

GARMIN®
vivosmart® HR



Podręcznik użytkownika

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

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

American Heart Association® jest zarejestrowanym znakiem towarowym American Heart Association, Inc. Android™ jest znakiem towarowym firmy of Google Inc. 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. i jest objęty licencją firmy Apple Inc. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zastrzeżonym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt może zawierać bibliotekę (Kiss FFT) licencjonowaną przez Marka Borgerdinga na podstawie 3-klauzulowej licencji BSD <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

Nr modelu: A02947

Spis treści

Wstęp	1
Rozpoczęcie pracy z urządzeniem	1
Ogólne informacje o urządzeniu	1
Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna	1
Parowanie i konfiguracja	1
Parowanie smartfona	1
Konfiguracja urządzenia na komputerze	2
Śledzenie i funkcje aktywności	2
Ikony	2
Cel automatyczny	2
Pasek ruchu	2
Minut intensywnej aktywności	2
Rejestrowanie aktywności fizycznej	3
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®	3
Pilot VIRB	3
Monitorowanie snu	3
Funkcje online Bluetooth	3
Wyświetlanie powiadomień	3
Zarządzanie powiadomieniami	4
Lokalizowanie smartfona	4
Ustawienia Bluetooth	4
Historia	4
Wyświetlanie historii	4
Garmin Connect	4
Dostosowywanie urządzenia	4
Ustawienia Garmin Connect	4
Ustawienia urządzenia	5
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać	5
Wyświetlanie budzika	5
Informacje o urządzeniu	5
Dane techniczne urządzenia vívosmart HR	5
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	6
Ładowanie urządzenia	6
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	6
Rozwiązywanie problemów	6
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	6
Maksymalizowanie czasu działania baterii	6
Resetowanie urządzenia	6
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień	7
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile	7
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express	7
Pomoc techniczna i aktualizacje	7
Aby uzyskać więcej informacji	7
Załącznik	7
Cele fitness	7
Informacje o strefach tętna	7
Obliczanie strefy tętna	7
Umowa licencyjna na oprogramowanie	7
Trójklauzułowa licencja BSD	8
Indeks	9

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

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

- 1 Naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia, strona 6](#)).
 - 2 Wybierz jedną z opcji, aby dokończyć proces konfiguracji za pomocą konta Garmin Connect™:
 - Skonfiguruj urządzenie w zgodnym smartfonie ([Parowanie smartfona, strona 1](#)).
 - Skonfiguruj urządzenie w komputerze ([Konfiguracja urządzenia na komputerze, strona 2](#)).
- UWAGA:** Do momentu ukończenia procesu konfiguracji dostępne będą wyłącznie jego ograniczone funkcje.
- 3 Zsynchronizuj dane ze swoim kontem Garmin Connect ([Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 1](#)) ([Synchronizowanie danych z komputerem, strona 2](#)).

Ogólne informacje o urządzeniu



① Ekran dotykowy	Przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać funkcje, ekrany danych i menu. Dotknij, aby wybrać.
② Przycisk urządzenia	Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie. Naciśnij, aby otworzyć lub zamknąć menu. Naciśnij, aby uruchomić lub zatrzymać stoper.

Porady dotyczące ekranu dotykowego

Ekran dotykowy umożliwia interakcję z wieloma funkcjami urządzenia.

- Na ekranie aktualnego czasu przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać dane i funkcje śledzenia aktywności.
- Naciśnij przycisk urządzenia i przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać opcje menu.
- Podczas pomiaru aktywności przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlać ekrany danych.
- Dotknij ekranu dotykowego, aby dokonać wyboru.
- Wybierz ↩, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Każde dotknięcie ekranu dotykowego powinno stanowić odrębną czynność.

Korzystanie z podświetlenia

- Dotknięcie lub przesunięcie palcem ekranu dotykowego w dowolnym momencie powoduje włączenie podświetlenia.

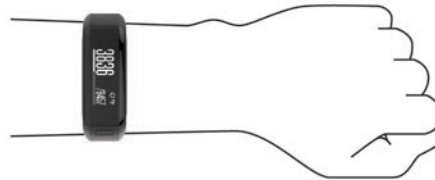
UWAGA: Alerty i komunikaty włączają podświetlenie automatycznie.

- Dostosuj ustawienia podświetlenia ([Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect, strona 4](#)).

Zakładanie urządzenia i odczytywanie tętna

- Załóż urządzenie vivosmart HR powyżej nadgarstka.

UWAGA: Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, jednak niezbyt ciasno — tak aby nie poruszało się podczas biegu.



- Uważaj, aby nie uszkodzić czujnika tętna z tyłu urządzenia.
- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku zawiera [Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna, strona 6](#).

Parowanie i konfiguracja

Parowanie smartfona

Możesz nawiązać połączenie między urządzeniem vivosmart HR a smartfonem, aby mieć dostęp do wszystkich funkcji urządzenia.

UWAGA: W przeciwieństwie do innych urządzeń Bluetooth® sparowanych z poziomu ustawień Bluetooth smartfona, urządzenie vivosmart HR należy sparować bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect Mobile.

- 1 Przejdź do strony www.garminconnect.com/vivosmartHR, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby pobrać aplikację Garmin Connect Mobile.
- 2 Wybierz opcję:
 - Podczas konfiguracji ustawień początkowych postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby sparować urządzenie ze smartfonem.
 - W przypadku niesparowania urządzenia podczas początkowej konfiguracji naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu, a następnie wybierz kolejno **\$ > Paruj smartfon**.
- 3 Otwórz aplikację Garmin Connect Mobile.
- 4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, w menu ustawień wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > +**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile

Urządzenie okresowo synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect Mobile. Dane można również w każdej chwili zsynchronizować ręcznie.

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu smartfonu, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
- 2 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 3 Wybierz ⌚.
- 4 Swoje bieżące dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect Mobile.

Konfiguracja urządzenia na komputerze

Jeśli urządzenie vivosmart HR nie jest sparowane ze smartfonem, możesz przeprowadzić parowanie na komputerze, korzystając z konta Garmin Connect.

UWAGA: Niektóre funkcje urządzenia wymagają sparowania ze smartfonem.

- 1 Podłącz do urządzenia zaczepek do ładowania ([Ładowanie urządzenia, strona 6](#)).
- 2 Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
- 3 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/vivosmarthr.
- 4 Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express™.
 - Jeśli korzystasz z systemu operacyjnego Windows®, wybierz opcję **Pobierz dla systemu Windows**.
 - Jeśli korzystasz z systemu operacyjnego Mac®, wybierz opcję **Pobierz dla komputera Mac**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Synchronizowanie danych z komputerem

Synchronizuj regularnie dane, aby śledzić swoje postępy w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB. Aplikacja Garmin Express zsynchronizuje Twoje dane.
- 2 Bieżące dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect.

Śledzenie i funkcje aktywności

Niektóre funkcje wymagają sparowania ze smartfonem.

Data i godzina: Wyświetla bieżącą godzinę i datę. Podczas synchronizacji ze smartfonem urządzenie aktualizuje również czas i datę.

Śledzenie aktywności: Śledzi dzienną liczbę kroków, pokonanych piętrow, spalonych kalorii i minut intensywnej aktywności fizycznej oraz przebyty dystans. Pasek ruchu wyświetla ilość czasu spędzonego nieaktywnie.

Cele: Wyświetla postęp pod kątem celów aktywności. Urządzenie uczy się i każdego dnia proponuje nowy cel liczby kroków. Przy użyciu konta Garmin Connect możesz dostosować cele pod kątem codziennej liczby kroków i pokonanych piętrow oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Tętno: Wyświetla wartość bieżącego tętna i średnią wartość tętna spoczynkowego z siedmiu dni w uderzeniach na minutę (uderzenia/min).

Powiadomienia: Informuje o powiadomieniach ze smartfona dotyczących połączeń i esemesów, a także o powiadomieniach z sieci społecznościowych i wielu innych (zależnie od ustawień powiadomień ze smartfonu).

Sterowanie muzyką: Umożliwia sterowanie odtwarzaczem muzyki w smartfonie.

Pilot VIRB®: Zapewnia zdalne sterowanie sparowaną kamerą sportową VIRB.

Ikony

Ikony są widoczne u góry ekranu. Każda ikona reprezentuje inną funkcję. Przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać funkcje urządzenia. Niektóre funkcje wymagają sparowania ze smartfonem.

UWAGA: Za pomocą konta Garmin Connect możesz dostosować ustawienia ekranów wyświetlanych w urządzeniu ([Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect, strona 4](#)).

	Całkowita liczba kroków w ciągu dnia, dzienny cel kroków i postęp w realizacji celu.
	Wartość bieżącego tętna i średnią wartość tętna spoczynkowego z siedmiu dni w uderzeniach na minutę (uderzenia/min). Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał.
	Łączna liczba spalonych kalorii bieżącego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
	Dystans pokonany bieżącego dnia, podany w kilometrach lub milach.
	Całkowita liczba piętrow pokonanych w górę w ciągu dnia, dzienny cel pokonywanych piętrow oraz postęp w realizacji celu.
	Czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
	Sterowanie odtwarzaniem muzyki w smartfonie.
	Zdalne sterowanie sparowaną kamerą sportową VIRB.
	Powiadomienia odbierane ze sparowanego telefonu.

Cel automatyczny

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, urządzenie wskazuje postęp w realizacji dziennego celu ①.



Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz ustawić własny cel kroków za pomocą konta Garmin Connect.

Pasek ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Pasek ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się pasek ruchu ①. Dodatkowe segmenty ② pojawiają się po każdych 15 minutach bezczynności.



Możesz wyzerować pasek ruchu, robiąc krótki spacer.

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak amerykańskie Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® i Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanej intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanej intensywnej i intensywnych aktywności. Możesz pracować nad realizacją tygodniowego celu liczby minut intensywnej aktywności, wykonując umiarkowaną lub intensywną aktywność nieprzerwanie przez co najmniej 10 minut.

Rejestrowanie aktywności fizycznej

Możesz zarejestrować mierzoną aktywność, taką jak bieg czy chód, a następnie zapisać ją i przesłać do konta Garmin Connect.

- 1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz .
- 3 Naciśnij przycisk urządzenia, aby włączyć stoper.
- 4 Idź pobiegać.
- 5 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekrany dodatkowych danych.
UWAGA: Za pomocą konta Garmin Connect możesz dostosować wyświetlane ekrany danych (*Opcje biegu na koncie Garmin Connect, strona 5*).
- 6 Po zakończeniu biegu naciśnij przycisk urządzenia, aby wyłączyć stoper.
- 7 Wybierz opcję:
 - Naciśnij przycisk urządzenia, aby wznowić działanie stopera.
 - Wybierz , aby zapisać aktywność i wyzerować stoper. Zostanie wyświetlone podsumowanie.
 - Wybierz , aby usunąć aktywność.

Oznaczanie okrążeń

Urządzenie można ustawić tak, aby korzystało z funkcji Auto Lap®, która automatycznie oznacza okrążenie po każdym kilometrze lub mili. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

- 1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > **Auto Lap**, aby skorzystać z funkcji Auto Lap.
- 3 Rozpocznij pomiar aktywności (*Rejestrowanie aktywności fizycznej, strona 3*).

Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin®

Możesz przysyłać dane tętna z urządzenia vivosmart HR i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge® podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- 1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > **Tętno** > **Broadcast Mode** > .
Urządzenie vivosmart HR rozpocznie przysyłanie danych tętna oraz wyświetli się ikona .
- 3 Sparuj urządzenie vivosmart HR ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+®.
UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zatrzymaj się przy podręczniku użytkownika.
PORADA: Aby zakończyć przysyłanie danych tętna, dotknij ekranu monitorowania tętna i wybierz .

Pilot VIRB

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę www.garmin.com/VIRB.

Sterowanie kamerą sportową VIRB

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*. Musisz ponadto włączyć

ekran VIRB w urządzeniu vivosmart HR (*Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect, strona 4*).

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Przesuń palcem w lewo lub w prawo wyświetlacza urządzenia vivosmart HR, aby wyświetlić ekran **VIRB**.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby nagrać film, wybierz .
 - Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia vivosmart HR.
 - Aby zatrzymać nagrywanie, wybierz .
 - Aby zrobić zdjęcie, wybierz .

Monitorowanie snu

Kiedy śpisz, urządzenie monitoruje Twoje ruchy. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu i ruch podczas snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Możesz sprawdzić statystyki dotyczące snu na koncie Garmin Connect.

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie vivosmart HR udostępnia kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfonu z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect Mobile.

Powiadomienia: Informuje o powiadomieniach ze smartfona dotyczących połączeń i e-sesów, a także o powiadomieniach z sieci społecznościowych i wielu innych (zależnie od ustawień powiadomień ze smartfonu).

Znajdź mój telefon: Pomaga zlokalizować smartfon, który znajduje się w zasięgu i jest sparowany z urządzeniem przez Bluetooth.

Alert połączenia: Umożliwia włączenie alertów informujących o utracie połączenia ze smartfonem sparowanym z urządzeniem przez Bluetooth.

Sterowanie muzyką: Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w sparowanym smartfonie.

Przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect: Pozwala synchronizować dane o aktywności ze sparowanym smartfonem. Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect Mobile.

Wyświetlanie powiadomień

- Gdy w urządzeniu wyświetli się powiadomienie, wybierz jedną z opcji:
 - Dotknij ekranu dotykowego i wybierz , aby wyświetlić całe powiadomienie.
 - Wybierz , a następnie opcję odrzucenia powiadomienia.
- Gdy w urządzeniu wyświetli się powiadomienie przychodzące, wybierz jedną z opcji:
 - Wybierz , aby odebrać połączenie w smartfonie.
 - Wybierz , aby odrzucić połączenie.
- Aby wyświetlić okno ze wszystkimi powiadomieniami, przesuń palcem po ekranie w lewo lub w prawo, a następnie dotknij ekranu dotykowego i wybierz jedną z opcji:
 - Przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać powiadomienia.
 - Wybierz powiadomienie, a następnie **Czytaj**, aby wyświetlić całą treść powiadomienia.
 - Wybierz powiadomienie, a następnie opcję odrzucenia powiadomienia.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w urządzeniu vivosmart HR można zarządzać za pomocą zgodnego smartfonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym iOS®, użyj ustawień centrum powiadomień w smartfonie, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym Android™, użyj ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.

Lokalizowanie smartfonu

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować zgubiony smartfon sparowany za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth i znajdujący się w jej zasięgu.

1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.

2 Wybierz .

Urządzenie vivosmart HR rozpocznie wyszukiwanie sparowanego smartfonu. Smartfon wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth wyświetli się na ekranie urządzenia vivosmart HR. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfonu.

Ustawienia Bluetooth

Naciśnij przycisk urządzenia, aby przejść do menu i wybierz .

Bluetooth: Włącza bezprzewodową technologię Bluetooth.

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

Paruj smartfon: Pozwala połączyć urządzenie ze zgodnym smartfonem z obsługą technologii Bluetooth. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji online Bluetooth za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile, w tym z przysyłania powiadomień i aktywności do serwisu Garmin Connect.

Powiadomienia: Umożliwia włączenie powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu. Wybierz Pokaż tylko łącz., aby wyświetlać tylko powiadomienia o połączeniach przychodzących.

Alert łącz.: Umożliwia włączenie alertów informujących o utracie połączenia ze smartfonem sparowanym z urządzeniem przez Bluetooth.

Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Bluetooth

1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.

2 Wybierz kolejno  > **Bluetooth** > **Wyłączony**, aby wyłączyć technologię bezprzewodową Bluetooth w urządzeniu vivosmart HR.

PORADA: Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth można znaleźć w podręczniku użytkownika smartfonu.

Historia

Urządzenie przechowuje dane z okresu do 14 dni dotyczące śledzenia aktywności i tętna oraz do siedmiu pomiarów aktywności. W urządzeniu można wyświetlić siedem ostatnich pomiarów aktywności. Zsynchronizowanie danych zapewnia dostęp do nieograniczonej liczby aktywności, danych śledzenia aktywności i danych monitorowania tętna za pomocą konta Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 1*) (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 2*).

Gdy pamięć urządzenia zapelni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

Wyświetlanie historii

1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.

2 Wybierz .

3 Wybierz aktywność.

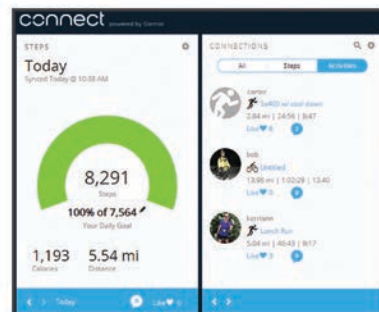
Garmin Connect

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

Śledź swoje postępy: Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.

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

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, takie jak czas, dystans, spalone kalorie czy własne raporty.



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

Zarządzaj ustawieniami: Możesz dostosowywać ustawienia urządzenia i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

Dostosowywanie urządzenia

Ustawienia Garmin Connect

Ustawienia urządzenia, użytkownika i opcje biegu można dostosować za pomocą konta Garmin Connect. Niektóre ustawienia można dostosować również w urządzeniu vivosmart HR.

- W menu ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Urządzenia Garmin** i wybierz posiadane urządzenie.
- W widżecie urządzenia w aplikacji Garmin Connect wybierz **Ustawienia urządzenia**.

Po dostosowaniu ustawień zsynchronizuj dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 1*) (*Synchronizowanie danych z komputerem, strona 2*).

Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect

Na koncie Garmin Connect wybierz **Ustawienia urządzenia**.

Alarm: Pozwala na ustawianie czasu włączenia budzika oraz jego częstotliwości dla urządzenia.

Widoczne ekrany: Umożliwia dostosowanie ekranów wyświetlanych w urządzeniu.

Ekran domyślny: Umożliwia ustawienie ekranu, który wyświetla się po upływie określonego czasu nieaktywności oraz podczas włączania urządzenia.

Autopodświetlenie: Umożliwia automatyczne włączanie podświetlenia urządzenia po obrocie nadgarstka w stronę ciała. Możesz ustawić tę funkcję tak, aby działała w dowolnym momencie lub tylko podczas mierzonej aktywności.

UWAGA: To ustawienie skraca czas działania baterii.

Śledzenie aktywności: Włącza i wyłącza śledzenie aktywności i alertów ruchu.

Tętno: Włącza i wyłącza monitorowanie tętna mierzonego na nadgarstku.

Który nadgarstek: Pozwala określić nadgarstek, na którym jest noszona opaska. Ustawienie to służy do dostosowania orientacji wyświetlania zawartości ekranu i działania funkcji automatycznego podświetlenia.

Orientacja ekranu: Umożliwia ustawienie orientacji wyświetlania danych na ekranie (poziomo lub pionowo).

UWAGA: Menu urządzenia i powiadomienia są zawsze wyświetlane w orientacji poziomej.

Format czasu: Ustawianie 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu.

Język: Ustawia język urządzenia.

Jednostki: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby pokazywało przebyte dystans w milach lub kilometrach.

Opcje biegu na koncie Garmin Connect

Na koncie Garmin Connect wybierz **Opcje biegu**.

Auto Lap: Umożliwia automatyczne oznaczanie okrążeń po każdym kilometrze (mili) ([Oznaczenie okrążeń, strona 3](#)).

Pola danych: Umożliwia dostosowanie ekranów danych wyświetlanych w urządzeniu podczas wykonywania pomiarów aktywności.

Ustawienia użytkownika na koncie Garmin Connect

Na koncie Garmin Connect wybierz **Ustawienia użytkownika**.

Własna długość kroku: Bardziej precyzyjne obliczanie przez urządzenie przebytego dystansu dzięki niestandardowemu ustawieniu długości kroku. Możesz podać znany dystans i liczbę kroków do jego pokonania, a serwis Garmin Connect obliczy długość kroku.

Kroki dziennie: Umożliwia określenie dziennego celu kroków. Możesz wybrać Cel automatyczny, aby urządzenie samo ustalało cel kroków.

Pięter w ciągu dnia: Umożliwia określenie dziennego celu dotyczącego liczby pięter pokonanych w górę.

Intensywnych minut w tygodniu: Umożliwia określenie tygodniowego celu dotyczącego liczby minut dla umiarkowanych i intensywnych aktywności.

Strefy tętna: Umożliwia szacowanie maksymalnego tętna i określanie niestandardowych stref tętna.

Ustawienia urządzenia

Niektóre ustawienia można dostosować w urządzeniu vivosmart HR. Dodatkowe ustawienia można dostosować na koncie Garmin Connect.

Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu i wybierz .

Język: Ustawia język urządzenia.

Czas: Pozwala ustawić w urządzeniu 12- lub 24-godzinny format wyświetlania czasu. Pozwala także ręcznie ustawić czas, jeśli urządzenie nie jest sparowane ze smartfonem ([Ręczne ustawianie czasu, strona 5](#)).

Jednostki: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby pokazywało przebyte dystans w milach lub kilometrach.

Auto Lap: Umożliwia automatyczne oznaczanie okrążeń po każdym kilometrze (mili) ([Oznaczenie okrążeń, strona 3](#)).

Śledzenie aktywności: Włącza i wyłącza śledzenie aktywności i alertów ruchu.

Tętno: Włącza i wyłącza monitorowanie tętna mierzonego na nadgarstku oraz transmisję tych danych.

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień ([Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 7](#)).

Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie w momencie sparowania urządzenia ze smartfonem ([Parowanie smartfona, strona 1](#)). Jeśli nie sparujesz urządzenia ze smartfonem, czas można ustawić ręcznie.

- 1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > **Czas** > **Ustaw czas**.
- 3 Wybierz , aby ustawić datę i godzinę.
- 4 Wybierz .

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Trybu Nie przeszkadzać można używać do wyłączania podświetlenia i alertów wibracyjnych. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

UWAGA: W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Urządzenie będzie automatycznie przełączać się w tryb Nie przeszkadzać zgodnie z określonymi tam godzinami.

- 1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > **Włączony**.

Na ekranie aktualnego czasu wyświetli się .

PORADA: Aby wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, naciśnij przycisk urządzenia i wybierz kolejno  > **Wyłączony**.

Wyświetlanie budzika

- 1 Ustaw czas i częstotliwość budzenia na koncie Garmin Connect ([Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect, strona 4](#)).
- 2 Na urządzeniu vivosmart HR naciśnij przycisk urządzenia, aby przejść do menu.
- 3 Wybierz .

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne urządzenia vivosmart HR

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 5 dni
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 60°C (od 14°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 40°C (od 32°F do 104°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz Bezprzewodowa technologia Bluetooth Smart
Klasa wodoszczelności	5 atm*

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Istnieje możliwość sprawdzenia identyfikatora urządzenia, wersji oprogramowania, informacji prawnych dotyczących urządzenia oraz stanu naładowania baterii.

- 1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz **i**.

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

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

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia można znaleźć w załączniku.

- 1 Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
- 2 Ustaw wypustki ładowarki w jednej linii ze stykami znajdującymi się z tyłu urządzenia, a następnie dociśnij ładowarkę **1**, aż się zatrzaśnie.



- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

Korzystanie z urządzenia w trybie ładowania

Z urządzenia można korzystać w czasie, gdy jest ono ładowane przy użyciu komputera. Na przykład możesz korzystać z funkcji online Bluetooth lub zmieniać ustawienia urządzenia.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Wybierz **▲**, aby wyjść z trybu pamięci masowej USB.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Czyszczenie urządzenia

NOTYFIKACJA

Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsze ilości potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

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

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Rozwiązywanie problemów

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- Nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym w miejscu, w którym nosisz urządzenie.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.

UWAGA: Możesz spróbować nosić urządzenie na przedramieniu. Możesz także spróbować założyć urządzenie na drugą rękę.

- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.

UWAGA: Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.

- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Wyłącz **Autopodświetlenie** ([Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect](#), strona 4).
- Ogranicz liczbę powiadomień wyświetlanych w urządzeniu vivosmart HR w ustawieniach centrum powiadomień w smartfonie ([Zarządzanie powiadomieniami](#), strona 4).
- Wyłącz powiadomienia z telefonu ([Ustawienia Bluetooth](#), strona 4).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online ([Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Bluetooth](#), strona 4).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin ([Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin](#), strona 3).
- Wyłącz monitorowanie tętna mierzonego na nadgarstku ([Ustawienia urządzenia](#), strona 5).

UWAGA: Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.

Resetowanie urządzenia

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

- 1 Przytrzymaj przycisk urządzenia przez 10 sekund. Urządzenie wyłączy się.

- 2 Przytrzymaj przycisk urządzenia przez jedną sekundę, aby włączyć urządzenie.

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności.

- 1 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno  > **Przywróć domyślne** > .

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfona, strona 1](#)).

- 1 Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile ([Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile, strona 1](#)).

Jeśli dostępne jest nowe oprogramowanie, urządzenie przypomina o konieczności zaktualizowania oprogramowania.

- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Odłącz urządzenie od komputera.
Urządzenie przypomni o konieczności zaktualizowania oprogramowania.
- 3 Wybierz opcję.

Pomoc techniczna i aktualizacje

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

- Rejestracja produktu
- Podręczniki użytkownika
- Aktualizacje oprogramowania
- Przesyłanie danych do Garmin Connect

Aby uzyskać więcej informacji

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

Załącznik

Cele fitness

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

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.

- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 7](#)), 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.

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.

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 oddechową, 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

Umowa licencyjna na oprogramowanie

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

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

Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i jest chronione prawem autorskim obowiązującym w Stanach Zjednoczonych oraz międzynarodowymi traktatami ochrony

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

Trójklauzulowa licencja BSD

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Dalsza dystrybucja oraz używanie w formach źródłowych i binarnych, z wprowadzonymi modyfikacjami lub bez, jest dozwolone po spełnieniu następujących warunków:

- Każdy przypadek dalszej dystrybucji kodu źródłowego musi zawierać powyższą informację o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności.
- Każdy przypadek dalszej dystrybucji w formie binarnej musi zawierać powyższą informację o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności w dołączonej dokumentacji i/lub innych materiałach.
- Bez uzyskania uprzedniej pisemnej zgody, nie wolno używać nazwisk autorów ani ich współpracowników do promowania produktów opartych na niniejszym oprogramowaniu.

NINIEJSZE OPROGRAMOWANIE JEST DOSTARCZANE PRZEZ WŁAŚCICIELI PRAW AUTORSKICH I ICH WSPÓŁPRACOWNIKÓW W POSTACI „TAKIE, JAKIE JEST”, BEZ UDZIELENIA JAKICHKOLWIEK WYRAŻNYCH LUB DOROZUMIANYCH GWARANCJI, W TYM M.IN. DOROZUMIANYCH GWARANCJI WARTOŚCI HANDLOWEJ I PRZYDATNOŚCI DO OKREŚLONEGO CELU. W ŻADNYM PRZYPADKU WŁAŚCICIEL PRAW AUTORSKICH ORAZ ICH WSPÓŁPRACOWNICY NIE PONOSZĄ ŻADNEJ ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA JAKIEKOLWIEK BEZPOŚREDNIE, POŚREDNIE, SPECJALNE, PRZYKŁADOWE LUB WYNIKOWE SZKODY (W TYM M.IN. ZAMÓWIENIA ZASTĘPCZYCH TOWARÓW LUB USŁUG; UTRATĘ DANYCH; UTRATĘ ZYSKÓW, ZAKŁÓCENIA W PROWADZENIU DZIAŁALNOŚCI GOSPODARCZEJ), BEZ WZGLĘDU NA POWODY I PODSTAWY ODPOWIEDZIALNOŚCI GWARANCYJNEJ NA JAKICH POWSTAŁY, CZY TO NA PODSTAWIE UMOWY LUB ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA DZIAŁANIA, LUB TEŻ WSKUTEK DZIAŁAŃ NIEDOZWOLONYCH (W TYM ZANIEDBANIA I INNE), POWSTAŁE W JAKIKOLWIEK SPOSÓB ZWIĄZANY Z UŻYWANIEM NINIEJSZEGO OPROGRAMOWANIA, NAWET JEŚLI INFORMACJA O MOŻLIWOŚCI ZAISTNIENIA TAKICH SZKÓD ZOSTAŁA WCZEŚNIEJ UDZIELONA.

Indeks

A

akcesoria 7
aktualizacje, oprogramowanie 7
aktywności 3
alarmy 5
alerty, wibracje 5
aplikacje 3
 smartfon 1
Auto Lap 3, 5

B

bateria 6
 ładowanie 6
 maksymalizowanie 4–6

C

czas 5
czyszczenie urządzenia 6

D

dane 2
 przesyłanie 4
 zapisywanie 4
dane techniczne 5

E

ekran dotykowy 1
ekrany danych 5

G

Garmin Connect 1, 4, 5, 7
Garmin Express 2
 aktualizowanie oprogramowania 7
 rejestrowanie urządzenia 7
goals 2, 5

H

historia 1, 4
 przesyłanie do komputera 2, 4
 wyświetlanie 4

I

identyfikator urządzenia 6
ikony 2

Ł

ładowanie 6

M

mapy, aktualizowanie 7
menu 1

O

okrążenia 3
oprogramowanie
 aktualizowanie 7
 wersja 6

P

parowanie
 czujniki ANT+ 3
 smartfon 1
pilot VIRB 3
podświetlenie 1, 5
powiadomienia 2–4
przyciski 1, 6

R

rejestracja produktu 7
rejestrowanie urządzenia 7
resetowanie urządzenia 6
rozwiązywanie problemów 6, 7

S

smartfon
 aplikacje 3
 parowanie 1
stoper 3

Ś

śledzenie aktywności 2

T

technologia Bluetooth 3, 4, 6
tętno 1, 2
 czujnik 6
 parowanie czujników 3
 strefy 7
tryb pamięci masowej 6
tryb snu 3

U

umowa licencyjna na oprogramowanie 7
USB 7
 przesyłanie plików 2
 tryb pamięci masowej 6
ustawienia 4, 5, 7
urządzenie 4

Z

zapisywanie aktywności 3
zapisywanie danych 4
zegar 5

www.garmin.com/support



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



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



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

