

GARMIN®

Edge® Explore 820



Podręcznik użytkownika

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

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

Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

Nr modelu: AA3001

Spis treści

Wstęp	1	Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect.....	8
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem.....	1	Garmin Connect.....	9
Ładowanie urządzenia.....	1	Zarządzanie danymi.....	9
Informacje o baterii.....	1	Podłączanie urządzenia do komputera.....	9
Mocowanie standardowego uchwytu.....	1	Przesyłanie plików do urządzenia.....	9
Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego.....	1	Usuwanie plików.....	9
Odłączanie urządzenia Edge.....	2	Odłączanie kabla USB.....	9
Przyciski.....	2	Dostosowywanie urządzenia	9
Wyświetlanie ekranu połączeń.....	2	Funkcje Connect IQ do pobrania.....	9
Ogólne informacje o ekranie głównym.....	2	Ustawianie profilu użytkownika.....	9
Nawigacja	2	Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca.....	9
Jazda rowerem.....	2	Aktualizowanie ustawień aktywności.....	10
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	3	Dostosowywanie ekranów danych.....	10
Pozycje.....	3	Alerty.....	10
Zaznaczanie pozycji.....	3	Auto Lap®.....	10
Zapisywanie pozycji z mapy.....	3	Korzystanie z funkcji Auto Pause.....	10
Podróż do pozycji.....	3	Korzystanie z funkcji Autouspienie.....	11
Podróż do znanych współrzędnych.....	3	Korzystanie z funkcji autoprzewijania.....	11
Podróż z funkcją Wróć do startu.....	3	Automatyczne uruchamianie stopera.....	11
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	3	BluetoothUstawienia.....	11
Odwzorowanie pozycji.....	3	Ustawienia systemowe.....	11
Edytowanie pozycji.....	4	Zmiana ustawień satelitów.....	11
Usuwanie pozycji.....	4	Zmiana koloru akcentu.....	11
Kursy.....	4	Ustawienia wyświetlania.....	11
Podążanie kursem ze strony internetowej.....	4	Ustawienia zapisu danych.....	11
Planowanie i jazda według kursu.....	4	Zmiana jednostek miary.....	11
Tworzenie i używanie kursu trasy powrotnej.....	4	Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia.....	11
Porady dotyczące treningów z kursami.....	4	Zmiana języka urządzenia.....	11
Wyświetlanie szczegółów kursu.....	4	Zmiana ustawień konfiguracyjnych.....	11
Przerywanie kursu.....	5	Strefy czasowe.....	12
Usuwanie kursu.....	5	Informacje o urządzeniu	12
Opcje kursu.....	5	EdgeDane techniczne.....	12
Ustawienia trasy.....	5	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	12
Wybieranie aktywność do obliczenia trasy.....	5	Czyszczenie urządzenia.....	12
Ustawienia mapy.....	5	Rozwiązywanie problemów	12
Zmiana orientacji mapy.....	5	Resetowanie urządzenia.....	12
Bluetooth@Funkcje online	5	Usuwanie danych użytkownika.....	12
Parowanie smartfona.....	6	Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	12
Rozpoczynanie sesji GroupTrack.....	6	Włączanie trybu oszczędności baterii.....	12
Porady dotyczące sesji GroupTrack.....	6	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	12
Przesyłanie plików do innego urządzenia Edge.....	6	Ustawianie wysokości.....	12
Odtwarzanie alertów dźwiękowych podczas aktywności.....	6	Odczyty temperatury.....	12
Wykrywanie zdarzeń.....	7	Zamienne okrągłe uszczelki.....	12
Ustawianie wykrywania zdarzeń.....	7	Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	13
Konfiguracja danych rowerzysty i kontaktów alarmowych.....	7	Aktualizowanie oprogramowania.....	13
Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	7	Pomoc techniczna i aktualizacje.....	13
Wyświetlanie kontaktów alarmowych.....	7	Aby uzyskać więcej informacji.....	13
Anulowanie automatycznych wiadomości.....	7	Załącznik	13
Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia.....	7	Pola danych.....	13
Czujniki ANT+	7	Obliczanie strefy tętna.....	14
Parowanie czujników ANT+.....	7	Rozmiar i obwód kół.....	14
Ustawianie stref tętna.....	7	Umowa licencyjna na oprogramowanie.....	15
Świadomość sytuacji.....	8	Oddziaływanie częstotliwości radiowych.....	15
Historia	8	Indeks	16
Wyświetlanie jazdy.....	8		
Wyświetlanie podsumowania danych.....	8		
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna.....	8		
Usuwanie jazdy.....	8		
Osobiste rekordy.....	8		
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	8		
Przywracanie osobistego rekordu.....	8		
Usuwanie osobistego rekordu.....	8		

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

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

- 1 Naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)).
- 2 Zamontuj urządzenie, korzystając ze standardowego uchwytu ([Mocowanie standardowego uchwytu, strona 1](#)) lub uchwytu zewnętrznego ([Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego, strona 1](#)).
- 3 Włącz urządzenie ([Przyciski, strona 2](#)).
- 4 Zlokalizuj satelity ([Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 3](#)).
- 5 Idź pojeździć ([Jazda rowerem, strona 2](#)).
- 6 Wyślij jazdę do serwisu Garmin Connect™ ([Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect, strona 8](#)).

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.

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

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia będzie poza dopuszczalnym zakresem ([EdgeDane techniczne, strona 12](#)).

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



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

Informacje o baterii

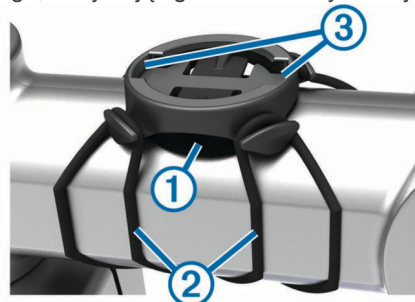
⚠ OSTRZEŻENIE

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

Mocowanie standardowego uchwytu

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

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



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



Instalowanie zewnętrznego uchwytu montażowego

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



- 3 Aby zmienić orientację uchwytu montażowego, wykręć dwa wkręty z tyłu uchwytu ③, obróć złącze ④ i ponownie wkręć wkręty.
- 4 Umieść gumową podkładkę wokół kierownicy:
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 25,4 mm, użyj grubszej podkładki.
 - Jeśli średnica kierownicy wynosi 31,8 mm, użyj cieńszej podkładki.
- 5 Nałóż złącze kierownicy na gumową podkładkę.

6 Wymień i dokręć śrubę.

UWAGA: Firma Garmin® zaleca stosowanie momentu obrotowego o wartości 0,8 Nm (7 lbf/cali). Od czasu do czasu sprawdzaj, czy śruba jest odpowiednio dokręcona.

7 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia Edge do rowków na uchwycie rowerowym ⑤.



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

Odłączanie urządzenia Edge

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

Przyciski



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

Wyświetlanie ekranu połączeń

Na ekranie połączeń wyświetlany jest stan połączenia GPS, czujników ANT+® i połączenia bezprzewodowego.

Na ekranie głównym lub ekranie danych przesunij palcem z góry do dołu.



Zostanie wyświetlony ekran połączeń. Migająca ikona oznacza, że urządzenie przeprowadza wyszukiwanie.

Ogólne informacje o ekranie głównym

Ekran główny zapewnia szybki dostęp do wszystkich funkcji urządzenia Edge.

	Wybierz tę opcję, aby rozpocząć jazdę.
Dokąd?	Wybierz, aby zaznaczyć pozycję, wyszukać pozycje i utworzyć kurs lub nim podążać.
Kursy	Wybierz, aby utworzyć nowy kurs lub przejść do wcześniej zapisanego kursu.
	Wybierz, aby przejść do historii, opcji treningowych, osobistych rekordów, kontaktów i ustawień.
IQ	Wybierz, aby przejść do aplikacji, widżetów i pól danych Connect IQ™.

Korzystanie z podświetlenia

Można dotknąć ekranu dotykowego, aby włączyć podświetlenie.

UWAGA: Można dostosować czas podświetlenia ([Ustawienia wyświetlania, strona 11](#)).

- 1 Na ekranie głównym lub ekranie danych przesunij palcem z góry do dołu.
- 2 Wybierz **Jasność** i ręcznie dostosuj jasność za pomocą strzałek.

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 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.

Blokowanie ekranu dotykowego

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Zablokuj ekran**.

Nawigacja

Jazda rowerem

Jeśli korzystasz z czujnika lub akcesoriów ANT+, możesz je sparować i uruchomić w trakcie konfiguracji ustawień początkowych.

- 1 Przytrzymaj , aby włączyć urządzenie.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelitę.
Gdy urządzenie będzie gotowe, kolor słupka mocy sygnału zmieni się na zielony.
- 3 Na ekranie głównym wybierz .
- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper.

Czas 00:00:0583
Prędkość 0.0 km/h
Dystans 0 m
Aktualny czas 16:52:35
Kalorie 0 kcal

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

- Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekrany dodatkowych danych.

Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranów danych, aby wyświetlić ekran połączeń.

- W razie potrzeby dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- Wybierz **▶**, aby zatrzymać stoper.

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.

- Wybierz **Zapisz jazdę**.
- Wybierz **✓**.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

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

Pozycje

Urządzenie umożliwia rejestrowanie i zapisywanie pozycji.

Zaznaczanie pozycji

Przed zaznaczeniem pozycji należy odszukać satelity.

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

- Idź pojeździć.
- Wybierz kolejno **Dokąd?** > **☰** > **Zaznacz pozycję** > **✓**.

Zapisywanie pozycji z mapy

- Wybierz kolejno **Dokąd?** > **☰** > **Wybierz obszar wyszukiwania** > **Punkt mapy**.
- Przeglądaj mapę w celu znalezienia pozycji.
- Wybierz pozycję.
U góry mapy zostaną wyświetlone informacje dotyczące pozycji.
- Wybierz informację o pozycji.
- Wybierz **▶** > **✓**.

Podróż do pozycji

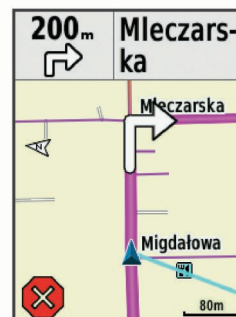
- Wybierz **Dokąd?**.
- Wybierz opcję:

- Wybierz **Narzędzia wyszukiwania**, aby rozpocząć podróż do punktu szczególnego, miasta, skrzyżowania lub znanych współrzędnych.
- Wybierz **Adresy**, aby podać określony adres.
- Wybierz **Zapisane pozycje**, aby rozpocząć podróż do zapisanej pozycji.
- Wybierz **Ostatnio znalezione**, aby rozpocząć podróż do jednej z 50 ostatnio znalezionych pozycji.
- Wybierz kolejno **☰** > **Wybierz obszar wyszukiwania**, aby zawęzić przeszukiwany obszar.

- Wybierz pozycję.

- Wybierz **Jazda**.

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



Podróż do znanych współrzędnych

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

Podróż z funkcją Wróć do startu

W dowolnym momencie jazdy możesz wrócić do punktu startowego.

- Idź pojeździć (**Jazda rowerem, strona 2**).
- Podczas jazdy można wskazać dowolne miejsce na ekranie, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- Wybierz kolejno **⬆** > **Dokąd?** > **Wróć do startu**.
- Wybierz **Tą samą trasą** lub **Najbardziej bezpośr. trasa**.
- Wybierz **Jazda**.

Urządzenie pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego jazdy.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

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

Odwzorowanie pozycji

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

- Wybierz kolejno **Dokąd?** > **Zapisane pozycje**.
- Wybierz pozycję.
- Wybierz informację o pozycji u góry ekranu.
- Wybierz kolejno **✍** > **Odwzoruj pozycję**.
- Podaj namiar i dystans do odwzorowanej pozycji.
- Wybierz **✓**.

Edytowanie pozycji

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

Usuwanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Dokąd?** > **Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz informację o pozycji u góry ekranu.
- 4 Wybierz kolejno ✎ > **Usuń pozycję** > ✓.

Kursy

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać. Własne kursy można też tworzyć i zapisywać bezpośrednio w urządzeniu.

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.

Podążanie kursem ze strony internetowej

Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 9).


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

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.




- 1 Wybierz kolejno **Kursy** > **Kreator kursu** > **Dodaj pierwszą pozycję**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać aktualną pozycję na mapie, wybierz kolejno **Aktualna pozycja**.
 - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz **Zapisane**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać niedawno wyszukiwaną pozycję, wybierz **Ostatnio znalezione**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególny, wybierz **Kategorie POI**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególny.
 - Aby wybrać miasto, wybierz **Miasta**, a następnie wybierz pobliskie miasto.
 - Aby wybrać adres, wybierz **Adresy**, a następnie podaj adres.
 - Aby wybrać skrzyżowania, wybierz **Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.

- Aby użyć współrzędnych, wybierz **Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.


- 3 Wybierz **Użyj**.
- 4 Wybierz **Dodaj kolejną pozycję**.
- 5 Powtarzaj kroki 2–4 do czasu, gdy wybrane zostaną wszystkie pozycje dla trasy.
- 6 Wybierz **Pokaż mapę**.
Urządzenie obliczy trasę, po czym zostanie wyświetlona mapa trasy.
PORADA: Można wybrać , aby wyświetlić wykres wysokości trasy.
- 7 Wybierz **Jazda**.

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 **Kursy** > **Kurs trasy powrotnej**.
- 2 Wybierz **Dystans** i podaj łączny dystans kursu.
- 3 Wybierz **Pozycja startowa**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać aktualną pozycję na mapie, wybierz kolejno **Aktualna pozycja**.
 - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz **Zapisane**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać niedawno wyszukiwaną pozycję, wybierz **Ostatnio znalezione**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególny, wybierz **Kategorie POI**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególny.
 - Aby wybrać miasto, wybierz **Miasta**, a następnie wybierz pobliskie miasto.
 - Aby wybrać adres, wybierz **Adresy**, a następnie podaj adres.
 - Aby wybrać skrzyżowania, wybierz **Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.
 - Aby użyć współrzędnych, wybierz **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: Można użyć  i , aby wyświetlić inne kursy.
- 8 Wybierz **Jazda**.

Porady dotyczące treningów z kursami

- Korzystanie z nawigacji szczegółowej ([Opcje kursu](#), strona 5).
- 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.

Wyświetlanie szczegółów kursu

- 1 Wybierz kolejno **Kursy** > **Zapisane kursy**.
- 2 Wybierz kurs.

- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Podsumowanie**, aby wyświetlić szczegóły kursu.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
 - Wybierz **Wysokość**, aby wyświetlić wykres wysokości kursu.
 - Wybierz **Okrążenia**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu.



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.



- Wybierz kolejno **Kursy > Zapisane kursy**.
- Wybierz kurs.
- Wybierz **Ustawienia**.
- Wybierz **Zawsze wyświetlaj**, aby wyświetlić kurs na mapie.
- Wybierz **Kolor**, a następnie wybierz kolor.
- Wybierz **Punkty kursów**, aby wyświetlić punkty kursu na mapie.

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

Przerywanie kursu

- Przewiń do mapy.
- Wybierz  > .

Usuwanie kursu

- Wybierz kolejno **Kursy > Zapisane kursy**.
- Wybierz kurs.
- Wybierz  > .

Opcje kursu

Wybierz kolejno **Kursy > Zapisane kursy > **.

Szczeg. nawigacja: Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

Ostrz.o zejś.z kursu: Ostrzega o zboczeniu z kursu.

Szukaj: Umożliwia wyszukiwanie zapisanych kursów wg nazwy.

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

Ustawienia trasy

Wybierz kolejno  > **Ustawienia > Profile aktywności > Nawigacja > Trasowanie**.

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

Metoda obliczeń: Ustawienie metody używanej do obliczania trasy.

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

Przeliczanie: Automatyczne ponowne obliczanie trasy w przypadku zboczenia z trasy.

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

Wybieranie aktywności do obliczenia trasy

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

- Wybierz kolejno  > **Ustawienia > Profile aktywności**.
- Wybierz kolejno **Nawigacja > Trasowanie > Tryb wyznaczania trasy**.

- Wybierz jedną z opcji obliczania tras.

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

Ustawienia mapy

Wybierz kolejno  > **Ustawienia > Profile aktywności > Nawigacja > Mapa**.

Orientacja: Pozwala określić sposób wyświetlania mapy na stronie.

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


Szczegółowość map: Ustawia poziom szczegółowości mapy. Większa ilość szczegółów może spowolnić rysowanie mapy.

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

Wyświetlanie mapy: Pozwala ustawić zaawansowane funkcje mapy.

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

Zmiana orientacji mapy

- Wybierz kolejno  > **Ustawienia > Profile aktywności**.
- Wybierz kolejno **Nawigacja > Mapa > Orientacja**.
- Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Północ u góry**, aby góra strony była zwrócona ku północy.
 - Wybierz opcję **Kierunek u góry**, aby góra strony była zwrócona w kierunku podróży.
 - Wybierz **Tryb 3D**, aby wyświetlić mapę w trzech wymiarach.

Bluetooth®Funkcje online

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

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

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

GroupTrack: Umożliwia śledzenie na bieżąco pozostałych rowerzystów w grupie za pomocą funkcji LiveTrack, bezpośrednio na ekranie urządzenia.

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

Pobieranie kursów z Garmin Connect: Umożliwia wyszukiwanie kursów przy użyciu smartfona w serwisie Garmin Connect oraz wysyłanie ich do urządzenia.

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

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

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

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

Monity dźwiękowe: Zezwala aplikacji Garmin Connect Mobile na odtwarzanie powiadomień statusu w smartfonie podczas jazdy.

Wykrywanie zdarzeń: Umożliwia aplikacji Garmin Connect Mobile wysyłanie wiadomości do kontaktów alarmowych, gdy urządzenie Edge wykryje zdarzenie.

Parowanie smartfona

- 1 Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile na swój smartfon.
- 2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 3 W urządzeniu wybierz kolejno **☰** > **Ustawienia** > **Bluetooth** > **Włącz** > **Paruj smartfon** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 4 Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.
- 5 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, z poziomu menu ustawień wybierz kolejno **Urządzenia firmy Garmin** > **+** w aplikacji Garmin Connect, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 6 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby włączyć powiadomienia z telefonu (opcjonalnie).

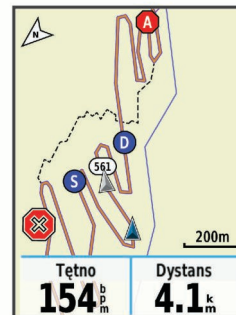
UWAGA: Aby móc odbierać powiadomienia z telefonu, należy mieć zgodny smartfon obsługujący technologię bezprzewodową Bluetooth Smart. Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie www.garmin.com/ble.

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

Aby rozpocząć sesję GroupTrack, trzeba mieć konto Garmin Connect oraz zgodny smartfon z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect Mobile.

Instrukcje te dotyczą rozpoczynania sesji GroupTrack w urządzeniach Edge 820. Rowerzyści w grupie, którzy mają inne modele Edge są widoczni na mapie. Inne modele Edge nie mogą wyświetlać rowerzystów z GroupTrack na mapie.

- 1 Wyjdź na zewnątrz i włącz urządzenie Edge.
- 2 Sparuj smartfon z urządzeniem Edge (**Parowanie smartfona, strona 6**).
- 3 W urządzeniu Edge wybierz kolejno **☰** > **Ustawienia** > **GroupTrack**, aby włączyć wyświetlanie połączeń na ekranie mapy.
- 4 Z menu ustawień w aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz kolejno **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 5 Wybierz kolejno **Widoczna dla** > **Wszystkie połączenia**.
UWAGA: Jeśli posiadasz więcej niż jedno zgodne urządzenie, musisz wybrać urządzenie do sesji GroupTrack.
- 6 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 7 W urządzeniu Edge wybierz **▶** i rozpocznij jazdę.
- 8 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.



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

- 9 Przewiń do listy GroupTrack.

Wybierz rowerzystę z listy, a widok mapy zostanie na nim wyśrodkowany.

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.

- Sparuj urządzenie Edge ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- Z menu ustawień w aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Znajomi**, aby zaktualizować listę rowerzystów w danej sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect Mobile.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (16 km lub 10 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.

Przesyłanie plików do innego urządzenia Edge

Pliki można przysyłać bezprzewodowo z jednego zgodnego urządzenia Edge do innego za pośrednictwem technologii Bluetooth.

- 1 Włącz oba urządzenia Edge i ustaw je w odległości 3 m od siebie.
- 2 W urządzeniu zawierającym pliki wybierz kolejno **☰** > **Przesyłanie między urządzeniami** > **Udostępnij pliki** > **✓**.
- 3 Zaznacz jeden lub więcej plików do przesłania i wybierz **✓**.
- 4 W urządzeniu odbierającym pliki wybierz kolejno **☰** > **Przesyłanie między urządzeniami**.
- 5 Wybierz pobliskie połączenie.
- 6 Zaznacz jeden lub więcej plików do odebrania i wybierz **✓**.

Po zakończeniu transferu na ekranie obu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat.

Odtwarzanie alertów dźwiękowych podczas aktywności

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

Możesz skonfigurować aplikację Garmin Connect Mobile, aby podczas biegu lub innych aktywności odtwarzała motywacyjne powiadomienia statusu w smartfonie. Alerty dźwiękowe obejmują numer i czas okrążenia, tempo lub prędkość oraz

dane z czujnika ANT+. Podczas alertu dźwiękowego aplikacja mobilna Garmin Connect wycisza główny dźwięk smartfonu, aby odtworzyć powiadomienie. Głośność można dostosować w aplikacji Garmin Connect Mobile.

- 1 W ustawieniach aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia firmy Garmin**.
- 2 Wybierz urządzenie.
- 3 W razie potrzeby wybierz **Ustawienia urządzenia**.
- 4 Wybierz **Alerty dźwiękowe**.

Wykrywanie zdarzeń

PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń to dodatkowa funkcja służąca głównie do użytku na drodze. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect Mobile nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

W przypadku wykrycia zdarzenia przez urządzenie Edge z włączoną funkcją GPS aplikacja Garmin Connect Mobile wyśle automatyczną wiadomość e-mail lub SMS z pozycją urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych.

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

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na urządzeniu w aplikacji Garmin Connect Mobile musisz skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany smartfon musi mieć możliwość transmisji danych i obejmować zasięgiem miejsce, w którym dostępne są dane. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

Ustawianie wykrywania zdarzeń

- 1 Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports/apps i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile na swój smartfon.
- 2 Sparuj smartfon z urządzeniem (*Parowanie smartfona, strona 6*).
- 3 Ustaw kontakty alarmowe i dane rowerzysty w aplikacji Garmin Connect Mobile (*Konfiguracja danych rowerzysty i kontaktów alarmowych, strona 7*).
- 4 Włącz wykrywanie zdarzeń w urządzeniu (*Włączanie i wyłączenie wykrywania zdarzeń, strona 7*).
- 5 Włącz funkcję GPS w urządzeniu (*Zmiana ustawień satelitów, strona 11*).

Konfiguracja danych rowerzysty i kontaktów alarmowych

- 1 Otwórz aplikację Garmin Connect Mobile w smartfonie.
- 2 W ustawieniach aplikacji wybierz **Wykryw. zdarzeń**.
- 3 Wprowadź dane rowerzysty i kontakty alarmowe.


Wybrane kontakty alarmowe otrzymają wiadomość z powiadomieniem, że zostali wybrani jako kontakty alarmowe w przypadku wykrycia zdarzenia.

Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Wykryw. zdarzeń**.

Wyświetlanie kontaktów alarmowych

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

Wybierz kolejno  > **Kontakty**.

Zostaną wyświetlone nazwy i numery telefonów kontaktów alarmowych.

Anulowanie automatycznych wiadomości

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

Wybierz kolejno **Anuluj** >  przed upływem odliczanych 30 sekund.

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 w dół od górnej krawędzi ekranu, aby wyświetlić ekran połączeń.
- 2 Wybierz **Wykryto zdarzenie** > **Wyślij „Czuję się dobrze”**.
Wiadomość zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.


Czujniki ANT+

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

Parowanie czujników ANT+

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


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

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych czujników ANT+.
- 2 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **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.

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 8*). 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 tętno maksymalne i tętno spoczynkowe.
Wartości strefy są aktualizowane automatycznie, jednak nadal możesz każdą z nich edytować ręcznie.
- 3 Wybierz **Według**.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Uderzenia/min.**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
- Wybierz **% maksymalnego**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
- Wybierz **% rezerwy tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna spoczynkowego.

Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę. Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

Cele fitness

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

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (**Obliczanie strefy tętna, strona 14**), 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.

Świadomość sytuacyjna

Urządzenia Edge można używać razem z urządzeniem Varia Vision™, ze światłami rowerowymi Varia™ i radarem wstecznym, aby zwiększyć swoją świadomość sytuacyjną. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia Varia.

UWAGA: Możliwe, że konieczna będzie aktualizacja oprogramowania urządzenia Edge, aby można było sparować urządzenia Varia (**Aktualizowanie oprogramowania, strona 13**).


Historia

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

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

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

Wyświetlanie jazdy

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

Wyświetlanie podsumowania danych


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

Wybierz kolejno  > **Historia** > **Podsumowanie**.




Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

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

Podgląd czasu w każdej ze stref tętna umożliwia dostosowanie intensywności treningu. Można dostosować strefy tętna (**Ustawianie stref tętna, strona 7**) do wyznaczonych sobie celów i możliwości. Pole danych można dostosować tak, aby podczas jazdy był w nim wyświetlany czas w poszczególnych strefach treningowych (**Dostosowywanie ekranów danych, strona 10**).

- 1 Wybierz kolejno  > **Historia** > **Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz **Czas w strefie tętna**.

Usuwanie jazdy

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

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.

Wyświetlanie osobistych rekordów

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

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 kolejno **Poprzedni rekord** > .

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

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

Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

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 ① z portu USB ②.



- 2 Podłącz mniejszą wtyczkę kabla USB do portu USB w urządzeniu.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera.

4 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.

5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

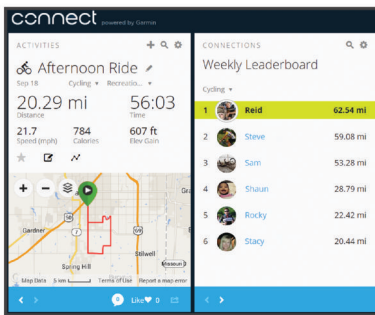
Garmin Connect

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

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.



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

Zarządzanie danymi

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

Podłączanie urządzenia do komputera

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 mini-USB.
- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu mini-USB.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera. Urządzenie w komputerach z systemem operacyjnym Windows jest wyświetlane jako dysk wymienny w folderze Mój komputer, a w komputerach Mac jako zamontowany wolumin.

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** > **Kopiuje**.

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.

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.

Odłączanie kabla USB

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

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

Dostosowywanie urządzenia

Funkcje Connect IQ do pobrania

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

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.

Ustawianie profilu użytkownika

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

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

Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca

Aktywny sportowiec to osoba, która trenuje intensywnie od wielu lat (za wyjątkiem czasu, gdy odniosła niewielkie kontuzje) i ma tętno spoczynkowe na poziomie 60 uderzeń serca na minutę (uderzenia/min) lub mniej.

Aktualizowanie ustawień aktywności

1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **Ekrany danych**, aby dostosować ekrany i pola danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 10](#)).
- Wybierz **Domyślny typ jazdy**, aby ustawić standardowy typ jazdy, np. dojazd do pracy.

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

- Wybierz **Nawigacja**, aby dostosować ustawienia mapy ([Ustawienia mapy, strona 5](#)) i ustawienia wyznaczania trasy ([Ustawienia trasy, strona 5](#)).
- Wybierz **Alerty**, aby dostosować alerty dotyczące treningów ([Alerty, strona 10](#)).
- Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Lap**, aby określić, kiedy mają być uruchamiane okrążenia ([Oznaczanie okrążeń wg pozycji, strona 10](#)).
- Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Pause**, aby zmienić ustawienie automatycznego wstrzymania stopera ([Korzystanie z funkcji Auto Pause, strona 10](#)).
- Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Autouśpienie**, aby automatycznie przełączać urządzenie w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności ([Korzystanie z funkcji Autouśpienie, strona 11](#)).
- Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Autoprzewijanie**, aby dostosować wyświetlanie stron danych treningowych podczas działania stopera ([Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 11](#)).
- Wybierz **Tryb urucham. stopera**, aby zdecydować, jak urządzenie będzie wykrywać rozpoczęcie jazdy i automatycznie włączać stoper ([Automatyczne uruchamianie stopera, strona 11](#)).

Wszelkie zmiany są zapisywane w ustawieniach aktywności.

Dostosowywanie ekranów danych

1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.

2 Wybierz **Ekrany danych**.

3 Wybierz ekran danych.

4 W razie potrzeby włącz ekran danych.

5 Wybierz liczbę pól danych do wyświetlenia na ekranie.

6 Wybierz .

7 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.

8 Wybierz .

Alerty

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

Ustawianie alertów zakresowych

Jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna lub czujnik rytmu, możesz ustawić dla nich alerty zakresowe. Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Na przykład możesz skonfigurować urządzenie, aby wyświetlało alarm, gdy tętno spadnie poniżej 90 uderzeń/minutę lub wzrośnie ponad 160 uderzeń/minutę ([Ustawianie stref tętna, strona 7](#)).

1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profile aktywności** > **Alerty**.

2 Wybierz **Alert tętna** lub **Alert rytmu**.

3 W razie potrzeby włącz alert.

4 Wybierz wartości minimalną i maksymalną lub wybierz strefy.

5 W razie potrzeby wybierz .

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu wyświetlony zostanie komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy ([Włączanie i wyłączenie dźwięków urządzenia, strona 11](#)).

Ustawianie alertu cyklicznego

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

1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.

2 Wybierz **Alerty**.

3 Wybierz **Alert czasu**, **Alert dystansu** lub **Alert kalorii**.

4 Włącz alert.

5 Podaj wartość.

6 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 wyłączenie dźwięków urządzenia, strona 11](#)).

Auto Lap®





Oznaczanie okrążeń wg pozycji

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

1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.

2 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Lap** > **Włączenie Auto Lap > Wg pozycji** > **Okrążenie gdy**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Tylko przycisk okrążenia**, aby włączyć licznik okrążeń po każdym wybraniu przycisku  oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych pozycji.
- Wybierz **Start i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po wybraniu przycisku  oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po wybraniu przycisku .
- Wybierz **Zaznacz i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem jazdy oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .

4 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 10](#)).

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  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.

2 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Lap** > **Włączenie Auto Lap > Wg dystansu** > **Okrążenie gdy**.

3 Podaj wartość.

4 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 10](#)).

Korzystanie z funkcji Auto Pause

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

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

1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.

2 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Pause**.

3 Wybierz opcję:

- Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
- Wybierz **Własna prędkość**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

4 W razie potrzeby dostosuj opcjonalne pola danych czasu (**Dostosowywanie ekranów danych**, strona 10).

Corzystanie z funkcji Autouśpienie

Funkcja Autouśpienie umożliwia automatyczne przełączanie urządzenie w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności.

W trybie uśpienia ekran jest wyłączony, a czujniki ANT+, Bluetooth i moduł GPS są rozłączone.

1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.

2 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Autouśpienie**.

Corzystanie z funkcji autoprzewijania

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

1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.

2 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Autoprzewijanie**.

3 Wybierz prędkość wyświetlania.

Automatyczne uruchamianie stopera

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

1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Profile aktywności**.

2 Wybierz **Tryb urucham. stopera**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Ręcznie i ►** aby uruchomić stoper.
- Wybierz **Monit**, aby wyświetlać wizualne przypomnienie po osiągnięciu prędkości z informacji o starcie.
- Wybierz **Auto**, aby automatycznie uruchomić stoper po osiągnięciu prędkości z informacji o starcie.

BluetoothUstawienia

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Bluetooth**.

Włącz: Włącza bezprzewodową technologię Bluetooth.

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

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

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

Alerty o połącz. i SMS-ach: Umożliwia włączenie powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu.

Nieodebrane połączenia i SMS-y: Wyświetla przegapione powiadomienia ze zgodnego smartfonu.

Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System**.

- Ustawienia wyświetlania (**Ustawienia wyświetlania**, strona 11)

- Ustawienia zapisu danych (**Ustawienia zapisu danych**, strona 11)

- Ustawienia jednostek (**Zmiana jednostek miary**, strona 11)

- Ustawienia dźwięków (**Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia**, strona 11)

- Ustawienia języka (**Zmiana języka urządzenia**, strona 11)

Zmiana ustawień satelitów

W celu sprawniejszego odbioru sygnałów w trudnych warunkach i szybszego ustalania pozycji GPS można włączyć ustawienie GPS+GLONASS. Użycie ustawienia GPS+GLONASS powoduje skrócenie czasu działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Tryb GPS**.

2 Wybierz opcję.

Zmiana koloru akcentu

Możesz zmienić akcent kolorystyczny urządzenia.

1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Kolor**.

2 Wybierz kolor akcentu.

Ustawienia wyświetlania

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Wyświetlanie**.

Jasność: Umożliwia regulację jasności podświetlenia.

Czas podświetlania: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Schemat kolorów: Ustawienie kolorów dziennych lub nocnych w urządzeniu. Wybierz Auto, aby urządzenie automatycznie ustawiało koloryienne lub nocne w oparciu o aktualny czas.

Zrzuty ekranowe: Umożliwia zapis zrzutu ekranu urządzenia.

Ustawienia zapisu danych

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

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

Uśrednianie rytmu: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych rytmu, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje. Ustawienie domyślne nie uwzględnia wartości zerowych, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Zmiana jednostek miary

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

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

2 Wybierz wielkość fizyczną.

3 Wybierz jednostkę miary dla ustawienia.

Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Dźwięki**.

Zmiana języka urządzenia

Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Język**.

Zmiana ustawień konfiguracyjnych

Można modyfikować wszystkie ustawienia skonfigurowane podczas wprowadzania ustawień początkowych.

1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **System** > **Zresetuj urządzenie** > **Ustawienia początkowe**.

2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Strefy czasowe

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

Informacje o urządzeniu

EdgeDane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	12 godzin, standardowe użytkowanie
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+ Bezprzewodowa technologia Bluetooth Smart
Klasa wodoszczelności	IEC 60529 IPX7*

* 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.

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 ani środków odstrasżających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

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

Czyszczenie urządzenia

1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Rozwiązywanie problemów

Resetowanie urządzenia

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

Naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 10 sekund.

Urządzenie zresetuje się i włączy.

Usuwanie danych użytkownika

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

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

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


Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Włącz **Tryb oszczędzania baterii** (*Włączanie trybu oszczędności baterii*, strona 12).
- Zmniejsz jasność podświetlenia (*Korzystanie z podświetlenia*, strona 2) lub skróć czas podświetlania (*Ustawienia wyświetlania*, strona 11).
- Wybierz interwał rejestrowania **Oszczędnie** (*Ustawienia zapisu danych*, strona 11).
- Włącz funkcję **Autouśpienie** (*Korzystanie z funkcji Autouśpienie*, strona 11).
- Wyłącz funkcję łączności bezprzewodowej **Bluetooth** (*Bluetooth Ustawienia*, strona 11).
- Wybierz ustawienie **GPS** (*Zmiana ustawień satelitów*, strona 11).

Włączanie trybu oszczędności baterii

Tryb oszczędności baterii automatycznie dostosowuje ustawienia tak, aby wydłużyć żywotność baterii podczas dłuższych jazd. Ekran wyłącza się podczas aktywności. Aby go wybudzić, można włączyć automatyczne alerty i dotknąć ekranu. W trybie oszczędności baterii punkty śladu GPS i dane czujnika są rejestrowane z mniejszą częstotliwością. Dokładność odczytu prędkości, dystansu oraz danych ścieżki jest ograniczona.

UWAGA: W trybie oszczędności baterii historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

- Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Tryb oszczędzania baterii** > **Włącz**.
- Wybierz alerty do wybudzania ekranu podczas aktywności.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS



- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin Connect:
 - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express™.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją mobilną Garmin Connect, korzystając ze smartfonu z włączoną funkcją Bluetooth.

Po połączeniu z kontem Garmin Connect 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.

Ustawianie wysokości

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

- Wybierz kolejno **Dokąd?** >  > **Ustaw wysokość**.
- Podaj wysokość i wybierz .

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.

Zamienne okrągłe uszczelki

Dostępne są zamienne opaski do uchwytyłów (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.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

- 1 Wybierz kolejno **≡** > **Ustawienia** > **System** > **O systemie**.
- 2 Wybierz opcję.
 - Wybierz **Informacje prawne**, aby wyświetlić informacje prawne i numer modelu.
 - Wybierz **Informacje o prawach autorskich**, aby wyświetlić informacje o oprogramowaniu, identyfikator urządzenia i umowę licencyjną.

Aktualizowanie oprogramowania

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

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

Pomoc techniczna i aktualizacje

Garmin Express (www.garmin.com/express) umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin.

- Rejestracja produktu
- Podręczniki użytkownika
- Aktualizacje oprogramowania
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Mapy zwykłe i morskie, aktualizacje kursów

Aby uzyskać więcej informacji

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

Załącznik

Pola danych

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

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

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Czas: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

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

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

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

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

Czas - okrążenie: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

Czas w strefie: Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna.

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

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

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

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

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

Dystans - okrążenie: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

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

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kurs kompasowy: Kierunek przemieszczania się.

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

Moc sygnału GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarne GPS.

Nachylenie: Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Poziom baterii: Ilość energii, jaka pozostała w baterii.

Pozostały dystans: Podczas kursu pokazuje pozostały dystans, jeśli jako cel ustawiono określony dystans.

Pozycja - cel podróży: Ostatni punkt na trasie lub kursie.

Pozycja - następny punkt: Następny punkt na trasie lub kursie.

Połączone światła: Liczba połączonych świateł.

Pręđ. pion. - śr. z 30s: Średnia pręđkość pionowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Pręđkość: Bieżące tempo podróży.

Pręđkość - maksymalna: Maksymalna pręđkość w ramach bieżącej aktywności.

Pręđkość - okrążenia: Średnia pręđkość w ramach bieżącego okrążenia.

Pręđkość - ost. okrążenie: Średnia pręđkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Pręđkość pionowa: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

Pręđkość - średnia: Średnia pręđkość 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 - okrążenie: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Rytm - średnia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Stan kąta wiązki: Tryb wiązki przedniej.

Stan naładowania baterii: Ilość energii, jaka pozostała w lampce rowerowej.

Strefa tętna: Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).

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

Tętno - % rez. t. na okr.: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

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

Tętno - % maks. na okrąż.: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

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

Tętno - % śr. maksymalnej: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

Tętno - % śred. rezerwy: Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

Tętno - maksymalnie %: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

Tętno - okrążenie: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno - ostatnie okrążenie: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tętno - średnia: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Tryb oświetl.: Tryb konfiguracji połączonych świateł.

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wykres tętna: Wykres liniowy przedstawiający bieżącą strefę tętna (1–5).

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

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

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

Rozmiar i obwód kół

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

Rozmiar kół	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169

Rozmiar kół	D (mm)
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cylindryczne	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Umowa licencyjna na oprogramowanie

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

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

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

Oddziaływanie częstotliwości radiowych

To urządzenie jest przenośnym nadajnikiem i odbiornikiem, które za pośrednictwem anteny wysyła i odbiera fale radiowe o niewielkim poziomie energii, wymagane do obsługi funkcji z zakresu komunikacji głosowej i przesyłania danych. Gdy niniejsze urządzenie pracuje w trybie emisji sygnału o maksymalnej mocy i współpracuje z akcesoriami dopuszczonymi do użytku z produktami marki Garmin, emituje energię o częstotliwości fal radiowych na poziomie niższym od określonego w opublikowanych wymaganiach. W celu zapewnienia zgodności z przepisami komisji FCC w zakresie oddziaływania fal radiowych produkt powinien być użytkowany wyłącznie w zgodnym uchwycie lub zamontowany zgodnie z dostarczonymi instrukcjami instalacji. Nie należy go używać w innych konfiguracjach.

To urządzenie nie może znajdować się w pobliżu ani być obsługiwane łącznie z żadnym innym nadajnikiem lub anteną.

Indeks

A

adresy, wyszukiwanie 3
akcesoria 7, 13
aktualizacje, oprogramowanie 13
aktywny sportowiec 9
alerty 10
ANT+czujniki 2
parowanie urządzenia 7
aplikacje 5, 9
Auto Lap 10
Auto Pause 10
autoprzewijanie 11
autouśpienie 11

B

bateria
ładowanie 1
maksymalizowanie 12
typ 1
blokowanie, ekran 2

C

Connect IQ 9
czas, alerty 10
czujniki ANT+ 7, 8
czyszczenie urządzenia 12

D

dane
ekrany 10
przesyłanie 8, 9
rejestrwanie 11
zapisywanie 9
dane techniczne 12
dane użytkownika, usuwanie 9
dostosowywanie urządzenia 10
dystans, alerty 10
dźwięki 11

E

ekran 11
blokowanie 2
ekran dotykowy 2

G

Garmin Connect 4–6, 8, 9
Garmin Connect Mobile 6
Garmin Express
aktualizowanie oprogramowania 13
rejestrwanie urządzenia 13
GLONASS 11
GPS 11
sygnał 2, 3, 12
GroupTrack 6

H

historia 2, 8
przesyłanie do komputera 8, 9
usuwanie 8

I

identyfikator urządzenia 13
ikony 2
instalacja 1

J

jednostki miary 11
język 11

K

kalorie, alerty 10
komputer, połączenie 9
komunikat z informacją o starcie 11
kontakty alarmowe 7
kursy 4, 5
edytowanie 5
ładowanie 4
tworzenie 4
usuwanie 5

L

LiveTrack 6

M

mapy 3, 5
aktualizowanie 13
orientacja 5
ustawienia 5
wyszukiwanie pozycji 3
minutnik 2
montaż 1
montowanie urządzenia 1

N

nawigacja 3
przerwywanie 3
wróć do startu 3

O

okrągłe uszczelki. *Patrz* opaski okrażenia 2
opaski 12
oprogramowanie
aktualizowanie 13
licencja 13
wersja 13
osobiste rekordy 8
usuwanie 8

P

parowanie urządzenia 2, 6
ANT+czujniki 7
podświetlenie 2, 11
pola danych 9, 10, 13
pozycje 3
edytowanie 4
usuwanie 4
wyszukiwanie przy użyciu mapy 3
profil użytkownika 9
profile, użytkownik 9
przesyłanie, Wyjmij złącze micro-USB z urządzenia. 6
przyciski 2
przyciski na ekranie 2
punkty, odwzorowanie 3
punkty szczególne (POI), wyszukiwanie 3

R

rejestracja produktu 13
rejestrwanie urządzenia 13
resetowanie urządzenia 12
rozmiary kół 14
rozwiązywanie problemów 12, 13
rytm, alerty 10

S

smartfon 2, 5, 9, 11
aplikacje 6
stoper 8
strefy, czas 12
strefy czasowe 12
sygnały satelitarne 2, 3, 12

T

tarcze zegarka 9
technologia Bluetooth 5, 6, 11
temperatura 12
tętno
alerty 10
strefy 7, 8, 14
trasy
tworzenie 4
ustawienia 5
trening
ekrany 10
strony 2
tryb snu 11

U

umowa licencyjna na oprogramowanie 15

urządzenie
dbanie 12
resetowanie 12
USB 13
odłączanie 9
ustawienia 10, 11
urządzenie 11
ustawienia początkowe 11
ustawienia systemowe 11
ustawienia wyświetlania 11
usuwanie, wszystkie dane użytkownika 9, 12

W

widzety 9
wróć do startu 3
współrzędne 3
Wyjmij złącze micro-USB z urządzenia., przesyłanie 9
wykrywanie zdarzeń 7
wysokościomierz, kalibrowanie 12
wysokość 12

Z

zapisywanie aktywności 2
zapisywanie danych 8, 9

www.garmin.com/support



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



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



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 870 850 1242



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



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

