

fēnix™ 2

Podręcznik użytkownika



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

Garmin®, logo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, TracBack® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fēnix™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™, Vector™ oraz VIRB™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Firstbeat® oraz Anayzed by Firstbeat to zarejestrowane lub niezarejestrowane znaki towarowe Firstbeat Technologies Ltd. Znak Bluetooth® i logo są własnością Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

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

Spis treści

Wstęp	1	Pływanie w basenie.....	6
Ładowanie urządzenia.....	1	Pływanie na otwartym akwenie.....	6
Przyciski.....	1	Pływanie — terminologia.....	6
Blokowanie przycisków.....	1	Funkcja Multisport.....	6
Wyświetlanie stron danych.....	1	Rozpoczynanie aktywności Multisport.....	6
Rozpoczynanie aktywności.....	1	Edytowanie aktywności Multisport.....	6
Zatrzymywanie aktywności.....	1	Treningi.....	7
Pomoc techniczna i aktualizacje.....	2	Wykonywanie treningu ze strony internetowej.....	7
Konfigurowanie Garmin Express.....	2	Rozpoczynanie treningu.....	7
Punkty, trasy i ślady	2	Aktywności w pomieszczeniu.....	7
Punkty.....	2	Rozpoczynanie aktywności w pomieszczeniu.....	7
Tworzenie punktu.....	2	Korzystanie z historii.....	7
Podróżowanie do punktu.....	2	Trening	7
Wyszukiwanie punktu wg nazwy.....	2	Garmin Connect.....	7
Zmiana przeszukiwanego obszaru.....	2	Ustawianie profilu użytkownika.....	7
Edytowanie punktu.....	2	Cele fitness.....	7
Zwiększanie dokładności pozycji punktów.....	2	Informacje o strefach tętna.....	8
Odwzorowanie punktu.....	2	Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca.....	8
Usuwanie punktu.....	2	Dynamika biegu.....	8
Usuwanie wszystkich punktów.....	2	Trening z informacjami o dynamice biegu.....	8
Trasy.....	2	Dane i wskaźniki dynamiki biegu.....	8
Wyznaczanie trasy.....	2	Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	9
Edytowanie nazwy trasy.....	2	Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	9
Edytowanie trasy.....	3	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego.....	9
Wyświetlanie trasy na mapie.....	3	Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	9
Usuwanie trasy.....	3	Asystent odpoczynku.....	10
Odwracanie trasy.....	3	Włączanie asystenta odpoczynku.....	10
Ślady.....	3	Wyświetlanie czasu odpoczynku.....	10
Zapisywanie jako ślad.....	3	Informacje o funkcji Training Effect.....	10
Tworzenie śladu z zapisanej aktywności.....	3	Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	10
Wyświetlanie szczegółowych informacji o trasie.....	3	Korzystanie z aplikacji Virtual Partner®.....	10
Usuwanie śladu.....	3	Aplikacje	11
Bezprzewodowe wysyłanie i odbieranie danych.....	3	Zegar.....	11
Serwis Garmin Adventures.....	3	Ustawianie alarmu.....	11
Nawigacja	3	Zmianianie dźwięku budzika.....	11
Podróżowanie do celu.....	3	Włączanie stopera.....	11
Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź.....	4	Korzystanie ze stopera.....	11
Kompas.....	4	Dodawanie własnej strefy czasowej.....	11
Podróżowanie z użyciem kompasu.....	4	Edycja własnej strefy czasowej.....	11
Mapa.....	4	Obliczanie powierzchni obszaru.....	11
Przesuwanie i powiększanie mapy.....	4	Wyświetlanie almanachów.....	11
Nawigacja do punktu startowego.....	4	Pilot VIRB.....	11
Wysokościomierz i barometr.....	4	Sterowanie kamerą sportową VIRB.....	11
Oznaczenie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”.....	4	Dostosowywanie urządzenia	11
Skrzynki	4	Ustawienia aktywności.....	11
Pobieranie skrzynek.....	4	Dostosowywanie stron danych.....	12
Podróżowanie do skrzynki.....	4	Alerty.....	13
Zapisywanie próby odnalezienia.....	5	Korzystanie z funkcji Auto Pause.....	13
chirp™.....	5	Auto Lap®.....	14
Wyszukiwanie skrzynek z urządzeniem chirp.....	5	UltraTrac.....	14
Aktywności	5	Prędkość 3D i dystans.....	14
Narciarstwo.....	5	Ustawienia czujników.....	14
Zjazd na nartach lub snowboardzie.....	5	Ustawienia kompasu.....	14
Wyświetlanie zjazdów na nartach.....	5	Ustawienia wysokościomierza.....	14
Piesze wędrówki.....	5	Funkcje online Bluetooth®.....	14
Piesze wędrówki.....	5	Parowanie smartfonu z urządzeniem fēnix 2.....	15
Biegi.....	5	Ustawienia ogólne.....	15
Bieganie.....	5	Ustawienia wyświetlania.....	15
Jazda rowerem.....	6	Ustawienia czasu.....	15
Jazda rowerem.....	6	Zmiana jednostek miary.....	15
Pływanie.....	6	Ustawienia systemowe.....	15
		Dostosowywanie przycisku dostępu.....	15
		Ustawienia mapy.....	15
		Ustawienia formatu pozycji.....	16

Dostosowywanie menu głównego	16
Resetowanie urządzenia do ustawień fabrycznych	16
Czujniki ANT+	16
Parowanie czujników ANT+	16
tempe	16
Zakładanie czujnika tętna	16
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych	
tętna	17
Czujnik na nogę	17
Ustawianie trybu czujnika na nogę	17
Kalibracja czujnika na nogę	17
Korzystanie z opcjonalnego czujnika rytmu pedałowania	17
Informacje o urządzeniu	18
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	18
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	18
Czyszczenie urządzenia	18
Dane techniczne	18
Informacje o baterii	18
Dbanie o czujnik tętna	18
Dane techniczne HRM-Run	18
Wymienianie baterii przez użytkownika	18
Wymiana baterii czujnika tętna	18
Zarządzanie danymi	19
Typy plików	19
Odłączanie kabla USB	19
Usuwanie plików	19
Rozwiązywanie problemów	19
Resetowanie urządzenia	19
Maksymalizowanie czasu działania baterii	19
Aby uzyskać więcej informacji	19
Załącznik	19
Pola danych	19
Umowa licencyjna na oprogramowanie	22
Indeks	23

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.

Ładowanie urządzenia

UWAGA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie osuszyć styki i obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera.

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

- 1 Podłącz wtyk USB kabla do zasilacza sieciowego lub do portu USB komputera.
- 2 Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.
- 3 Ustaw lewą stronę podstawki do ładowania ① w jednej linii z rowkiem na lewej stronie urządzenia.



- 4 Ustaw stronę ładowarki z zawiasem ② w jednej linii ze stykami z tyłu urządzenia.
Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie się włączy.
- 5 Całkowicie naładuj urządzenie.

Przyciski



①	LIGHT	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć/wyłączyć urządzenie lub blokadę przycisków.
②	START/STOP	Wybierz, aby rozpocząć lub przerwać aktywność. Wybierz, aby wybrać opcję w menu.

③	BACK/LAP	Wybierz, aby powrócić do poprzedniej strony. Wybierz, aby zarejestrować okrążenie lub przerwę podczas aktywności.
④	DOWN	Wybierz, aby przewijać strony danych, opcje, wiadomości i ustawienia. Wybierz, aby przeczytać długą wiadomość lub powiadomienie. Przytrzymaj, aby oznaczyć punkt.
⑤	UP/MENU	Wybierz, aby przewijać strony danych, opcje, wiadomości i ustawienia. Wybierz, aby odrzucić krótką wiadomość lub powiadomienie. Przytrzymaj, aby wyświetlić menu główne.

Blokowanie przycisków

Przyciski można zablokować, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu.

- 1 Wybierz stronę danych, która ma być wyświetlana, gdy przyciski są zablokowane.
- 2 Przytrzymaj **LIGHT** przez 2 sekundy, a następnie wybierz **Zablokuj**, aby zablokować przyciski.
- 3 Przytrzymaj **LIGHT** przez 2 sekundy, aby odblokować przyciski.

Wyświetlanie stron danych

Konfigurowalne strony danych zapewniają szybki dostęp do danych z czujników (wbudowanych i zewnętrznych) w czasie rzeczywistym. Po rozpoczęciu aktywności wyświetlana jest dodatkowa strona danych.

Na stronie aktualnego czasu lub na dowolnej stronie danych wybierz **UP** lub **DOWN**, aby przełączać między stronami danych.

Rozpoczynanie aktywności

Jeśli rozpoczynana aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, moduł GPS zostanie automatycznie uruchomiony. Po przerwaniu aktywności moduł GPS zostanie wyłączony, a urządzenie powróci do trybu niskiego poboru mocy.

- 1 Wybierz **START**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby wprowadzić dodatkowe informacje.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami ANT+™.
- 5 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.

UWAGA: Urządzenie nie będzie zapisywać danych aktywności, jeśli nie uruchomisz stopera.

Zatrzymywanie aktywności

UWAGA: Niektóre opcje są niedostępne dla poszczególnych aktywności.

- 1 Wybierz **STOP**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby zresetować aktywność, wybierz **Zeruj**.
To działanie zresetuje stoper i wyczyści wszystkie dane zapisane od momentu rozpoczęcia aktywności.
 - Aby zarejestrować okrążenie, wybierz **Okrążenie**.
 - Aby powrócić do punktu rozpoczęcia aktywności tą samą trasą, wybierz **TracBack**.
 - Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.

- Aby zapisać aktywność i powrócić do trybu niskiego poboru mocy, wybierz **Zapisz**.
- Aby odrzucić aktywność i powrócić do trybu niskiego poboru mocy, wybierz **Odrzuć**.
- Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.

Pomoc techniczna i aktualizacje

Aplikacja Garmin Express™ umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin®. Niektóre funkcje mogą być niedostępne dla posiadanego urządzenia.

- Rejestracja produktu
- Podręczniki użytkownika
- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map
- Pojazdy, głosy i inne dodatki

Konfigurowanie Garmin Express

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

Punkty, trasy i ślady

Punkty

Punkty są pozycjami zapisanymi przez użytkownika w urządzeniu.

Tworzenie punktu

Można zapisać aktualną pozycję jako punkt.

- 1 Przytrzymaj **DOWN**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać punkt bez wprowadzania zmian, wybierz **Zapisz**.
 - Aby wprowadzić zmiany do punktu, wybierz polecenie **Edytuj**, wprowadź zmiany do punktu, a następnie wybierz **Zapisz**.

Podróżowanie do punktu

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Nawiguj** > **Punkty**.
- 2 Wybierz punkt.

Wyszukiwanie punktu wg nazwy

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Nawiguj** > **Punkty** > **Wyszukiwanie wpisu**.
- 2 Użyj przycisków **UP**, **DOWN** i **START**, aby wprowadzić całość lub część nazwy punktu.
- 3 Wybierz **Gotowe**.
- 4 Wybierz punkt.

Zmiana przeszukiwanego obszaru

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Nawiguj** > **Punkty** > **Szukaj blisko**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Punkty**, aby wyszukać w pobliżu punktu.
 - Wybierz **Miasta**, aby wyszukać w pobliżu miasta.
 - Wybierz **Aktualna pozycja**, aby wyszukać w pobliżu aktualnej lokalizacji.

Edytowanie punktu

Aby móc edytować punkt, należy go najpierw utworzyć.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Dane użytkownika** > **Punkty**.

- 3 Wybierz punkt.
- 4 Wybierz **Edytuj**.
- 5 Wybierz element, który chcesz edytować, np. nazwę.
- 6 Użyj przycisków **UP**, **DOWN** i **START**, aby wprowadzić znaki.
- 7 Wybierz **Gotowe**.

Zwiększanie dokładności pozycji punktów

Można doprecyzowywać położenie punktu. Podczas uśredniania urządzenie dokonuje kilku odczytów tej samej lokalizacji i wykorzystuje średnią wartość w celu uzyskania jak najdokładniejszej pozycji.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Dane użytkownika** > **Punkty**.
- 3 Wybierz punkt.
- 4 Wybierz **Uśrednij pozycję**.
- 5 Przejdź do wybranej pozycji punktu.
- 6 Wybierz **Start**.
- 7 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 8 Gdy pasek stanu dokładności osiągnie 100%, wybierz **Zapisz**.

Aby uzyskać optymalne rezultaty, zbierz od czterech do ośmiu próbek dla wybranego punktu, czekając co najmniej 90 minut przed zapisem kolejnych próbek.

Odwzorowanie punktu

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

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
 - 2 Wybierz kolejno **Narzędzia** > **Odwzoruj punkt**.
 - 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- Odwzorowany punkt zostanie zapisany z domyślną nazwą.

Usuwanie punktu

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Dane użytkownika** > **Punkty**.
- 3 Wybierz punkt.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń** > **Tak**.

Usuwanie wszystkich punktów

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Zeruj** > **Wszystkie punkty**.

Trasy

Trasa składa się z szeregu punktów lub lokalizacji i prowadzi użytkownika do ostatecznego celu podróży.

Wyznaczanie trasy

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Dane użytkownika** > **Trasy** > **Utwórz nowy**.
- 3 Wybierz **Pierwszy punkt**.
- 4 Wybierz kategorię.
- 5 Wybierz pierwszy punkt trasy.
- 6 Wybierz **Następny punkt**.
- 7 Powtarzaj kroki 4–6 aż do pełnego zestawienia trasy.
- 8 Wybierz **Gotowe**, aby zapisać trasę.

Edytowanie nazwy trasy

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Dane użytkownika** > **Trasy**.
- 3 Wybierz trasę.

- 4 Wybierz **Zmień nazwę**.
- 5 Użyj przycisków **UP**, **DOWN** i **START**, aby wprowadzić znaki.
- 6 Wybierz **Gotowe**.

Edytowanie trasy

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Dane użytkownika > Trasy**.
- 3 Wybierz trasę.
- 4 Wybierz **Edytuj**.
- 5 Wybierz punkt.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić punkt na mapie, wybierz **Mapa**.
 - Aby zmienić kolejność punktów na trasie, wybierz **Przenieś w górę** lub **Przenieś w dół**.
 - Aby wstawić dodatkowy punkt na trasie, wybierz **Wstaw**. Dodatkowy punkt zostanie wstawiony przed aktualnie edytowanym punktem.
 - Aby dodać punkt na końcu trasy, wybierz **Następny punkt**.
 - Aby usunąć punkt z trasy, wybierz **Usuń**.

Wyświetlanie trasy na mapie

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Dane użytkownika > Trasy**.
- 3 Wybierz trasę.
- 4 Wybierz **Pokaż mapę**.

Usuwanie trasy

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Dane użytkownika > Trasy**.
- 3 Wybierz trasę.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

Odwracanie trasy

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Dane użytkownika > Trasy**.
- 3 Wybierz trasę.
- 4 Wybierz **Odwróć**.

Ślady

Ślad stanowi zapis przebytej drogi. Wykres śladu zawiera informacje o punktach wzdłuż zarejestrowanej ścieżki, w tym czas, pozycję i wysokość położenia każdego punktu.

Urządzenie automatycznie zapisuje ślad podczas każdej aktywności wykorzystującej sygnały GPS. W przypadku zapisywania aktywności wykorzystującej sygnały GPS urządzenie automatycznie zapisuje również ślad jako część aktywności.

Zapisywanie jako ślad

- 1 Po zakończeniu aktywności korzystającej z modułu GPS wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.
- 2 Utwórz ślad na podstawie zapisanej aktywności (**Tworzenie śladu z zapisanej aktywności**).

Tworzenie śladu z zapisanej aktywności

Można utworzyć ślad z zapisanej aktywności. Pozwala to na udostępnianie bezprzewodowo śladu innym zgodnym urządzeniom Garmin.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.
- 3 Wybierz aktywność.

- 4 Wybierz **Zapisz jako ślad**.

Wyświetlanie szczegółowych informacji o trasie

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Dane użytkownika > Ślady**.
- 3 Wybierz ślad.
- 4 Wybierz **Pokaż mapę**.
Początek i koniec śladu są oznaczone flagami.
- 5 Wybierz kolejno **BACK > Szczegóły**.
- 6 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić informacje na temat śladu.

Usuwanie śladu

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Dane użytkownika > Ślady**.
- 3 Wybierz ślad.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

Bezprzewodowe wysyłanie i odbieranie danych

Aby bezprzewodowo przysyłać dane, należy znaleźć się w odległości 3 m (10 stóp) od zgodnego urządzenia Garmin.

Omawiane urządzenie może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym zgodnym urządzeniem. Punkty, skrzynki, trasy i ślady można udostępniać bezprzewodowo.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Dane użytkownika > Udostępnij dane > Urządzenie do urządzenia**.
- 3 Wybierz **Wyślij** lub **Odbierz**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Serwis Garmin Adventures

Możesz tworzyć przygody, aby udostępniać swoje podróże rodzinie, znajomym i społeczności Garmin. Powiązane pozycje można pogrupować jako przygody. Można na przykład utworzyć przygodę dla ostatniej pieszej wycieczki. Przygoda może zawierać wykres śladu podróży, zdjęcia z podróży oraz znalezione skrzynki. Można także tworzyć i zarządzać przygodami za pomocą programu BaseCamp™. Więcej informacji można znaleźć na stronie <http://adventures.garmin.com>.

Nawigacja

Możesz podróżować wyznaczoną trasą lub śladem, do punktu, skrzynki lub dowolnej zapisanej w urządzeniu pozycji. Skorzystaj z mapy lub kompasu, aby nawigować do celu podróży.

Podróżowanie do celu

Możesz nawigować z użyciem punktów, śladów, tras, skrzynek, punktów szczególnych oraz współrzędnych GPS. Możesz również nawigować przy użyciu funkcji TracBack® oraz Celuj i idź.

- 1 Wybierz kolejno **START > Nawiguj**.
- 2 Wybierz typ celu.
- 3 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wybrać cel.



Urządzenie wyświetla informacje o kolejnym punkcie.

- 4 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych nawigacji ([Wyświetlanie stron danych](#)).

Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź

Użytkownik może skierować urządzenie na dowolny obiekt w oddali, np. na wieżę ciśnień, zablokować wskazany kierunek, a następnie rozpocząć podróż do tego obiektu.

- 1 Wybierz kolejno **START** > **Nawiguj** > **Celuj i idź**.
- 2 Skieruj oznaczenie na górze ramki na żądany obiekt.
- 3 Wybierz kolejno **START** > **Ustaw kurs**.
- 4 Nawiguj za pomocą kompasu ([Podróżowanie z użyciem kompasu](#)).
- 5 Wybierz **DOWN**, aby wyświetlić mapę (opcjonalnie).

Kompas

Urządzenie jest wyposażone w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Można ręcznie zmienić ustawienia kompasu ([Ustawienia kompasu](#)).

Podróżowanie z użyciem kompasu

Do podróżowania do kolejnego punktu można używać kompasu.

- 1 Podczas nawigacji wybierz **DOWN**, aby wyświetlić stronę z kompasem.
Dwa oznaczenia na krawędzi ekranu służą jako wskaźnik namiaru, informujący o kierunku, w którym znajduje się następny punkt.
- 2 Skieruj oznaczenie nad ekranem urządzenia w stronę, w którą zwrócony jest użytkownik.
Oznaczenie informuje o kierunku podróży.
- 3 Ustaw się tak, aby nałożyć na siebie wskaźnik namiaru i oznaczenie na urządzeniu.
- 4 Kontynuuj podróż w wyznaczonym w ten sposób kierunku, aż dotrzesz do celu.

Mapa

▲ przedstawia aktualne położenie na mapie. W miarę przebiegu podróży ikona pozycji przemieszcza się, pozostawiając za sobą wykres śladu (szlak). Na mapie pojawiają się nazwy i symbole punktów. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

- Nawigacja z użyciem mapy ([Przesuwanie i powiększanie mapy](#))
- Ustawienia mapy ([Ustawienia mapy](#))

Przesuwanie i powiększanie mapy

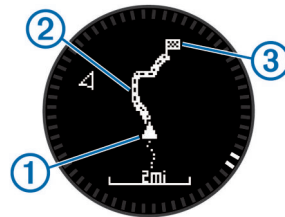
- 1 Podczas nawigacji wybierz **UP**, aby wyświetlić mapę.
- 2 Przytrzymaj **MENU**.
- 3 Wybierz **Przesuń/Powiększ**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół oraz w lewo i w prawo lub powiększyć, wybierz **START**.

- Aby przesunąć lub powiększyć mapę, użyj przycisków **UP** i **DOWN**.
- Aby wyjść, wybierz **BACK**.

Nawigacja do punktu startowego

Można nawigować z powrotem do punktu startowego śladu lub aktywności wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

Podczas aktywności wybierz kolejno **STOP** > **TracBack**.



Aktualna pozycja ①, ślad, którym ma odbywać się podróż ②, oraz punkt końcowy ③ zostaną wyświetlone na mapie.

Wysokościomierz i barometr

Urządzenie jest wyposażone w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Urządzenie bezustannie zbiera dane wysokościomierza i barometru, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany ([Ustawienia wysokościomierza](#)).

Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”

Można zapisać pozycję sygnału „Człowiek za burtą” (MOB) i automatycznie do niej zawrócić.

PORADA: Można dostosować funkcję przytrzymanego przycisku **DOWN**, tak aby umożliwiał on szybki dostęp do funkcji MOB ([Dostosowywanie przycisku dostępu](#)).

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Narzędzia** > **MOB**.

Skrzynki

Skrzynka to taki ukryty skarb. Geocaching polega na poszukiwaniu ukrytych skarbów z użyciem współrzędnych GPS publikowanych w Internecie przez osoby ukrywające skrzynki.

Pobieranie skrzynek

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

Podróżowanie do skrzynki

Aby można było rozpocząć nawigację do skrzynki, musisz pobrać ją na swoje urządzenie. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/geocaching.

Nawigacja do skrzynki nie różni się niczym od nawigacji do dowolnej innej pozycji ([Podróżowanie do celu](#)).

Zapisywanie próby odnalezienia

Po podjęciu próby odnalezienia skrzynki można zarejestrować jej rezultaty.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Dane użytkownika > Skrzynka > Próba wpisu**.
- 3 Wybierz kolejno **Znaleziona, Nie znaleziono** lub **Nietknięty**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć podróż do skrzynki znajdującej się najbliżej bieżącej pozycji, wybierz **Znajdź następny**.
 - Aby zakończyć zapis, wybierz **Gotowe**.

chirp™

chirp to niewielkie akcesorium firmy Garmin, które można zaprogramować i pozostawić w skrzynce. Możesz użyć swojego urządzenia, aby znaleźć urządzenie chirp w skrzynce. Więcej informacji na temat chirp znajduje się w *Podręczniku użytkownika urządzenia chirp* dostępnym pod adresem www.garmin.com.

Wyszukiwanie skrzynek z urządzeniem chirp

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > chirp**.
- 3 Wybierz kolejno **START > Nawiguj > Skrzynka**.
- 4 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 5 Wybierz skrzynkę, a następnie **chirp**, aby wyświetlić podczas nawigacji szczegółowe informacje o urządzeniu chirp.
- 6 Wybierz **Jedź** i rozpocznij nawigację do skrzynki (*Podróżowanie do celu*).
Gdy znajdziesz się w odległości 10 m (33 stopy) od skrzynki zawierającej urządzenie chirp, wyświetlony zostanie komunikat.

Aktywności

Urządzenie może być wykorzystywane w różnego rodzaju aktywności na wolnym powietrzu, sportów i ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności urządzenie wyświetla i rejestruje dane z czujników na jej temat. Możesz zapisać swoją aktywność i udostępnić ją społeczności Garmin Connect™.

Sposób działania urządzenia różni się w zależności od wykonywanej aktywności. Różne mogą być np. strony danych, zapisane dane lub opcje menu.

Narciarstwo

Zjazd na nartach lub snowboardzie

Zanim rozpoczniesz zjazd na nartach lub snowboardzie, w pełni naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*).

- 1 Wybierz kolejno **START > Skibording**.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 4 Rozpocznij aktywność.
Funkcja autouruchamiania jest domyślnie włączona. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na podstawie ruchu użytkownika.
Funkcja Auto Pause® jest domyślnie włączona (*Korzystanie z funkcji Auto Pause*). Praca stopera jest wstrzymywana, gdy użytkownik nie zjeżdża lub gdy znajdzie się na wyciągu narciarskim.
- 5 Rozpoczęcie zjazdu spowoduje zrestartowanie stopera.

- 6 Po zakończeniu aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twoje urządzenie rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub na snowboardzie. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Przytrzymaj **MENU**.
- 3 Wybierz **Pokaż zjazdy**.
- 4 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły ostatniego przejazdu, aktualnego zjazdu oraz łączny wynik.
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebytych dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

Piesze wędrówki

Piesze wędrówki

Zanim rozpoczniesz pieszą wędrówkę, w pełni naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*).

- 1 Wybierz kolejno **START > Piesze wędrówki**.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 3 Rozpocznij wędrówkę.
Urządzenie rejestruje ślad podczas wędrówki.
- 4 Jeśli chcesz zrobić sobie przerwę lub wstrzymać rejestrowanie śladu, wybierz kolejno **STOP > Wznów później**.
Urządzenie zapisze stan wędrówki i przejdzie do trybu niskiego poboru mocy.
- 5 Wybierz kolejno **START > Wznów**, aby wznowić zapisywanie śladu.
- 6 Po zakończeniu wędrówki wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

Biegi

Bieganie

Zanim rozpoczniesz bieganie, w pełni naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia*). Zanim możliwe będzie korzystanie z czujnika ANT+ podczas biegu, czujnik ten należy sparować z urządzeniem (*Parowanie czujników ANT+*).

- 1 Załóż czujniki ANT+, takie jak czujnik na nogę lub czujnik tętna (opcjonalnie).
- 2 Wybierz kolejno **START > Bieg**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby korzystać ze sparowanych czujników ANT+, poczekaj aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami.
 - Aby pominąć wyszukiwanie czujników ANT+, wybierz **Pomiń**.
- 4 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Zostanie wyświetlony ekran stopera.



- 5 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
- 6 Idź pobić.
- 7 Wybierz **LAP**, aby rejestrować okrążenia (opcjonalnie).

- 8 Wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 9 Po zakończeniu biegu wybierz kolejno **STOP > Zapisz**, aby zapisać bieg.
Zostanie wyświetlone podsumowanie.

Jazda rowerem

Jazda rowerem

Zanim rozpoczniesz jazdę, w pełni naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia](#)). Zanim możliwe będzie korzystanie z czujnika ANT+ podczas jazdy, należy go sparować z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+](#)).

- 1 Załóż czujniki ANT+, takie jak czujnik tętna (opcjonalnie).
- 2 Wybierz kolejno **START > Rower**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby korzystać ze sparowanych czujników ANT+, poczekaj aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami.
 - Aby pominąć wyszukiwanie czujników ANT+, wybierz **Pomiń**.
- 4 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelitę.
- 5 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 6 Rozpocznij jazdę.
- 7 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 8 Po zakończeniu jazdy wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

Pływanie

UWAGA

Urządzenie jest przeznaczone do użytku podczas pływania na powierzchni wody. Korzystanie z urządzenia podczas nurkowania z akwalungiem może spowodować uszkodzenie urządzenia i w konsekwencji unieważnić gwarancję.

UWAGA: Urządzenie nie może zapisywać danych o tętnie podczas pływania.

Pływanie w basenie

Zanim rozpoczniesz pływanie, w pełni naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia](#)).

- 1 Wybierz kolejno **START > Pływanie > Basen**.
- 2 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 3 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 4 Rozpocznij pływanie.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości.
- 5 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 6 Podczas odpoczynku wybierz przycisk **LAP**, aby wstrzymać stoper.
- 7 Wybierz przycisk **LAP**, aby ponownie uruchomić stoper.
- 8 Po zakończeniu pływania wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

Pływanie na otwartym akwenie

Zanim rozpoczniesz pływanie, w pełni naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia](#)).

- 1 Wybierz kolejno **START > Pływanie > Otwarty akwen**.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelitę.

- 3 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 4 Rozpocznij pływanie.
- 5 Wybierz **LAP**, aby rejestrować interwał (opcjonalnie).
- 6 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 7 Po zakończeniu pływania wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

Pływanie — terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

Interwał: Jedna lub więcej długości. Nowy interwał rozpoczyna się po odpoczynku.

Ruch: Jeden ruch jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założone jest urządzenie, podczas pływania danym stylem.

swolf: Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik swolf równy 45. Swolf to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

Funkcja Multisport

Triathloniści, dwubości oraz inni zawodnicy uprawiający dyscypliny składające się z wielu dyscyplin sportowych mogą skorzystać z funkcji aktywności wielosportowych. W trakcie aktywności Multisport można przełączać pomiędzy aktywnościami i w dalszym ciągu wyświetlać całkowity czas i dystans. Na przykład można przełączyć urządzenie z trybu jazdy rowerem w tryb biegu oraz wyświetlić całkowity czas i dystans dla jazdy na rowerze oraz biegu przez cały czas trwania aktywności Multisport.

Można dostosować aktywność Multisport lub skorzystać z domyślnych ustawień dla standardowego triathlonu.

Rozpoczynanie aktywności Multisport

- 1 Wybierz kolejno **START > Multisport > START**.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelitę.
- 3 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 4 Rozpocznij pierwszą aktywność.
- 5 Wybierz **LAP**, aby przejść do następnej aktywności.
Jeśli przejścia są włączone, ich czas będzie rejestrowany niezależnie od czasu aktywności.
- 6 W razie potrzeby wybierz **LAP**, aby rozpocząć następną aktywność.
- 7 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych (opcjonalnie).
- 8 Po zakończeniu ostatniej aktywności wybierz kolejno **STOP > Zapisz**.

Edytowanie aktywności Multisport

- 1 Wybierz kolejno **START > Multisport > DOWN**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Powtarzaj krok 2 aż do zakończenia aktywności Multisport.
- 4 Wybierz **Gotowe**.
- 5 Wybierz **Tak**, aby włączyć przejścia, lub **Nie**, aby je wyłączyć.
Jeśli przejścia są włączone, ich czas będzie rejestrowany niezależnie od czasu aktywności.

Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Można tworzyć treningi przy pomocy aplikacji Garmin Connect oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi z serwisu Garmin Connect, a następnie przysyłać je do urządzenia.

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

Wykonywanie treningu ze strony internetowej

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/workouts.
- 3 Utwórz i zapisz nowy trening.
- 4 Wybierz **Wyślij do urządzenia** i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Odłącz urządzenie.

Rozpoczynanie treningu

Przed rozpoczęciem treningu należy pobrać trening z serwisu Garmin Connect.

- 1 Wybierz kolejno **START > Trening**.
- 2 Wybierz trening.
- 3 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 4 Wybierz **START**.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, cel (opcjonalnie) oraz aktualne dane treningu.

Aktywności w pomieszczeniu

Urządzenie fēnix 2 może posłużyć podczas ćwiczeń w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni lub jazda na rowerze stacjonarnym.

W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony. Podczas biegu z wyłączonym modulem GPS dane prędkości, dystansu i rytmu są obliczane przy użyciu akcelerometru w urządzeniu. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości, dystansu i rytmu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

Rozpoczynanie aktywności w pomieszczeniu

- 1 Wybierz kolejno **START > W pomieszczeniu**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie połączy się z czujnikami ANT+.
- 4 Naciśnij **START**, aby uruchomić stoper.
Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.
- 5 Rozpocznij aktywność.

Korzystanie z historii

Historia zawiera poprzednie aktywności, które zapisano w urządzeniu.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić zapisane aktywności.
- 4 Wybierz aktywność.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby nawigować wzdłuż przebytej w ramach aktywności trasy, wybierz **Jedź**.

- Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Szczegóły**.
- Aby wyświetlić aktywność na mapie, wybierz **Pokaż mapę**.
- Aby nawigować wstecz wzdłuż przebytej w ramach aktywności trasy, wybierz **TracBack**.
- Aby zapisać aktywność jako trasę do celów nawigacji, wybierz **Zapisz jako ślad** (**Tworzenie śladu z zapisanej aktywności**).
- Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Usuń**.

Trening

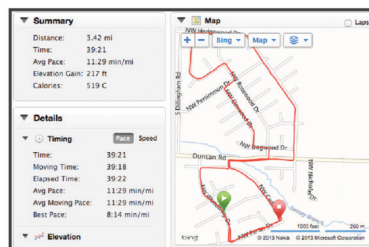
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować dane dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, masy i strefy tętna (**Ustawianie stref tętna**). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

Cele fitness

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

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

- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

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.

Ustawianie stref tętna

Zanim urządzenie określi strefy tętna, należy skonfigurować profil fitness użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#)).

Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref tętna do celów fitness.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Tętno > Strefy tętna**.
- 3 Podaj maksymalne i minimalne tętno dla strefy 5.
- 4 Podaj minimalne tętno dla stref od 4 do 1.

Maksymalne tętno dla każdej ze stref jest ustalane na podstawie minimalnego tętna poprzedniej strefy. Na przykład, jeśli wprowadzisz wartość 167 dla minimalnego tętna strefy 5, urządzenie przyjmie wartość 166 jako maksymalne tętno strefy 4.

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

Dane i wskaźniki dynamiki biegu

Na ekranie danych dynamiki biegu jest wyświetlany wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Jako podstawowy pomiar można wyświetlić rytm, odchylenie pionowe lub czas kontaktu z podłożem. Wskaźnik pokazuje dane dynamiki biegu użytkownika w odniesieniu do analogicznych danych innych biegaczy. Strefy reprezentują wartości procentowe.

Garmin pobiera dane na temat biegaczy z uwzględnieniem różnych poziomów doświadczenia. Wartości mieszczące się w strefach czwartej i piątej są typowe dla wolniejszych lub mniej doświadczonych biegaczy. Wartości mieszczące się w strefach pierwszej, drugiej i trzeciej są typowe dla szybszych lub bardziej doświadczonych biegaczy. W przypadku mniej doświadczonych biegaczy często można zaobserwować dłuższy czas kontaktu z podłożem, wyższe odchylenie pionowe i mniejszy rytm niż w przypadku doświadczonych biegaczy. Przy czym wyżsi biegacze często wykazują nieco mniejszy rytm i nieco większe odchylenie pionowe.

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
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

Informacje o ustawieniu aktywnego sportowca

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

Dynamika biegu

Możesz używać zgodnego urządzenia fēnix 2 sparowanego z akcesorium HRM-Run™ do przekazywania bieżących danych o swojej kondycji biegowej. Jeśli do urządzenia fēnix 2 dołączono akcesorium HRM-Run, urządzenia te są już sparowane.

Akcesorium HRM-Run ma wbudowany akcelerometr, który mierzy ruch tułowia w celu obliczania trzech parametrów biegu: rytmu, odchylenia pionowego i czasu kontaktu z podłożem.

UWAGA: Akcesorium HRM-Run jest zgodne z wieloma produktami fitness ANT+, a po sparowaniu może wyświetlać dane tętna. Funkcje dynamiki biegu są dostępne tylko w określonych urządzeniach Garmin.

Rytm: Rytm to liczba kroków na minutę. Pozycja wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).

Odchylenie pionowe: Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Wyświetla pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

Czas kontaktu z podłożem: Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach.

UWAGA: Funkcja czasu kontaktu z podłożem jest niedostępna podczas chodu.

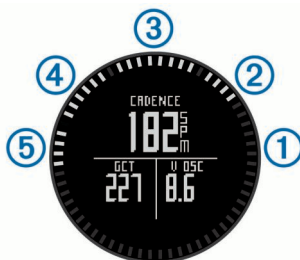
Trening z informacjami o dynamice biegu

Przed wyświetleniem informacji o dynamice biegu należy założyć akcesorium HRM-Run i sparować je z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+](#)). Jeśli do modelu fēnix 2 dołączono akcesorium HRM-Run, urządzenia te są już sparowane.

Po sparowaniu akcesorium HRM-Run z urządzeniem podczas biegu będzie wyświetlana strona z danymi dynamiki.

- 1 Idź pobiegać, korzystając z czujnika HRM-Run sensor ([Bieganie](#)).
- 2 Wybierz **DOWN**, aby przewinąć do strony z danymi dynamiki biegu i wyświetlić wskaźniki.
Pomiar podstawowy jest wyświetlany w górnym polu na stronie z danymi. Pozycja wskaźnika jest zgodna z pomiarem podstawowym.
- 3 Przytrzymaj **MENU** i wybierz pole, w którym ma być wyświetlony pomiar podstawowy (opcjonalnie).

Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu można znaleźć na stronie www.garmin.com. Dodatkowe zagadnienia teoretyczne i interpretacje danych dynamiki biegu można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych oraz w renomowanych publikacjach poświęconych bieganiu.



Strefy	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres odchylenia pionowego	Zakres czasu kontaktu z podłożem
①	>95	>185 kroków/min	<6,7 cm	<208 ms
②	70–95	174–185 kroków/min	6,7–8,3 cm	208–240 ms
③	30-69	163-173 kroków/min	8,4-10,0 cm	241-272 ms
④	5-29	151-162 kroków/min	10,1-11,8 cm	273-305 ms
⑤	<5	<151 kroków/min	>11,8 cm	>305 ms

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegnięcia

Jeśli dane dynamiczne biegania nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium HRM-Run.
Na przedniej części akcesorium HRM-Run znajduje się oznaczenie .
- Ponownie sparuj akcesorium HRM-Run z urządzeniem fēnix 2, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli wskazania danych dynamicznych biegania wynoszą zero, sprawdź, czy akcesorium HRM-Run jest założone prawa stroną do góry.

UWAGA: Czas kontaktu z podłożem jest wyświetlany tylko podczas biegu. Czasu kontaktu z podłożem nie można określić podczas chodu.

należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna](#)).

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

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Pułap tlenowy**.

Ekran pułapu tlenowego wyświetla przybliżoną wartość pułapu jako liczbę i pozycje na kolorowym wskaźniku.



Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

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

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

Zanim możliwe będzie wyświetlenie szacowanego pułapu tlenowego, należy sparować czujnik tętna z urządzeniem fēnix 2 (**Parowanie czujników ANT+**) i biec przez przynajmniej 10 minut. Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową,

①	Doskonała
②	Świetna
③	Dobra
④	Satysfakcjonująca
⑤	Słaba

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

Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pulapu tlenowego według wieku i płci.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetna	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satysfakcjonująca	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaba	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetna	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Satysfakcjonująca	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaba	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.CooperInstitute.org.

Asystent odpoczynku

Możesz używać urządzenia Garmin sparowanego z czujnikiem tętna do wyświetlania czasu potrzebnego do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku. Funkcja asystenta odpoczynku obejmuje czas odpoczynku i kontrolę odpoczynku. Technologię asystenta odpoczynku zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Technologies Ltd.

Kontrola odpoczynku: Kontrola odpoczynku na bieżąco sygnalizuje stan regeneracji sił przez kilka pierwszych minut biegu.

Czas odpoczynku: Czas odpoczynku pojawia się natychmiast po zakończeniu biegu. Czas jest odliczany aż do uzyskania optymalnego stanu umożliwiającego rozpoczęcie kolejnego wysiłku.

Włączanie asystenta odpoczynku

Zanim możliwe będzie korzystanie z funkcji asystenta odpoczynku, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+](#)). Jeśli do czujnika tętna dołączono akcesorium fēnix 2, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna](#)).

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Asystent odpoczynku > Włącz**.

- 3 Idź pobiegać.

Kontrola odpoczynku na bieżąco sygnalizuje stan regeneracji sił przez kilka pierwszych minut biegu.

- 4 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

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

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Przed wyświetleniem czasu odpoczynku musisz włączyć asystenta odpoczynku.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Asystent odpoczynku**.

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

Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się, informując o tym, w jakim stopniu aktywność wpłynęła na poprawę sprawności. Wartość funkcji Training Effect zależy od informacji zawartych w profilu użytkownika, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności.

To ważne, by wiedzieć, że podczas pierwszych kilku biegów wskaźniki funkcji Training Effect (1,0–5,0) mogą sprawiać

wrażenie wyjątkowo wysokich. Urządzenie potrzebuje kilku aktywności, aby poznać Twoją sprawność aerobową.

Training Effect	Opis
1,0–1,9	Wspomaga rehabilitację (krótkie aktywności). Zwiększa wytrzymałość przy dłuższej aktywności (ponad 40 min).
2,0–2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.
3,0–3,9	Poprawia sprawność aerobową, jeśli zostanie uwzględnione w tygodniowym programie treningowym.
4,0–4,9	Znaczna poprawa sprawności aerobowej (przy 1–2 powtórkach na tydzień z zachowaniem odpowiedniego czasu odpoczynku).
5,0	Wywołuje chwilowe przeciążenie, aby zapewnić lepsze efekty. Należy zachować szczególną ostrożność, osiągając te wartości podczas treningu. Wymaga dodatkowych dni odpoczynku.

Technologia Training Effect jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji jest dostępnych na stronie www.firstbeattechnologies.com.

Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Zanim możliwe będzie wyświetlenie przewidywanych czasów biegów, należy założyć czujnik tętna i sparować go z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+](#)). Jeśli do czujnika tętna dołączono akcesorium fēnix 2, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać jak najbardziej dokładną wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna](#)).

Urządzenie wykorzystuje funkcję Szacowanego pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym](#)) oraz źródła udostępnianych danych, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu. Założeniem tego przewidywania jest odpowiednie przygotowanie do wyścigu.

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

- 1 Załóż czujnik tętna i idź pobiegać.
- 2 Przytrzymaj **MENU**.
- 3 Wybierz **Pułap tlenowy**.
- 4 Wybierz kolejno **DOWN**, aby wyświetlić ekran symulatora wyścigu.

Urządzenie podaje przewidywane czasy biegów na dystansach 5 km, 10 km, półmaratonu i maratonu.

Korzystanie z aplikacji Virtual Partner®

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby ułatwić osiągnięcie celów treningowych.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywność**.
- 3 Wybierz aktywność.

Funkcja Virtual Partner nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 4 Wybierz **Virtual Partner**.
- 5 Wybierz **Ustaw tempo** lub **Ustaw prędkość**.
- 6 Rozpocznij aktywność.
- 7 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby przewinąć do ekranu Virtual Partner i zobaczyć, kto prowadzi.

Aplikacje

Zegar

Ustawianie alarmu

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Budzik > Dodaj alarm**.
- 3 Użyj przycisków **START**, **UP** i **DOWN**, aby ustawić czas.
- 4 Wybierz kolejno **Raz**, **Codziennie** lub **Dni robocze**.

Zmienianie dźwięku budzika

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Ogólne > Dźwięki > Budzik**.
- 3 Wybierz kolejno **Dźwięk**, **Wibracje**, **Dźwięk i wibracje** lub **Tylko komunikaty**.

Włączanie stopera

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Stoper**.
- 3 Użyj przycisków **START**, **UP** i **DOWN**, aby ustawić czas.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Powiadomienie** i określ rodzaj powiadomienia.
- 5 Wybierz **Start**.

Korzystanie ze stopera

- 1 Przytrzymaj **START**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Stoper**.
- 3 Wybierz **Start**.

Dodawanie własnej strefy czasowej

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Alternatywne strefy > Dodaj strefę**.
- 3 Wybierz strefę czasową.

Strona z danymi Alternatywne strefy jest włączana automatycznie ([Strony danych](#)).

Edycja własnej strefy czasowej

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Zegar > Alternatywne strefy**.
- 3 Wybierz strefę czasową.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić strefę czasową, wybierz **Edytuj strefę**.
 - Aby dostosować nazwę strefy czasowej, wybierz **Edytuj etykietę**.

Obliczanie powierzchni obszaru

Przed rozpoczęciem obliczania powierzchni obszaru konieczny jest odbiór sygnałów satelitów.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Narzędzia > Pomiar powierzchni**.
- 3 Przejdź po całym obwodzie obszaru, którego powierzchnię chcesz obliczyć.
- 4 Wybierz **STOP**, aby obliczyć obszar.

5 Wybierz opcję:

- Wybierz **Zapisz ślad**, wpisz nazwę i wybierz **Gotowe**.
- Wybierz **Zmień jednostki**, aby przeliczyć pomiar obszaru na inne jednostki.
- Wybierz **BACK**, aby wyjść bez zapisywania.

Wyświetlanie almanachów

Można wyświetlić informacje z almanachu dotyczące słońca i księżyca, a także polowań i połowów.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz opcję:

- Aby wyświetlić informacje o wschodzie i zachodzie słońca i księżyca, wybierz kolejno **Narzędzia > Słońce i księżyc**.
- Aby wyświetlić szacunkowe godziny, które będą najlepsze do zorganizowania polowania i połowu, wybierz kolejno **Narzędzia > Polowania i połowy**.

3 W razie potrzeby wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić inny dzień.

Pilot VIRB

Funkcja pilota VIRB™ umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB na odległość. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę www.garmin.com/VIRB.

Sterowanie kamerą sportową VIRB

Przed rozpoczęciem korzystania z funkcji pilota VIRB należy ją włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*.

1 Włącz kamerę VIRB.

2 W urządzeniu fēnix 2 przytrzymaj **MENU**.

3 Wybierz **Pilot VIRB**.

4 Poczekać, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.

5 Wybierz opcję:

- Aby nagrać film, wybierz **START**.
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia fēnix 2.
- Aby zatrzymać nagrywanie, wybierz **DOWN**.
- Aby zrobić zdjęcie, wybierz **UP**.

Dostosowywanie urządzenia

Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej aktywności do własnych potrzeb treningowych. Można na przykład dostosować strony danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywność** i wybierz aktywność.

Strony danych: Opcja ta umożliwia wyświetlanie lub ukrywanie stron danych dla wybranej aktywności ([Dostosowywanie stron danych](#)).

Alerty: Ustawienia alertów treningu lub nawigacji dla wybranej aktywności.

Auto Lap: Ustawienia opcji funkcji Auto Lap ([Auto Lap®](#)).

Autouruchamianie: Ustawienie urządzenia w taki sposób, aby automatycznie wykrywało zjazd na nartach za pomocą wbudowanego akcelometru.

Auto Pause: Ustawienie pozwalające na zatrzymanie rejestrowania danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu ([Korzystanie z funkcji Auto Pause](#)).

Prędkość 3D: Ustawienie urządzenia w taki sposób, aby obliczało prędkość na podstawie zarówno zmian w wysokości, jak i ruchu w poziomie ([Prędkość 3D i dystans](#)).

Dystans 3D: Ustawienie urządzenia w taki sposób, aby obliczało przebytą odległość na podstawie zarówno zmian w wysokości, jak i ruchu w poziomie.

Zapis danych: Ustawianie trybu i interwału rejestrowania danych.

Tryb GPS: Ustawianie trybu anteny GPS ([UltraTrac](#)).

Prędkość czujnika na nogę: Ustawienie urządzenia w taki sposób, aby obliczało prędkość za pomocą czujnika na nogę, nie zaś modułu GPS.

Prędkość roweru: Ustawienie urządzenia w taki sposób, aby obliczało prędkość za pomocą czujnika rytmu, nie zaś modułu GPS.

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania ([Pływanie w basenie](#)).

Czas odpoczynku: Aktywacja strony z danymi odpoczynku na potrzeby pływania w basenie.

Wykrywanie ruchów: Aktywacja wykrywania ruchu na potrzeby pływania w basenie.

Zeruj: Umożliwia przywrócenie domyślnych ustawień fabrycznych dla wybranej aktywności.

W menu: Wyświetlanie lub ukrywanie wybranej aktywności w menu aktywności.

Dostosowywanie stron danych

Można wyświetlać, ukrywać i zmieniać kolejność stron danych dla każdej aktywności. Na niektórych stronach można również edytować pola danych.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywność**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz **Strony danych**.
- 5 Wybierz **Dodaj stronę** i postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby dodać nową stronę (opcjonalnie).
- 6 Wybierz stronę, aby edytować znajdujące się na niej pola danych.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Edytuj**, a następnie dokonaj edycji pól danych.
 - Wybierz **Przenieś w górę** lub **Przenieś w dół**, aby zmienić kolejność stron danych.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć stronę danych z pętli stron.

Strony danych

Niektóre strony danych są dostępne tylko w przypadku określonych aktywności, inne wymagają sparowania urządzenia z czujnikiem ANT+ ([Parowanie czujników ANT+](#)). Wartość minimalną i maksymalną oraz wykres oblicza się na podstawie czasu rozpoczęcia aktywności.

UWAGA: Temperatura ciała użytkownika wpływa na odczyty temperatury. Aby uzyskać najbardziej aktualny pomiar temperatury, zdejmij urządzenie z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Strona danych	Opis	Czujnik ANT+	Aktywności
1 pole	Wyświetlanie 1 konfigurowalnego pola danych.	Brak	Wszystkie
2 pola	Wyświetlanie 2 konfigurowalnych pól danych.	Brak	Wszystkie

Strona danych	Opis	Czujnik ANT+	Aktywności
3 pola	Wyświetlanie 3 konfigurowalnych pól danych.	Brak	Wszystkie
Wysokościomierz	Wyświetlanie bieżącej, minimalnej i maksymalnej wysokości oraz wykresu historii wysokości.	Brak	Wszystkie
Barometr	Wyświetlanie bieżącego, minimalnego i maksymalnego ciśnienia barometrycznego oraz wykresu historii ciśnienia.	Brak	Wszystkie
Kompas	Wyświetlanie kompasu (kierunek podróży znajduje się u góry).	Brak	Wszystkie
Temperatura	Wyświetlanie bieżącej, minimalnej i maksymalnej temperatury oraz wykresu historii temperatury.	tempe™ (opcjonalne)	Wszystkie
Mapa	Wyświetlanie mapy.	Brak	Wszystko z wyjątkiem pływania w basenie
Tętno	Wyświetlanie bieżącego, minimalnego i maksymalnego tętna oraz wykresu historii tętna.	Czujnik tętna (wymagany)	Wszystkie
Rytm	Wyświetlanie bieżącego, minimalnego i maksymalnego rytmu oraz wykresu historii rytmu.	Czujnik na nogę, czujnik rytmu pedałowania, czujnik mocy, Vector™, HRM-Run (opcjonalny)	Bieg, jazda rowerem, własne
Moc	Wyświetlanie bieżącej, minimalnej i maksymalnej mocy generowanej oraz wykresu historii mocy.	Czujnik mocy, Vector	Jazda rowerem, własne
Virtual Partner	Wyświetlanie strony Virtual Partner (Korzystanie z aplikacji Virtual Partner®).	Brak	Bieg, jazda rowerem, własne
Dynamika biegu	Wyświetlanie informacji o dynamice biegu (Dynamika biegu).	HRM-Run (wymagane)	Bieg, własne
Alternatywne strefy	Wyświetlanie alternatywnych stref czasowych (Dodawanie własnej strefy czasowej).	Brak	Wszystkie

Strona danych	Opis	Czujnik ANT+	Aktywności
Podwójna siatka	Wyświetlanie współrzędnych GPS.	Brak	Wszystkie
Odpoczynek	Wyświetlanie czasu odpoczynku podczas pływania.	Brak	Pływanie w basenie
Czas	Wyświetlanie godziny i daty.	Brak	Wszystkie
Bieżący zjazd	Wyświetlanie danych o aktualnym zjeździe na nartach.	Brak	Zjazd na nartach lub snowboardzie
Suma zjazdów	Wyświetlanie danych o wszystkich zjazdach na nartach dla bieżącej aktywności.	Brak	Zjazd na nartach lub snowboardzie
Treningi	Wyświetlanie celu i dodatkowych danych dla bieżącego etapu treningu.	Brak	Trening, własny

Alerty

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu oraz osiąganiu założonych celów, lepszym rozeznaniu w otoczeniu i nawigowaniu do celu. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty o zdarzeniach, alerty zakresowe i alerty cykliczne.

Alert o zdarzeniach: Alert o zdarzeniu jest wyświetlany jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość. Możesz na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby wyświetlało alert po przekroczeniu określonej wysokości.

Alert zakresowy: Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy urządzenie zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 uderzeń na minutę.

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Bateria	Zdarzenie	Można ustawić alert informujący o niskim poziomie naładowania baterii.
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Dystans	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwał, własny dystans od celu lub własny dystans, jeśli zbaczysz z kursu lub trasy.
Wysokość	Zdarzenie, zakresowy, cykliczny	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość. Urządzenie można ustawić tak, aby ostrzegało o określonym wzniosie lub spadku.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz Informacje o strefach tętna i Obliczanie strefy tętna .

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Przybycie wg nawigacji	Zdarzenie	Można ustawić alerty informujące o zbliżaniu się do punktów oraz celu podróży ścieżki lub trasy.
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Moc	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Punkt alarmowy	Cykliczny	Patrz Ustawianie punktu alarmowego .
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwał, niestandardowy czas do zachodu słońca lub niestandardowy czas przed szacowanym czasem przybycia do celu podróży.

Ustawianie alertu

- Przytrzymaj **MENU**.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywność**.
- Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- Wybierz **Alerty**.
- Wybierz nazwę alertu.
- Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- W razie potrzeby włącz alert.

W przypadku wydarzeń i powtarzających się alertów po każdym wprowadzeniu wartości alertu pojawi się komunikat.

W przypadku alertów zakresowych komunikat pojawi się za każdym razem, gdy określony zakres (wartości minimalne i maksymalne) zostanie przekroczony.

Ustawianie punktu alarmowego

Punkty alarmowe ostrzegają z ustawionym wyprzedzeniem o zbliżaniu się do określonej pozycji.

- Przytrzymaj **MENU**.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywność**.
- Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- Wybierz kolejno **Alerty > Punkt alarmowy > Edytuj > Utwórz nowy**.
- Wybierz pozycję.
- Podaj promień.
- Wybierz **Gotowe**.

Korzystanie z funkcji Auto Pause

Funkcja Auto Pause umożliwia automatyczne wstrzymanie stopera w momencie zatrzymania. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba zwolnić bądź się zatrzymać.

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

- Przytrzymaj **MENU**.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywność**.
- Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- Wybierz **Auto Pause**.

Auto Lap®

Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności (np. co 1 milę lub 5 km).

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywność**.

3 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz **Auto Lap**.

5 Wybierz dystans.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (**Ustawienia ogólne**).

W razie potrzeby można dostosować strony danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążenia (**Dostosowywanie stron danych**).

UltraTrac

Funkcja UltraTrac to ustawienie GPS, które umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością. Włączenie funkcji UltraTrac zmniejsza zużycie baterii, jednak jakość zarejestrowanych działań również ulega zmniejszeniu. Z funkcji UltraTrac należy korzystać w przypadku aktywności, które wymagają mniejszego zużycia baterii, a częste aktualizacje danych czujnika są mniej ważne. Domyślny interwał między kolejnymi punktami śladu to jedna minuta. Interwał można dostosować.

Prędkość 3D i dystans

Ustawienie prędkości 3D i odległości pozwala obliczyć prędkość lub odległość na podstawie zarówno zmian w wysokości, jak i ruchu w poziomie. Jest ono przydatne podczas takich aktywności, jak zjazd na nartach, wspinaczka, nawigacja, piesza wędrówka, bieg czy jazda na rowerze.

Ustawienia czujników

- Wewnętrzny kompas można skalibrować i skonfigurować (**Ustawienia kompasu**).
- Wewnętrzny wysokościomierz barometryczny można skalibrować i skonfigurować (**Ustawienia wysokościomierza**).
- Możesz sprawować i skonfigurować czujniki ANT+ (**Czujniki ANT+**).

Ustawienia kompasu

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Kompas**.

Wyświetlanie: Ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w stopniach lub miliradianach.

Odniesienie północne: Ustawienie odniesienia północnego kompasu (**Ustawianie odniesienia północnego**).

Tryb: Pozwala tak ustawić kompas, aby podczas ruchu używał sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (**Auto**) lub tylko danych GPS (**Wył.**).

Kalibracja: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu (**Kalibracja kompasu**).

Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Kompas > Odniesienie północne**.

3 Wybierz opcję:

- Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, należy wybrać **Rzeczywiste**.
- Aby automatycznie ustawić deklinację magnetyczną dla pozycji, wybierz **Magnetyczne**.
- Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, należy wybrać **Siatka**.
- Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz **Użytkownik**, wpisz wartość deklinacji magnetycznej i wybierz **Gotowe**.

Kalibracja kompasu

UWAGA

Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Kompas > Kalibruj > Start**.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Ustawienia wysokościomierza

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Wysokościomierz**.

Automatyczna kalibracja: Samoczynna kalibracja wysokościomierza po każdym włączeniu funkcji śledzenia GPS.

Kalibracja: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika wysokościomierza.

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość lub prawidłowe ciśnienie dla poziomu morza, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Wysokościomierz**.

3 Wybierz opcję:

- Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz kolejno **Automatyczna kalibracja > Na początku**.
- Aby skalibrować automatycznie z okresowymi aktualizacjami kalibracji GPS, wybierz kolejno **Automatyczna kalibracja > Nieprzerwany**.
- Aby wprowadzić bieżącą wysokość lub ciśnienie dla poziomu morza, wybierz **Kalibracja**.

Funkcje online Bluetooth®

Urządzenie fēnix 2 oferuje kilka funkcji połączeń Bluetooth, z których można korzystać w przypadku posiadania zgodnego smartfonu. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Connect Mobile lub BaseCamp Mobile w smartfonie. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/apps.

Powiadomienia z telefonu: Wyświetla powiadomienia i wiadomości z telefonu na ekranie urządzenia fēnix 2.

LiveTrack: Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Osobę można zaprosić do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail

lub serwisu społecznościowego, umożliwiając jej wyświetlanie strony śledzenia Garmin Connect.

Przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect:

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

Przegląd aktywności w aplikacji BaseCamp Mobile:

Umożliwia przesłanie aktywności do smartfonu z uruchomioną aplikacją BaseCamp Mobile. Z pomocą tej aplikacji możesz przeglądać swoją aktywność, w tym ślad oraz dane z czujników.

Kopia zapasowa danych w chmurze za pomocą aplikacji BaseCamp Mobile:

Umożliwia utworzenie kopii zapasowej zapisanych aktywności z użyciem konta w chmurze Garmin za pomocą aplikacji BaseCamp Mobile.

Pobieranie przygód: Umożliwia przeglądanie przygód w aplikacji BaseCamp Mobile i przesyłanie ich do urządzenia.

Parowanie smartfonu z urządzeniem fēnix 2

UWAGA: Urządzenie nie może nawiązać połączenia z czujnikami ANT+, gdy włączona jest funkcja Bluetooth.

- 1 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia fēnix 2, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 2 W urządzeniu fēnix 2 przytrzymaj **MENU**.
- 3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Bluetooth**.
- 4 Wykonaj poniższe czynności:
 - Jeśli parujesz telefon z urządzeniem po raz pierwszy, wybierz **OK**.
 - Jeśli z urządzeniem został już sparowany inny telefon, wybierz **Paruj urządzenie mobilne**.
- 5 Przejdź do ustawień funkcji Bluetooth w smartfonie i wyszukaj urządzenia znajdujące się w zasięgu.
Więcej informacji zawiera podręcznik użytkownika smartfonu.
- 6 Wybierz urządzenie fēnix 2 z listy urządzeń znajdujących się w zasięgu.
Na ekranie urządzenia fēnix 2 zostanie wyświetlone hasło.
- 7 Wpisz hasło w smartfonie.
- 8 W urządzeniu fēnix 2 wybierz **Ciągle włączony, Aktywny** lub **Nieaktywny**, a następnie wybierz **OK**.
Urządzenie będzie automatycznie włączać lub wyłączać funkcję Bluetooth na podstawie wybranego ustawienia.
- 9 Wybierz **Pokaż** lub **Ukryj**, aby wyświetlać lub ukrywać powiadomienia ze smartfonu na ekranie urządzenia fēnix 2.
- 10 Odwiedź stronę www.garmin.com/apps i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile lub BaseCamp Mobile na swój smartfon (opcjonalnie).

Ustawienia ogólne

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System**.

Dźwięki: Opcja ta umożliwia włączenie lub wyłączenie dźwięków przycisków oraz wprowadzenie ustawień dźwięku i wibracji dla różnych alertów urządzenia.

Wyświetlanie: Opcja umożliwiająca zmianę ustawień podświetlenia i kontrastu.

Czas: Ustawianie daty, godziny i strefy czasowej.

Język: Ustawianie języka interfejsu urządzenia.

Jednostki: Ustawianie jednostek miary używanych do wyświetlania danych.

Ustawienia wyświetlania

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Ogólne > Wyświetlanie**.

Podświetlenie: Umożliwia ustawienie jasności i czasu podświetlania.

Kontrast: Ustawianie kontrastu ekranu.

Ustawienia czasu

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Ogólne > Czas**.

Strona czasu: Umożliwia dostosowanie wyglądu wyświetlanej godziny.

Format: Wybór 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania godziny.

Strefa czasowa: Wybór strefy czasowej dla urządzenia. Po wybraniu opcji **Automatycznie** strefa czasowa będzie ustawiana automatycznie na podstawie pozycji GPS.

Zmiana jednostek miary

Użytkownik może dostosować jednostki miary dystansu, prędkości, wysokości, głębokości, temperatury i ciśnienia.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Ogólne > Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

Ustawienia systemowe

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System**.

WAAS: Pozwala ustawić urządzenie pod kątem odbioru sygnałów GPS w systemie WAAS (Wide Area Augmentation System). Informacje o systemie WAAS można znaleźć na stronie www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Przytrzymaj klawisz: Umożliwia dostosowanie funkcji przytrzymania przycisku **DOWN**.

Tryb USB: Ustawienie urządzenia w tryb pamięci masowej lub tryb Garmin po podłączeniu do komputera.

Mapa: Umożliwia zmianę wyglądu mapy.

Format pozycji: Określenie formatu pozycji, układu odniesienia i sferoidy, które pozwalają obliczyć współrzędne GPS.

Menu: Umożliwia dostosowanie sposobu wyświetlania elementów w menu głównym.

Zeruj: Opcja umożliwiająca zresetowanie danych użytkownika i ustawień.

O systemie: Wyświetlenie informacji o urządzeniu, oprogramowaniu i licencji.

Dostosowywanie przycisku dostępu

Można dostosować funkcję przytrzymania przycisku **DOWN**. Domyślnie przytrzymanie przycisku **DOWN** pozwala oznaczyć punkt.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Przytrzymaj klawisz > Przytrzymaj strzałkę w dół**.
- 3 Wybierz funkcję.

Ustawienia mapy

Aby otworzyć ustawienia mapy, przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Mapa**.

Orientacja: Pozwala określić sposób wyświetlania mapy na stronie. **Północ u góry** wyświetla mapę z kierunkiem północnym na górze ekranu. **Kierunek u góry** wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

Automatyczny zoom: Automatyczny wybór odpowiedniego poziomu powiększenia zapewniający optymalne korzystanie z mapy. W przypadku wybrania opcji **Wył.** operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Punkty: Umożliwia wybranie stopnia powiększenia dla punktów na mapie.

Wykres śladu: Umożliwia wyświetlenie lub ukrycie śladów na mapie.

Idź do linii: Pozwala określić, w jaki sposób ma być na mapie wyświetlany kurs.

Kolory mapy: Pozwala określić, czy na mapie ma być zaznaczony ląd czy woda.

Ustawienia formatu pozycji

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

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Format pozycji**.

Format: Ustawianie formatu, w jakim będzie wyświetlany odczyt danej pozycji.

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

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

Dostosowywanie menu głównego

W menu głównym można dodawać, usuwać lub przesuwać pozycje.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Menu**.
- 3 Wybierz opcję z menu.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz kolejno **Przenieś w górę** lub **Przenieś w dół**, aby zmienić pozycję elementu na liście.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć element z listy.
 - Wybierz **Wstaw**, aby dodać element do listy.

Resetowanie urządzenia do ustawień fabrycznych

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zeruj > Wszystkie ustawienia**.

Czujniki ANT+

Urządzenie jest zgodne z wymienionymi opcjonalnymi akcesoriami bezprzewodowymi ANT+.

- Czujnik tętna, taki jak HRM-Run ([Zakładanie czujnika tętna](#))
- Rowerowy czujnik prędkości i rytmu ([Korzystanie z opcjonalnego czujnika rytmu pedałowania](#))
- Czujnik na nogę ([Czujnik na nogę](#))
- Czujnik mocy, taki jak Vector
- Bezprzewodowy czujnik temperatury **tempe** ([tempe](#))

Więcej informacji o zgodności i zakupie dodatkowych czujników można znaleźć na stronie <http://buy.garmin.com>.

Parowanie czujników ANT+

Aby można była sparować czujniki ANT+, funkcja Bluetooth musi być wyłączona ([Parowanie smartfonu z urządzeniem fēnix 2](#)).

Podczas pierwszego łączenia czujnika z urządzeniem przy użyciu funkcji ANT+ należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się

z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

UWAGA: Jeśli do urządzenia dołączony był czujnik tętna, jest on już sparowany z urządzeniem.

- 1 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go ([Zakładanie czujnika tętna](#)).
Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.
- 2 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych czujników ANT+.
- 3 Przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki**.
- 5 Wybierz czujnik.
- 6 Wybierz **Nowe wyszukiwanie**.

Po sparowaniu czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się z **Wyszukiwanie** na **Połączony**. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli stron danych lub własnego pola danych.

tempe

tempe to bezprzewodowy czujnik temperatury ANT+. 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 o temperaturze z urządzenia tempe, należy sparować urządzenie tempe z posiadanym urządzeniem.

Zakładanie czujnika tętna

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

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

- 1 Zatrzaśnij moduł czujnika tętna ① na pasku.

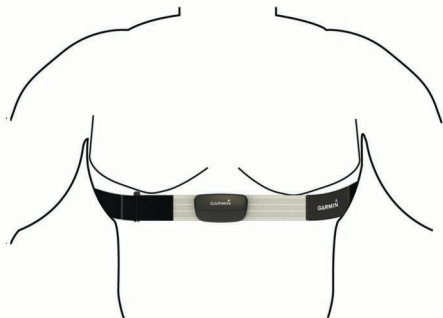


Loga firmy Garmin na module i na pasku powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

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



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



Loga firmy Garmin powinny być zwrócone prawą stroną do góry.

- 5** Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do przesyłania danych.

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

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Zwiłż elektrody i płytkę stykową.
Użyj do tego celu wody, śliny lub specjalnego żelu.
- Zaciśnij mocniej pasek na klatce piersiowej.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut.
- Myj pasek co siedem użyć ([Dbanie o czujnik tętna](#)).
- Załóż bawełnianą koszulkę lub pomocz koszulkę, jeśli jest to właściwe wyjście w przypadku wykonywanych ćwiczeń.

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

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

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

- Wymień baterię ([Wymiana baterii czujnika tętna](#)).

Czujnik na nogę

Urządzenie współpracuje z czujnikiem na nogę. Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę. Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych (podobnie jak czujnik tętna).

Po 30 minutach bezczynności czujnik na nogę wyłącza się w celu oszczędzenia energii. Gdy stan baterii jest niski, urządzenie wyświetli komunikat. Pozostało około pięć godzin do wyczerpania baterii.

Ustawianie trybu czujnika na nogę

Urządzenie można ustawić, aby do obliczania tempa i odległości używało danych z czujnika na nogę zamiast danych GPS.

- 1** Przytrzymaj **MENU**.
- 2** Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Czujnik na nogę**.
- 3** Wybierz opcję:

- Wybierz **W pomieszczeniu**, jeśli ćwiczysz w budynku bez funkcji GPS.
- Wybierz **Ciągle włączony**, jeśli ćwiczysz w budynku, gdy sygnał GPS jest słaby lub gdy go tracisz.

Kalibracja czujnika na nogę

Kalibracja czujnika na nogę jest opcjonalna, jednak może poprawić jego dokładność. Są trzy sposoby, według których można dokonać kalibracji: dystans, GPS i kalibracja ręczna.

Kalibracja czujnika na nogę wg dystansu

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników ANT+](#)).

Aby uzyskać optymalne rezultaty, czujnik na nogę powinien być skalibrowany w czasie biegu po wewnętrznej stronie toru regulacyjnego lub na dokładnie odmierzonego dystansie. Tor regulacyjny (2 okrążenia = 800 m lub 0,5 mili) zapewnia większą dokładność niż ruchoma bieżnia.

- 1** Przytrzymaj **MENU**.
- 2** Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Czujnik na nogę > Kalibruj > Dystans**.
- 3** Wybierz **Start**, aby rozpocząć rejestrowanie.
- 4** Przebiegnij lub przejdź dystans 800 m lub 0,5 mili.
- 5** Wybierz **Stop**.

Kalibracja czujnika na nogę wg sygnałów GPS

Przed skalibrowaniem urządzenia należy odebrać sygnał GPS i sparować je z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników ANT+](#)).

- 1** Przytrzymaj **MENU**.
- 2** Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Czujnik na nogę > Kalibruj > GPS**.
- 3** Wybierz **Start**, aby rozpocząć rejestrowanie.
- 4** Przebiegnij lub przejdź dystans około 1 km lub 0,62 mili.
Urządzenie wyświetli komunikat, gdy zostanie przebyty wystarczający dystans.

Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę ([Parowanie czujników ANT+](#)).

Jeśli znany jest współczynnik kalibracji, zaleca się przeprowadzenie kalibracji ręcznej. Jeśli czujnik na nogę był wcześniej kalibrowany z innym produktem Garmin, współczynnik kalibracji mógł być już używany.

- 1** Przytrzymaj **MENU**.
- 2** Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki > Czujnik na nogę > Kalibruj > Ręcznie**.
- 3** Dostosuj współczynnik kalibracji:
 - Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.
 - Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

Korzystanie z opcjonalnego czujnika rytmu pedałowania

Zgodne rowerowe czujniki rytmu pedałowania mogą przysyłać dane do posiadanego urządzenia.

- Sparuj czujnik z urządzeniem ([Parowanie czujników ANT+](#)).
- Zaktualizuj dane w profilu fitness użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika](#)).
- Idź pojeździć ([Jazda rowerem](#)).

Informacje o urządzeniu

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > O systemie**.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

UWAGA

Baterii nie wolno wyciągać przy użyciu ostro zakończonych przedmiotów.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstraszających 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 należy naciskać przycisków pod wodą.

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

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

Czyszczenie urządzenia

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

Dane techniczne

Typ baterii	Bateria litowo-jonowa 500 mAh
Czas działania baterii	Do 5 tygodni
Klasa wodoszczelności	5 atm*
Zakres temperatury roboczej	Od -20° do 50°C (od -4° do 122°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Bezprzewodowa technologia ANT+ 2,4 GHz Urządzenie inteligentne Bluetooth

*The device withstands pressure equivalent to a depth of 50 meters. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od tego, jak często używana jest funkcja GPS, czujniki urządzenia, opcjonalne czujniki bezprzewodowe i podświetlenie.

Czas działania baterii	Tryb
16 godzin	Zwykły tryb GPS
50 godzin	Tryb GPS UltraTrac z jednodominutowym interwałem logowania
Do 5 tygodni	Tryb zegarka

Dbanie o czujnik tętna

UWAGA

Przed czyszczeniem paska należy zdjąć z niego czujnik.

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie www.garmin.com/HRMcare.

- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Pierz pasek w pralce co siedem użyć.
- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska. Pozwoli to wydłużyć jego czas działania.

Dane techniczne HRM-Run

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	1 rok (1 godz. dziennie)
Klasa wodoszczelności	3 atm* UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

*The device withstands pressure equivalent to a depth of 30 meters. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterię należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nie wkładać baterii do ust. W razie połknięcia należy zasięgnąć porady u lekarza lub w lokalnym centrum zatrucia.

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchloran. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRZESTROGA

Zużyta baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów.

Wymiana baterii czujnika tętna

- 1 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
- 2 Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię.



- 3 Poczekać 30 sekund.
- 4 Włożyć nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.

- 5 Założyć z powrotem tylną pokrywę i przykręcić cztery wkręty.
- UWAGA:** Nie dokręcać zbyt mocno.

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

Zarządzanie danymi

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

Typy plików

Urządzenie obsługuje następujące typy plików.

- Pliki z aplikacji BaseCamp. Odwiedź stronę www.garmin.com/trip_planning.
- Pliki z serwisu Garmin Connect.
- Pliki GPI własnych punktów POI z programu Garmin POI Loader. Odwiedź stronę www.garmin.com/products/poiloader.
- Pliki tras GPX do nawigowania.
- Pliki skrzynek GPX. Odwiedź stronę www.garmin.com/geocaching.
- Pliki FIT do serwisu Garmin Connect.

Odlączenie kabla USB

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

1 Wykonaj poniższe czynności:

- W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
- W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.

2 Odłącz kabel od komputera.

Usuwanie plików

UWAGA

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

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

Rozwiązywanie problemów

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie.

- 1 Przytrzymaj **LIGHT** przez co najmniej 25 sekund.
- 2 Przytrzymaj **LIGHT** przez 1 sekundę, aby włączyć urządzenie.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Zmniejsz jasność podświetlenia i skróć jego czas (**Ustawienia wyświetlania**).
- Użyj trybu GPS UltraTrac podczas aktywności (**UltraTrac**).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (**Funkcje online Bluetooth®**).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy okres czasu, wybierz ustawienie wznowienia pracy w późniejszym czasie (**Zatrzymywanie aktywności**).

Aby uzyskać więcej informacji

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

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

Załącznik

Pola danych

% MAKSYMALNEGO ŚREDNIEGO TĘTNA: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

% MAKSYMALNEGO TĘTNA: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

% MAKSYMALNEGO 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.

BATERIA: Ilość energii, jaka pozostała w baterii.

BILANS: Bieżący bilans mocy lewa/prawa.

BILANS OKRĄŻENIA: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.

BILANS Z 3 S: Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.

BRAK: Puste pole danych.

CEL: Cel podróży. Ostatni punkt na trasie lub kursie.

CIŚNIENIE OTOCZENIA: Nieskalibrowane ciśnienie panujące w otoczeniu.

CZAS: Czas, jaki upłynął od rozpoczęcia aktywności, bez uwzględniania czasu jej wstrzymania.

CZAS INTERWAŁU: Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

CZAS KONTAKTU Z PODŁOŻEM: Czas kontaktu z podłożem. Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.

CZAS ODPOCZYNKU: Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku.

CZAS OKRĄŻENIA: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

CZAS OSTATNIEGO INTERWAŁU: Czas stopera w ramach ostatniego zakończonego interwału.

CZAS OSTATNIEGO OKRĄŻENIA: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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

CZAS POSTOJU: Bieżąca suma czasu spędzonego w bezruchu od ostatniego zerowania danych.

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

DOSKONAŁOŚĆ: Stosunek dystansu przebitego 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.

DYSTANS: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

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

DYSTANS OKRĄŻENIA: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

DYSTANS OSTATNIEGO OKRĄŻENIA: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

DYSTANS RUCHÓW INTERWAŁU: Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego interwału.

DYSTANS RUCHÓW OSTATNIEGO INTERWAŁU: Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego zakończonego interwału.

DYSTANS ŚLADU: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu.

DŁUGOŚĆ/SZEROKOŚĆ: Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.

DŁUGOŚCI: Liczba przepląniętych długości basenu podczas aktualnego ćwiczenia.

DŁUGOŚCI INTERWAŁU: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.

DŁUGOŚCI OSTATNIEGO INTERWAŁU: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie ostatniego zakończonego interwału.

EFEKTYWNOŚĆ MOMENTU OBROTOWEGO: Efektywność momentu obrotowego. Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.

GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

INTERWAŁ: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

KALORIE: Łączna liczba spalonych kalorii.

KIERUNEK: Kierunek przemieszczania się.

KIERUNEK GPS: Kierunek GPS. Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.

KIERUNEK KOMPASU: Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.

KILODŻULE: Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

KOMPAS: Kierunek kompasu. Wizualnie przedstawiony kierunek, w którym zwrócone jest urządzenie.

KOŃCOWA POZYCJA: Pozycja celu podróży.

KOŃCOWA PRĘDKOŚĆ PIONOWA: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

KOŃCOWY DYSTANS PIONOWY: Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

KROKI: Liczba kroków zarejestrowana przez czujnik na nogę.

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.

MAKSYMALNA MOC: Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

MAKSYMALNA PRĘDKOŚĆ: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

MAKSYMALNA TEMPERATURA: Maksymalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.

MAKSYMALNA WYSOKOŚĆ: Najwyższy punkt osiągnięty w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

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: Minimalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.

MINIMALNA WYSOKOŚĆ: Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

MOC: Bieżąca moc wyjściowa w watach.

MOC OKRĄŻENIA: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.

MOC Z 10 S: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.

MOC Z 30 S: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

MOC Z 3 S: Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.

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

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

NASTĘPNY CEL: Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

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

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

NASTĘPNY DYSTANS PIONOWY: Odległość w pionie do następnego punktu. Dystans wysokości między bieżącą pozycją i następnym punktem na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

NASTĘPNY SZACOWANY CZAS PRZYBYCIA: Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

ODCHYLENIE PIONOWE: Odchylenie pionowe. Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.

OKRĄŻENIA: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

OSTATNI INTERWAŁ: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego interwału.

POZYCJA: Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.

PRĘDKOŚĆ: Bieżące tempo podróży.

PRĘDKOŚĆ OKRĄŻENIA: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

PRĘDKOŚĆ OSTATNIEGO OKRĄŻENIA: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

PRĘDKOŚĆ PIONOWA: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

PRĘDKOŚĆ WYPADKOWA: Prędkość wypadkowa (VMG). Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

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

RÓWNOMIERNOŚĆ: Równomierność pedałowania. Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obydwojch pedałów przy pełnym ruchu korbey.

RUCHY: Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

RUCHY/DŁUGOŚĆ OSTATNIEGO INTERWAŁU: Średnia liczba ruchów na długość basenu w ciągu ostatniego ukończonego interwału.

RYTM: Liczba obrotów ramienia korbey lub kroków na minutę.

RYTM OKRĄŻENIA: Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

RYTM OSTATNIEGO OKRĄŻENIA: Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

SPADEK: Całkowity dystans spadku od ostatniej aktywności.

SPADEK OKRĄŻENIA: Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.

SPADEK OSTATNIEGO OKRĄŻENIA: Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

ŚREDNIA MOC: Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.

ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ RUCHU: Średnia prędkość poruszania się w ramach bieżącej aktywności.

ŚREDNI BILANS: Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.

ŚREDNI CZAS OKRĄŻENIA: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

ŚREDNI DYSTANS RUCHU: Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

ŚREDNIE TEMPO: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

ŚREDNIE TEMPO RUCHÓW: Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach bieżącej aktywności.

ŚREDNIE TĘTNO: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

ŚREDNIO RUCHÓW/DŁUGOŚĆ: Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącej aktywności.

ŚREDNI RYTM: Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

ŚREDNI SPADEK: Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

ŚREDNI SWOLF: Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości ([Pływanie — terminologia](#)).

ŚREDNI WZNIOS: Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

STOPER: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

STOPER: Bieżący czas stopera.

STREFA MOCY: Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.

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

STYL RUCHU: Bieżący styl ruchu.

STYL RUCHU OSTATNIEGO INTERWAŁU: Styl ruchu w trakcie ostatniego ukończonego interwału.

STYL RUCHU OSTATNIEJ DŁUGOŚCI: Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

SWOLF INTERWAŁU: Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości ([Pływanie — terminologia](#)).

SWOLF OSTATNIEGO INTERWAŁU: Średni wynik swolf w ramach ostatniego zakończzonego interwału. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości ([Pływanie — terminologia](#)).

SWOLF OSTATNIEJ DŁUGOŚCI: Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości ([Pływanie — terminologia](#)).

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

TEMPO: Bieżące tempo.

TEMPO INTERWAŁU: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

TEMPO OKRĄŻENIA: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

TEMPO OSTATNIEGO INTERWAŁU: Średnie tempo w ramach ostatniego zakończzonego interwału.

TEMPO OSTATNIEGO OKRĄŻENIA: Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

TEMPO OSTATNIEJ DŁUGOŚCI: Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

TEMPO RUCHÓW INTERWAŁU: Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach bieżącego interwału.

TEMPO RUCHÓW OSTATNIEGO INTERWAŁU: Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniego zakończzonego interwału.

TEMPO RUCHÓW OSTATNIEJ DŁUGOŚCI: Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

TEMPO RUCHU INTERWAŁU: Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego interwału.

TEMPO RUCHU OSTATNIEGO INTERWAŁU: Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego interwału.

TEMPO RUCHU OSTATNIEJ DŁUGOŚCI: Liczba ruchów w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

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

TĘTNO OKRĄŻENIA: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

TĘTNO OSTATNIEGO OKRĄŻENIA: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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

W/KG: Ilość mocy wyjściowej w watach na kilogram.

WSCHÓD SŁOŃCA: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

WYSOKOŚĆ: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

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

WZNIOS: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

WZNIOS OKRĄŻENIA: Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.

WZNIOS OSTATNIEGO OKRĄŻENIA: Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

WŁĄCZ POWTARZANIE ODPOCZYNKU: Czas pozostały do rozpoczęcia następnego mierzonego interwału pływania.

ZACHÓD SŁOŃCA: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

ZEJŚCIE 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.

ŁĄCZNY CZAS OKRĄŻEŃ: Czas stopera w ramach wszystkich ukończonych okrążeń.

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

Indeks

A

akcesoria 19
aktywności 3, 5, 11
rozpoczynanie 1, 6, 7
zapisywanie 1, 5, 6
aktywny sportowiec 8
alarmowe, punkty 13
alarmy 13
punkt alarmowy 13
zegar 11
alerty 13
pozycja 13
almanach
polowanie i połowy 11
wschód i zachód słońca 11
aplikacje 14
smartfon 15
Auto Lap 14
Auto Pause 13

B

barometr 4, 14
BaseCamp 3, 19
bateria 18
czas działania 18
ładowanie 1
maksymalizowanie 19
wymiana 18
blokowanie, przyciski 1

C

Celuj i idź 4
chirp 5
czas
alerty 13
strefy 11
strefy i formaty 11, 15
ustawienia 11, 15
czas kontaktu z podłożem 8
człowiek za burtą (MOB) 4
czujnik na nogę 16, 17
czujniki ANT+ 14, 16
parowanie 16
czujniki rowerowe 17
czyszczenie urządzenia 18

D

dane
przesyłanie 7
strony 1, 12
udostępnianie 3
zapisywanie 7
dane techniczne 18
dane użytkownika, usuwanie 19
długości 6
dostosowywanie urządzenia 12, 15
dynamika biegu 8, 9
dystans 14
alerty 13
dźwięki 11

E

ekran 15

F

faza księżycy 11
fitness 10
format pozycji 16

G

Garmin Connect 7, 14, 15
zapisywanie danych 7
Garmin Express 2
aktualizowanie oprogramowania 2
rejestrowanie urządzenia 2
godziny wschodu i zachodu słońca 11
GPS 14, 15, 18

H

historia 6, 7
przesyłanie do komputera 7
HomePort 19

I

identyfikator urządzenia 18
interwały 6

J

jazda rowerem 6
jednostki miary 15
język 15

K

kalibrowanie
kompas 14
wysokościomierz 14
kalorie, alerty 13
kompas 3, 4, 14
kalibrowanie 14
kontrast 15

Ł

ładowanie 1

M

mapy 3
aktualizowanie 2
nawigacja 4
orientacja 15
przeglądanie 4
ustawienia 15
menu 1
menu główne, dostosowywanie 16
MOB 4
moc (siła), alerty 13
Multisport 6

N

narciarstwo
alpejskie 5
snowboarding 5
nawigacja 3
Celuj i idź 4
kompas 3, 4
punkty 2

O

odchylenie pionowe 8
odniesienie północne 14
odpoczynek 10
oprogramowanie
aktualizowanie 2
licencja 18
wersja 18

P

parowanie, smartfon 15
parowanie urządzenia, czujniki ANT+ 16
piesze wędrówki 5
Pilot VIRB 11
planowanie podróży. *Patrz* trasy
pliki
przesyłanie 4
typy 19
pływanie 6
pływanie na otwartym akwenie 6
pobieranie, skrzynki 4
podświetlenie 1, 15
pola danych 5
pomiar powierzchni 11
pory połowań i połowów 11
pory połowów 11
powiększanie 1
pozycje 3
edytowanie 2
usuwanie 2
zapisywanie 2
prędkość 14
profil użytkownika 7

profile 5

użytkownik 7
przesyłanie, pliki 4, 19
przewidywany czas zakończenia 10
przyciski 1, 15
blokowanie 1
przygody 3
pułap tlenowy 9, 10
punkty 1–3
edytowanie 2
odzworowanie 2
usuwanie 2
zapisywanie 2

R

rejestracja produktu 2
rejestrowanie urządzenia 2
resetowanie urządzenia 16, 19
rozmiar basenu 6
rozwiązywanie problemów 9, 16, 17, 19
ruchy 6
rytm 8
alerty 13
czujniki 17

S

skrzynki 3–5, 19
pobieranie 4
podróż do 4
smartfon
aplikacje 14
parowanie 15
snowboarding 5
stoper 5, 6, 11
odliczanie 11
strefy, czas 11

Ś

ślady 3, 5, 15
usuwanie 3

T

technologia Bluetooth 14
tempe 16
temperatura 16
tętno
alerty 13
czujnik 9, 10, 16–18
strefy 7, 8
TracBack 1, 4
Training Effect 10
trasy 2, 3
edytowanie 2, 3
usuwanie 3
wyświetlanie na mapie 3
wyznaczanie 2
trening 14
plany 7
strony 5
treningi 7
ładowanie 7

U

udostępnianie danych 3
UltraTrac 14
umowa licencyjna na oprogramowanie 22
USB
odłączanie 19
przesyłanie plików 19
ustawienia 11, 14–16
ustawienia systemowe 15
usuwanie
pozycje 2
wszystkie dane użytkownika 19

V

Virtual Partner 10

W

WAAS 15
wodoszczelność 18

wskaźnik namiaru [4](#)
współrzędne [3](#)
wymiana baterii [18](#)
wynik swolf [6](#)
wysokościomierz [4](#), [14](#)
 kalibrowanie [14](#)
wyszukiwanie pozycji
 punkty [2](#)
 w pobliżu aktualnej pozycji [2](#)

Z

zapisywanie aktywności [5](#), [6](#)



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



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