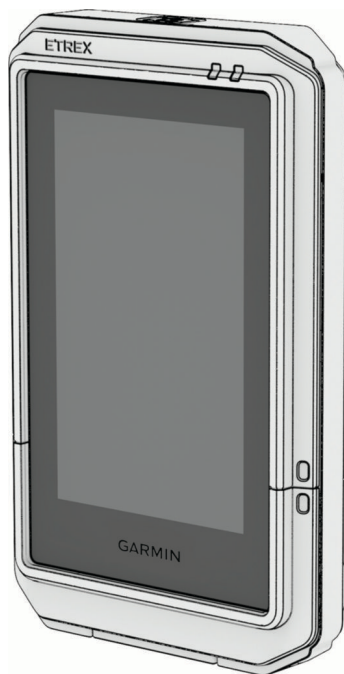


GARMIN®



eTrex[®] Touch

Podręcznik użytkownika

© 2025 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, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin®, eTrex®, ANT+®, Auto Lap®, City Navigator®, oraz TracBack® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin HuntView™, SatIQ™ oraz tempe™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych. Wykorzystywanie tych znaków bez wyrażonej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple®, iPhone® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Applied Ballistics Quantum™ jest znakiem towarowym, a Applied Ballistics® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Applied Ballistics, LLC. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a ich użycie przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. używanym na licencji przez firmę Apple Inc. NMEA® jest zastrzeżonym znakiem towarowym organizacji National Marine Electronics Association. USB-C® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy USB Implementers Forum. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. 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.

Nr modelu: A04712

Spis treści

Wstęp..... 1

Pierwsze kroki.....	1
Parowanie telefonu.....	1
Ładowanie urządzenia eTrex Touch.....	2
Oszczędzanie energii podczas ładowania urządzenia.....	2
Ogólne informacje o urządzeniu.....	3
Dostosowywanie strony głównej i podglądów.....	4
Dostosowywanie pól danych.....	4
Centrum powiadomień i sterowanie.....	4
Dioda LED stanu.....	5
Rozpoczynanie aktywności.....	6
Odbieranie sygnałów satelitarnych....	6
Dostosowywanie listy aktywności.....	6
Personalizacja bieżącej aktywności.....	6
Nawigacja z użyciem funkcji TracBack®.....	7
Zatrzymywanie bieżącej aktywności.....	7

Aplikacje..... 8

Wysokościomierz.....	8
Ustawienia wysokościomierza.....	9
Kalibrowanie wysokościomierza....	9
Applied Ballistics®.....	9
Aplikacja Applied Ballistics Quantum.....	10
Opcje Applied Ballistics.....	10
Szybka edycja warunków strzeleckich.....	10
Karta zasięgu.....	10
Dostosowywanie pól karty zasięgu.....	10
Karta celu.....	10
Dodawanie celu.....	10
Edycja celu.....	11
Zmiana celu.....	11
Kasowanie celu.....	11
Środowisko.....	11
Edytowanie środowiska.....	11
Włączanie opcji Auto Update....	11
Profil.....	11

Dodawanie profilu.....	11
Wybór innego profilu.....	12
Słownik terminów funkcji Applied Ballistics.....	13
Ustawienia aplikacji Applied Ballistics.....	17
Obliczanie powierzchni obszaru.....	17
Wyświetlanie zdjęć.....	17
Sortowanie zdjęć.....	17
Wyświetlanie pozycji zdjęcia.....	17
Podgląd informacji o zdjęciach.....	18
Usuwanie zdjęcia.....	18
Wyświetlanie pokazu slajdów.....	18
Garmin Share.....	18
Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share.....	19
Odbieranie danych za pomocą Garmin Share.....	19
Ustawienia Garmin Share.....	19
Skrzynki.....	19
Rejestracja urządzenia na stronie Geocaching.com.....	20
Pobieranie skrzynek przy użyciu komputera.....	20
Wyszukiwanie skrzynek.....	20
Filtrowanie listy skrzynek.....	21
Zapisywanie własnego filtra skrzynek.....	21
Edycja własnego filtra skrzynek...	21
Wyświetlanie szczegółów skrzynek.....	21
Podróżowanie do skrzynki.....	22
Zapisywanie próby odnalezienia.....	22
Usuwanie bieżących danych skrzynek z urządzenia.....	22
Wyrejestrowanie urządzenia z serwisu Geocaching.com.....	22
Ustawienia geocachingu.....	23
Strona satelitów.....	23
Ustawienia satelitów.....	23
Zapisane dane.....	23
Korzystanie z zapisanej aplikacji.....	24
Korzystanie ze stopera.....	24
Wyświetlanie prognozy pogody.....	24
Wyświetlanie mapy pogody.....	24
Dodawanie pozycji dla prognozy pogody.....	25

Przełączanie lokalizacji danych pogodowych.....	25
Usuwanie pozycji dla prognozy pogody.....	25
Wyszukiwanie aplikacji.....	25

Nawigacja..... 26

Podróżowanie do celu.....	26
Wyszukiwanie miejsca docelowego.....	26
Ustawienia trasowania.....	27
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	27
Kompas.....	27
Nawigacja z użyciem kompasu.....	27
Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź.....	27
Odwzorowanie punktu trasy z aktualnej pozycji.....	28
Korzystanie ze wskaźnika kursu.....	28
Ustawienia kompasu.....	29
Kalibracja kompasu.....	29
Ustawianie odniesienia północnego.....	29
Mapa.....	30
Zarządzanie mapami.....	30
Pobieranie map.....	30
Pobieranie map TopoActive.....	31
Usuwanie mapy.....	31
Nawigacja z użyciem mapy.....	31
Pomiar dystansu na mapie.....	31
Ustawienia mapy.....	32
Zmiana orientacji mapy.....	32
Wyświetlanie i ukrywanie mapy.....	32
Dodatkowe mapy.....	33
Zakup dodatkowych map.....	33
Punkty.....	33
Zapisywanie aktualnej pozycji jako punkt trasy.....	33
Zapisywanie pozycji na mapie jako punkt trasy.....	33
Podróżowanie do punktu trasy.....	33
Odnajdywanie zapisanego punktu trasy.....	34
Edytowanie punktu trasy.....	34
Kasowanie punktu trasy.....	34
Odwzorowanie punktu trasy z zapisanego punktu trasy.....	34

Wyszukiwanie pozycji w pobliżu punktu trasy.....	34
Kursy.....	34
Podróżowanie zapisanym kursem... ..	35
Edytowanie nazwy kursu.....	35
Zmiana koloru kursu na mapie.....	35
Wyświetlanie zapisanego kursu na mapie.....	35
Wyświetlanie wykresu wysokości kursu.....	35
Kasowanie kursu.....	36

Funkcje online..... 36

Garmin Explore.....	36
Wymagania funkcji online.....	37
Powiadomienia z telefonu.....	37
Wyświetlanie powiadomień z telefonu.....	37
Wyłączanie powiadomień z telefonu.....	37
Zarządzanie powiadomieniami.....	37
Funkcje Connect IQ.....	38
Pobieranie funkcji Connect IQ.....	38
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	38

Menu ustawien..... 38

Ustawienia Dźwięki.....	39
Ustawienia wyświetlacza i jasności.....	39
Ustawienia łączności.....	39
Czujniki bezprzewodowe.....	40
Parowanie czujników bezprzewodowych.....	40
Ustawienia Bluetooth.....	40
Ustawienia Wi-Fi.....	41
Łączenie z siecią bezprzewodową.....	41
Ustawienia aktywności.....	41
Oznaczanie okrążeń wg dystansu....	42
Ustawienia zapisu danych.....	42
Ustawienia automatycznego zapisywania.....	42
Ustawienia systemowe.....	43
Ustawienia satelitów.....	43
Udostępnianie kodu dostępu urządzenia.....	44
Zmiana kodu dostępu urządzenia.....	44

Włączanie trybu ekspedycji	44
Ustawienia formatu pozycji	45
Zmienianie jednostek miary	45
Ustawienia czasu	45
Resetowanie danych i ustawień	45
Przywracanie domyślnych ustawień	
stron	46
Ustawienia morskie	46
Konfigurowanie alarmów	
morskich	46
Wyszukiwanie ustawień	46

Obliczanie strefy tętna	54
-------------------------------	----

Informacje o urządzeniu

Aktualizacje produktów	46
Konfigurowanie Garmin Express	46
Źródła dodatkowych informacji	46
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa	
urządzenia	47
Czyszczenie urządzenia	47
Czyszczenie portu USB	47
Czyszczenie ekranu dotykowego	47
Zarządzanie danymi	47
Typy plików	47
Podłączanie urządzenia do	
komputera	48
Przesyłanie plików do urządzenia przy	
użyciu komputera	48
Usuwanie plików	48
Dane techniczne	49
Wyświetlanie informacji dotyczących	
zgodności i przepisów związanych z e-	
etykietami	49

Załącznik

Pola danych	50
Dodatkowe akcesoria	52
tempe	53
Wskazówki dotyczące parowania	
czujników bezprzewodowych	53
Rozwiązywanie problemów	53
Maksymalizowanie czasu działania	
baterii	53
Przechowywanie przez dłuższy	
czas	53
Ponowne uruchamianie	
urządzenia	53
Informacje o strefach tętna	53
Cele fitness	54

Wstęp

OSTRZEŻENIE

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

Pierwsze kroki

- 1 Naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia eTrex Touch, strona 2](#)).
- 2 Włącz urządzenie, a następnie wybierz preferowany język oraz bieżącą aktywność ([Ogólne informacje o urządzeniu, strona 3](#)).
- 3 Sparuj urządzenie z aplikacją Garmin Explore™ na telefonie ([Parowanie telefonu, strona 1](#)).
Aplikacja umożliwia odbieranie powiadomień, sprawdzanie prognozy pogody, wyszukiwanie bieżących danych skrzynek i nie tylko.
- 4 W razie potrzeby utwórz kod dostępu, aby chronić urządzenie ([Udostępnianie kodu dostępu urządzenia, strona 44](#)).
- 5 Sprawdź dostępność aktualizacji ([Aktualizacje produktów, strona 46](#)).
Aby zapewnić najlepsze działanie urządzenia, należy regularnie aktualizować jego oprogramowanie. Aktualizacje oprogramowania zawierają zmiany i ulepszenia wpływające na prywatność, bezpieczeństwo i poszczególne funkcje.
- 6 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 7 Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 6](#)).

Parowanie telefonu

Aby korzystać z funkcji online urządzenia nawigacyjnego eTrex Touch, sparuj je z aplikacją Garmin Explore.

- 1 Przeprowadzając początkową konfigurację urządzenia nawigacyjnego, zeskanuj kod QR przy użyciu aparatu telefonu, aby pobrać, a następnie zainstalować aplikację Garmin Explore.

UWAGA: Jeśli poprzednio pominięto proces parowania, możesz wybrać kolejno  > **Ustawienia** > **Łączność** > **Paruj telefon**.

- 2 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie aplikacji, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

Po sparowaniu urządzenia nawigacyjnego i telefonu urządzenia te będą automatycznie łączyć się ze sobą pod warunkiem, że są włączone i znajdują się w swoim zasięgu.

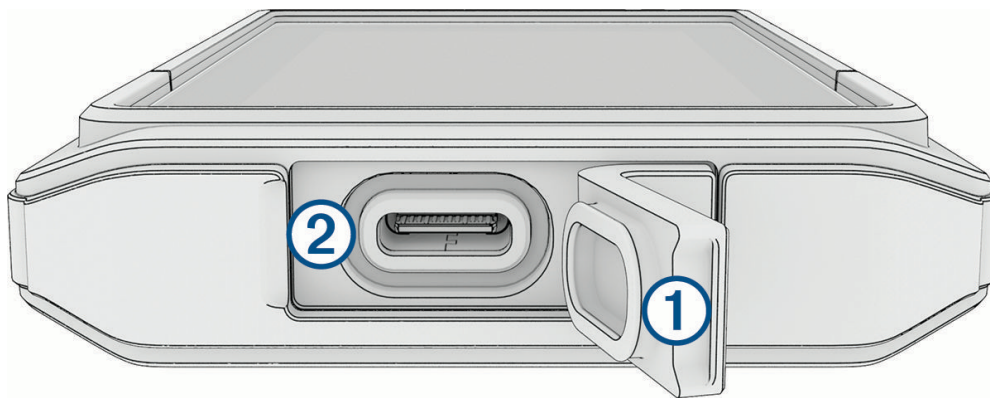
Ładowanie urządzenia eTrex Touch

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 (*Dane techniczne, strona 49*).

- 1 Unieś osłonę zabezpieczającą ①.



- 2 Podłącz przewód zasilający do portu ładowania ② w urządzeniu.
- 3 Podłącz drugi koniec przewodu zasilającego do portu USB-C® komputera lub zasilacza sieciowego (minimalna moc wyjściowa: 5 V).

Na pasku stanu pojawi się wskaźnik ładowania.

Oszczędzanie energii podczas ładowania urządzenia

- 1 Podłącz urządzenie do zewnętrznego źródła zasilania.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania aż do wyłączenia ekranu.
Urządzenie przejdzie w tryb niskiego poboru mocy i ładowania baterii, a następnie pojawi się wskaźnik baterii.

UWAGA: Jeśli źródło ładowania nie dostarcza wystarczającej mocy, możesz wyłączyć urządzenie na czas ładowania, przytrzymując przycisk zasilania, aż pojawi się ikona ⏻.

- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

Ogólne informacje o urządzeniu



- ① : Naciśnij, aby włączyć tryb uśpienia lub uaktywnić urządzenie.

Przytrzymaj, aby wyświetlić centrum powiadomień i elementy sterujące, a następnie włączyć lub wyłączyć urządzenie (*Centrum powiadomień i sterowanie, strona 4*).

- ② **Pasek stanu:** Przesuń palcem w dół z górnej części strony, aby wyświetlić centrum powiadomień i elementy sterujące.

- ③ **Strona główna:** Wyświetla przegląd bieżącej aktywności oraz obejmuje obszary dynamiczne, takie jak mapa i pola danych zależne od rodzaju bieżącej aktywności. Aby wyświetlić dodatkowe informacje, wybierz odpowiedni obszar dynamiczny.

Przesuń palcem w lewo na stronie głównej, aby wyświetlić dodatkowe narzędzia, podglądy i pola danych. Możesz dostosować stronę główną i podglądy, jak również dodawać i usuwać strony (*Dostosowywanie strony głównej i podglądów, strona 4*).

UWAGA: Niektóre podglądy wymagają połączenia Bluetooth® z kompatybilnym telefonem (*Parowanie telefonu, strona 1*).

Przesuń palcem w prawo, aby wrócić do poprzedniej strony.

- ④ : Wybierz, aby otworzyć listę aplikacji (*Aplikacje, strona 8*).

- ⑤ : Wybierz, aby rozpocząć, zatrzymać, zapisać lub odrzucić bieżącą aktywność oraz wyświetlić informacje na jej temat (*Rozpoczynanie aktywności, strona 6*).

- ⑥ **Port USB:** Podnieś osłonę zabezpieczającą, aby naładować urządzenie lub podłączyć je do komputera (*Ładowanie urządzenia eTrex Touch, strona 2*).

- ⑦ : Wybierz, aby wyszukać lokalizację (*Wyszukiwanie miejsca docelowego, strona 26*), aplikacje (*Wyszukiwanie aplikacji, strona 25*) lub ustawienia (*Wyszukiwanie ustawień, strona 46*).

- ⑧ **Zapisane:** Wybierz, aby otworzyć menu Zapisane, a następnie przejść do zapisanych punktów trasy, kursów lub aktywności (*Zapisane dane, strona 23*).

- ⑨ **Uchwyt montażowy:** Przymocuj urządzenie do opcjonalnego akcesorium.

UWAGA: Odwiedź stronę buy.garmin.com, aby zakupić opcjonalne akcesoria do mocowania na uchwycie Spine Mount 2.

Dostosowywanie strony głównej i podglądów

- 1 Na stronie głównej dotknij i przytrzymaj ekran.
- 2 Wybierz **Edytuj ekran główny**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić podgląd, dotknij go i wybierz inny podgląd z listy.
PORADA: Na stronie głównej możesz też dotknąć i przytrzymać podgląd i wybrać **Edytuj podgląd**, aby zmienić pojedynczy podgląd.
 - Aby zmienić pole danych, dotknij podgląd pola danych, wybierz kategorię pola danych, a następnie wybierz pierwsze i drugie pole danych.
 - Aby zmienić kolejność stron, naciśnij  lub  u dołu ekranu.
 - Aby ulubione strony były widoczne we wszystkich typach aktywności, wybierz **Przypnij**.
 - Aby dodać nową stronę, wybierz **Dodaj stronę**, a następnie przesun w lewo, aby zobaczyć dostępne domyślne układy lub utworzyć własną stronę.
 - Aby zduplikować stronę, wybierz  > **Zduplikuj stronę**.
 - Aby usunąć stronę, wybierz  > **Usuń stronę**.
 - Aby przywrócić domyślne ustawienia wszystkich stron, wybierz  > **Zresetuj wszystkie strony**.

Dostosowywanie pól danych

- 1 Otwórz ekran danych, który chcesz dostosować.
- 2 Dotknij pola danych, aby je wybrać.
- 3 Wybierz kategorię pola danych.
- 4 Wybierz pierwsze i drugie pole danych (jeśli dotyczy).

Centrum powiadomień i sterowanie

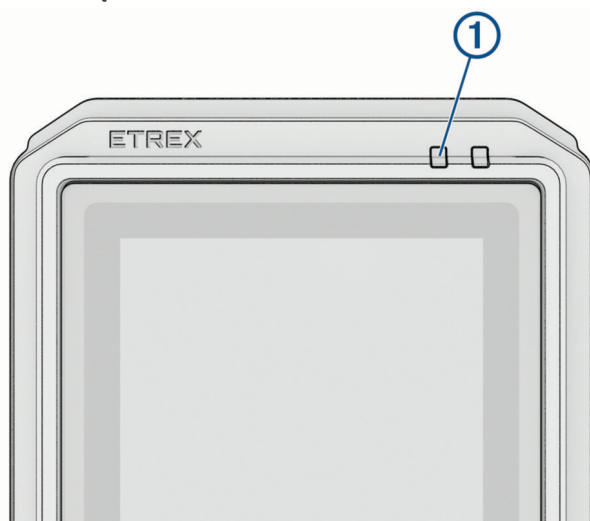
Centrum powiadomień wyświetla aktualnie rejestrowaną aktywność oraz powiadomienia ze sparowanego telefonu. Menu sterowania zapewnia szybki dostęp do często używanych funkcji.

Przytrzymaj przycisk  lub przesun palcem w dół z górnej części strony głównej, aby otworzyć centrum powiadomień i elementy sterujące.

Ikona	Nazwa	Opis
	Automatyczna jasność	Wybierz, aby automatycznie dopasowywać jasność ekranu do oświetlenia otoczenia.
	Bluetooth	Wybierz, aby wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym smartfonem.
	Jasność	Użyj suwaka, aby ustawić jasność podświetlenia ekranu.
	Garmin Share	Wybierz, aby otworzyć aplikację Garmin Share (<i>Garmin Share, strona 18</i>).
	Zablokuj urządzenie	Wybierz, aby zablokować ekran dotykowy i zapobiec jego przypadkowym naciśnięciom. Możesz nacisnąć przycisk zasilania, aby odblokować ekran dotykowy.
	Zaznacz punkt	Wybierz, aby zapisać aktualną pozycję jako punkt trasy (<i>Punkty, strona 33</i>).
	Wyłącz	Wybierz, aby wyłączyć urządzenie.
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień (<i>Menu ustawień, strona 38</i>).
	Głośność	Wybierz, aby wyciszyć wszystkie dźwięki urządzenia.
	Wi-Fi	Wybierz, aby wyłączyć komunikację Wi-Fi®.

Dioda LED stanu

Dioda LED stanu ① wskazuje stan urządzenia.



Działanie wskaźnika LED	Stan działania
Miga na zielono	Urządzenie działa w trybie ekspedycji. Ekran jest wyłączony, aby wydłużyć czas pracy baterii.
Miga na czerwono	Poziom naładowania baterii urządzenia wynosi mniej niż 10%.

Rozpoczynanie aktywności

Możesz skorzystać z opcji **Rozpocznij aktywność**, aby szybko wybrać opcje aktywności i ruszać na szlak. Urządzenie zapamiętuje wybrane elementy i zapisuje je, by umożliwić szybkie rozpoczęcie danej aktywności w przyszłości.

- 1 Na ekranie głównym wybierz **Rozpocznij aktywność**.
- 2 Wybierz opcje aktywności:
 - Wybierz nazwę aktywności, aby zmienić typ aktywności. W przypadku rodzaju aktywności możesz wybrać m.in. chodzenie, wędrówkę czy polowanie.
 - Wybierz **Nawigacja**, aby rozpocząć nawigację do celu (*Podróżowanie do celu, strona 26*).
- 3 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Wybierz **Start**.
Urządzenie zacznie rejestrowanie ścieżki jako część aktywności.

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.

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

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
- 2 Jeśli zajdzie potrzeba, włącz urządzenie.
- 3 Zaczekaj, aż urządzenie wyszuka satelity.
Odebranie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund. Ikona  na pasku stanu wskazuje siłę sygnału satelitarnego.

Dostosowywanie listy aktywności

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **aktywności** > **Edytuj aktywności**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby dodać aktywność, wybierz **Dodaj aktywność**, a następnie wybierz co najmniej jedną aktywność.
 - Aby skasować aktywność, wybierz .
 - Aby zmienić lokalizację aktywności na liście, dotknij i przytrzymaj aktywność i przeciągnij ją do nowej lokalizacji.

Personalizacja bieżącej aktywności

- 1 Wybierz opcję:
 - Przytrzymaj przycisk  lub przesunij palcem w dół z górnej części strony głównej, aby otworzyć centrum powiadomień i elementy sterujące. Wybierz **Rejestrowanie aktywności**.
 - Na stronie głównej wybierz rejestrowanie aktywności w dolnej części ekranu.
- 2 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić rodzaj aktywności, wybierz **Zmień aktywność**, a następnie wybierz nową aktywność.
 - Aby zmienić ustawienia rejestrowania, wybierz **Zapis danych** (*Ustawienia zapisu danych, strona 42*).
 - Aby zmienić ustawienia aktywności, wybierz ustawienia aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 41*).

Nawigacja z użyciem funkcji TracBack®

Podczas rejestracji aktywności możesz cofnąć się do początku swojej aktywności. Funkcja przydaje się w celu znalezienia drogi powrotnej do obozu lub początku szlaku.

- 1 Przytrzymaj przycisk  lub przesunij palcem w dół z górnej części strony głównej, aby otworzyć centrum powiadomień i elementy sterujące.
- 2 Wybierz **Rejestrowanie aktywności**.
- 3 Wybierz kolejno  > **TracBack** > **Nawiguj**.
- 4 Wybierz opcje nawigacji:
 - Aby zmienić typ aktywności, wybierz nazwę aktywności. W przypadku rodzaju aktywności możesz wybrać m.in. chodzenie, wędrówkę czy polowanie.
 - Aby dopasować trasę do danych mapy i umożliwić jej przeliczanie w razie potrzeby, włącz przełącznik **Wyznacz. trasy**.
 - Aby ustawić sposób, w jaki urządzenie wyznacza trasę z jednego punktu do kolejnego, wybierz **Ustawienia zaawansowane** ([Ustawienia trasowania, strona 27](#)).
- 5 Wybierz **Jedź!** > **Wznów**.
Mapa wyświetli trasę w kolorze fioletowym oraz punkt startowy i punkt końcowy.
- 6 Nawiguj do celu, korzystając z mapy ([Nawigacja z użyciem mapy, strona 31](#)) lub kompasu ([Nawigacja z użyciem kompasu, strona 27](#)).

Zatrzymywanie bieżącej aktywności

- 1 Wybierz opcję:
 - Przytrzymaj przycisk  lub przesunij palcem w dół z górnej części strony głównej, aby otworzyć centrum powiadomień i elementy sterujące. Wybierz **Rejestrowanie aktywności**.
 - Na stronie głównej wybierz rejestrowanie aktywności w dolnej części ekranu.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby zatrzymać rejestrowanie bieżącej aktywności, wybierz .
 - Aby wznowić rejestrowanie bieżącej aktywności, wybierz **Wznów**.
 - Aby zapisać nagranie bieżącej aktywności, wybierz kolejno  > **Zapisz**.
 - Aby skasować nagranie bieżącej aktywności, wybierz kolejno  > **Odrzuć**.

Aplikacje

Wybierz , aby otworzyć listę aktywności. Możesz zmienić kolejność aplikacji. Aby to zrobić, dotknij aplikacji i przytrzymaj ją, a następnie przeciągnij w nowe miejsce.

PORADA: Możesz wyszukać aplikację według nazwy ([Wyszukiwanie aplikacji, strona 25](#)).

Nazwa	Więcej informacji
Wysokościomierz	Wybierz, aby wyświetlić wysokościomierz (Wysokościomierz, strona 8).
Funkcja Applied Ballistics	Wybierz, aby wyświetlić rozwiązania z zakresu celowania do strzelectwa długodystansowego (Applied Ballistics® , strona 9).
Pomiar powierzchni	Wybierz, aby obliczyć powierzchnię danego obszaru (Obliczanie powierzchni obszaru, strona 17).
Kompas	Wybierz, aby wyświetlić kompas (Kompas, strona 27).
Connect IQ	Wybierz, aby wyświetlić listę zainstalowanych aplikacji Connect IQ™ (Funkcje Connect IQ, strona 38).
Garmin Share	Wybierz, aby wysłać dane do innych urządzeń Garmin® lub odbierać od nich dane (Garmin Share, strona 18).
Geocaching	Wybierz, aby wyświetlić listę pobranych skrzynek (Skrzynki, strona 19).
Mapa	Wybierz, aby wyświetlić mapę (Mapa, strona 30).
Menedżer map	Wybierz, aby wyświetlić pobrane mapy i zarządzać nimi. Dzięki subskrypcji Outdoor Maps+ możesz pobierać dodatkowe mapy (Zarządzanie mapami, strona 30).
Zaznacz punkt	Umożliwia zapisanie bieżącej pozycji jako punkt trasy (Zapisywanie aktualnej pozycji jako punkt trasy, strona 33).
Zdjęcia	Wybierz, aby wyświetlić zapisane zdjęcia (Wyświetlanie zdjęć, strona 17).
Satelity	Wybierz, aby wyświetlić aktualne informacje o satelitach GNSS (Strona satelitów, strona 23).
Zapisane	Wybierz, aby wyświetlić zapisane punkty trasy, kursy, aktywności i zbiory (Zapisane dane, strona 23).
Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień (Menu ustawień, strona 38).
Stoper	Wybierz, aby użyć stopera, odmierzyć czas okrążenia i zarejestrować międzyczasy (Korzystanie ze stopera, strona 24).
Przed tobą	Wybierz, aby wyświetlić informacje na temat kolejnych lokalizacji na trasie. Podczas nawigacji kursami o bezpośredniej trasie skorzystaj z aplikacji Przed tobą w celu zmiany aktywnego punktu.
Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i warunki pogodowe (Wyświetlanie prognozy pogody, strona 24).

Wysokościomierz

Wysokościomierz domyślnie wyświetla wysokość nad przebyтым dystansem. Można dostosowywać ustawienia wysokościomierza ([Ustawienia wysokościomierza, strona 9](#)). Można wybrać dowolny punkt na wykresie, aby wyświetlić szczegółowe informacje na temat tego punktu.

Ustawienia wysokościomierza

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz **Wysokościomierz**. Wybierz  aby otworzyć menu opcji.

Zeruj: Umożliwia wyzerowanie danych wysokościomierza, a w tym punktów i danych trasy ([Resetowanie danych i ustawień, strona 45](#)).

Ustawienia wysokościomierza > Wysokościomierz: Umożliwia wyłączenie wysokościomierza, tak aby urządzenie do pomiarów wysokości korzystało tylko z danych GPS.

Ustawienia wysokościomierza > Aut. kalibracja: Umożliwia automatyczną kalibrację wysokościomierza przy rozpoczęciu aktywności.

Ustawienia wysokościomierza > Typ wykresu: Umożliwia rejestrowanie zmian wysokości na przestrzeni czasu lub określonego dystansu.

Ustawienia wysokościomierza > Kalibruj wysokościomierz: Umożliwia ręczną kalibrację wysokościomierza ([Kalibrowanie wysokościomierza, strona 9](#)).

Dostosuj zakres powiększenia: Umożliwia regulację zakresów powiększenia dostępnych na stronie wysokościomierza.

Przywróć domyślne: Przywraca domyślne ustawienia fabryczne wysokościomierza.

Kalibrowanie wysokościomierza

- 1 Przejdź do pozycji, dla której znasz wysokość, ciśnienie dla poziomu morza i wysokość GPS.
- 2 Wybierz  aby otworzyć listę aktywności.
- 3 Wybierz kolejno **Wysokościomierz**.
- 4 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 5 Wybierz kolejno **Ustawienia wysokościomierza > Kalibruj wysokościomierz..**
- 6 Wybierz **Metoda**, aby wybrać pomiar, na podstawie którego ma być przeprowadzona kalibracja.
- 7 Wprowadź pomiary.
- 8 Wybierz **Kalibruj**.

Applied Ballistics®

OSTRZEŻENIE

Funkcja Applied Ballistics zapewnia precyzyjne rozwiązania w zakresie obliczania kąta uniesienia i korekty na wiatr w oparciu wyłącznie o profile broni i amunicji oraz pomiary bieżących warunków. W zależności od środowiska warunki mogą gwałtownie ulec zmianie. Zmiany warunków środowiskowych, np. podmuchy wiatru lub wiatr w pobliżu celu, mogą wpływać na precyzję oddawanego strzału. Kąt uniesienia i korekta na wiatr stanowią tylko sugestie oparte na wprowadzonych do funkcji danych. Dokonuj pomiaru często i uważnie oraz pozwól, aby odczyt się ustabilizował po wystąpieniu znaczących zmian warunków środowiskowych. Zawsze pozostawiaj margines bezpieczeństwa na wypadek zmiany warunków lub błędów pomiaru.

Przed oddaniem strzału zawsze przeanalizuj, co jest Twoim celem i co znajduje się za nim. Błędna ocena środowiska do oddania strzału może prowadzić do uszkodzenia mienia, spowodowania obrażeń, a nawet śmierci.

Funkcja Applied Ballistics zapewnia niestandardowe obliczenia strzeleckie dla strzałów długodystansowych na podstawie charakterystyki karabinu i pocisku oraz różnych warunków środowiskowych. Można prowadzić parametry, takie jak wiatr, temperatura, wilgotność, zasięg i kierunek strzału.

Ta funkcja zapewnia informacje potrzebne do wystrzeliwania pocisków długodystansowych, w tym wysokość uniesienia, korektę na wiatr oraz czas lotu. Obejmuje również niestandardowe modele oporu dla danego typu pocisku. Odwiedź stronę appliedballisticsllc.com, aby uzyskać więcej informacji na temat tej funkcji. W [Słownik terminów funkcji Applied Ballistics, strona 13](#) znajdują się opisy terminów i pól danych.

UWAGA: Wymagane może być zaktualizowanie kalkulatora balistycznego w aplikacji Applied Ballistics Quantum™, aby odblokować wszystkie funkcje Applied Ballistics ([Aplikacja Applied Ballistics Quantum, strona 10](#)).

Aplikacja Applied Ballistics Quantum

Aplikacja Applied Ballistics Quantum umożliwia zarządzanie profilami balistycznymi na urządzeniu eTrex Touch lub – w razie potrzeby – aktualizowanie kalkulatora balistycznego. Aplikację Applied Ballistics Quantum można pobrać ze sklepu z aplikacjami na telefonie.

Opcje Applied Ballistics

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz **Applied Ballistics**. Wybierz  aby otworzyć menu opcji.

Range Card: Wyświetla dane dla różnych zasięgów na podstawie parametrów wejściowych. Możesz zmieniać pola, edytować przyrost zasięgu i ustawiać zasięg podstawowy (*Dostosowywanie pól karty zasięgu, strona 10*).

Target Card: Ustawia warunki strzału długodystansowego dla wybranego celu, w tym zasięg, wysokość i korektę na wiatr (*Edycja celu, strona 11*). Możesz zmienić wybrany cel i dostosowywać warunki dla maksymalnie 26 celów (*Zmiana celu, strona 11*).

Environment: Ustawia warunki atmosferyczne dla bieżącej lokalizacji. Możesz wprowadzić wartości niestandardowe, używając wartości ciśnienia i pozycji geograficznej z wewnętrznego czujnika urządzenia lub używając wartości z połączanego czujnika (*Środowisko, strona 11*).

Profile: Ustawia właściwości pocisku, broni i lunety dla bieżącego profilu (*Edytowanie profilu, strona 12*). Możesz zmienić wybrany profil (*Wybór innego profilu, strona 12*) i dodać dodatkowe profile (*Dodawanie profilu, strona 11*).

Settings: Ustawia jednostki miary, dokładność miejsca po przecinku, etykiety celów i opcje kontroli strzału dla odchylenia i wysokości.

Szybka edycja warunków strzeleckich

Można edytować zasięg, kierunek strzału oraz informacje o wietrze.

- 1 W aplikacji **Applied Ballistics** dotknij pola, aby je wybrać, a następnie edytować jego wartość.
- 2 Ustaw wartość **Range** na dystans docelowy.
- 3 Ustaw wartość **Direction of Fire** na bieżący kierunek strzału (ręcznie lub za pomocą kompasu).
- 4 Ustaw wartość **Wind 1** na niską prędkość wiatru.
- 5 Ustaw wartość **Wind 2** na wysoką prędkość wiatru.
- 6 Ustaw wartość **Wind Direction** na kierunek, z którego wieje wiatr.

Karta zasięgu

Dostosowywanie pól karty zasięgu

- 1 W aplikacji **Applied Ballistics** wybierz .
- 2 Wybierz **Range Card**.
- 3 Dotknij pola, aby je wybrać.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby edytować przyrost zasięgu, wybierz **RNG > Range Increment** i wprowadź wartość.
 - Aby ustawić zasięg podstawowy, wybierz **RNG > Base Range** i wprowadź wartość.
 - Aby spersonalizować inne pola, wybierz żądane pole z listy.

Karta celu

Dodawanie celu

Możesz dodać maksymalnie 26 celów.

- 1 W aplikacji **Applied Ballistics** wybierz .
- 2 Wybierz **Target Card > Add Target**.
Nowy cel zostanie wyświetlony na dole listy.

Edycja celu

- 1 W aplikacji **Applied Ballistics** wybierz .
- 2 Wybierz **Target Card**.
- 3 Wybierz cel.
- 4 Wybierz opcję do edycji.

Zmiana celu

- 1 W aplikacji **Applied Ballistics** wybierz .
- 2 Wybierz **Target Card**.
- 3 Wybierz cel.
- 4 Wybierz **Set as current**.

Kasowanie celu

- 1 W aplikacji **Applied Ballistics** wybierz .
- 2 Wybierz **Target Card**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby skasować jeden cel, wybierz cel, a następnie wybierz **Usuń**.
 - Aby skasować wszystkie cele, wybierz , a następnie wybierz **Skasuj wszystko**.

Środowisko

Edytowanie środowiska

- 1 W aplikacji **Applied Ballistics** wybierz .
- 2 Wybierz **Environment**.
- 3 Wybierz opcję do edycji.

Włączanie opcji Auto Update

Funkcji automatycznej aktualizacji można używać do automatycznej aktualizacji pozycji geograficznej i wartości ciśnienia. Po połączeniu z czujnikiem bezprzewodowym, takim jak czujnik temperatury lub miernik pogody, inne pola środowiska również są aktualizowane ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 40](#)). Wartości są aktualizowane co minutę.

- 1 W aplikacji **Applied Ballistics** wybierz .
- 2 Wybierz kolejno **Environment > Auto Update > On**.

Profil

Dodawanie profilu

Możesz dodać plik .pro, zawierający informacje na temat profilu poprzez utworzenie tego pliku za pomocą aplikacji Applied Ballistics Quantum i przesłanie go do folderu AB na urządzeniu ([Przesyłanie plików do urządzenia przy użyciu komputera, strona 48](#)). Profil możesz również utworzyć za pomocą urządzenia Garmin.

- 1 W aplikacji **Applied Ballistics** wybierz .
- 2 Wybierz **Profile**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby utworzyć nowy profil, wybierz **+ Profile**
 - Aby utworzyć nowy profil na bazie istniejącego profilu, wybierz profil, następnie wybierz **Copy** i wpisz jego nazwę.

Edytowanie profilu

- 1 W aplikacji **Applied Ballistics** wybierz .
- 2 Wybierz **Profile**.
- 3 Wybierz profil.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Zmień nazwę** i wpisz nazwę.
- 5 Wybierz **Properties**.
- 6 Wybierz opcję:

UWAGA: Niektóre opcje pojawiają się tylko po włączeniu opcji Advanced Settings.

- Aby wprowadzić właściwości pocisku, wybierz **Bullet Data** i wybierz opcję.
PORADA: Możesz wybrać **Bullet Library**, aby automatycznie wprowadzić właściwości pocisku z bazy danych pocisków Applied Ballistics. W przypadku ręcznego wprowadzenia właściwości pocisku potrzebne informacje można znaleźć na stronie internetowej producenta pocisku.
- Aby wprowadzić właściwości broni, wybierz **Gun Data**, a następnie wybierz opcję.
- Aby wprowadzić właściwości lunety, wybierz **Scope**, a następnie wybierz opcję.
- Aby skalibrować prędkość w wylocie lufy w celu zapewnienia dokładniejszego rozwiązania w zakresie naddźwiękowym dla broni palnej, wybierz **Calibrate Muzzle Velocity**, wybierz opcję, a następnie wybierz **Use**.
- Aby skalibrować niestandardowy współczynnik oporu aerodynamicznego, wybierz **Calibrate Custom Drag Factor**, wybierz opcję, a następnie wybierz **Use**.
- Aby edytować tabelę prędkości i temperatury w wylocie lufy, wybierz kolejno **MV Temp Table**, , a następnie **Edit** i wartość do edycji.
UWAGA: W razie potrzeby możesz wybrać **Clear MV-Temp**, aby zresetować tabelę prędkości i temperatury w wylocie lufy do wartości domyślnych.
- Aby skalibrować współczynnik skali spadku w celu zapewnienia dokładniejszego rozwiązania w zakresie okołodźwiękowym lub poza nim dla broni palnej, wybierz kolejno **Drop Scale Factor > Calibrate DSF**, wybierz opcję, a następnie wybierz **Use**.
UWAGA: Garmin zaleca skalibrowanie prędkości wylotowej pocisku przed kalibracją współczynnika skali spadku. Po skalibrowaniu współczynnika skali spadku możesz wybrać **View DSF Table**, aby wyświetlić tabelę współczynnika skali spadku. W razie potrzeby możesz wybrać **Clear DSF Table**, aby zresetować tabelę współczynnika skali spadku do wartości domyślnych.

Usuwanie profilu

UWAGA: Nie możesz skasować bieżącego profilu.

- 1 W aplikacji **Applied Ballistics** wybierz .
- 2 Wybierz **Profile**.
- 3 Wybierz profil.
- 4 Wybierz **Delete**.

Wybór innego profilu

- 1 W aplikacji **Applied Ballistics** wybierz .
- 2 Wybierz **Profile**.
- 3 Wybierz profil.
- 4 Wybierz **Set as current**.

Słownik terminów funkcji Applied Ballistics

Pola szybkiej edycji

Direction of Fire: Kierunek strzału, gdzie północ to 0 stopni, a wschód to 90 stopni. Pole wprowadzania danych.

Elevation: Część pionowa rozwiązania z zakresu celowania wyświetlana w calach, miliradianach (mrad/mil) lub minutach kąta (MOA).

Range: Dystans do celu wyświetlany w metrach lub jardach. Pole wprowadzania danych.

Wind 1: Prędkość wiatru używana do obliczeń strzeleckich, wyświetlana w milach na godzinę (mph), kilometrach na godzinę (km/h) lub metrach na sekundę (m/s). Pole wprowadzania danych.

Wind 2: Opcjonalna, dodatkowa prędkość wiatru używana do obliczeń strzeleckich, wyświetlana w milach na godzinę (mph), kilometrach na godzinę (km/h) lub metrach na sekundę (m/s). Pole wprowadzania danych.

PORADA: Możesz użyć dwóch prędkości wiatru, aby obliczyć korektę na wiatr zawierającą wysoką i niską wartość. Faktyczna korekta na wiatr w przypadku strzału powinna znajdować się w tym zasięgu. Korzystanie zarówno z prędkości wiatru 1, jak i prędkości wiatru 2 nie jest skutecznym sposobem na branie pod uwagę różnych prędkości przy różnych odległościach między strzelającym a celem.

Windage 1: Część pozioma rozwiązania z zakresu celowania oparta o prędkość wiatru 1 i kierunek wiatru, wyświetlana w calach, miliradianach (mrad/mil) lub minutach kąta (MOA).

Windage 2: Część pozioma rozwiązania z zakresu celowania oparta o prędkość wiatru 2 i kierunek wiatru, wyświetlana w calach, miliradianach (mrad/mil) lub minutach kąta (MOA).

Wind Direction: Kierunek, z którego wieje wiatr. Na przykład jeśli kierunek wiatru to 9:00, oznacza to, że z perspektywy strzelającego wiatr wieje od lewej do prawej. Pole wprowadzania danych.

Pola karty zasięgu

Bullet Drop: Całkowity spadek, jakiego pocisk doświadcza wzdłuż toru lotu, wyrażony w calach lub centymetrach.

Elevation: Część pionowa rozwiązania z zakresu celowania wyświetlana w calach, miliradianach (mrad/mil) lub minutach kąta (MOA).

H. Cor. Effect: Poziomy efekt Coriolisa. Poziomy efekt Coriolisa to wielkość obliczeń korekty na wiatr, za którą odpowiada efekt Coriolisa. Jest on zawsze obliczany przez urządzenie, mimo że w przypadku strzelania krótkodystansowego wpływ może być minimalny.

Lead: Korekcja pozioma wymagana do osiągnięcia celu poruszającego się w lewo lub w prawo przy danej prędkości.

PORADA: Po wprowadzeniu prędkości celu urządzenie wylicza potrzebną korektę na wiatr, która jest wymagana do całkowitej wartości korekty.

Remaining Energy: Pozostała energia pocisku przy uderzeniu w cel wyrażona w funtach na stopę (ft. lbf) lub dżulach (J).

Spin Drift: Wielkość obliczeń korekty na wiatr, za którą odpowiada dryf żyroskopowy. Na przykład na półkuli północnej pocisk wystrzelony z lufy z gwintem prawoskrętnym zawsze nieznacznie zboczy z toru lotu.

Time of Flight: Czas lotu wskazujący czas konieczny dla pocisku do osiągnięcia celu przy danym zasięgu.

V. Cor. Effect: Pionowy efekt Coriolisa. Pionowy efekt Coriolisa to wielkość obliczeń wzniesienia, za którą odpowiada efekt Coriolisa. Jest on zawsze obliczany przez urządzenie, mimo że w przypadku strzelania krótkodystansowego wpływ może być minimalny.

Velocity: Szacowana prędkość pocisku w momencie osiągnięcia celu.

Velocity Mach: Szacowana prędkość pocisku w momencie osiągnięcia celu wyrażona w machach.

Windage 1: Część pozioma rozwiązania z zakresu celowania oparta o prędkość wiatru 1 i kierunek wiatru, wyświetlana w calach, miliradianach (mrad/mil) lub minutach kąta (MOA).

Windage 2: Część pozioma rozwiązania z zakresu celowania oparta o prędkość wiatru 2 i kierunek wiatru, wyświetlana w calach, miliradianach (mrad/mil) lub minutach kąta (MOA).

Pola karty celu

Direction of Fire: Kierunek strzału, gdzie północ to 0 stopni, a wschód to 90 stopni. Pole wprowadzania danych.

PORADA: Do ustawienia tej wartości można użyć kompasu, ustawiając górną część urządzenia w kierunku strzału. Aktualna wartość kompasu jest wyświetlana w polu Direction of Fire. Wybierz  aby użyć tej wartości.

Inclination: Kąt nachylenia strzału. Wartość ujemna oznacza strzał w dół. Wartość dodatnia oznacza strzał w górę. W równaniu strzeleckim pionowa część równania jest mnożona przez cosinus kąta nachylenia w celu obliczenia dostosowanego równania dla strzału w górę lub w dół. Pole wprowadzania danych.

Range: Dystans do celu wyświetlany w metrach lub jardach. Pole wprowadzania danych.

Speed: Prędkość poruszającego się celu, wyświetlana w milach na godzinę (mph), kilometrach na godzinę (km/h) lub metrach na sekundę (m/s). Wartość ujemna wskazuje cel poruszający się w lewo. Wartość dodatnia wskazuje cel poruszający się w prawo. Pole wprowadzania danych.

Pola środowiska

Direction: Kierunek, z którego wieje wiatr. Na przykład jeśli kierunek wiatru to 9:00, oznacza to, że z perspektywy strzelającego wiatr wieje od lewej do prawej. Pole wprowadzania danych.

Humidity: Wartość procentowa wilgotności powietrza. Pole wprowadzania danych.

Latitude: Pozycja na powierzchni Ziemi określana za pomocą równoleżników. Wartości ujemne odnoszą się do równoleżników znajdujących się pod równikiem. Wartości dodatnie odnoszą się do równoleżników znajdujących się nad równikiem. Ta wartość jest używana do obliczenia pionowego i poziomego odchylenia spowodowanego efektem Coriolisa. Pole wprowadzania danych.

PORADA: Można wybrać Use Current Position, aby użyć współrzędnych GPS z urządzenia.

UWAGA: Opcja Latitude jest używana wyłącznie do obliczania efektu Coriolisa. W przypadku strzelania do celu oddalonego o mniej niż 914 m (1000 jardów), to pole wprowadzania danych jest opcjonalne.

Pressure: Ciśnienie otoczenia (stacji). Ciśnienie otoczenia nie jest dostosowywane tak, aby odwzorowywać ciśnienie na poziomie morza (barometryczne). Ciśnienie otoczenia jest wymagane przy balistycznych obliczeniach strzeleckich. Pole wprowadzania danych.

PORADA: Tę wartość można wprowadzić ręcznie lub wybrać Use Current Pressure, aby użyć wartości ciśnienia z wewnętrznego czujnika urządzenia.

Temperature: Temperatura w bieżącej lokalizacji, wyświetlana w stopniach Fahrenheita (F) lub Celsjusza (C). Pole wprowadzania danych.

PORADA: Odczyt temperatury można wprowadzić ręcznie z podłączonego czujnika tempe™ lub innego źródła temperatury. To pole nie jest automatycznie aktualizowane po podłączeniu czujnika tempe.

Wind Direction Mode: Ustawia kierunek wiatru (Direction) względem kierunku strzału (Relative to DOF) lub względem prawdziwej północy (True Wind Dir).

UWAGA: W przypadku obierania wielu celów przy różnych kierunkach strzału opcja True Wind Dir jest przydatna, ponieważ wówczas wystarczy dostosować kierunek strzału, podczas gdy kierunek wiatru pozostaje bez zmian.

Wind Speed 1: Prędkość wiatru używana do obliczeń strzeleckich, wyświetlana w milach na godzinę (mph), kilometrach na godzinę (km/h) lub metrach na sekundę (m/s). Pole wprowadzania danych.

Wind Speed 2: Opcjonalna, dodatkowa prędkość wiatru używana do obliczeń strzeleckich, wyświetlana w milach na godzinę (mph), kilometrach na godzinę (km/h) lub metrach na sekundę (m/s). Pole wprowadzania danych.

PORADA: Możesz użyć dwóch prędkości wiatru, aby obliczyć korektę na wiatr zawierającą wysoką i niską wartość. Faktyczna korekta na wiatr w przypadku strzału powinna znajdować się w tym zasięgu.

Pola profilu – dane pocisku

Ballistic Coefficient: Współczynnik balistyczny pocisku podany przez producenta. Pole wprowadzania danych.

Diameter: Średnica pocisku, wyświetlana w calach lub centymetrach. Pole wprowadzania danych.

UWAGA: Średnica pocisku może się różnić od standardowego rozumienia okręgu. Na przykład 300 Win Mag ma faktycznie 0,308 cala średnicy.

Length: Długość pocisku, wyświetlana w calach lub centymetrach. Pole wprowadzania danych.

Model: Standardowe modele pocisków G1 lub G7 dla krzywej oporu. Pole wprowadzania danych.

UWAGA: Większości pocisków długodystansowych karabinów bliżej jest do standardu G7.

Weight: Waga pocisku, wyświetlana w granach (gr) lub gramach (g). Pole wprowadzania danych.

Pola profilu – dane broni

Muzzle Velocity: Prędkość pocisku w momencie opuszczania wylotu lufy, wyświetlana w stopach na sekundę (f/s) lub metrach na sekundę (m/s). Pole wprowadzania danych.

UWAGA: To pole jest wymagane przy dokładnych obliczeniach według równań strzeleckich. W przypadku skalibrowania prędkości w wylocie lufy to pole może być aktualizowane automatycznie dla zapewnienia bardziej precyzyjnych obliczeń dotyczących strzału.

Sight Height: Odległość od środkowej osi lufy broni do środkowej osi lunety, wyświetlana w calach lub centymetrach. Pole wprowadzania danych.

PORADA: Tę wartość można w prosty sposób określić, mierząc odległość od górnej części śruby do środka pokrętła regulacji i dodając połowę średnicy śruby.

Twist Direction: Kierunek, w którym spiralnie skręca się gwintowanie lufy. Większość broni ma skręt prawostronny. Pole wprowadzania danych.

Twist Rate: Odległość, jakiej gwintowanie lufy potrzebuje na wykonanie jednego, pełnego obrotu, wyświetlana w calach lub centymetrach. Wartość gwintowania karabinu jest najczęściej podawana przez producenta broni lub lufy. Pole wprowadzania danych.

Zero Range: Zasięg, przy którym broń została wyzerowana, wyświetlony w jardach lub metrach. Pole wprowadzania danych.

Pola profilu – luneta

Scope Units: Jednostki miary lunety, wyświetlane w calach, miliradianach (mrad/mil) lub minutach kąta (MOA). Pole wprowadzania danych.

Sight in Conditions: Warunki środowiskowe podczas celowania z broni. Są to opcjonalne modyfikacje zalecane podczas celowania z odległości 300 metrów i większej. Przełącz pole.

SSF Elevation: Mnożnik liniowy stosowany przy skalowaniu pionowym. Nie wszystkie lunety karabinu są dokładne, dlatego obliczenia strzeleckie wymagają korekty skali w zależności od konkretnej lunety karabinu. Na przykład jeśli pokrętło zostanie przesunięte do 10 mil, ale uderzenie będzie miało wartość 9 mil, skala celownika wynosi 0,9. Pole wprowadzania danych.

SSF Windage: Mnożnik liniowy stosowany przy skalowaniu poziomym. Nie wszystkie lunety karabinu są dokładne, dlatego obliczenia strzeleckie wymagają korekty skali w zależności od konkretnej lunety karabinu. Na przykład jeśli pokrętło zostanie przesunięte do 10 mil, ale uderzenie będzie miało wartość 9 mil, skala celownika wynosi 0,9. Pole wprowadzania danych.

Zero Height: Opcjonalna modyfikacja wysokości uderzenia w zasięgu zerowym. Opcja ta jest często wykorzystywana w przypadku dodania tłumika lub używania obciążenia poddźwiękowego. Na przykład jeśli po dodaniu tłumika pocisk uderzy w cel 1 cal wyżej niż oczekiwano, Zero Height wynosi 1 cal. Po zdjęciu tłumika należy ją wyzerować. Pole wprowadzania danych.

Zero Humidity: Wilgotność podczas celowania z broni. Jest to opcjonalna modyfikacja zalecana podczas celowania z odległości 300 metrów i większej. Pole wprowadzania danych.

Zero Offset: Opcjonalna modyfikacja korekty na wiatr uderzenia w zasięgu zerowym. Opcja ta jest często wykorzystywana w przypadku dodania tłumika lub używania obciążenia poddźwiękowego. Na przykład jeśli po dodaniu tłumika pocisk uderzy w cel 1 cal w lewo od oczekiwanego miejsca uderzenia, Zero Offset wynosi 1 cal. Po zdjęciu tłumika należy ją wyzerować. Pole wprowadzania danych.

Zero Pressure: Ciśnienie otoczenia podczas celowania z broni. Jest to opcjonalna modyfikacja zalecana podczas celowania z odległości 300 metrów i większej. Pole wprowadzania danych.

Zero Temperature: Temperatura podczas celowania z broni. Jest to opcjonalna modyfikacja zalecana podczas celowania z odległości 300 metrów i większej. Pole wprowadzania danych.

Pola profilu – kalibracja prędkości w wylocie lufy

Range: Odległość od wylotu lufy do celu, wyświetlana w jardach lub metrach. Pole wprowadzania danych.

PORADA: Należy wprowadzić wartość możliwie zbliżoną do zasięgu sugerowanego w obliczeniach strzeleckich. Jest to zasięg, w którym pocisk podczas zwalniania osiąga wartość $M=1,2$ i wchodzi w zasięg okołodźwiękowy.

True Drop: Faktyczny dystans, o jaki obniża się pocisk w trakcie lotu do celu wyświetlany w miliradianach (mrad/mil) lub minutach kąta (MOA). Pole wprowadzania danych.

Pola profilu – kalibracja niestandardowego współczynnika oporu aerodynamicznego

Range: Zasięg, z którego oddawany jest strzał. Pole wprowadzania danych.

PORADA: W większości przypadków skalibrowany, niestandardowy współczynnik oporu aerodynamicznego nie powinien przekraczać 10% korekty.

True Drop: Rzeczywista odległość, na jaką spada pocisk wystrzelony z konkretnego zasięgu wyświetlana w miliradianach (mrad/mil) lub minutach kąta (MOA). Pole wprowadzania danych.

Pola profilu – kalibracja współczynnika skali spadku

Range: Zasięg, z którego oddawany jest strzał. Pole wprowadzania danych.

PORADA: Zakres powinien mieścić się w 90% zalecanego zasięgu zasugerowanego w obliczeniach strzeleckich. Wartości poniżej 80% zalecanego zasięgu nie zapewnią właściwego dostosowania.

True Drop: Rzeczywista odległość, na jaką spada pocisk wystrzelony z konkretnego zasięgu wyświetlana w miliradianach (mrad/mil) lub minutach kąta (MOA). Pole wprowadzania danych.

Pola ekranu danych profilu

Aerodynamic Jump: Wielkość obliczeń wzniesienia, za którą odpowiada skok aerodynamiczny. Skok aerodynamiczny to pionowe odchylenie od toru lotu pocisku wywołane wiatrem bocznym. Skok aerodynamiczny jest obliczany na podstawie prędkości wiatru o wartości wynoszącej 1. W przypadku braku elementu wiatru bocznego lub wartości wiatru wartość ta wyniesie zero.

Bullet Drop: Całkowity spadek, jakiego pocisk doświadcza wzdłuż toru lotu.

Cos. Incl. Ang.: Cosinus kąta nachylenia do celu.

Elevation: Część pionowa rozwiązania z zakresu celowania wyświetlana w calach, miliradianach (mrad/mil) lub minutach kąta (MOA).

H. Cor. Effect: Poziomy efekt Coriolisa. Poziomy efekt Coriolisa to wielkość obliczeń korekty na wiatr, za którą odpowiada efekt Coriolisa. Jest on zawsze obliczany przez urządzenie, mimo że w przypadku strzelania krótkodystansowego wpływ może być minimalny.

Lead: Korekcja pozioma wymagana do osiągnięcia celu poruszającego się w lewo lub w prawo przy danej prędkości.

PORADA: Po wprowadzeniu prędkości celu urządzenie wylicza potrzebną korektę na wiatr, która jest wymagana do całkowitej wartości korekty.

Max. Ord.: Maksymalna ordynacja, wyświetlana w calach lub centymetrach. Maksymalna ordynacja to maksymalna wysokość nad osią lufy, którą pocisk osiągnie na torze lotu.

Max. Ord. Range: Zasięg, przy którym pocisk osiągnie maksymalną ordynację, wyświetlany w jardach lub metrach.

Remaining Energy: Pozostała energia pocisku przy uderzeniu w cel wyrażona w funtach na stopę (ft. lbf) lub dżulach (J).

Spin Drift: Wielkość obliczeń korekty na wiatr, za którą odpowiada dryf żyroskopowy. Na przykład na półkuli północnej pocisk wystrzelony z lufy z gwintem prawoskrętnym zawsze nieznacznie zboczy z toru lotu.

Time of Flight: Czas lotu wskazujący czas konieczny dla pocisku do osiągnięcia celu przy danym zasięgu.

V. Cor. Effect: Pionowy efekt Coriolisa. Pionowy efekt Coriolisa to wielkość obliczeń wzniesienia, za którą odpowiada efekt Coriolisa. Jest on zawsze obliczany przez urządzenie, mimo że w przypadku strzelania krótkodystansowego wpływ może być minimalny.

Velocity: Szacowana prędkość pocisku w momencie uderzenia w cel, wyświetlana w stopach na sekundę (f/s) lub metrach na sekundę (m/s).

Velocity Mach: Szacowana prędkość pocisku w momencie osiągnięcia celu wyrażona w machach.

Windage 1: Część pozioma rozwiązania z zakresu celowania oparta o prędkość wiatru 1 i kierunek wiatru, wyświetlana w calach, miliradianach (mrad/mil) lub minutach kąta (MOA).

Windage 2: Część pozioma rozwiązania z zakresu celowania oparta o prędkość wiatru 2 i kierunek wiatru, wyświetlana w calach, miliradianach (mrad/mil) lub minutach kąta (MOA).

Ustawienia aplikacji Applied Ballistics

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz kolejno **Ustawienia > Applied Ballistics**.

Jednostki: ustawia jednostki używane w aplikacji Applied Ballistics.

Hold Precision: wskazuje, czy kalkulator balistyczny używa dokładnych, czy zaokrąglonych obliczeń.

Targets: wskazuje, czy cele są oznaczane alfabetycznie, czy numerycznie.

Fire Control Settings: włącza lub wyłącza uwzględnienie Spin Drift, Coriolis Effect i Aerodynamic Jump w obliczeniach.

Obliczanie powierzchni obszaru

- 1 Wybierz  aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Pomiar powierzchni**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby oznaczyć punkty na mapie w celu obliczenia powierzchni, wybierz **Użyj GPS > Oznacz punkty**.
 - Aby przejść po obwodzie obszaru w celu obliczenia jego powierzchni, wybierz **Użyj GPS > Podstawowy pomiar powierzchni**.
 - Aby użyć zapisanego kursu do obliczenia powierzchni, wybierz **Wykorzystaj kurs**.
- 4 W razie potrzeby możesz edytować jednostki miary, cenę za powierzchnię, cenę za długość oraz nachylenie.
- 5 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, a następnie wybierz **Start**.
- 6 Po zakończeniu wybierz **Zatrzymaj i oblicz**.

Wyświetlanie zdjęć

Możesz przeglądać zdjęcia przeniesione na urządzenie.

- 1 Wybierz  aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Zdjęcia**.
- 3 Wybierz zdjęcie.

Sortowanie zdjęć

- 1 Wybierz  aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Zdjęcia**.
- 3 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 4 Wybierz **Sortuj zdjęcia**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ostatnio**.
 - Wybierz **Blisko pozycji** i wybierz pozycję.
 - Wybierz **Danego dnia** i podaj datę.

Wyświetlanie pozycji zdjęcia

- 1 Wybierz  aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Zdjęcia**.
- 3 Wybierz zdjęcie.
- 4 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 5 Wybierz **Pokaż mapę**.

Podgląd informacji o zdjęciach

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Zdjęcia**.
- 3 Wybierz zdjęcie.
- 4 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 5 Wybierz **Pokaż informacje**.

Usuwanie zdjęcia

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Zdjęcia**.
- 3 Wybierz zdjęcie.
- 4 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 5 Wybierz kolejno **Usuń zdjęcie** > **Usuń**.

Wyświetlanie pokazu slajdów

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Zdjęcia**.
- 3 Wybierz zdjęcie.
- 4 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 5 Wybierz **Pokaz slajdów**.

Garmin Share

NOTYFIKACJA

Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje osobom, które znasz i którym ufasz.

Funkcja Garmin Share umożliwia używanie technologii Bluetooth do bezprzewodowego udostępniania danych innym kompatybilnym urządzeniom Garmin. Gdy włączona jest funkcja Garmin Share i kompatybilne urządzenia Garmin znajdują się w swoim zasięgu, możesz wybrać zapisane pozycje i kursy do przesłania do innego urządzenia za pomocą bezpośredniego, zabezpieczonego połączenia między urządzeniami bez konieczności korzystania z telefonu lub łączności Wi-Fi.

Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

Urządzenie nawigacyjne eTrex Touch może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym kompatybilnym urządzeniem Garmin (*Odbieranie danych za pomocą Garmin Share, strona 19*). Możesz również przysyłać dane między różnymi urządzeniami. Na przykład możesz udostępnić ulubiony kurs z urządzenia nawigacyjnego eTrex Touch do kompatybilnego zegarka Garmin.

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Share** > **Kontynuuj**.
- 3 Wybierz **Udostępnij**.
- 4 Wybierz kategorię i wybierz co najmniej jeden element.
- 5 Wybierz **Udostępnij**.
- 6 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia.
- 7 Wybierz urządzenie.
- 8 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz **Paruj**.
- 9 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 10 Wybierz **Udostępnij ponownie**, aby udostępnić te same elementy innemu użytkownikowi (opcjonalnie).
- 11 Wybierz **Gotowe**.

Odbieranie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Garmin Share**.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia w zasięgu.
- 4 Wybierz **Akceptuj**.
- 5 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz **Paruj**.
- 6 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 7 Wybierz **Gotowe**.

Ustawienia Garmin Share

Wybierz , aby otworzyć listę aktywności. Wybierz **Ustawienia** > **Łączność** > **Garmin Share**.

Stan: Umożliwia wysyłanie i odbieranie elementów za pośrednictwem Garmin Share.

Zapomnij urządzenia: Powoduje usunięcie wszystkich urządzeń, z którymi wcześniej udostępniono elementy.

Skrzynki

Geocaching to zabawa polegająca na poszukiwaniu ukrytych skarbów, której uczestnicy ukrywają lub szukają ukrytych skrzynek, korzystając ze wskazówek i współrzędnych GPS.

Rejestracja urządzenia na stronie Geocaching.com

Aby wyszukać listę znajdujących się w pobliżu skrzynek lub wyszukiwać bieżące informacje o milionach skrzynek, można zarejestrować urządzenie na stronie www.geocaching.com.

- 1 Połącz się z siecią bezprzewodową (*Łączenie z siecią bezprzewodową, strona 41*) lub aplikacją Garmin Explore (*Parowanie telefonu, strona 1*).
 - 2 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
 - 3 Wybierz kolejno **Geocaching** > **Zarejestruj urządzenie**.
Na ekranie urządzenia pojawi się kod aktywacji i adres sieciowy, jeśli urządzenie jest połączone z Internetem.
 - 4 Na komputerze wpisz widoczny adres sieciowy i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- Po zarejestrowaniu się i nawiązaniu połączenia bezprzewodowego możesz wyświetlać skrzynki ze strony www.geocaching.com na swoim urządzeniu.

Pobieranie skrzynek przy użyciu komputera

Skrzynki można ręcznie pobrać do urządzenia za pomocą komputera (*Przesyłanie plików do urządzenia przy użyciu komputera, strona 48*). Można umieścić pliki skrzynek w pliku GPX i zaimportować je do folderu GPX w urządzeniu. Płatne członkostwo w serwisie geocaching.com umożliwia korzystanie z funkcji list pozwalającej na pobieranie dużych zestawów skrzynek do urządzenia w jednym pliku GPX.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.geocaching.com.
- 3 W razie potrzeby utwórz konto.
- 4 Zaloguj się.
- 5 Postępuj zgodnie z instrukcjami na stronie geocaching.com, aby wyszukać i pobrać pozycje skrzynek do urządzenia.

Wyszukiwanie skrzynek

Wyszukiwać możesz również skrzynki załadowane w urządzeniu nawigacyjnym.

Po nawiązaniu połączenia z serwisem www.geocaching.com możesz wyszukiwać bieżące dane o skrzynkach oraz pobierać skrzynki.

UWAGA: Możesz pobrać szczegółowe informacje dla ograniczonej liczby skrzynek dziennie. Możesz wykupić płatną subskrypcję, aby pobrać ich więcej. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.geocaching.com.

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Geocaching**.
Gdy żadna skrzynka nie jest wybrana, aplikacja automatycznie wyświetla skrzynki najbliższe aktualnej lokalizacji.
- 3 Wybierz , aby otworzyć menu opcji.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby wyszukać skrzynki wgrane na urządzenie nawigacyjne, które znajdują się w blisko Ciebie lub innej lokalizacji, wybierz **Szukaj** i wskaż pozycję.
 - Aby znaleźć bieżące skrzynki według kodu, wybierz **Pobieranie kodów GC aktywnych skrzynek** > **Kod GC** i wprowadź kod skrzynki.
Funkcja ta umożliwia pobranie określonej skrzynki ze strony www.geocaching.com pod warunkiem, że znasz jej kod.
 - Aby wyszukać bieżące skrzynki w pobliżu lokalizacji, wybierz **Pobieranie kodów GC aktywnych skrzynek** > **Pobierz punkt w pobliżu** i wybierz lokalizację.
- 5 Wybierz skrzynkę.

Zostaną wyświetlone szczegółowe informacje o skrzynce.

UWAGA: Po wybraniu bieżącej skrzynki i nawiązaniu połączenia, urządzenie nawigacyjne pobierze wszystkie szczegóły skrzynki do swojej pamięci wewnętrznej, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Filtrowanie listy skrzynek

Listę skrzynek można filtrować według wybranych kryteriów, takich jak poziom trudności.

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Geocaching**.
- 3 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 4 Wybierz **Filtruj**, a następnie przynajmniej jedną opcję:
 - Aby zastosować zapisany filtr, wybierz **Zastosuj zapisany filtr** i wybierz filtr z listy.
 - Aby filtrować według kategorii skrzynki (np. zagadka lub wydarzenie), wybierz **Typ**.
 - Aby filtrować według fizycznego rozmiaru skrzynki, wybierz **Rozmiar**.
 - Aby filtrować skrzynki według kategorii **Nietknięty**, **Nie znaleziono** lub **Znaleziona**, wybierz **Stan**.
 - Aby filtrować przy użyciu bieżących skrzynek, wybierz **Pliki skrzynek** i włącz przełącznik.
 - Aby filtrować według poziomu trudności odnalezienia skrzynki lub trudności terenu, wybierz poziom w skali od 1 do 5.
- 5 Wybierz **Gotowe**, aby wyświetlić przefiltrowaną listę skrzynek.

Zapisywanie własnego filtra skrzynek

Można tworzyć i zapisywać własne filtry skrzynek w oparciu o określone kryteria.

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Konfiguracja > Geocaching > Ustawienia filtru > Utwórz filtr**.
- 3 Wybierz elementy do wyfiltrowania.
- 4 Wybierz **Zapisz**.

Domyślnie nowy filtr jest zapisywany automatycznie jako Filtruj wraz z odpowiednim numerem. Na przykład Filtruj 2. Możesz edytować filtr skrzynek, aby zmienić jego nazwę ([Edycja własnego filtra skrzynek, strona 21](#)).

Edycja własnego filtra skrzynek

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Geocaching > Ustawienia filtru**.
- 3 Wybierz filtr.
- 4 Wybierz element, który chcesz edytować.

Wyświetlanie szczegółów skrzynek

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Geocaching**.
- 3 Wybierz skrzynkę.

Wyświetlony zostanie opis skrzynki.

Wybierz  aby wyświetlić wpisy lub wskazówki.

Podróżowanie do skrzynki

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Geocaching**.
- 3 Wybierz skrzynkę.
- 4 Wybierz **Nawiguj**.
- 5 Wybierz opcje nawigacji:
 - Wybierz nazwę aktywności, aby zmienić typ aktywności. W przypadku rodzaju aktywności możesz wybrać m.in. chodzenie, wędrówkę czy polowanie.
 - Aby dopasować trasę do danych mapy i umożliwić jej przeliczanie w razie potrzeby, włącz przełącznik **Wyznacz. trasy**.
 - Aby ustawić sposób, w jaki urządzenie wyznacza trasę z jednego punktu do kolejnego, wybierz **Ustawienia zaawansowane** ([Ustawienia trasowania, strona 27](#)).
- 6 Wybierz **Jedź!**.
Urządzenie obliczy trasę i wyświetli ją na mapie. Możesz nawigować przy użyciu narzędzi nawigacyjnych ([Mapa, strona 30](#), [Kompas, strona 27](#)).

Zapisywanie próby odnalezienia

Po podjęciu próby odnalezienia skrzynki można zarejestrować jej rezultaty. Część skrzynek można zweryfikować na stronie www.geocaching.com.

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Podczas poszukiwania skrzynki wybierz kolejno **Geocaching > Zapisz**.
- 3 Wybierz **Znaleziona, Nie znaleziono, Wym. naprawy** lub **Nietknięty**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zakończyć zapis, wybierz **Gotowe**.
 - Aby rozpocząć podróż do skrzynki znajdującej się najbliższej bieżącej pozycji, wybierz **Znajdź nast. najbliż..**
 - Aby wpisać komentarz o poszukiwaniu skrzynki lub samej skrzynce, wybierz **Edytuj komentarz**.

Po zalogowaniu się do strony www.geocaching.com zapis jest automatycznie przesyłany na Twoje konto w serwisie www.geocaching.com.

Usuwanie bieżących danych skrzynek z urządzenia

Możesz usunąć bieżące dane skrzynek, aby wyświetlać tylko skrzynki przesłane ręcznie na urządzenie za pomocą komputera.

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Geocaching > Geocaching Live > Usuń bieżące dane**.
Bieżące dane skrzynki zostaną usunięte z urządzenia i nie będą wyświetlane na liście skrzynek.

Wyrejestrowanie urządzenia z serwisu Geocaching.com

Po sprzedaży urządzenia możesz je wyrejestrować z serwisu [geocaching.com](http://www.geocaching.com).

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Geocaching > Geocaching Live > Wyrejestruj urządzenie**.

Ustawienia geocachingu

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz kolejno **Konfiguracja** > **Geocaching**.

Geocaching Live: Umożliwia usunięcie danych aktywnych skrzynek z tego urządzenia i wyrejestrowanie urządzenia z serwisu geocaching.com (*Usuwanie bieżących danych skrzynek z urządzenia, strona 22, Wyrejestrowanie urządzenia z serwisu Geocaching.com, strona 22*).

Styl skrzynki: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby wyświetlało listę skrzynek według nazw lub kodów.

Ustawienia filtru: Można tworzyć i zapisywać własne filtry skrzynek (*Zapisywanie własnego filtra skrzynek, strona 21*).

Znalezione skrzynki: Edycja liczby znalezionych skrzynek. Liczba rośnie automatycznie wraz z kolejnymi odnalezionymi skrzynkami (*Zapisywanie próby odnalezienia, strona 22*).

Punkt alarmowy skrzynki: Umożliwia ustawienie alarmu dźwiękowego w przypadku znalezienia się w określonej odległości od skrzynki.

Strona satelitów

Strona satelitów informuje o aktualnej pozycji, lokalizacji satelitów i mocy sygnału. Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz **Sateliti**. Możesz przesuwac w lewo lub w prawo, aby wyświetlać dodatkowe systemy satelitarne (jeśli są dostępne).

Ustawienia satelitów

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz **Sateliti**. Wybierz  aby otworzyć menu opcji.

Pracuj z wł. GPS: Włącz GPS.

UWAGA: Ta opcja jest wyświetlana, gdy urządzenie pracuje w trybie demonstracyjnym (*Ustawienia satelitów, strona 43*).

Kierunek u góry: Określa sposób wyświetlania talerzy satelitów w relacji do tego, co wskazuje górna część ekranu: kierunek poruszania się.

Północ u góry: Określa sposób wyświetlania talerzy satelitów w relacji do tego, co wskazuje górna część ekranu: północ.

Jeden kolor: Wyświetla stronę satelitów w formacie jednokolorowym.

Wielokolorowe: Wyświetla stronę satelitów w formacie wielokolorowym.

Konfiguracja satelitów: Umożliwia ustawienie opcji systemu satelitarnego (*Ustawienia satelitów, strona 43*).

Zapisane dane

Na stronie głównej wybierz **Zapisane**.

Punkty trasy: Punkty są pozycjami zapisanymi przez użytkownika w urządzeniu. Punkty wskazują poprzednią i aktualną pozycję użytkownika, a także dokąd zmierza (*Punkty, strona 33*).

Kursy: Kurs składa się z szeregu punktów lub pozycji i prowadzi użytkownika do celu podróży (*Kursy, strona 34*).

Aktywności: Możesz korzystać z urządzenia do zapisania przebytej ścieżki jako aktywności (*Rozpoczynanie aktywności, strona 6*).

Zbiory: Użyj aplikacji Garmin Explore, aby grupować powiązane punkty trasy, kursy lub aktywności w zbiory. Możesz wybrać, czy dane w każdym zbiorze w urządzeniu mają być pokazane czy ukryte (*Garmin Explore, strona 36*).

Korzystanie z zapisanej aplikacji

1 Na stronie głównej wybierz **Zapisane**.

2 Wybierz **Zbiory**.

Garmin Explore

PORADA: Możesz użyć opcji w menu, aby włączyć lub wyłączyć zbiory na urządzeniu. Jeżeli zapisane dane są uporządkowane w zbiory, opcja ta pomaga filtrować zawartość w aplikacji. Aplikacja będzie wyświetlać punkty trasy i kursy z włączonych zbiorów.

3 Wybierz zapisany element.

PORADA: Możesz filtrować listę zapisanych elementów, wybierając ikony u góry listy. Możesz np. wybrać , aby wyświetlić punkty trasy.

4 Wybierz opcję:

- Aby włączyć nawigację do wybranego elementu, wybierz **Nawiguj**.
- Aby wyświetlić wykres wysokości dla bieżącego kursu lub aktywności, wybierz .
- Aby wyświetlić kurs lub aktywność na mapie, nawet gdy nie nawigujesz, wybierz , a następnie wybierz **Pokaż na mapie**.
- Aby zmienić kolor kursu lub aktywności na mapie, nawet gdy nie nawigujesz, wybierz , a następnie wybierz **Ustaw kolor**.
- Aby skasować zapisany element, wybierz , a następnie wybierz **Usuń**.

Korzystanie ze stopera

1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.

2 Wybierz **Stoper**.

3 Wybierz , a następnie **Wyłącz synchr.**, aby uruchomić lub zatrzymać aktywność przy uruchomieniu lub zatrzymaniu stopera (opcja).

4 Naciśnij **Start**, aby uruchomić stoper.

5 Wybierz **Okrążenie**, aby ponownie uruchomić stoper okrążenia.

Całkowity czas stopera jest nadal mierzony.

6 Wybierz **Stop**, aby zatrzymać oba stopery.

7 Wybierz **Zeruj**, aby wyzerować oba stopery.

Wyświetlanie prognozy pogody

Gdy urządzenie nawigacyjne eTrex jest połączone z telefonem lub siecią Wi-Fi i ma aktywne połączenie z Internetem, może odbierać szczegółowe informacje o pogodzie z Internetu.

1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.

2 Wybierz **Pogoda**.

Urządzenie nawigacyjne automatycznie pobierze prognozę pogody dla aktualnej pozycji.

3 Wybierz przedział czasowy, mapę pogody lub dzień, aby zobaczyć szczegółowe informacje o pogodzie.

Wyświetlanie mapy pogody

Gdy urządzenie nawigacyjne jest połączone ze smartfonem lub siecią Wi-Fi z dostępem do Internetu, można wyświetlić aktualną mapę pogody, na której widoczne są opady, zachmurzenie, temperatura lub wiatr.

1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.

2 Wybierz **Pogoda**.

3 Wybierz mapę pogody.

4 Wybierz **Opady, Zachmurzenie, Temperatura** lub **Wiatr**.

UWAGA: Niektóre opcje mogą nie być dostępne na wszystkich obszarach.

Wybrane dane zostaną wyświetlone na mapie. Załadowanie danych mapy pogody w urządzeniu nawigacyjnym może chwilę potrwać.

Dodawanie pozycji dla prognozy pogody

Można dodać pozycję prognozy pogody w celu wyświetlenia prognoz dla punktów trasy, współrzędnych GPS lub innych miejsc.

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
 - 2 Wybierz **Pogoda**.
 - 3 Wybierz , aby otworzyć menu opcji.
 - 4 Wybierz **Pozycje prognozy pogody > Nowa pozycja**.
 - 5 Wybierz pozycję.
 - 6 Wybierz **Wybierz pozycję**.
 - 7 W razie potrzeby edytuj nazwę pozycji, wybierając .
- Urządzenie nawigacyjne pobierze prognozę pogody dla wybranej pozycji.

Przełączanie lokalizacji danych pogodowych

Można szybko przełączać między prognozami dla wcześniej dodanych lokalizacji pogodowych.

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
 - 2 Wybierz **Pogoda**.
 - 3 Wybierz , aby otworzyć menu opcji.
 - 4 Wybierz **Pozycje prognozy pogody**.
 - 5 Wybierz pozycję z listy.
- PORADA:** Opcja Moja pozycja zawsze pobiera prognozę dla aktualnej pozycji.
- Urządzenie nawigacyjne pobierze najnowszą prognozę dla wybranej pozycji.

Usuwanie pozycji dla prognozy pogody

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
 - 2 Wybierz **Pogoda**.
 - 3 Wybierz , aby otworzyć menu opcji.
 - 4 Wybierz **Pozycje prognozy pogody**.
 - 5 Wybierz .
 - 6 Wybierz .
- UWAGA:** Nie można usunąć prognozy pogody dla pozycji Moja pozycja.

Wyszukiwanie aplikacji

- 1 Na stronie głównej wybierz opcję .
- 2 Wybierz filtr **Aplikacje** u góry ekranu.
- 3 Wybierz **Wyszukaj aplikacje**.
- 4 Wprowadź całą nazwę aplikacji lub jej część.

Nawigacja

Podróżowanie do celu

1 Na stronie głównej wybierz opcję **Q**.

2 Wybierz kategorię.

3 Wybierz cel podróży.

PORADA: Możesz wyszukać miejsce docelowe, np. spośród ostatnio znalezionych lub zapisanych lokalizacji (*Wyszukiwanie miejsca docelowego, strona 26*).

4 Wybierz **Nawiguj**.

5 Wybierz opcje nawigacji:

- Wybierz nazwę aktywności, aby zmienić typ aktywności. W przypadku rodzaju aktywności możesz wybrać m.in. chodzenie, wędrówkę czy polowanie.
- Aby dopasować kurs do danych mapy i w razie potrzeby przeliczyć go ponownie, włącz przełącznik **Wyznacz. trasy**.
- Aby ustawić sposób, w jaki urządzenie wyznacza trasę z jednego punktu do następnego, wybierz **Ustawienia zaawansowane** (*Ustawienia trasowania, strona 27*).

6 Wybierz **Jedź!**.

Urządzenie obliczy trasę i wyświetli ją na mapie. Możesz nawigować przy użyciu narzędzi nawigacyjnych (*Mapa, strona 30, Kompas, strona 27*).

Wyszukiwanie miejsca docelowego

1 Na stronie głównej wybierz opcję **Q**.

2 Wybierz filtr **Mapa** u góry ekranu.

3 Wybierz opcję:

- Aby wyszukać miejsce docelowe na zapisanej mapie, wybierz **Szukaj mapy**.
- Aby wyszukać ostatnio znalezioną lokalizację, wybierz **Ostat.znalezione**.
- Aby użyć mapy do wyszukania miejsca docelowego, wybierz **Użyj mapy**.
- Aby wyszukać zapisany punkt trasy, kurs lub aktywność, wybierz **Zapisane**.
- Aby wyszukać punkt szczególny, taki jak miejscowość, punkt gastronomiczny lub zakwaterowanie, wybierz **Punkty szczególne**.
- Aby wyszukać pobraną skrzynkę, wybierz **Skrzynki**.
- Aby ustawić urządzenie w kierunku obiektu w oddali i nawigować, używając go jako punktu odniesienia, wybierz **Celuj i idź**.
- Aby nawigować z powrotem do punktu początkowego aktywności, wybierz **TracBack**.
- Aby wybrać cel podróży za pomocą znanych współrzędnych, wybierz **Współrzędne**.

4 W razie potrzeby wprowadź całą nazwę lub jej część.

5 W razie potrzeby wybierz opcję **Aktualna pozycja**, aby zmienić obszar wyszukiwania z miejsca, w którym się znajdujesz, na inny obszar.

6 Wybierz cel podróży.

Ustawienia trasowania

Rozpocznij nawigację do celu podróży ([Podróżowanie do celu, strona 26](#)). Wybierz **Ustawienia zaawansowane**.

UWAGA: Dostępne ustawienia wyznaczania tras mogą różnić się w zależności od wybranego celu podróży lub kursu.

Metoda obliczeń: Ustawia metodę używaną do obliczania trasy.

Przeliczanie poza kursem: Pozwala ustawić preferencje dotyczące przeliczania tras w przypadku podróżowania poza aktywną trasą.

Ustawienia unikania: Umożliwia ustawienie typu dróg, terenu i metod transportu, których należy unikać podczas nawigacji.

Przejścia kursów: Pozwala ustawić sposób, w jaki urządzenie wyznacza trasę z jednego punktu kursu do następnego. To ustawienie jest dostępne tylko w kursach. Opcja Dystans wyznacza trasę do następnego punktu po zbliżeniu się na określoną odległość do bieżącego punktu. Podczas nawigacji kursami o bezpośredniej trasie możesz skorzystać z aplikacji Przed tobą, aby zmienić aktywny punkt.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Na stronie głównej wybierz opcję .
- 2 Wybierz **Przerwij nawigację**.

Kompas

Podczas nawigowania wskaźnik  wskazuje cel podróży, bez względu na kierunek, w jakim się poruszamy. Kiedy wskaźnik  jest skierowany w górę elektronicznego kompasu, podróż odbywa się dokładnie w kierunku celu. Jeśli  jest on skierowany w innym kierunku, należy skręcać aż strzałka zacznie wskazywać górę kompasu.

Nawigacja z użyciem kompasu

Podczas podróży do celu  wskazuje cel podróży, bez względu na kierunek, w jakim się poruszasz.

- 1 Rozpocznij nawigację do celu podróży ([Podróżowanie do celu, strona 26](#)).
- 2 Wybierz kolejno  > **Kompas**, aby otworzyć kompas.
- 3 Skręcaj, aż  będzie wskazywać górę kompasu, a następnie podążaj dalej w tym kierunku.

Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź

Możesz nakierować urządzenie na obiekt w oddali z zablokowanym kierunkiem kompasu, odwzorować ten obiekt jako punkt, a następnie rozpocząć podróż do tego obiektu, korzystając z niego jako punktu odniesienia.

- 1 Wybierz kolejno  > **Kompas**, aby otworzyć kompas.
- 2 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 3 Wybierz **Celuj i idź**.
- 4 Skieruj urządzenie na żądany obiekt.
- 5 Wybierz kolejno **Zablokuj kierunek** > **Ustaw kurs**.
- 6 Nawiguj do celu, korzystając z kompasu.

Odwzorowanie punktu trasy z aktualnej pozycji

Istnieje możliwość zapisania nowego punktu trasy poprzez odwzorowanie dystansu z aktualnej pozycji.

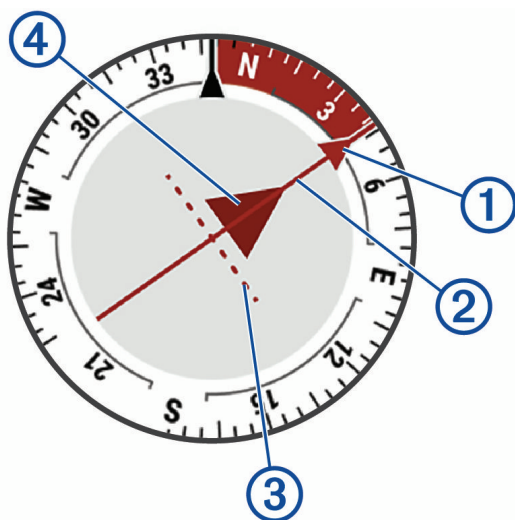
Na przykład, jeśli chcesz nawigować do miejsca, które obserwujesz z brzegu rzeki lub strumienia, możesz odwzorować punkt trasy z aktualnej pozycji do obserwowanej pozycji, a następnie nawigować do nowej pozycji po przekroczeniu rzeki lub strumienia.

- 1 Wybierz kolejno  > **Kompas**, aby otworzyć kompas.
- 2 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 3 Wybierz **Celuj i idź**.
- 4 Skieruj urządzenie na nową pozycję.
- 5 Wybierz **Zablokuj kierunek** > **Odwzoruj punkt**.
- 6 Wybierz jednostkę miary.
- 7 Wpisz odległość i wybierz **Gotowe**.
- 8 Wybierz **Zapisz**.

Korzystanie ze wskaźnika kursu

Wskaźnik kursu najbardziej przydaje się podczas nawigowania do celu w linii prostej, na przykład podczas nawigowania na wodzie. Może być pomocny podczas nawigowania z powrotem do linii kursu, jeśli zaszła potrzeba zboczenia z kursu — na przykład w celu ominięcia przeszkody lub niebezpieczeństwa.

- 1 Wybierz kolejno  > **Kompas**, aby otworzyć kompas.
- 2 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 3 Wybierz kolejno **Ustawienia kompasu** > **Styl kompasu** > **Kurs (CDI)**, aby włączyć wskaźnik kursu.



①	Wskaźnik linii kursu. Wskazuje kierunek żądanej linii kursu od punktu startowego do następnego punktu.
②	Wskaźnik zboczenia z kursu (CDI). Wskazuje pozycję żądanej linii kursu względem aktualnej pozycji. Jeśli wskaźnik ten jest zrównany ze wskaźnikiem linii kursu, jesteś na właściwym kursie.
③	Dystans zboczenia z kursu. Kropki wskazują dystans zboczenia z kursu. Dystans odzwierciedlany przez każdą kropkę jest wskazywany na skali w prawym górnym rogu.
④	Wskaźnik zbliżania się lub oddalania. Wskazuje, czy następny punkt trasy został pominięty.

Ustawienia kompasu

Wybierz kolejno  > **Kompas**, aby otworzyć kompas, a następnie wybierz .

Celuj i idź: Pozwala na skierowanie urządzenia na dowolny obiekt w oddali, a następnie na rozpoczęcie podróży, korzystając z niego jako punktu odniesienia (*Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź, strona 27*).

Przerwij nawigację: Zatrzymuje nawigację bieżącą trasą.

Wznów nawigację: Wznawia nawigację bieżącej trasy.

Zmień pulpit: Zmiana motywu i informacji wyświetlanych na pulpicie.

UWAGA: Pulpit kompasu jest uzależniony od wybranej aktywności. Ustawienia są zapisywane dla aktualnego typu aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 41*).

Kalibruj kompas: Kalibruje kompas, gdy ten działa niewłaściwie. Na przykład po przebyciu dużego dystansu lub przez nagłe zmiany temperatur (*Kalibracja kompasu, strona 29*).

Ustawienia kompasu > Ustawienia aktywności: Umożliwia dostosowanie ustawień kompasu do aktualnego typu aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 41*).

Ustawienia kompasu > Wyświetlacz: Umożliwia ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w postaci liter, stopni lub miliradianów.

Ustawienia kompasu > Odniesienie północne: Umożliwia ustawienie odniesienia północnego używanego przez kompas (*Ustawianie odniesienia północnego, strona 29*).

Ustawienia kompasu > Styl kompasu: Pozwala wybrać zachowanie wskaźnika wyświetlanego na mapie podczas nawigacji. Namiar wskazuje kierunek podróży. Kurs (CDI) wskazuje relację względem linii kursu prowadzącej do celu podróży.

Ustawienia kompasu > Ustaw skalę: Dostosowuje skalę do odległości pomiędzy punktami na wskaźniku zboczenia z kursu podczas nawigacji z wykorzystaniem funkcji Celuj i idź.

Ustawienia kompasu > Kompas: Automatyczne przełączanie z kompasu elektronicznego na kompas GPS w przypadku podróży z dużą prędkością lub przez określony okres czasu.

Blokuj pola danych: Blokuje pola danych. Możesz odblokować pola danych, aby je dostosować.

Przywróć domyślne: Przywraca domyślne ustawienia fabryczne kompasu.

Kalibracja kompasu

Aby skalibrować kompas elektroniczny, należy przebywać na wolnym powietrzu, z dala od obiektów wpływających na pola magnetyczne, takich jak samochody, budynki czy linie wysokiego napięcia.

Urządzenie eTrex Touch jest wyposażone w 3-osiowy elektroniczny kompas. Kompas należy kalibrować po przebyciu długiego dystansu lub po znaczącej zmianie temperatury.

- 1 Wybierz kolejno  > **Kompas**, aby otworzyć kompas.
- 2 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 3 Wybierz kolejno **Kalibruj kompas > Start**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

- 1 Wybierz kolejno  > **Kompas**, aby otworzyć kompas.
- 2 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 3 Wybierz kolejno **Ustawienia kompasu > Odniesienie północne**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywisty**.
 - Aby automatycznie ustawić deklinację magnetyczną dla pozycji, wybierz **Magnetyczny**.
 - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
 - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz opcję **Użytkownika**.

Mapa

▲ wskazuje pozycję użytkownika na mapie. Podczas podróży ▲ porusza się i wyświetla przebytą ścieżkę. W zależności od stopnia powiększenia na mapie mogą pojawić się nazwy i symbole punktów trasy. Można powiększyć mapę, aby zobaczyć więcej szczegółów. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie kolorową linią.

Zarządzanie mapami

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Menedżer map**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby pobrać płatne mapy i aktywować subskrypcję Outdoor Maps+ dla tego urządzenia, wybierz **Outdoor Maps+** (*Pobieranie map, strona 30*).
 - Aby pobrać mapy TopoActive, wybierz **Mapy TopoActive** (*Pobieranie map TopoActive, strona 31*).
 - Aby wyszukać aktualizacje pobranych map, wybierz **Sprawdź dostępność aktualizacji**.

Pobieranie map

Przed pobraniem map na swoje urządzenie musisz sparować je z aplikacją Garmin Explore (*Parowanie telefonu, strona 1*) i połączyć z siecią bezprzewodową (*Łączenie z siecią bezprzewodową, strona 41*).

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Menedżer map > Outdoor Maps+**.
- 3 Wybierz **Zakup subskrypcję Outdoor Maps+**, aby pobrać płatne mapy i aktywować subskrypcję Outdoor Maps+ na tym urządzeniu.

UWAGA: Więcej informacji na temat zakupu subskrypcji można znaleźć na stronie garmin.com/outdoormaps.

- 4 Wybierz kolejno  i **Informacje o warstwie**, aby wyświetlić szczegółowe informacje o warstwach mapy (opcjonalnie).
- 5 Wybierz **Nowa mapa**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Użyj mapy**, aby pobrać obszar bezpośrednio z mapy.
 - Wybierz lokalizację z dostępnych kategorii.Wyświetli się podgląd obszaru mapy.
- 7 Na mapie wykonaj jedną lub więcej czynności:
 - Przeciągnij mapę, aby wyświetlić różne obszary.
 - Rozsuń lub zsuń dwa palce na ekranie dotykowym, aby powiększyć lub pomniejszyć mapę.
 - Użyj przycisków  i , aby przybliżać i oddalać mapę.
 - Dotknij dwa razy mapy, aby szybko ją powiększyć.

- 8 Wybierz **Dalej**.

- 9 Wykonaj jedną lub więcej czynności:
 - Aby edytować nazwę mapy, wybierz **Nazwa**.
 - Aby zmienić warstwy map do pobrania, zaznacz pola wyboru obok nazw poszczególnych warstw.

UWAGA: Możesz wybrać , a następnie **Informacje o warstwie**, aby wyświetlić szczegóły dotyczące warstw mapy.

Zostanie wyświetlony szacowany rozmiar mapy do pobrania. Zalecamy sprawdzić, czy posiadane urządzenie ma wystarczającą ilość miejsca na daną mapę.

- 10 Wybierz **Pobierz**.

Pobieranie map TopoActive

Przed pobraniem map na swoje urządzenie musisz sparować je z aplikacją Garmin Explore ([Parowanie telefonu, strona 1](#)) i połączyć z siecią bezprzewodową ([Łączenie z siecią bezprzewodową, strona 41](#)).

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Menedżer map > Mapy TopoActive > Dodaj**.
- 3 Wybierz mapę.
- 4 Wybierz **Pobierz**.

Usuwanie mapy

Pozwala usuwać mapy w celu zwolnienia pamięci w urządzeniu.

UWAGA: Niektórych fabrycznie wgranych map nie można usunąć.

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Menedżer map**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Mapy TopoActive**, zaznacz mapę i wybierz , a następnie wybierz **Usuń**.
 - Wybierz **Outdoor Mapst+**, zaznacz mapę i wybierz , a następnie wybierz **Usuń**.

Nawigacja z użyciem mapy

- 1 Rozpocznij nawigację do celu podróży ([Podróżowanie do celu, strona 26](#)).
- 2 Wybierz kolejno  > **Mapa**, aby otworzyć mapę.
Niebieski trójkąt wskazuje pozycję użytkownika na mapie. Podczas podróży porusza się on i wyświetla przebytą ścieżkę.
- 3 Wykonaj jedną lub więcej czynności:
 - Przeciągnij mapę, aby wyświetlić różne obszary.
 - Rozsuń lub zsuń dwa palce na ekranie dotykowym, aby powiększyć lub pomniejszyć mapę.
 - Wybierz  i , aby powiększyć lub pomniejszyć mapę.
 - Dotknij dwa razy mapy, aby szybko ją powiększyć.
 - Aby wyświetlić więcej informacji o punkcie trasy na mapie (oznaczonym ikoną) lub innej lokalizacji, przesunąć kursor mapy do tej lokalizacji, a następnie wybierz pasek informacyjny u góry mapy.

Pomiar dystansu na mapie

Istnieje możliwość pomiaru dystansu między wieloma pozycjami.

- 1 Wybierz kolejno  > **Mapa**, aby otworzyć mapę.
- 2 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 3 Wybierz **Pomiar dystansu > Start**.
- 4 Wybierz **Użyj**.
Pojawi się zmierzona odległość.
- 5 Przesuń kursor mapy i wybierz **Użyj**, aby dodać dodatkowe lokalizacje.

Ustawienia mapy

Wybierz kolejno  > **Mapa**, aby otworzyć mapę, a następnie wybierz .

Pokaż pulpit: Umożliwia wyświetlanie lub ukrywanie pulpitu, gdy jest on skonfigurowany do prezentacji na mapie w ustawieniach bieżącego typu aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 41](#)).

Przerwij nawigację: Przerywa nawigację bieżącą trasą.

Konfiguracja mapy > Ustawienia aktywności: Umożliwia dostosowanie ustawień mapy do bieżącego typu aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 41](#)).

UWAGA: Pulpit mapy, tryb ciemny i inne ustawienia są uzależnione od aktywności.

Konfiguracja mapy > Menedżer map: Wybierz, aby wyświetlić pobrane mapy i zarządzać nimi. Dzięki subskrypcji Outdoor Maps+ możesz pobierać dodatkowe mapy ([Zarządzanie mapami, strona 30](#)).

Konfiguracja mapy > Orientacja: Wybór sposobu wyświetlania map na stronie ([Zmiana orientacji mapy, strona 32](#)).

Konfiguracja mapy > Tekst wskazówek: Pozwala określić, kiedy wskazówki nawigacji mają być wyświetlane na mapie.

Konfiguracja mapy > Auto. przybliżanie: Automatyczny wybór odpowiedniego poziomu powiększenia zapewniający optymalne korzystanie z mapy. W przypadku wybrania opcji Wyłączony operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Konfiguracja mapy > Szczegółowość: Pozwala określić szczegółowość mapy. Im więcej szczegółów, tym wolniej mapa może być odświeżana.

Konfiguracja mapy > Cieniowany relief: Wyświetla relief szczegółów na mapie (jeśli jest dostępny) lub wyłącza cieniowanie.

Konfiguracja mapy > Pojazd: Umożliwia ustawienie ikony pozycji, wskazującej pozycję użytkownika na mapie. Domyślnie ikona jest małym niebieskim trójkątem.

Konfiguracja mapy > Rozmiar tekstu: Pozwala określić rozmiar tekstu dla elementów mapy.

Konfiguracja mapy > Pr. rysow. mapy: Umożliwia dostosowanie prędkości, z jaką jest rysowana mapa. Większa prędkość rysowania mapy zmniejsza czas pracy baterii.

Pomiar dystansu: Umożliwia zmierzenie dystansu między różnymi miejscami ([Pomiar dystansu na mapie, strona 31](#)).

Przywróć domyślne: Przywraca domyślne ustawienia fabryczne mapy.

Warstwy mapy: Umożliwia wyświetlenie różnych warstw mapy i wybranie konkretnych warstw do wyświetlenia.

Pobierz mapy tutaj: Dzięki subskrypcji Outdoor Maps+ możesz pobierać dodatkowe mapy dla bieżącej lokalizacji ([Zarządzanie mapami, strona 30](#)).

Zmiana orientacji mapy

1 Wybierz kolejno  > **Mapa**, aby otworzyć mapę.

2 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.

3 Wybierz kolejno **Konfiguracja mapy > Orientacja**.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję **Północ u góry**, aby góra strony była zwrócona ku północy.
- Wybierz opcję **Kierunek u góry**, aby góra strony była zwrócona w kierunku podróży.
- Wybierz opcję **Tryb samochodu**, aby wyświetlać widok perspektywiczny do jazdy samochodem z kierunkiem podróży wyświetlanym w górnej części strony.

Wyświetlanie i ukrywanie mapy

Jeśli w urządzeniu jest zainstalowanych kilka map, można wybrać dane mapy do wyświetlenia na ekranie mapy.

1 Na mapie wybierz .

2 Wybierz warstwę mapy, aby wyświetlić lub ukryć dane mapy.

Dodatkowe mapy

Za pomocą urządzenia można korzystać z dodatkowych map, takich jak Outdoor Maps+, City Navigator®, oraz szczegółowych map Garmin HuntView™ Plus. Szczegółowe mapy mogą zawierać dodatkowe punkty szczególne, takie jak restauracje lub usługi morskie. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

Zakup dodatkowych map

- 1 Przejdź do strony produktu w witrynie garmin.com.
- 2 Kliknij kartę **Mapy**.
- 3 W razie potrzeby wybierz kontynent i typ mapy.
- 4 Wybierz mapę.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Punkty

Punkty są pozycjami zapisanymi przez użytkownika w urządzeniu. Punkty wskazują poprzednią i aktualną pozycję użytkownika, a także dokład zmierną. Można dodawać szczegółowe dane dotyczące pozycji, takie jak nazwa, wysokość lub głębokość.

Możesz dodać plik .gpx zawierający punkty, przesyłając go do folderu GPX (*Przesyłanie plików do urządzenia przy użyciu komputera, strona 48*).

Zapisywanie aktualnej pozycji jako punkt trasy

- 1 Wybierz kolejno  > **Zaznacz punkt**.
- 2 W razie potrzeby wybierz pole, w którym chcesz edytować informacje o danym punkcie trasy, np. nazwę lub pozycję.
- 3 Wybierz **Gotowe**.

Zapisywanie pozycji na mapie jako punkt trasy

Można zapisać pozycję na mapie jako punkt trasy.

- 1 Wybierz kolejno  > **Mapa**, aby otworzyć mapę.
- 2 Dotknij ekran, aby wybrać pozycję.
- 3 Dotknij paska informacyjnego u góry ekranu.
- 4 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 5 Wybierz **Zapisz jako punkt**.

Podróżowanie do punktu trasy

- 1 Na stronie głównej wybierz **Zapisane**.
- 2 Wybierz punkt trasy.
PORADA: Możesz wybrać , aby filtrować zapisane dane pod kątem punktów trasy.
- 3 Wybierz **Nawiguj**.
- 4 Wybierz opcje nawigacji:
 - Wybierz nazwę aktywności, aby zmienić typ aktywności. W przypadku rodzaju aktywności możesz wybrać m.in. chodzenie, wędrowkę czy polowanie.
 - Aby dopasować kurs do danych mapy i w razie potrzeby przeliczyć go ponownie, włącz przełącznik **Wyznacz. trasy**.
 - Aby ustawić sposób, w jaki urządzenie wyznacza trasę z jednego punktu do następnego, wybierz **Ustawienia zaawansowane** (*Ustawienia trasowania, strona 27*).
- 5 Wybierz **Jedź!**.

Urządzenie obliczy trasę i wyświetli ją na mapie. Możesz nawigować przy użyciu narzędzi nawigacyjnych (*Mapa, strona 30, Kompas, strona 27*).

Odnajdywanie zapisanego punktu trasy

- 1 Na stronie głównej wybierz opcję .
- 2 Wybierz kolejno **Zapisane** > **Punkty**.
- 3 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Wybierz **Szukaj punktów trasy**, aby wyszukać z użyciem nazwy punktu.
 - Wybierz **WYSZUKIWANIE W POBLIŻU**, aby wyszukać miejsca w pobliżu ostatnio znalezionej pozycji, innego punktu, aktualnej pozycji lub punktu na mapie.
- 4 Wybierz punkt z listy.

Edytowanie punktu trasy

- 1 Na stronie głównej wybierz **Zapisane**.
- 2 Wybierz zapisany punkt trasy.
- 3 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 4 Wybierz **Edytuj punkt**.
- 5 Wybierz element, który chcesz edytować, np. nazwę lub lokalizację.
- 6 Podaj nowe informacje i wybierz **Gotowe**.

Kasowanie punktu trasy

- 1 Na stronie głównej wybierz **Zapisane**.
- 2 Wybierz zapisany punkt trasy.
- 3 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 4 Wybierz **Usuń**.

Odwzorowanie punktu trasy z zapisanego punktu trasy

Istnieje możliwość zapisania nowego punktu trasy poprzez odwzorowanie dystansu i namiaru z zapisanego punktu trasy do nowej lokalizacji.

- 1 Na stronie głównej wybierz **Zapisane**.
- 2 Wybierz punkt trasy.
- 3 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 4 Wybierz **Odwzoruj punkt**.
- 5 Wpisz namiar i wybierz **Gotowe**.
- 6 Wybierz jednostkę miary.
- 7 Wpisz odległość i wybierz **Gotowe**.
- 8 Wybierz **Zapisz**.

Wyszukiwanie pozycji w pobliżu punktu trasy

- 1 Na stronie głównej wybierz **Zapisane**.
- 2 Wybierz punkt trasy.
- 3 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 4 Wybierz kolejno **Znajdź w pobliżu**.
- 5 Wybierz kategorię.

Na liście wyświetlane są miejsca znajdujące się w pobliżu wybranego punktu trasy.

Kursy

Kurs może zawierać wiele miejsc docelowych, do których można nawigować bezpośrednio lub po drogach, po których można wyznaczyć trasę. Kursy są zapisywane w urządzeniu jako pliki FIT.

Podróżowanie zapisanym kursem

- 1 Na stronie głównej wybierz **Zapisane**.
- 2 Wybierz kurs.
PORADA: Możesz wybrać , aby filtrować zapisane dane pod kątem kursów.
- 3 Wybierz **Nawiguj**.
- 4 Wybierz opcje nawigacji:
 - Aby zmienić rodzaj aktywności, wybierz nazwę aktywności. W przypadku rodzaju aktywności możesz wybrać m.in. chodzenie, wędrówkę czy polowanie.
 - Aby dopasować kurs do danych mapy i w razie potrzeby przeliczyć go ponownie, włącz przełącznik **Wyznacz. trasy**.
 - Aby ustawić sposób, w jaki urządzenie wyznacza trasę z jednego punktu do następnego, wybierz **Ustawienia zaawansowane** ([Ustawienia trasowania, strona 27](#)).
- 5 Wybierz **Jedź!**.
Urządzenie obliczy trasę i wyświetli ją na mapie. Możesz nawigować przy użyciu narzędzi nawigacyjnych ([Mapa, strona 30](#), [Kompas, strona 27](#)).

Edytowanie nazwy kursu

- 1 Na stronie głównej wybierz **Zapisane**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 4 Wybierz **Zmień nazwę**.
- 5 Wpisz nową nazwę.

Zmiana koloru kursu na mapie

Możesz zmienić kolor ścieżki kursu na mapie, aby łatwo ją odróżnić.

- 1 Na stronie głównej wybierz **Zapisane**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 4 Wybierz **Ustaw kolor**.
- 5 Wybierz kolor.

Wyświetlanie zapisanego kursu na mapie

- 1 Na stronie głównej wybierz **Zapisane**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 4 Wybierz **Pokaż na mapie**.

Wyświetlanie wykresu wysokości kursu

Wykres wysokości kursu wyświetla dane wysokości wzdłuż kursu na podstawie ustawień wyznaczania trasy podczas nawigowania. Jeśli trasowanie jest wyłączone, wykres pokazuje dane wysokościowe w linii prostej pomiędzy punktami kursu. Jeśli trasowanie jest włączone, urządzenie dostosowuje kurs do danych mapy i w razie potrzeby przelicza go ponownie, a wykres wysokości przedstawia dane wysokościowe wzdłuż dróg uwzględnionych w kursie.

- 1 Na stronie głównej wybierz **Zapisane**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz .

Kasowanie kursu

- 1 Na stronie głównej wybierz **Zapisane**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 4 Wybierz **Usuń**.

Funkcje online

Funkcje online są dostępne dla urządzenia nawigacyjnego eTrex Touch po połączeniu z siecią bezprzewodową lub z kompatybilnym telefonem za pomocą technologii Bluetooth. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Explore w telefonie. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/apps.

Garmin Explore: Aplikacja Garmin Explore synchronizuje i udostępnia punkty, trasy oraz kolekcje w urządzeniu. Można także pobierać mapy na telefon i korzystać z nich w trybie offline.

Connect IQ: Umożliwia ulepszenie urządzenia o funkcje, takie jak widżety, pola danych czy aplikacje, za pomocą aplikacji Connect IQ.

Pobieranie plików EPO: Umożliwia pobranie pliku o przewidywanej orbicie (plik EPO) do szybkiego i precyzyjnego ustalenia pozycji GPS i skrócenia czasu potrzebnego do pobrania początkowej pozycji GPS w aplikacji Garmin Explore lub po połączeniu z siecią Wi-Fi.

Outdoor Maps+: Umożliwia pobieranie obrazów satelitarnych lub danych map klasy premium za pomocą subskrypcji Outdoor Maps+ po połączeniu z siecią Wi-Fi.

Bieżące dane skrzynek: Zapewnia płatne oraz niewymagające subskrypcji usługi umożliwiające wyświetlanie bieżących danych skrzynek ze strony www.geocaching.com za pomocą aplikacji Garmin Explore lub po połączeniu z siecią Wi-Fi.

Powiadomienia z telefonu: Wyświetla powiadomienia i wiadomości ze sparowanego telefonu w urządzeniu nawigacyjnym eTrex Touch.

Aktualizacje oprogramowania: Umożliwia otrzymywanie aktualizacji oprogramowania urządzenia za pomocą aplikacji Garmin Explore lub po połączeniu z siecią Wi-Fi.

Pogoda: Umożliwia wyświetlanie aktualnych warunków pogodowych oraz prognoz pogody za pomocą aplikacji Garmin Explore lub po połączeniu z siecią Wi-Fi.

Śledzenie Garmin Trails: Dzięki subskrypcji Garmin Connect+™ uzyskasz dostęp do szlaków i kursów polecanych na podstawie danych z baz Garmin oraz recenzji innych użytkowników Garmin. Dostępne będą również m.in. zdjęcia, oceny czy raporty z podróży. Aby utworzyć konto, można pobrać aplikację Garmin Connect ze sklepu z aplikacjami w telefonie lub przejść na stronę connect.garmin.com.

Garmin Explore

Strona internetowa i aplikacja Garmin Explore pozwalają tworzyć kursy, punkty trasy i zbiory, a ponadto planować trasy, synchronizować ślady, przesyłać aktywności oraz przechowywać dane w chmurze. Umożliwiają zaawansowane planowanie tras zarówno w trybie online, jak i offline, a także na udostępnianie i synchronizowanie danych ze zgodnym urządzeniem Garmin. Aplikacji można używać do pobierania map, których można używać w trybie offline, co umożliwia nawigację w każdym miejscu bez konieczności korzystania z sieci komórkowej.

Aplikację Garmin Explore można pobrać na telefon (garmin.com/exploreapp) ze sklepu z aplikacjami albo ze strony explore.garmin.com.

Wymagania funkcji online

Niektóre funkcje wymagają telefonu oraz aplikacji Garmin zainstalowanej na telefonie.

Funkcja	Połączono ze sparowanym telefonem	Połączono z siecią Wi-Fi
Przesyłanie aktywności do Garmin Explore	Tak	Nie
Aktualizacje oprogramowania	Tak	Tak
Pobieranie plików EPO	Tak	Tak
Bieżące dane skrzynek	Tak	Tak
Pogoda	Tak	Tak
Powiadomienia z telefonu	Tak ¹	Nie
Connect IQ	Tak	Nie
Outdoor Maps+	Tak ²	Tak ³

Powiadomienia z telefonu

Do odbierania powiadomień z telefonu wymagany jest zgodny smartfon sparowany z urządzeniem eTrex Touch. Kiedy telefon odbierze wiadomość, wyśle odpowiednie powiadomienie do Twojego urządzenia.

Wyświetlanie powiadomień z telefonu

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadane urządzenie ze zgodnym telefonem.

- 1 Przytrzymaj przycisk  lub przesunij palcem w dół z górnej części strony głównej, aby otworzyć centrum powiadomień i elementy sterujące.
- 2 Wybierz powiadomienie.

Wyłączanie powiadomień z telefonu

Domyślnie powiadomienia z telefonu pojawiają się na ekranie po ich odebraniu w sparowanym telefonie. Można wyłączyć powiadomienia z telefonu, żeby uniknąć ich wyświetlania.

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja** > **Łączność** > **Bluetooth** > **Powiadomienia z telefonu**.
- 3 Użyj przełącznika, aby wyłączyć powiadomienia z telefonu.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w urządzeniu eTrex Touch możesz zarządzać za pomocą kompatybilnego telefonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z telefonu iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS i wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na telefonie i urządzeniu.
UWAGA: Wszystkie powiadomienia włączone w telefonie iPhone zostaną również wyświetlone w urządzeniu.
- Jeśli korzystasz z telefonu Android, w aplikacji Garmin Explore wybierz swoje zdjęcie profilowe, a następnie **Ustawienia aplikacji** > **Powiadomienia** i wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na telefonie.

¹ Urządzenie odbiera powiadomienia bezpośrednio ze sparowanego telefonu iOS® oraz za pośrednictwem aplikacji Garmin Explore w telefonie z systemem Android®.

² Wymagane do aktywacji subskrypcji.

³ Wymagane do pobrania map.

Funkcje Connect IQ

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.

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

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie eTrex Touch ze smartfonem ([Parowanie telefonu, strona 1](#)).

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Connect IQ.
- 2 W razie potrzeby wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

Menu ustawień

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz **Ustawienia**.

PORADA: Możesz wyszukać ustawienie według nazwy ([Wyszukiwanie ustawień, strona 46](#)).

Dźwięki: Pozwala ustawić dźwięki urządzenia, np. potwierdzenia naciśnięcia przycisków i powiadomienia ([Ustawienia Dźwięki, strona 39](#)).

Wyświetlacz i jasność: Dostosowuje podświetlenie i ustawienia wyświetlania ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 39](#)).

Łączność: Umożliwia parowanie urządzenia z telefonem i czujnikami bezprzewodowymi oraz łączenie z sieciami bezprzewodowymi, a także daje dostęp do innych funkcji i ustawień łączności ([Ustawienia łączności, strona 39](#)).

aktywności: Pozwala na dostosowanie listy aktywności ([Dostosowywanie listy aktywności, strona 6](#)) oraz ustawień mapy, kompasu i rejestrowania w każdym rodzaju aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 41](#)).

Zapis danych: Umożliwia zmianę ustawień rejestrowania aktywności oraz metodę zapisu używaną przez urządzenie ([Ustawienia zapisu danych, strona 42](#)).

System: Umożliwia zmianę ustawień systemu ([Ustawienia systemowe, strona 43](#)).

Mapa: Umożliwia zmianę wyglądu i ustawień mapy ([Ustawienia mapy, strona 32](#)).

Geocaching: Pozwala na zmianę ustawień geocachingu ([Ustawienia geocachingu, strona 23](#)).

Morski: Umożliwia skonfigurowanie wyglądu danych morskich na mapie ([Ustawienia morskie, strona 46](#)).

Funkcja Applied Ballistics: Umożliwia zmianę ustawień aplikacji Applied Ballistics ([Ustawienia aplikacji Applied Ballistics, strona 17](#)).

Ustawienia Dźwięki

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz kolejno **Ustawienia > Dźwięki**.

Dźwięki: Umożliwia wyciszenie wszystkich dźwięków.

Powiadomienia z telefonu: Umożliwia włączenie powiadomień ze sparowanego telefonu i ustawia dźwięki urządzenia dla połączeń, wiadomości tekstowych i aplikacji telefonicznych.

Ostrzeż. o zwrotach: Umożliwia wybranie rodzaju dźwięku wykorzystywanego w przypadku ostrzeżeń o zwrotach podczas nawigacji.

Alerty systemowe: Umożliwia włączenie alertów systemowych oraz ustawienie dźwięków urządzenia.

Sprzężenie zwrotne przycisku: Umożliwia odtwarzanie dźwięku po naciśnięciu przycisku.

Sprzężenie zwrotne klawiatury: Umożliwia odtworzenie dźwięku podczas korzystania z klawiatury wyświetlanej na ekranie.

Rozpocznij/zatrzymaj aktywność: Umożliwia odtworzenie dźwięku przy rozpoczynaniu i zatrzymywaniu aktywności.

Okrażenie: Umożliwia odtworzenie dźwięku przy rozpoczynaniu i kończeniu okrażenia.

Interakcje dotykowe: Umożliwia odtworzenie dźwięku podczas interakcji z ekranem dotykowym.

Ustawienia wyświetlacza i jasności

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz kolejno **Konfiguracja > Wyświetlacz i jasność**.

Jasność: Umożliwia regulację jasności ekranu.

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

Tryb noktowizyjny: Włącza tryb nocny kompatybilny z goglami noktowizyjnymi, gdy wyłączona jest opcja Automatyczna jasność.

Czas do wygaszenia ekranu: Umożliwia ustawienie czasu, po którym ekran zostaje wyłączony.

UWAGA: Ta opcja wpływa na czas pracy baterii.

Czas podświetlania: Umożliwia regulację czasu przed wyłączeniem podświetlenia, gdy opcja Czas do wygaszenia ekranu jest ustawiona na Nigdy.

UWAGA: Urządzenie zużywa więcej energii, gdy ekran jest zawsze włączony.

Dotknij, aby wybudzić: Włącza ekran po dotknięciu.

Autoblokada: Blokuje urządzenie po wyłączeniu ekranu. Możesz nacisnąć przycisk zasilania, aby je odblokować.

Tryb ciemny: Automatycznie wyświetla kolory dzień lub noc w oparciu o aktualny czas lub zawsze używa jasnego albo ciemnego tła.

Ustawienia łączności

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz **Łączność**.

Czujniki i akcesoria: Umożliwia parowanie akcesoriów i czujników bezprzewodowych z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 40*).

Bluetooth: Umożliwia parowanie urządzenia z telefonem i zmianę ustawień Bluetooth (*Ustawienia Bluetooth, strona 40*).

Wi-Fi: Umożliwia łączenie z sieciami bezprzewodowymi i zmianę ustawień Wi-Fi (*Ustawienia Wi-Fi, strona 41*).

Garmin Share: Pozwala włączyć funkcję Garmin Share w celu wysyłania i odbierania danych z innych urządzeń Garmin (*Garmin Share, strona 18*), a także pozwala usunąć poprzednio sparowane urządzenia.

Czujniki bezprzewodowe

Możesz sparować urządzenie nawigacyjne z czujnikami bezprzewodowymi korzystającymi z technologii ANT+® lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 40*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie pól danych, strona 4*).

Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat zakupu, kompatybilności poszczególnych czujników Garmin lub aby zapoznać się z instrukcją obsługi, przejdź na stronę buy.garmin.com i wyszukaj dany czujnik.

Typ czujnika	Opis
Funkcja Applied Ballistics	Możesz korzystać z urządzeń firmy Applied Ballistics, takich jak dalmierze czy czujniki wiatru, oraz wyświetlać dodatkowe informacje balistyczne na urządzeniu nawigacyjnym.
Czuj. pr./rytmu	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy.
Czujnik tętna	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika, takiego jak piersiowy czujnik tętna, aby wyświetlać dane dotyczące tętna.
Czujnik temperatury	Czujnik temperatury tempę można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.
CIQ Sensor	Możesz używać czujników do pobranych aplikacji Connect IQ.

Parowanie czujników bezprzewodowych

Urządzenie nawigacyjne można sparować z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth. Można na przykład połączyć urządzenie nawigacyjne z czujnikiem tętna. Więcej informacji na temat zgodności i zakupu opcjonalnych czujników można znaleźć na stronie buy.garmin.com. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Załóż czujnik tętna, zainstaluj czujnik lub naciśnij przycisk, aby wybudzić czujnik.

UWAGA: Informacje na temat parowania można znaleźć w podręczniku użytkownika bezprzewodowego czujnika.

- 2 Umieść urządzenie nawigacyjne 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.

- 3 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 4 Wybierz **Konfiguracja > Łączność > Czujniki i akcesoria**.
- 5 Wybierz typ posiadanego czujnika.
- 6 Wybierz **Szukaj nowego**.

Po sparowaniu czujnika z urządzeniem nawigacyjnym status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączony.

Ustawienia Bluetooth

Wybierz , aby otworzyć listę aktywności. Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Bluetooth**.

Stan: Włącza bezprzewodową technologię Bluetooth i pokazuje bieżący stan połączenia.

Powiadomienia z telefonu: Umożliwia włączenie powiadomień ze sparowanego telefonu i ustawia dźwięki oraz wzorce wibracji urządzenia dla połączeń, wiadomości tekstowych i aplikacji telefonicznych.

Usuń parowanie: Powoduje usunięcie połączanego smartfona z listy sparowanych smartfonów. Ta opcja jest dostępna jedynie po sparowaniu smartfona.

Ustawienia Wi-Fi

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz **Ustawienia** > **Łączność** > **Wi-Fi**.

Wi-Fi: Włącza bezprzewodową technologię Wi-Fi.

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

Autoprzesyłanie: Powoduje automatyczne przesyłanie aktywności za pośrednictwem znanej sieci bezprzewodowej.

Synchronizacja Wi-Fi: Wybierz, aby ręcznie zsynchronizować dane za pomocą połączenia Wi-Fi.

Moje sieci: Umożliwia podłączenie urządzenia do sieci bezprzewodowej ([Łączenie z siecią bezprzewodową](#), strona 41).

Łączenie z siecią bezprzewodową

- 1 Wybierz  aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz **Konfiguracja** > **Łączność** > **Wi-Fi**.
- 3 W razie potrzeby użyj przełącznika, aby włączyć technologię Wi-Fi.
- 4 Wybierz **Moje sieci** > **Dodaj sieć**.
- 5 Wybierz z listy sieć bezprzewodową i podaj jej hasło dostępu, jeśli jest wymagane.

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

Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aktywności do własnych potrzeb. Możesz na przykład dostosować wygląd mapy, pulpit kompasu i ustawienia zapisu dla każdej aktywności.

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz kolejno **Ustawienia** > **aktywności** i wybierz aktywność.

Przypięty do trasy: Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze. Funkcja ta jest najbardziej przydatna podczas jazdy lub nawigowania po drogach.

Pulpit mapy: Umożliwia ustawienie pulpitu, który ma być wyświetlany na mapie. Każdy pulpit pokazuje inne informacje dotyczące aktywności lub pozycji.

Kolor śladu: Pozwala zmienić kolor śladu.

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

Tryb mapy morskiej: Pozwala ustawić typ mapy używanej przez urządzenie podczas wyświetlania danych morskich. Morskie wyświetla poszczególne funkcje mapy w różnych kolorach w celu zwiększenia widoczności morskich punktów szczególnych, a mapa odwzorowuje schemat stosowany w mapach papierowych. Połowy (wymaga map morskich) wyświetla szczegółowy widok izobat i sondowań głębín oraz upraszcza i optymalizuje wyświetlanie mapy podczas wędkowania.

Pulpit kompasu: Umożliwia dostosowanie pulpitu wyświetlanego w kompasie. Każdy pulpit pokazuje inne informacje dotyczące aktywności lub pozycji.

Auto Pause: Powoduje, że urządzenie nie zapisuje aktywności, gdy prędkość spadnie poniżej określonej wartości.

Auto Lap: Umożliwia skonfigurowanie urządzenia, aby automatycznie zaznaczało okrężenia po określonym dystansie.

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 aktywności.

- 1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Użyj przełącznika **Auto Lap**, aby włączyć tę funkcję.
- 5 Wybierz **Dystans Auto Lap**.
- 6 Wpisz wartość i wybierz **Gotowe**.

Ustawienia zapisu danych

Wybierz , aby otworzyć listę aktywności. Wybierz kolejno **Konfiguracja > Zapis danych**.

Ustawienia aktywności: dostosowują ustawienia zapisu dla bieżącego typu aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 41](#)).

UWAGA: ustawienia Auto Pause i Auto Lap są uzależnione od aktywności.

Metoda rejestracji: określa sposób zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Inteligentny (domyślna) zapisuje punkty ze zmienną częstotliwością w celu utworzenia optymalnego odwzorowania drogi i umożliwia dłuższe zapisywanie aktywności. Opcja Co sekundę zapisuje punkty co sekundę i zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, ale może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy czas.

Autostart: umożliwia urządzeniu automatyczne rozpoczęcie zapisu danych od nowa, gdy tylko urządzenie odbierze sygnał satelitarny.

Automatyczny zapis: ustawia automatyczny harmonogram zapisu nagrań. Ułatwia to organizację podróży i oszczędza pamięć ([Ustawienia automatycznego zapisywania, strona 42](#)).

Format wyjściowy: Wybór tej opcji powoduje, że urządzenie zapisuje zarejestrowane dane jako plik FIT lub GPX i FIT ([Typy plików, strona 47](#)). Pliki FIT zapisują aktywności z informacjami dotyczącymi kondycji, które są dostosowane do wymagań aplikacji Garmin Connect i można ich używać do nawigacji. Pliki FIT i GPX zapisują aktywności w tradycyjnym formacie śladu, który można przeglądać na mapie lub użyć do nawigacji, a także w postaci aktywności z informacjami dotyczącymi kondycji.

Zapis podróży: umożliwia ustawienie opcji zapisu podróży.

Ustawienia automatycznego zapisywania

Wybierz , aby otworzyć listę aktywności. Wybierz kolejno **Konfiguracja > Zapis danych > Automatyczny zapis**.

Auto: Automatycznie zapisuje bieżące rejestrowanie danych, w przypadku gdy żaden punkt nie został zarejestrowany przez cztery dni.

Codziennie: Automatycznie zapisuje zarejestrowane dane z poprzedniego dnia i rozpoczyna nowe po włączeniu urządzenia w nowym dniu.

Co tydzień: Automatycznie zapisuje zarejestrowane dane z poprzedniego tygodnia i rozpoczyna nowe po włączeniu urządzenia w nowym tygodniu.

Nigdy: Nigdy nie zapisuje bieżącego rejestrowania danych automatycznie.

Ustawienia systemowe

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz kolejno **Ustawienia > System**.

Satelitey: Umożliwia ustawienie opcji systemu satelitarnego (*Ustawienia satelitów, strona 43*).

Kompas: Umożliwia zmianę ustawień kompasu (*Ustawienia kompasu, strona 29*).

Wysokościomierz: Umożliwia zmianę ustawień wysokościomierza (*Ustawienia wysokościomierza, strona 9*).

Język: Pozwala ustawić język komunikatów tekstowych wyświetlanych w urządzeniu.

UWAGA: Zmiana języka komunikatów tekstowych nie wiąże się ze zmianą języka danych mapy, takich jak nazwy ulic.

Klawiatura: Włącza żądany język klawiatury.

Kod dostępu: Umożliwia utworzenie czterocyfrowego kodu dostępu w celu ochrony urządzenia (*Udostępnianie kodu dostępu urządzenia, strona 44*).

Tryb ekspedycji: Umożliwia spersonalizowanie ustawień dotyczących włączenia trybu ekspedycji (*Włączanie trybu ekspedycji, strona 44*).

Format pozycji: Umożliwia ustawienie formatu położenia geograficznego i opcje układu odniesienia (*Ustawienia formatu pozycji, strona 45*).

Jednostki: Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w urządzeniu (*Zmienianie jednostek miary, strona 45*).

Czas: Umożliwia ustawienie czasu (*Ustawienia czasu, strona 45*).

Punkty: Ustawia automatyczny typ nazwy punktów trasy oraz umożliwia określenie własnego prefiksu automatycznie nazywanych punktów trasy.

Dostępność: Umożliwia dostosowanie czułości ekranu dotykowego i wielkości tekstu wyświetlanego na ekranie.

Rejestrowanie RINEX: Umożliwia urządzeniu zapisywanie danych w formacie RINEX w pliku systemowym. RINEX to format wymiany danych dla nieprzetworzonych danych nawigacji satelitarnej.

Ustawienia zaawansowane > Tryb USB: Przełącza urządzenie w tryb MTP (Media Transfer Protocol) lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

Ustawienia zaawansowane > Strefy tętna: Umożliwia skonfigurowanie pięciu stref tętna i maksymalnego tętna dla aktywności fitness.

Zeruj: Umożliwia wyzerowanie danych użytkownika i ustawień (*Resetowanie danych i ustawień, strona 45*).

O systemie: Wyświetla informacje o urządzeniu, takie jak identyfikator, wersja oprogramowania, informacje prawne czy umowa licencyjna (*Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami, strona 49*).

Ustawienia satelitów

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz **Konfiguracja > System > Satelitey**.

Autowybór: Umożliwia urządzeniu korzystanie z technologii SatIQ™, pozwalając na dynamiczny wybór najlepszego systemu wielopasmowego w zależności od otoczenia. Ustawienie Autowybór zapewnia najlepszą dokładność pozycjonowania przy jednoczesnym zachowaniu możliwie długiego czasu pracy baterii.

Wszystkie systemy + wielopasmowe: Umożliwia włączenie wielu systemów satelitarnych na wielu pasmach częstotliwości. Systemy wielopasmowe korzystają z kilku pasm częstotliwości, co umożliwia tworzenie spójniejszych wykresów śladów, lepsze określanie pozycji, poprawę błędów wielu ścieżek i ograniczenie błędów spowodowanym warunkami środowiska podczas korzystania z urządzenia w trudnych warunkach. Jednak używanie wielu systemów może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

Tylko GPS: Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

Tryb demonstracyjny: Wyłącza systemy satelitarne.

Udostępnianie kodu dostępu urządzenia

NOTYFIKACJA

W przypadku trzykrotnego wpisania nieprawidłowego kodu dostępu urządzenie zostanie tymczasowo zablokowane. Po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu urządzenie zablokuje się, aż do zresetowania kodu dostępu w aplikacji Garmin Explore. Jeśli nie sparowano urządzenia z telefonem, urządzenie skasuje dane i zresetuje się do ustawień fabrycznych po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu.

Można ustawić kod dostępu do urządzenia, aby uniemożliwić korzystanie z niego nieuprawnionym osobom.

1 Wybierz opcję:

- Podczas początkowej konfiguracji wybierz **Utwórz kod dostępu** po wyświetleniu monitu.
- Wybierz , aby otworzyć listę aplikacji, a następnie wybierz **Ustawienia > System > Kod dostępu > Ustaw kod dostępu**.

2 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

3 Wpisz ponownie kod dostępu.

Domyślnie kod dostępu trzeba wprowadzić od razu po włączeniu urządzenia lub po ponownym włączeniu ekranu. Można ustawić odstęp czasu, po którym kod dostępu będzie wymagany, korzystając z opcji **Wymagaj kodu dostępu**.

Zmiana kodu dostępu urządzenia

NOTYFIKACJA

Do zmiany kodu dostępu urządzenia wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku trzykrotnego wpisania nieprawidłowego kodu dostępu urządzenie zostanie tymczasowo zablokowane. Po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu urządzenie zablokuje się, aż do zresetowania kodu dostępu w aplikacji Garmin Explore. Jeśli nie sparowano urządzenia z telefonem, urządzenie skasuje dane i zresetuje się do ustawień fabrycznych po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu.

1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.

2 Wybierz **Ustawienia > System > Kod dostępu > Zmień kod dostępu**.

3 Wpisz bieżący czterocyfrowy kod dostępu.

4 Wpisz nowy czterocyfrowy kod dostępu.

5 Wpisz ponownie kod dostępu.

Włączanie trybu ekspedycji

Korzystając z trybu ekspedycji, możesz wydłużyć czas działania baterii. W trybie ekspedycji ekran wyłącza się, a urządzenie przechodzi w tryb oszczędzania energii i rzadziej zapisuje punkty śladu GPS. Częstotliwość rejestrowania punktów śladu GPS można zmienić.

1 Wybierz , aby otworzyć listę aktywności.

2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > System > Tryb ekspedycji**.

3 Wybierz opcję:

- Aby urządzenie mogło proponować włączenie trybu ekspedycji podczas wyłączania urządzenia, wybierz kolejno **Tryb ekspedycji > Monit**.
- Aby automatycznie włączać tryb ekspedycji w urządzeniu po dwóch minutach braku aktywności, wybierz kolejno **Tryb ekspedycji > Auto**.
- Aby urządzenie nigdy nie przechodziło w tryb ekspedycji, wybierz kolejno **Tryb ekspedycji > Nigdy**.

4 Wybierz **Interwał rejestrowania**.

W trybie ekspedycji urządzenie zbiera punkty trasy GPS z określoną częstotliwością.

UWAGA: Rzadsze rejestrowanie punktów śladu wydłuża czas działania baterii.

W trybie ekspedycji zielona dioda LED miga od czasu do czasu.

Ustawienia formatu pozycji

UWAGA: Nie należy zmieniać formatu pozycji ani systemu współrzędnych układu odniesienia, chyba że jest używana mapa wymagająca użycia innego formatu pozycji.

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz kolejno **Konfiguracja > System > Format pozycji**.

Format pozycji: Pozwala ustawić format, w jakim będzie wyświetlany odczyt pozycji.

Układ odniesienia: Pozwala ustawić układu współrzędnych, na którym oparta jest mapa.

Mapa sferoidalna: Wyświetlanie układu współrzędnych używanych przez urządzenie. Domyślnym układem współrzędnych jest układ WGS 84.

Zmienianie jednostek miary

1 Wybierz  aby otworzyć listę aktywności.

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

3 Wybierz opcję:

- Aby zmienić jednostkę miary dla prędkości i dystansu, wybierz **Prędkość/dystans**.
- Aby zmienić jednostkę miary dla prędkości pionowej, wybierz **Pręd. pionowa**.
- Aby zmienić jednostkę miary dla wysokości, wybierz **Wysokość > Wysokość**.
- Aby zmienić jednostkę miary dla głębokości na stopy, sążnie lub metry, wybierz kolejno **Wysokość > Głębokość**.
- Aby zmienić jednostkę miary dla temperatury, wybierz **Temperatura**.
- Aby zmienić jednostkę miary dla ciśnienia, wybierz **Ciśnienie**.

4 Wybierz jednostkę miary.

Ustawienia czasu

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz kolejno **Konfiguracja > System > Czas**.

Format czasu: Pozwala ustawić w urządzeniu 12-, 24-godzinny lub wojskowy format wyświetlania czasu.

Strefa czasowa: Pozwala ustawić strefę czasową dla urządzenia. Opcja **Auto** umożliwia automatyczne ustawienie strefy czasowej na podstawie pozycji GPS.

Czas letni: Ustawia urządzenie w celu zmienienia czasu na czas letni.

Resetowanie danych i ustawień

1 Wybierz  aby otworzyć listę aktywności.

2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > System > Zeruj**.

3 Wybierz opcję:

- Aby zresetować dane dotyczące konkretnej podróży, takie jak dystans lub średnie, wybierz **Zeruj dane podróży**.
- Aby usunąć wszystkie zapisane punkty, wybierz **Usuń wszystkie punkty**.
- Aby usunąć dane zarejestrowane od momentu rozpoczęcia bieżącej aktywności, wybierz **Wycz. bież. akt..**

UWAGA: Urządzenie cały czas rejestruje nowe dane dla bieżącej aktywności.

- Aby zresetować wszystkie ustawienia urządzenia do wartości fabrycznych, wybierz **Resetuj wszyst. ustaw..**

UWAGA: Zresetowanie wszystkich ustawień powoduje usunięcie wszystkich aktywności geocachingu z urządzenia. Nie usunie to zapisanych danych użytkownika takich jak kursy i punkty trasy.

- Aby usunąć wszystkie zapisane dane użytkownika i zresetować ustawienia do wartości fabrycznych, wybierz **Skasuj wszystko**.

UWAGA: Skasowanie wszystkich ustawień spowoduje utratę danych aktywności, prywatnych danych GPS, historii oraz zapisanych danych użytkownika, takich jak kursy i punkty trasy.

Przywracanie domyślnych ustawień stron

- 1 Otwórz stronę, dla której chcesz przywrócić ustawienia.
- 2 Wybierz  aby otworzyć menu opcji.
- 3 Wybierz **Przywróć domyślne**.

Ustawienia morskie

Wybierz  aby otworzyć listę aktywności. Wybierz **Konfiguracja > Morski**.

Wygląd: Pozwala ustawić wygląd morskich urządzeń nawigacyjnych na mapie.

Ust. alarm morski.: Pozwala ustawić alarm kotwiczny, alarm zejścia z kursu, alarm wody głębokiej i alarm wody płytkiej (*Konfigurowanie alarmów morskich, strona 46*).

Filtr prędkości morskiej: Uśrednia prędkość osiąganą przez jednostkę w krótkim czasie w celu uzyskania płynniejszych wskazań prędkości.

Konfigurowanie alarmów morskich

- 1 Wybierz  aby otworzyć listę aktywności.
- 2 Wybierz kolejno **Konfiguracja > Morski > Ust. alarm morski.**
- 3 Wybierz typ alarmu.
- 4 Podaj odległość i wybierz **Gotowe**.

Wyszukiwanie ustawień

- 1 Na stronie głównej wybierz opcję .
- 2 Wybierz filtr **Ustawienia** u góry ekranu.
- 3 Wybierz **Szukaj ustawień**.
- 4 Wprowadź całą nazwę ustawiania lub jej część.

Informacje o urządzeniu

Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Zainstaluj aplikację Garmin Explore w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map
- Przesyłanie danych do Garmin Explore
- Rejestracja produktu

Konfigurowanie Garmin Express

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę garmin.com/express.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Źródła dodatkowych informacji

Więcej informacji na temat niniejszego produktu można znaleźć na stronie internetowej Garmin.

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

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.

Czyszczenie urządzenia

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

Czyszczenie portu USB

- 1 Wyłącz urządzenie i odłącz je od zasilania.
- 2 Wyczyść port USB, używając miękkiej, czystej i niestrzępiącej się ściereczki lub wacika.
UWAGA: W razie potrzeby możesz lekko zwilżyć ściereczkę lub wacik alkoholem izopropylowym.
- 3 Przed podłączeniem urządzenia do zasilania odczekaj, aż całkowicie wyschnie.

Czyszczenie ekranu dotykowego

- 1 Używaj miękkiej, czystej i niestrzępiącej się ściereczki.
- 2 W razie potrzeby lekko zwilż ściereczkę wodą.
- 3 Zanim wyczyścisz urządzenie zwilżoną ściereczką, upewnij się, że jest wyłączone i odłączone od zasilania.
- 4 Delikatnie przetrzyj ekran ściereczką.

Zarządzanie danymi

Typy plików

UWAGA: Większość typów plików jest przechowywana w folderze GARMIN\NewFiles. Folder GARMIN\GPX służy do przechowywania skrzynek. Folder GARMIN\GPXActivities służy do przechowywania aktywności GPX, o ile urządzenie jest ustawione na zapisywanie nagrań jako pliki GPX (*Ustawienia zapisu danych, strona 42*).

Urządzenie ręczne obsługuje następujące typy plików:

- Pliki z serwisu Garmin Explore.
- Pliki GPX tras, śladów i punktów.
- Pliki skrzynek GPX (*Pobieranie skrzynek przy użyciu komputera, strona 20*).
- Pliki FIT kursów, aktywności i lokalizacji (punktów trasy).

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.

W zależności od systemu operacyjnego komputera urządzenie i karta pamięci (opcjonalna) są wyświetlane jako urządzenia przenośne, dyski wymienne lub woluminy wymienne.

UWAGA: Systemy operacyjne Mac® domyślnie nie wykrywają urządzenia. Do interakcji z plikami na urządzeniu należy użyć oprogramowania Garmin Express.

Przesyłanie plików do urządzenia przy użyciu komputera

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.

W zależności od systemu operacyjnego komputera urządzenie i karta pamięci (opcjonalna) są wyświetlane jako urządzenia przenośne, dyski wymienne lub woluminy wymienne.

UWAGA: Systemy operacyjne Mac nie wykrywają domyślnie urządzenia. Oprogramowanie Garmin Express może służyć do przeprowadzania aktualizacji urządzenia, jednak do pracy z plikami na urządzeniu należy używać systemu operacyjnego Windows®.

- 2 W komputerze otwórz przeglądarkę plików.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj** > **Kopiuj**.
- 5 Otwórz urządzenie przenośne, napęd lub wolumin urządzenia lub karty pamięci.
- 6 Przejdź do folderu.

UWAGA: Większość typów plików znajduje się w dedykowanych folderach umieszczonych w katalogu Garmin.

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

Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia lub na karcie pamięci.

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.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Wszystkie systemy satelitarne i wielopasmowe: nawet 130 godzin ⁴ Tryb ekspedycji: do 650 godzin
Klasa wodoodporności	IEC 60529 IP67 ⁵
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 bezprzewodowa i moc transmisji	2,4 GHz: < 20 dBm
EU SAR	Korpus: 0,085 W/kg Kończyna: 0,085 W/kg

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

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 **Konfiguracja**.
- 2 Wybierz **System**.
- 3 Wybierz **O systemie**.

⁴ Przy założeniu typowego użytkowania z wykorzystaniem technologii SatIQ.

⁵ Urządzenie jest zabezpieczone przed wnikaniem pyłu i odporne na przypadkowe zanurzenie w wodzie na głębokość do 1 metra, na czas do 30 minut.

Załącznik

Pola danych

Niektóre pola danych wyświetlają dane tylko wtedy, gdy włączona jest nawigacja lub podłączone jest urządzenie bezprzewodowe.

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

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

Barometr: Skalibrowane bieżące ciśnienie.

Bieżące okrążenie: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Brak: Puste pole danych.

Całkowite okrążenie: Czas stopera w ramach wszystkich ukończonych okrążeń.

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.

Ciśnienie otoczenia: Nieskalibrowane ciśnienie panujące w otoczeniu.

Czas aktywności: Bieżący czas minutnika aktywności.

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

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 ost. okr.: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Czas podróży: Bieżąca suma czasu spędzonego w ruchu i w bezruchu od ostatniego zerowania danych.

Czas podróży - postój: Bieżąca suma czasu spędzonego w bezruchu od ostatniego zerowania danych.

Czas podróży - ruch: Bieżąca suma czasu spędzonego w ruchu od ostatniego zerowania danych.

Data: Bieżący dzień, miesiąc i rok.

Do kursu: Kierunek, w jakim należy się poruszać, aby wrócić na trasę. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dokładność GPS: Margines błędu przy obliczaniu dokładnej lokalizacji. Na przykład lokalizacja GPS jest dokładna do $\pm 3,65$ m (12 stóp).

Doskonałość: Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.

Doskonałość do celu: Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dyst. ost. okrążenia: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Dyst. pion. do celu: Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

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

Dystans okrąż.: Dystans pokonany w ramach bieżącego 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.

Kierunek: Kierunek przemieszczania się.

Kierunek GPS: Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.

Kierunek kompasu: Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.

Kurs: Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

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

Licznik podr.: Bieżąca suma dystansu pokonanego od ostatniego zerowania danych.

Limit prędkości: Zgłoszony limit prędkości dla danej drogi. Dane nie są dostępne na wszystkich mapach i obszarach. Należy zawsze stosować się do limitów prędkości określanych przez znaki drogowe.

Maks. prędkość: Największa osiągnięta prędkość od ostatniego zerowania danych.

Maks. wysokość: Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

Maksymalna temperatura z 24 godzin: Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu kompatybilnego czujnika temperatury.

Maksymalny spadek: Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.

Maksymalny wznios: Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.

Minimalna temperatura z 24 godzin: Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu kompatybilnego czujnika temperatury.

Minimalna wysokość: Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

Moc sygnału GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

Nachylenie: Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli zwiększasz swoją wysokość o 3 m (10 stóp) dla każdego odcinka o dystansie 60 m (200 stóp), wtedy stopień nachylenia trasy wynosi 5%.

Namiar: Kierunek kątowy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Namiar do celu: Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Nast.: dyst. pion.: Dystans wysokości między bieżącą pozycją i następnym punktem na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Poziom baterii: Ilość energii, jaka pozostała w baterii.

Pozycja (dł./szer.): Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.

Pozycja (wybrana): Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.

Pozycja celu: Pozycja celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

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

Pręđ. - średnia ruchu: Średnia prędkość podczas ruchu mierzona od ostatniego zerowania danych.

Pręđk. ost. okr.: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Pręđk. - śr. podróży: Średnia prędkość podczas ruchu i postoju mierzona od ostatniego zerowania danych.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Prędkość pionowa do celu: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Prędkość wypadkowa: Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Punkt - cel: Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Punkt - następny: Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

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

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

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

Spadek okrąż.: Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.

Spadek ost. okr.: Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Średni % maksymalnego tętna: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

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

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

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

Średni spadek: Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Średni wznios: Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Strefa tętna: Strefa wydajności bieżącego 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. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do czujnika tempe.

Temperatura - woda: Temperatura wody. Urządzenie musi zostać podłączone do urządzenia NMEA® 0183 z możliwością pomiaru temperatury wody.

Tempo: Bieżące tempo.

Tętno: Twoje tętno w uderzeniach na minutę (bpm). Urządzenie musi być podłączone do kompatybilnego czujnika tętna.

Tętno - % maks.: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno ost. okr.: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Wschód/zachód słońca: Godzina najbliższego wschodu lub zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wskaźnik: Strzałka wskazuje następny punkt lub zwrot. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Wysokość GPS: Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.

Wysokość nad ziemią: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu terenu.

Wznios okrąż.: Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.

Wznios ost. okr.: Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zejsście z kursu: Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Zwrot: Różnica kątowa (w stopniach) między namiarem do celu podróży a bieżącym kursem. L oznacza skręt w lewo. R oznacza skręt w prawo. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Zwrot na trasie: Kierunek następnego zwrotu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Dodatkowe akcesoria

Dodatkowe akcesoria, takie jak uchwyty, mapy, akcesoria fitness i części zamienne, można kupić na stronie <http://buy.garmin.com> lub u dealerów Garmin.

tempe

Urządzenie współpracuje z czujnikiem temperatury tempe. Czujnik można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze. Aby wyświetlać dane temperatury z urządzenia, należy sparować czujnik tempe z posiadanym urządzeniem. Zapoznaj się z instrukcjami dotyczącymi czujnika tempe, aby uzyskać więcej informacji.

Wskazówki dotyczące parowania czujników bezprzewodowych

- Sprawdź, czy czujnik jest zgodny z urządzeniem Garmin.
- Przed sparowaniem czujnika z urządzeniem Garmin przejdź w miejsce oddalone o co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników wyposażonych w technologię ANT+.
- Zbliż urządzenie Garmin na odległość nie większą niż 3 m (10 stóp) od czujnika.
- Po przeprowadzeniu pierwszego parowania urządzenie Garmin będzie automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik po każdym jego włączeniu. Ten proces odbywa się automatycznie po włączeniu urządzenia Garmin i zajmuje tylko kilka sekund, jeśli sparowane czujniki są włączone i działają prawidłowo.
- Po sparowaniu urządzenie Garmin odbiera dane tylko ze sparowanego czujnika, a to oznacza, że można przebywać w pobliżu innych czujników.

Rozwiązywanie problemów

Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Zmniejsz jasność ekranu ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 39](#)).
- Skróć czas, po którym podświetlenie wyłącza się automatycznie ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 39](#)).
- Zezwól na automatyczne wyłączanie ekranu po wyłączeniu podświetlania ([Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 39](#)).
- Korzystaj z trybu ekspedycji ([Włączanie trybu ekspedycji, strona 44](#)).
- Wyłącz łączność bezprzewodową ([Ustawienia Wi-Fi, strona 41](#)).
- Wyłącz technologię Bluetooth ([Ustawienia Bluetooth, strona 40](#)).
- Wyłącz dodatkowe systemy satelitarne ([Ustawienia satelitów, strona 43](#)).

Przechowywanie przez dłuższy czas

Jeśli urządzenie nie będzie używane przez kilka miesięcy, należy przed jego przechowywaniem naładować baterię do poziomu co najmniej 50%. Urządzenie należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu o temperaturze zbliżonej do średniej temperatury pokojowej. Przed ponownym użyciem urządzenia należy je w pełni naładować.

Ponowne uruchamianie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego ponowne uruchomienie. Nie spowoduje to wyczyszczenia żadnych danych ani ustawień.

Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania przez ok. 15 sekund.

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.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 54](#)), 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.

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

