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from watches for Edge
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:29:42
Author	pruekatie

## Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, musisz najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem (*Parowanie telefonu, strona 68*).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect.

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect automatycznie prześle je do urządzenia.

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:57:18
Author	cozmyer

## Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

**1** Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.

**2** Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

**3** Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

**UWAGA:** Jeżeli urządzenie zostało już skonfigurowane za pomocą połączenia z Wi-Fi, Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	3
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	10/04/2015 12:45:22
Author	semrau

## Dane techniczne



Title	Specifications - Edge 540-840 OM
Identifier	GUID-62D44DE6-9C4D-4834-8267-8B23F891A9F3
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:30:58
Author	pruekatie

## Edge — dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Edge 840 : maks. 26 godz. Edge 840 Solar: maks. 32 godz. w trybie ładowania energią słoneczną <sup>1</sup>
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwości bezprzewodowe	2,4 GHz przy 19,5 dBm (maks.)
Klasa wodoszczelności	IEC 60529 IPX7 <sup>2</sup>

Title	Specifications - HRM Dual
Identifier	GUID-ACE86E1D-9499-4D84-9BC2-00C4F06B0614
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated the operating temp. range
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	cozmyer

## HRM-Dual — dane techniczne

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Do 3,5 roku (1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od 0°C do 40°C (od 32°F do 104°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy 2 dBm (maks.)
Klasa wodoszczelności	1 ATM <sup>3</sup> <b>UWAGA:</b> To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.

<sup>1</sup> Przy oświetleniu 75 000 luksów

<sup>2</sup> Urządzenie jest odporne na przypadkowe zanurzenie w wodzie na głębokość do 1 metra, na czas do 30 minut. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>3</sup> Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Title	Specifications - Speed Sensor and Cadence Sensor
Identifier	GUID-7D16DEB2-024C-486A-BFCA-A2237FD5A314
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Terminology updates.
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 14:46:10
Author	mcdanielm

## Czujnik prędkości 2 i czujnik rytmu 2 — dane techniczne

Typ baterii	CR2032, 3 V, wymieniana przez użytkownika
Czas działania baterii	Około 12 miesięcy (używając 1 godz. dziennie)
Pamięć czujnika prędkości	Dane dotyczące do 300 godzin aktywności
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy 4 dBm (maks.)
Klasa wodoszczelności	IEC 60529 IPX7 <sup>4</sup>

Title	Viewing Device Information
Identifier	GUID-5B96B8E4-1A8A-498A-B3BA-926D3A40E171
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated the conditions and split regulatory info into a new compliance topic.
Status	Released
Last Modified	06/05/2019 10:43:42
Author	cozmyer

## Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić informacje o urządzeniu, np. identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i umowę licencyjną.

Wybierz kolejno  > **System** > **Informacje** > **Informacje o prawach autorskich**.

<sup>4</sup> Urządzenie jest odporne na przypadkowe zanurzenie w wodzie na głębokość do 1 metra, na czas do 30 minut. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Title	Viewing E-Label Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-2C7EEE53-8883-49C9-89C7-E6D4607F9A6C
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	pullins

## Wyświetlanie informacji prawnych i dotyczących zgodności

Etykieta dla tego urządzenia jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

1 Wybierz .

2 Wybierz kolejno **System** > **Informacje prawne**.

Title	Device Care - handheld
Identifier	GUID-F84C6101-1D4C-4A99-B2F0-079232A26F93
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix FR-FR title.
Status	Released
Last Modified	17/08/2021 14:30:57
Author	sextona

## Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

### NOTYFIKACJA

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, rozpuszczalników, kremów z filtrem przeciwsłonecznym ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

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

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

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding conditions for wearables, exposed contacts. Adding link to fit and care url.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:09:52
Author	gerson

## Czyszczenie urządzenia

### NOTYFIKACJA

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

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

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Run)
Identifier	GUID-8DD459F4-848B-48E7-9AA8-A9791D211310
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Correcting lexicon terms.
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:18:39
Author	gerson

## Dbanie o czujnik tętna

### NOTYFIKACJA

Przed umyciem paska należy zdjąć z niego czujnik.

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

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

Title	User Replaceable Battery
Identifier	GUID-5D44C3FC-E19E-446D-8FCD-B4AD51FA954C
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Because the ISPI has all battery warnings, this topic looks incomplete and has caused issues with the safety lab. Reference to ISPI only.
Status	Released
Last Modified	05/09/2017 12:57:18
Author	wiederan

## Wymienianie baterii przez użytkownika

### OSTRZEŻENIE

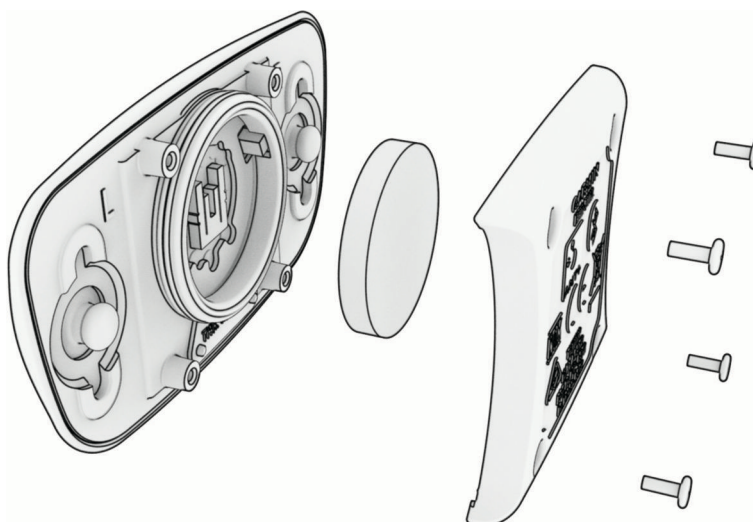
Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

---

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery
Identifier	GUID-2C6A3710-FAD1-4F5A-9FAF-A8C9DD7B8685
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Torx T5 screws instead. Ask before using this version. HRM variable too for HRM-Dual bundles.
Status	Released
Last Modified	22/09/2020 11:22:51
Author	wiederan

## Wymienianie baterii HRM-Dual

- 1 Za pomocą dołączonego śrubokręta (Torx T5) odkręć cztery wkręty z tyłu modułu.  
**UWAGA:** Urządzenia HRM-Dual wyprodukowane przed wrześniem 2020 roku wykorzystują wkręty z gniazdem krzyżowym nr 0.
- 2 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.



- 3 Poczekaj 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 pokrywkę i przykręć cztery wkręty.  
**UWAGA:** Nie dokręcaj zbyt mocno.

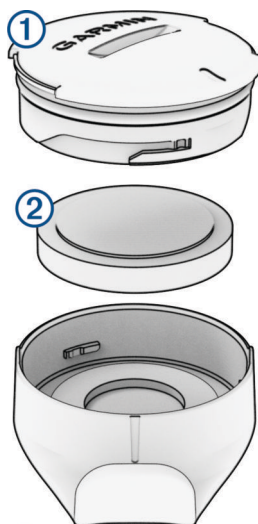
Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

Title	Replacing the Speed Sensor Battery
Identifier	GUID-2A1551EB-30B7-44A0-AABC-37A8CFEAD52B
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added battery type.
Status	Released
Last Modified	21/03/2019 10:56:36
Author	cozmyer

## Wymiana baterii czujnika prędkości

Urządzenie jest zasilane jedną baterią CR2032. Po dwóch obrotach dioda LED miga na czerwono, informując o niskim poziomie baterii.

1 Znajdź okrągłą pokrywę komory baterii ① z przodu czujnika.



2 Przekręć pokrywkę w lewo, aż będzie wystarczająco poluzowana, aby ją zdjąć.

3 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię ②.

4 Poczekaj 30 sekund.

5 Włóż nową baterię do pokrywki, uwzględniając bieguny.

**UWAGA:** Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

6 Obróć pokrywkę w prawo, aby znacznik na pokrywie wyrównał się ze znacznikiem na obudowie.

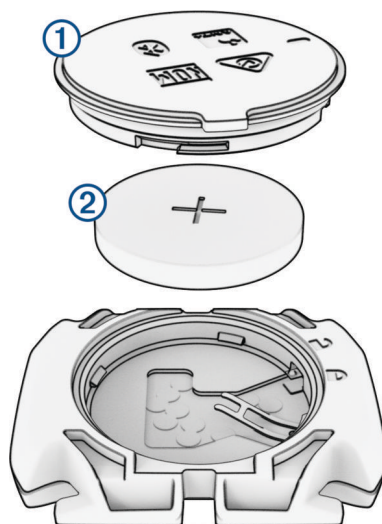
**UWAGA:** Po wymianie baterii dioda LED będzie migać na czerwono i zielono przez kilka sekund. Gdy dioda LED przestanie migać na zielono, urządzenie będzie aktywne i gotowe do przesyłania danych.

Title	Replacing the Cadence Sensor Battery
Identifier	GUID-716D268E-17F3-41BD-A93C-C5E6555584FD
Language	PL-PL
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix DA-DK. Space after glyph.
Status	Released
Last Modified	22/10/2019 12:42:59
Author	pullins

## Wymiana baterii czujnika rytmu

Urządzenie jest zasilane jedną baterią CR2032. 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 Poczekaj 30 sekund.

5 Włóż nową baterię do pokrywki, uwzględniając bieguny.

**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.



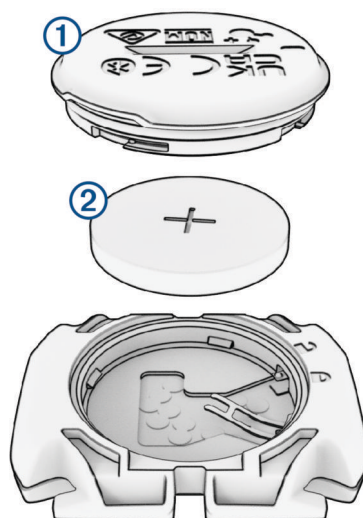
Title	Replacing the Cadence Sensor Battery (Australia)
Identifier	GUID-D889546C-3D56-4C74-A251-DBCBC440ADDB
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	20/12/2022 08:39:48
Author	hizerdanielle

## Wymiana baterii czujnika rytmu

**UWAGA:** Korzystaj z tych instrukcji w przypadku modeli urządzeń, które na pokrywie komory baterii mają gniazdo na baterie monetowe.

Urządzenie jest zasilane jedną baterią CR2032. 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 Poczekaj 30 sekund.

- 5 Włóż nową baterię do pokrywki, uwzględniając bieguny.

**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.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	5
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:05:12
Author	wiederan

## Rozwiązywanie problemów

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-46A06A7C-1F46-4DBA-B010-DAD7BA6BE59E
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated the icon to a variable
Status	Released
Last Modified	19/07/2018 07:24:22
Author	mcdanielm

### 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.

Title	Restoring the Default Settings
Identifier	GUID-34861F59-6CF2-40AE-8DA4-A484AD8655E8
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a condition for workouts.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

### Przywracanie ustawień domyślnych

Możesz przywrócić domyślne ustawienia konfiguracyjne i profile aktywności. Nie usunie to historii ani danych (jazd, treningów, kursów itp.).

Wybierz kolejno  > **System** > **Zresetuj urządzenie** > **Przywróć ustawienia domyślne** > .

Title	Clearing User Data and Settings
Identifier	GUID-AF7BFED5-CD5E-4547-94AC-71DD8413E2F1
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a condition for workouts.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Usuwanie ustawień i danych użytkownika

Można usunąć wszystkie dane użytkownika i przywrócić ustawienia początkowe urządzenia. Usuwa to historię i dane (jazdy, treningi, kursy itp.) oraz resetuje ustawienia urządzenia i profile aktywności. Pliki dodane do urządzenia z komputera nie zostaną usunięte.

Wybierz kolejno  > **System** > **Zresetuj urządzenie** > **Usuń dane i zresetuj ustawienia** > .

Title	Maximizing Battery Life
Identifier	GUID-83CA3524-0C2B-435C-BC4D-5FAC6E378659
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Remove smart recording
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:57:01
Author	pruekatie

## Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Włącz **Tryb oszczędzania baterii** (*Włączanie trybu oszczędzania baterii, strona 150*).
- Zmniejsz jasność podświetlenia lub skróć czas podświetlania (*Ustawienia wyświetlania, strona 124*).
- Włącz funkcję **Autouśpienie** (*Korzystanie z funkcji Autouśpienie, strona 120*).
- Wyłącz funkcję łączności bezprzewodowej **Telefon** (*Ustawienia telefonu, strona 123*).
- Wybierz ustawienie **GPS** (*Zmiana ustawień satelitów, strona 122*).
- Usuń czujniki bezprzewodowe, z których już nie korzystasz.

Title	Turning On Battery Saver Mode
Identifier	GUID-3DE9F05B-B141-4A8F-A485-A3CF355DFB86
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Major changes to feature functionality.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Włączanie trybu oszczędzania baterii

Tryb oszczędzania baterii umożliwia dostosowanie ustawień w celu wydłużenia czasu pracy baterii w przypadku dłuższej jazdy.

1 Wybierz kolejno  > **Tryb oszczędzania baterii** > **Włącz**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Ściemnij podświetlenie**, aby zmniejszyć jasność podświetlenia.
- Wybierz **Ukryj mapę**, aby ukryć ekran mapy.  
**UWAGA:** Gdy opcja ta jest włączona, komunikaty nawigacyjne o zakrętach są nadal wyświetlane.
- Wybierz **Systemy satelitarne**, aby zmienić ustawienia satelity.



Szacowany pozostały czas pracy baterii jest wyświetlany w górnej części ekranu.

Po skończonej jeździe należy naładować urządzenie i wyłączyć tryb oszczędzania baterii, aby korzystać ze wszystkich funkcji urządzenia.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	PL-PL
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Versioned for non-wearables; split last bullet and added conditions
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm

## Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z urządzeniem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz telefon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth w telefonie, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść telefon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W telefonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz  lub , a następnie wybierz **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranu głównego, aby wyświetlić widżet ustawień i wybierz kolejno **Telefon** > **Paruj smartfon**, aby ręcznie przejść do trybu parowania.

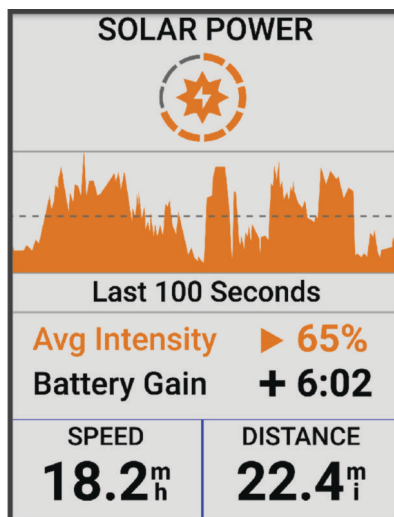
Title	Tips for Using the Edge 1040 Solar
Identifier	GUID-533C1430-2080-4CEF-8437-4D7CC827224D
Language	PL-PL
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	device to bike computer
Status	Translation in review
Last Modified	30/03/2023 13:32:24
Author	pruekatie

## Wskazówki dotyczące korzystania z licznika rowerowego Edge 840 Solar

Ładowanie energią słoneczną ma na celu optymalizację i wydłużenie czasu pracy baterii urządzenia. Ładowanie energią słoneczną odbywa się nawet wtedy, gdy urządzenie znajduje się w trybie uśpienia lub jest wyłączone.

- Gdy nie używasz urządzenia, skieruj jego wyświetlacz w stronę słońca, aby wydłużyć czas pracy baterii.
- Podczas aktywności przewiń do strony z danymi dotyczącymi energii słonecznej.

Na stronie danych dotyczących energii słonecznej wyświetlane są informacje o intensywności aktualnego oświetlenia oraz o łącznym czasie jazdy uzyskanym dzięki energii słonecznej, z uwzględnieniem bieżącego użytkownika i zużycia baterii urządzenia.



Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	PL-PL
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Use this version for non-wearables (device, phone). Sw: Terminology only. Not all topics can manage it this way and we might have to use branches or split off?
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	mcdanielm


## Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin:
  - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
  - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.
  - Połącz urządzenie z kontem Garmin, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.

Po połączeniu z kontem Garmin urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Title	My device is in the wrong language
Identifier	GUID-71AF3E52-C71C-4F57-91EC-29B80D2D74E1
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated System location in step 2
Status	Released
Last Modified	10/11/2022 15:18:22
Author	mcdanielm



## Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

- 1 Wybierz 
- 2 Przewiń w dół do przedostatniej pozycji na liście i wybierz ją.
- 3 Przewiń w dół do siódmego elementu na liście i go wybierz.
- 4 Wybierz język.

Title	Setting Your Elevation
Identifier	GUID-1833C7CC-667E-48C7-B7D2-7A6041470478
Language	PL-PL
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	remove condition on Navigation/Where To?
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:26:18
Author	wiederan

## Ustawianie wysokości

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

- 1 Wybierz kolejno **Nawigacja** >  > **Ustaw wysokość**.
- 2 Podaj wysokość i wybierz .

Title	Edge Temperature Readings
Identifier	GUID-0FBC73F5-6726-4886-95CD-4BD4E152178F
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	4
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:23:18
Author	wiederan

## 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.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter
Identifier	GUID-4E69C50B-1F18-4D7E-A87B-A11FB9007D5D
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from watches.
Status	Released
Last Modified	13/07/2022 14:01:39
Author	cozmyer

## Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

1 Wybierz kolejno  > **System** > **Kalibruj**.

2 Wybierz opcję:

- Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Automatyczna kalibracja**.
- Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz kolejno **Kalibruj** > **Wpisz ręcznie**.
- Aby podać obecną wysokość z cyfrowego modelu wysokości (CMW), wybierz kolejno **Kalibruj** > **Użyj CMW**.
- Aby podać obecną wysokość z punktu startowego GPS, wybierz kolejno **Kalibruj** > **Użyj GPS**.

Title	Calibrating the Compass
Identifier	GUID-71115C13-A2F3-4A34-984F-F5A864476677
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix 6
Status	Released
Last Modified	22/10/2019 12:42:59
Author	cozmyer

## Kalibracja kompasu

### NOTYFIKACJA

Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

1 Wybierz kolejno  > **System** > **Kalibruj kompas**.

2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.



Title	Replacement O-rings
Identifier	GUID-42141C89-EEA2-4AE8-94BE-CBAC92FA82CF
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	took out sizes, since there are now multiple rings and mounts. The best thing to do is have them buy parts at Garmin.com
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 20:25:45
Author	wiederan

## Zamienne okrągłe uszczelki

Dostępne są zamienne opaski do uchwytów (okrągłe uszczelki).

**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.

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	PL-PL
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:39:24
Author	wiederan

## Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	06/12/2019 14:50:57
Author	pullins

## Załącznik

Title	Data Fields
Identifier	GUID-53FC7978-187F-4E53-AA33-04853F86B05F
Language	PL-PL
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Update ANT+. MM: Added 4 new fields to eBike, Other, Timer categories
Status	Released
Last Modified	31/03/2023 14:31:37
Author	pruekatie

## Pola danych

**UWAGA:** Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności. Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania zgodnych akcesoriów. Niektóre pola danych są wyświetlane na urządzeniu w więcej niż jednej kategorii.

**PORADA:** Pola danych można także dostosować w ustawieniach urządzenia w aplikacji Garmin Connect.

### Pola rytmu

Nazwa	Opis
Średni rytm	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Rytm	Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
Rytm okrążenia	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

### Pola dynamiki jazdy

Nazwa	Opis
Średnia szczytowa faza mocy (lewa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnie PoŚ	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.
Średnia faza mocy (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia szczytowa faza mocy (prawa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Śr. szczytowa faza mocy (L)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
Faza mocy okrążenia (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
PoŚ okrążenia	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.
Szczytowa faza mocy okrąż. (P)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
Faza mocy okrążenia (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
Czas okrążenia na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.
Czas okrążenia na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrążenia.
Szczytowa faza mocy (lewa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.

Nazwa	Opis
Faza mocy (L)	Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Przesunięcie od środka pedału	Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.
Szczytowa faza mocy (prawa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (P)	Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Czas na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.
Czas na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.

#### Pola dystansu

Nazwa	Opis
Dystans	Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.
Dystans okrążenia	Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ostatniego okrążenia	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Przewaga	Dystans lepszy lub gorszy od Virtual Partner.
Licznik	Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży. Wyzerowanie danych podróży nie powoduje wyzerowania tego podsumowania.

#### e-rower

Nazwa	Opis
Tryb asystenta	Bieżący tryb wspomagania e-roweru.
Bateria e-roweru	Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-roweru.
Sugestie zmiany biegów	Zalecenia dotyczące zmiany biegu na wyższy lub niższy na podstawie bieżącego wysiłku. E-rower musi działać w trybie manualnej zmiany biegów.
Zasięg podróży	Szacowany dystans, który możesz pokonać, obliczany na podstawie bieżących ustawień e-roweru i pozostałej energii baterii.
INT. ZASIĘG PODRÓŻY	Szacowany pozostały dystans, na którym e-rower będzie udzielał pomocy, z uwzględnieniem lokalnego ukształtowania terenu.

## Pola dystansu

Nazwa	Opis
Pozostały wznios	Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały wznios, jeśli jako cel ustawiono określoną wysokość.
Wzn. do nast. punktu kursu	Wznios, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.
Wysokość	Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.
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%.
Całkowity wznios	Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Całkowity spadek	Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
VAM	Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącej aktywności.
Średnia prędkość podjeżdżania z 30 s	Średnia prędkość podjeżdżania w okresie 30 sekund.
Średnia prędkość podjeżdżania	Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącej aktywności.
VAM okrążenia	Średnia prędkość podjeżdżania w ramach bieżącego okrążenia.

## Biegi

Nazwa	Opis
Poziom baterii Di2	Ilość energii, jaka pozostała w baterii czujnika Di2.
Tryb zmiany biegów Di2	Aktualny tryb zmiany biegów czujnika Di2.
Przednia zębatka	Informacja o przedniej zębatce z czujnika biegów.
Bateria czujnika	Stan baterii czujnika biegów.
Kombinacja biegów	Informacja o bieżącej kombinacji biegów z czujnika biegów.
Biegi	Informacja o przedniej i tylnej zębatce w rowerze z czujnika biegów.
Przełożenie przekładni	Liczba zębów na przedniej i tylnej zębatce w rowerze wykryta przez czujnik biegów.
Tylna zębatka	Informacja o tylnej zębatce z czujnika biegów.

**Widok graficzny**

Nazwa	Opis
Rytm	Kolarstwo. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.
Paski rytmu	Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną wartość rytmu pedałowania w ramach bieżącej aktywności.
Wykres rytmu	Wykres liniowy przedstawiający wartość rytmu pedałowania w ramach bieżącej aktywności.
Wykres wysokości	Wykres liniowy przedstawiający bieżącą wysokość, całkowity wznios i całkowity spadek w ramach bieżącej aktywności.
Tętno	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.
Paski tętna	Wykres słupkowy przedstawiający bieżące, średnie i maksymalne wartości tętna w ramach bieżącej aktywności.
Wykres tętna	Wykres liniowy przedstawiający bieżące, średnie i maksymalne wartości tętna w ramach bieżącej aktywności.
Moc	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę zasilania.
Paski mocy	Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną moc wyjściową w ramach bieżącej aktywności.
Wykres mocy	Wykres liniowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną moc wyjściową w ramach bieżącej aktywności.
Pręđ.	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą pręđkość.
Paski pręđkości	Wykres słupkowy przedstawiający bieżącą, średnią i maksymalną pręđkość w ramach bieżącej aktywności.
Wykres pręđkości	Wykres liniowy przedstawiający pręđkość w ramach bieżącej aktywności.

## Pola tętna

Nazwa	Opis
% rezerwy tętna	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
% maksymalnego tętna	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
Efekt treningu aerobowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.
Efekt treningu beztlenowego	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.
Średni % rezerwy tętna	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
Średnie tętno	Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
Średni % maksymalnego tętna	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
Tętno	Liczba uderzeń serca na minutę (uderzenia/min). Urządzenie musi mieć funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna lub zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
Strefa tętna	Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).
Wykres strefy tętna	Wykres liniowy przedstawiający bieżącą strefę tętna (1–5).
% rezerwy tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
Tętno okrążenia	Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.
% maksymalnego tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
Tętno ostatniego okrążenia	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Obciąż.	Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.
Częstotliwość oddechu	Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.

## Światła

Nazwa	Opis
Stan naładowania baterii	Ilość energii, jaka pozostała w lampce rowerowej.
Tryb kąta wiązki	Tryb wiązki przedniej.
Tryb oświetlenia	Tryb konfiguracji połączonych świateł.
Połączone światła	Liczba połączonych świateł.

## Wydajność podczas jazdy w górach

Nazwa	Opis
Płynność z 60 s	Średnia prędkość dla poziomu płynności w okresie 60 sekund.
Trudność z 60 s	Średnia prędkość dla poziomu trudności w okresie 60 sekund.
Płynność	Miara spójnego zachowania prędkości i płynności na zakrętach w trakcie bieżącej aktywności.
Trudność	Pomiar trudności dla bieżącej aktywności tworzony w oparciu o wysokość, nachylenie i szybkie zmiany kierunku.
Płynność okrążenia	Ogólny poziom płynności w ramach bieżącego okrążenia.
Trudność okrążenia	Ogólny poziom trudności w ramach bieżącego okrążenia.

## Pola nawigacyjne

Nazwa	Opis
Pozostały wznios	Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały wznios, jeśli jako cel ustawiono określoną wysokość.
Wzn. do nast. punktu kursu	Wznios, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.
Dystans do punktu trasy Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.
Pozycja celu	Pozycja celu podróży.
Dystans do punktu	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu.
Dystans do celu	Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Dystans do następnego	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
ETA do celu	Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
ETA do następnego	Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Kurs	Kierunek przemieszczania się.
Następny punkt	Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Czas do celu	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Czas do następnego	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Czas do punktu	Czas pozostały do następnego punktu.

## Inne pola

Nazwa	Opis
Poziom baterii	Ilość energii, jaka pozostała w baterii.
Kalorie	Łączna liczba spalonych kalorii.
Moc sygnału GPS	Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
Okrążenia	Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
Przygotowanie wydolnościowe	Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.
Wschód słońca	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Zachód słońca	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Temperatura	Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.
Aktualny czas	Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).
Najniższa temp. ostatnich 24 godzin	Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Najwyższa temp. ostatnich 24 godzin	Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

## Pola mocy

Nazwa	Opis
% FTP	Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
Bilans z 3 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Moc z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
W/kg z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund w watach na kilogram.
Bilans z 10 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Moc z 10 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
W/kg z 10 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund w watach na kilogram.
Bilans z 30 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Moc z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
W/kg z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund w watach na kilogram.
Średni bilans	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.
Średnia moc	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Średnia W/kg	Średnia moc wyjściowa w watach na kilogram.
Bilans	Bieżący bilans mocy lewa/prawa.
Intensity Factor	Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.



Nazwa	Opis
Kilodżule	Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.
Bilans okrążenia	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.
NP okrążenia	Średnia wartość Normalized Power™ w ramach bieżącego okrążenia.
Moc okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
NP ostatniego okrążenia	Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Moc ostatniego okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
W/kg okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia w watach na kilogram.
Maksymalna moc okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
Maksymalna moc	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Normalized Power	Normalized Power w ramach bieżącej aktywności.
Równomierność	Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.
Moc	Kolarstwo. Bieżąca moc wyjściowa w watach.
Strefa mocy	Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy mocy.
Efekt. momentu obrotów.	Pomiar obrazujący efektywność pedalowania.
TSS	Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.
Wat/kg	Ilość mocy wyjściowej w watach na kilogram.

#### Inteligentny trener

Nazwa	Opis
Sterowanie trenerem	Podczas treningu pokazuje siła oporu wywierana przez trenera rowerowy.

#### Pola prędkości

Nazwa	Opis
Średnia prędkość	Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość okrążenia	Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
Prędkość ostatniego okrążenia	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Maksymalna prędkość	Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Pręd.	Bieżące tempo podróży.

## Pola staminy

Nazwa	Opis
Stamina	Bieżąca pozostały poziom staminy.
Szacowany dystans	Bieżąca odległość wytrzymałości pozostała przy bieżącym wysiłku.
Potencjalna	Pozostała potencjalna wytrzymałość.
Szacowany czas	Bieżący czas wytrzymałości pozostały przy bieżącym wysiłku.

## Pola stopera

Nazwa	Opis
Średni czas okrążenia	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Upłyn. czasu	Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper aktywności i jedziesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i jedziesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.
Czas okrążenia	Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.
Czas ostatniego okrążenia	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Stoper	Bieżący czas minutnika.
Czas przed	Czas lepszy lub gorszy od Virtual Partner.
CZAS SEGMENTU	Ilość czasu spędzonego na ściganiu się na segmencie podczas bieżącej aktywności.

## Ćwiczenia

Nazwa	Opis
Kalorie do końca	Podczas treningu pokazuje pozostałe kalorie, jeśli jako cel ustawiono określoną liczbę kalorii.
Dystans do końca	Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały dystans, jeśli jako cel ustawiono określony dystans.
Czas trwania	Pozostały czas dla bieżącego etapu treningu.
Tętno do końca	Podczas treningu pokazuje wartość powyżej lub poniżej celu tętna.
Cel główny	Podczas treningu pokazuje cel głównego etapu treningu.
Pozostałe powtórzenia	Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
Cel dodatkowy	Podczas treningu pokazuje cel dodatkowego etapu treningu.
Dystans etapu	Podczas treningu pokazuje dystans bieżącego etapu.
Czas trwania	Czas, który upłynął dla bieżącego etapu treningu.
Czas do końca	Podczas treningu lub kursu pokazuje pozostały czas, jeśli jako cel ustawiono określony czas.
Porównanie treningów	Wykres porównujący bieżący wysiłek z celem treningu.
Etap treningu	Podczas treningu pokazuje bieżący etap z łącznej liczby etapów.

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Change gender to sex
Status	Released
Last Modified	13/03/2023 13:41:29
Author	wiederan

## Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonały	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetny	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobry	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nieźły	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaby	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonały	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetny	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobry	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nieźły	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaby	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	PL-PL
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Change gender to sex
Status	Released
Last Modified	13/03/2023 13:41:29
Author	wiederan

## Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	5,05 i więcej
Świetny	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Niezły	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	4,30 i więcej
Świetny	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Niezły	Od 1,90 do 2,35
Niewytrenowany	Poniżej 1,90

Współczynniki FTP bazują na badaniach Huntera Allena i Andrew Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	PL-PL
Description	
Version	1
Revision	7
Changes	
Status	Released
Last Modified	22/04/2017 23:00:15
Author	wiederan

## 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

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	PL-PL
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Removing the table for wearables - per Ben Collins. OK to use for Fitness per SW, Silver, Heikes
Status	Released
Last Modified	11/11/2022 09:56:34
Author	tillmonmartha

## Rozmiar i obwód kół

Czujnik prędkości automatycznie wykrywa rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. W celu obliczenia obwodu koła można użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

