

GARMIN<sup>®</sup>

Podręcznik użytkownika

# FORERUNNER<sup>®</sup> 210

ZEGAREK SPORTOWY GPS



© 2010 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Z wyjątkiem sytuacji wyraźnie opisanej w niniejszym dokumencie, żadnej części tego podręcznika nie można powielać, kopiować, przekazywać, rozpowszechniać, pobierać ani przechowywać na jakimkolwiek nośniku pamięci, w jakimkolwiek celu, bez wcześniej uzyskanej wyraźnej pisemnej zgody firmy Garmin. Firma Garmin niniejszym udziela zgody na pobranie jednej kopii tego podręcznika na dysk twardy bądź inny elektroniczny nośnik pamięci w celu jego przeglądania oraz na wydrukowanie jednej kopii tego podręcznika lub jego korekty, pod warunkiem, iż elektroniczna bądź wydrukowana kopia tego podręcznika będzie zawierała pełen tekst niniejszej informacji o prawach autorskich. Rozpowszechnianie tego podręcznika lub jego korekty w celach handlowych bez zezwolenia jest surowo wzbronione.

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie mogą ulec zmianie bez uprzedzenia. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości bez

konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową firmy Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające, dotyczące użytkowania i funkcjonowania tego i innych produktów firmy Garmin.

Garmin®, logo Garmin, Garmin Training Center®, Forerunner® oraz Auto Lap® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w USA i innych krajach. Garmin Connect™, ANT™ oraz ANT+™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i/lub w innych krajach. Mac® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Apple Computer, Inc. Firstbeat oraz Analyzed by Firstbeat są zastrzeżonymi i niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe są własnością odpowiednich podmiotów.

## Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>2</b>	Przesyłanie historii do komputera ....	13
Konfigurowanie urządzenia .....	2	Zarządzanie danymi .....	13
Rejestrowanie urządzenia .....	2	<b>Ustawianie zegarka</b> .....	<b>14</b>
Klawisze .....	2	Ustawianie alarmu .....	14
Ikony .....	3	Ustawianie profilu użytkownika.....	14
<b>Trening</b> .....	<b>4</b>	Zmiana ustawień systemowych.....	15
Bieganie.....	4	<b>Załącznik</b> .....	<b>16</b>
Zapisywanie biegu.....	4	Dane techniczne.....	16
Wyświetlanie tempa lub prędkości ....	4	Informacje o baterii .....	18
Korzystanie z funkcji		Baterie czujnika tętna i czujnika na	
Auto Lap .....	4	nogę.....	19
Trening interwałowy.....	5	Dbanie o urządzenie.....	21
Parowanie czujnika ANT+ .....	6	Rozwiązywanie problemów .....	22
Czujnik tętna.....	8	<b>Indeks</b> .....	<b>24</b>
Czujnik na nogę.....	10		
Korzystanie z wagi.....	11		
Sprzęt fitness.....	11		
<b>Historia</b> .....	<b>12</b>		
Wyświetlanie biegu.....	12		
Korzystanie z darmowego			
oprogramowania .....	12		

## Wstęp

### OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

## Konfigurowanie urządzenia

Przy pierwszym użyciu urządzenia Forerunner® postępuj zgodnie z instrukcjami dotyczącymi konfiguracji, znajdującymi się w *Skróconym podręczniku użytkownika Forerunner 210*.

## Rejestrowanie urządzenia

Pomóż nam jeszcze sprawniej udzielać Tobie pomocy i jak najszybciej zarejestruj swoje urządzenie przez Internet.


- Odwiedź stronę <http://my.garmin.com>.

- Pamiętaj o konieczności zachowania oryginalnego dowodu zakupu (względnie jego kserokopii) i umieszczenia go w bezpiecznym miejscu.



## Klawisze

Każdy klawisz ma kilka funkcji.









<b>light</b>	Naciśnij, aby włączyć podświetlenie. Naciśnij, aby wyszukać zgodną wagę. Naciśnij i przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
<b>start/stop</b>	Naciśnij, aby włączyć lub zatrzymać stoper.
	Naciskaj, aby przewijać menu i ustawienia.

<b>lap/ reset</b>	Naciśnij, aby oznaczyć nowe okrążenie. Naciśnij i przytrzymaj, aby zapisać swój bieg i wyzerować stoper.
<b>page/ menu</b>	Naciśnij, aby przełączać między stronami aktualnego czasu, stopera i czujnika tętna. Naciśnij i przytrzymaj, aby otworzyć menu.
<b>OK *</b>	Naciśnij, aby wybrać opcje menu i potwierdzić komunikaty.

\*OK,  i  pojawiają się w menu oraz przy wiadomościach.

## Ikony

	Poziom naładowania baterii. Więcej informacji o czasie działania baterii można znaleźć na <a href="#">strona 18</a> .
	Odbiornik GPS jest włączony i odbiera sygnały.
	Sprzęt fitness jest aktywny.
	Czujnik tętna jest aktywny.
	Czujnik na nogę jest aktywny.
	Alarm jest włączony.

## Trening

### Bieganie

Przed rozpoczęciem rejestracji historii musisz zlokalizować sygnały satelitarne lub sparować urządzenie Forerunner z czujnikiem na nogę.

1. Na stronie stopera naciśnij **start**, aby włączyć stoper ①.

Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony. Dystans ② i tempo lub prędkość ③ pojawiają się na stronie stopera.



2. Po zakończeniu biegu naciśnij **stop**.

### Zapisywanie biegu

Naciśnij i przytrzymaj **reset**, aby zapisać swój bieg i wyzerować stoper.

### Wyświetlanie tempa lub prędkości

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz **Konfiguracja > Format**.
3. Wybierz **Tempo** lub **Prędkość**.
4. Wybierz **Bieżące**, **Średnie** lub **Okrażenie** dla typu danych tempa lub prędkości, które chcesz wyświetlić na stronie stopera.

### Korzystanie z funkcji Auto Lap

Funkcja Autookrażenie (ang. Auto Lap®) służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrażenia.

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz opcję **Auto Lap**.
3. Podaj dystans i naciśnij **OK**.

## Trening interwałowy

Możesz utworzyć trening interwałowy w oparciu o dystans lub czas. Twój trening interwałowy będzie zapisywany do czasu utworzenia kolejnego treningu interwałowego.

### Tworzenie treningu interwałowego

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz kolejno **Interwały > Ustaw**.
3. Wybierz **Dystans** lub **Czas**.
4. Podaj wartość interwału czasu lub interwału dystansu i naciśnij **OK**.  
**PORADA:** Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz wartość „Otwarty”.
5. Wybierz **Dystans** lub **Czas** w celu określenia interwału odpoczynku.
6. Podaj wartość dystansu lub czasu dla interwału odpoczynku i naciśnij **OK**.
7. Wybierz liczbę powtórzeń.
8. W razie potrzeby wybierz **Tak**, aby do treningu dodać otwartą rozgrzewkę.
9. W razie potrzeby wybierz **Tak**, aby do treningu dodać otwarte ćwiczenia rozluźniające.
10. Wybierz kolejno **Interwały > Wł**.

### Rozpoczynanie treningu interwałowego

1. Naciśnij **start**, aby rozpocząć trening interwałowy.

Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, musisz nacisnąć **lap**, aby rozpocząć pierwszy interwał.

2. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

### Zatrzymywanie treningu interwałowego


- Naciśnięcie **lap** w dowolnym momencie przerywa niedokończony interwał.
- Aby zatrzymać stoper, w dowolnym momencie naciśnij **stop**.
- Jeśli trening interwałowy obejmuje ćwiczenia rozluźniające, musisz nacisnąć **lap**, aby zakończyć trening interwałowy.


## Parowanie czujnika ANT+

Jeśli urządzenie Forerunner nie wyświetla danych z czujnika tętna lub czujnika na nogę, może być konieczne sparowanie czujnika z urządzeniem Forerunner. Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+™ (np. czujnika na nogę) z urządzeniem Forerunner. Po przeprowadzeniu pierwszego parowania urządzenie Forerunner będzie automatycznie rozpoznawać sparowany czujnik na nogę po każdym jego włączeniu.


Przed przystąpieniem do parowania musisz włączyć czujnik serca lub zamontować czujnik na nogę. Więcej informacji znajduje się w instrukcjach dołączonych do poszczególnych akcesoriów lub *Skróconym podręczniku użytkownika urządzenia Forerunner 210*.


- Zbliż urządzenie Forerunner na odległość nie większą niż 3 m od akcesorium. Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT+.

- Jeśli ikona  jest wyłączona, naciśnij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Czujnik tętna > Wl**.



- Jeśli ikona  miga, na stronie stopera naciśnij **page**, aby wyświetlić stronę czujnika tętna.

Urządzenie Forerunner będzie szukać sygnału czujnika tętna przez 30 sekund.

- Jeśli ikona  jest wyłączona, naciśnij i przytrzymaj **menu**, a następnie wybierz kolejno **Czujnik na nogę > Wl**.

- Jeśli ikona  miga, upewnij się, że czujnik na nogę został prawidłowo zamontowany i spaceruj się, aby go aktywować.

- Jeśli parowanie nadal nie jest możliwe, wymień baterię w akcesorium; patrz [strony 19–20](#).

Po sparowaniu akcesorium zostanie wyświetlony komunikat, a na ekranie pojawi się ikona  lub .



## Rozwiązywanie problemów z czujnikiem ANT+

Problem	Rozwiązanie
Posiadam czujnik ANT+ innego producenta.	Upewnij się, czy jest on zgodny z urządzeniem Forerunner ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).
Nie mogę sparować czujnika na nogę.	Należy wyłączyć funkcję GPS. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wejść do pomieszczenia.</li> <li>2. Gdy urządzenie Forerunner próbuje zlokalizować satelity, naciśnij <b>page</b>.</li> <li>3. Wybierz <b>Tak</b>.</li> </ol>
Dane dotyczące tętna są niedokładne lub błędne.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Upewnij się, że czujnik tętna dokładnie przylega do ciała.</li> <li>• Wykonaj rozgrzewkę przez 5–10 minut.</li> <li>• Zwilż elektrody. Użyj do tego celu wody, śliny lub specjalnego żelu.</li> <li>• Wyczyść elektrody. Brud i pot na elektrodach mogą zakłócać sygnały czujnika tętna.</li> <li>• Umieść elektrody na plecach zamiast na klatce piersiowej.</li> <li>• 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.</li> <li>• Oddal się od źródeł silnych pól elektromagnetycznych i niektórych bezprzewodowych czujników 2,4 GHz, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna. Źródłami zakłóceń mogą być linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, mikrofalówki, bezprzewodowe telefony 2,4 GHz oraz punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.</li> </ul>

## Czujnik tętna

### Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę.

Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

### Cele fitness

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

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([strona 9](#)), 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.

### Ustawianie stref tętna

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz kolejno **Czujnik tętna > Ustaw strefy**.
3. Podaj tętno maksymalne i naciśnij **OK**.
4. Podaj dolną granicę tętna dla każdej strefy tętna i naciśnij **OK**.

**Obliczanie strefy tętna**

<b>Strefa</b>	<b>% maks. tętna</b>	<b>Obserwowany wysiłek fizyczny</b>	<b>Korzyści</b>
1	50–60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60–70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70–80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80–90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90–100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

### Alerty tętna

Przed ustawieniem alertu tętna może być konieczne ustawienie stref tętna ([strona 8](#)).

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz **Alerty tętna**.
3. Podaj wartość alertu wysokiego tętna.  
Możesz wybrać strefę lub podać własną wartość.
4. Naciśnij **OK**.
5. Podaj wartość alertu niskiego tętna.  
Możesz wybrać strefę lub podać własną wartość.
6. Naciśnij **OK**.

Gdy tętno osiągnie wartość spoza ustalonego zakresu, rozlegnie się sygnał dźwiękowy alertu.

### Czujnik na nogę

Urządzenie Forerunner współpracuje z czujnikiem na nogę. Czujnik na nogę można używać do wysyłania danych do urządzenia Forerunner podczas treningu w pomieszczeniach, gdy sygnał GPS jest słaby, lub w przypadku utraty sygnału satelitarnego. Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych (podobnie jak czujnik tętna). Jednak najpierw czujnik na nogę należy sparować z urządzeniem Forerunner ([strona 6](#)).

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

## Kalibracja czujnika na nogę

Jeśli podczas każdego biegu dystans wskazywany przez czujnik na nogę wydaje się nieco za duży lub za mały, współczynnik kalibracji można dostosować ręcznie. Wzór na kalibrację to: rzeczywisty dystans (skorzystaj z toru regulacyjnego) / zarejestrowany dystans  $\times$  bieżący współczynnik kalibracji = nowy współczynnik kalibracji. Np.  $1600 \text{ m} / 1580 \text{ m} \times 95 = 96,2$ .

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz kolejno **Czujnik na nogę > Kalibruj**.
3. Dostosuj współczynnik kalibracji i naciśnij **OK**.

## Korzystanie z wagi

Jeśli posiadasz wagę z funkcją ANT+, urządzenie Forerunner może odczytywać dane z wagi.

1. Naciśnij **light**.  
Po wyszukaniu wagi zostanie wyświetlony komunikat.
2. Stań na wadze.

**UWAGA:** Jeśli korzystasz z wagi obliczającej skład ciała, zdejmij buty i skarpetki, aby wszystkie parametry dotyczące składu ciała mogły zostać odczytane i zapisane.

3. Gdy wyświetli się wynik, zejdź z wagi.

**PORADA:** W przypadku wystąpienia błędu zejdź z wagi i spróbuj ponownie.

## Sprzęt fitness

Technologia ANT+ pozwala na automatyczne powiązywanie urządzenia Forerunner i czujnika tętna ze sprzętem fitness, co pozwala wyświetlać dane na konsoli sprzętu. Znajdź logo ANT+ Link Here na zgodnym sprzęcie fitness.





Więcej wskazówek na temat powiązywania urządzeń można znaleźć na stronie [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## Historia



W urządzeniu Forerunner można zapisać około 180 godzin historii typowych biegów. Gdy pamięć urządzenia Forerunner zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane. Można regularnie przysyłać historię biegów (strona 13) do serwisu Garmin Connect™ lub aplikacji Garmin Training Center®, aby móc śledzić całą historię biegów.

### Wyświetlanie biegu

W historii biegów wyświetlana jest data, aktualny czas, dystans, czas biegu, spalone kalorie oraz średnie tempo lub prędkość. Historia biegów może również zawierać informacje na temat średniego tętna, jeśli korzystasz z czujnika tętna.

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz **Historia**.
3. Zapisane biegi przewijają się za pomocą  i .
4. Naciśnij **OK**, aby wyświetlić informacje o okrążeniu.

### Usuwanie biegu

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz **Historia**.
3. Wybierz bieg.
4. Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie  i .
5. Naciśnij **OK**.

### Korzystanie z darmowego oprogramowania

Firma Garmin oferuje dwie aplikacje do zapisywania i analizy historii biegów.

- Garmin Connect to oprogramowanie internetowe. Z Garmin Connect można korzystać na dowolnym komputerze z dostępem do Internetu.
- Garmin Training Center to oprogramowanie komputerowe, które po zainstalowaniu nie wymaga połączenia z Internetem. Działa bezpośrednio na komputerze, nie w Internecie.

1. Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Wybierz swój produkt.
3. Kliknij **Oprogramowanie**.
4. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Przesyłanie historii do komputera

1. Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
2. Ustaw cztery styki znajdujące się na spodzie urządzenia Forerunner w jednej linii z czterema wypustkami na zaczepie do ładowania ([strona 19](#)).
3. Otwórz serwis Garmin Connect ([www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com)) lub aplikację Garmin Training Center.
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami dołączonymi do oprogramowania.

## Zarządzanie danymi

Forerunner jest urządzeniem pamięci masowej USB. Jeśli nie chcesz zarządzać plikami w urządzeniu Forerunner w ten sposób, możesz pominąć ten punkt.

**UWAGA:** Urządzenie Forerunner nie jest zgodne z systemem operacyjnym Windows® 95, 98, Me ani NT. Nie jest również zgodne z systemem operacyjnym Mac® OS w wersji 10.3 i starszych.

## Usuwanie plików historii

### UWAGA



W pamięci urządzenia Forerunner znajdują się ważne pliki i foldery systemowe, których nie należy usuwać.

1. Podłącz urządzenie Forerunner do komputera za pomocą kabla USB ([strona 13](#)).

Urządzenie Forerunner w komputerach z systemem operacyjnym Windows jest wyświetlane jako dysk wymienny w folderze Mój komputer, a w komputerach Mac jako zamontowany wolumin.

2. Otwórz dysk lub wolumin „Garmin”.
3. Otwórz folder lub wolumin „Aktywności”.
4. Wybierz pliki.
5. Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

### Odłączanie kabla USB

1. Wykonaj następujące czynności:
  - W komputerze z systemem Windows kliknij ikonę wysunięcia  na pasku zadań systemu.
  - W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza .
2. Odłącz urządzenie Forerunner od komputera.

## Ustawianie zegarka

### Ustawianie alarmu

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz kolejno **Alarm** > **Ustaw**.
3. Podaj godzinę alarmu.
4. Wybierz kolejno **Alarm** > **WI**.

### Ustawianie profilu użytkownika

Urządzenie Forerunner wykorzystuje informacje podane przez użytkownika do obliczania dokładnych danych o biegu. W profilu użytkownika można zmienić następujące informacje: płeć, wiek, i aktywny sportowiec.

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz **Profil użytkownika**.
3. Zmień ustawienia.



## Informacje o ustawieniu Aktywny sportowiec

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. Włączenie ustawienia aktywnego sportowca ma wpływ na określone obliczenia wykonywane przez wagę.

## Informacje o kaloriach

Technologia analizy tętna oraz wydatku kalorii jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Zmiana ustawień systemowych

Zmienić można aktualny czas, formatu godziny, dźwięki, język, jednostki i format tempa i prędkości ([strona 4](#)).

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz **Konfiguracja**.
3. Zmień ustawienia.

## Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas w zegarku jest ustawiany automatycznie, gdy urządzenie Forerunner zlokalizuje satelity.

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz kolejno **Ustawienia > Czas > Ręcznie**.
3. Podaj czas i naciśnij **OK**.

## Załącznik

### Dane techniczne

#### UWAGA

Urządzenie Forerunner jest wodoszczelne zgodnie ze standardem IEC 60529 IPX7. Może być zanurzane w wodzie na głębokość 1 m przez 30 minut. Przedłużone zanurzenie urządzenia może spowodować jego uszkodzenie. Po zanurzeniu urządzenia należy je wytrzeć i pozostawić do wyschnięcia, nim rozpocznie się jego używanie lub ładowanie.

**UWAGA:** Urządzenie nie jest przeznaczone do korzystania podczas pływania.

Dane techniczne urządzenia Forerunner	
Bateria	Bateria pastylkowa litowo-jonowa o pojemności 200 mAh
Czas działania baterii	Patrz <a href="#">strona 18</a> .
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania baterii	Od 5°C do 40°C (od 41°F do 104°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Zgodne akcesoria	Bezprzewodowa technologia ANT+ w tym urządzeniu Forerunner działa wyłącznie z czujnikiem tętna i czujnikiem na nogę.

Dane techniczne czujnika tętna	
Wodoszczelny	98,4 stopy (30 m) To urządzenie nie przesyła danych tętna do urządzenia GPS podczas pływania.
Bateria	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V, (strona 19).
Czas działania baterii	Okolo 4,5 roku (1 godz. dziennie)
Temperatura robocza	Od -5°C do 50°C (od 23°F do 122°F) <b>UWAGA:</b> W niskich temperaturach należy stosownie się ubierać, aby czujnik tętna znajdował się w temperaturze zbliżonej do temperatury ciała.
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

Dane techniczne czujnika na nogę	
Wodoszczelny	32,9 stopy (10 m)
Bateria	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V, (strona 19).
Czas działania baterii	Ok. 400 godzin pracy
Temperatura robocza	Od -10°C do 60°C (od 14°F do 140°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+

## Informacje o baterii

### OSTRZEŻENIE

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

### Czas działania baterii urządzenia Forerunner

Czas działania baterii*	Korzystanie z urządzenia Forerunner
1 tydzień	Ćwiczysz 45 minut dziennie z włączonym odbiornikiem GPS. Przez pozostały czas urządzenie Forerunner działa w trybie oszczędzania energii.
Do 3 tygodni	Przez cały czas korzystasz z urządzenia Forerunner w trybie oszczędzania energii.
Do 8 godz.	Ćwiczysz z włączonym przez cały czas odbiornikiem GPS.

\*Rzeczywisty czas działania całkowicie naładowanej baterii zależy od tego, przez

ile czasu używany jest odbiornik GPS, podświetlenie i tryb oszczędzania energii. Ekstremalnie niskie temperatury również skracają czas działania baterii.

### Oszczędzanie energii

Po pewnym czasie bezczynności urządzenie Forerunner przełącza się w tryb oszczędzania energii. Urządzenie Forerunner wyświetla wtedy godzinę i datę, ale nie łączy się z akcesoriami ANT+ ani nie korzysta z odbiornika GPS. Możesz nacisnąć **page**, aby wyłączyć tryb oszczędzania energii.

### Ładowanie urządzenia Forerunner

#### UWAGA

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

Urządzenie Forerunner nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia znajdzie się poza zakresem 5°C–40°C (41°F–104°F).

1. Podłącz wtyk USB kabla do zasilacza sieciowego.


2. Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.
3. Ustaw cztery styki znajdujące się na spodzie urządzenia Forerunner w jednej linii z czterema wypustkami na zaczepie do ładowania ①.



Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie Forerunner włączy się oraz pojawi się ekran ładowania.



4. Całkowicie naładuj urządzenie Forerunner.

Gdy urządzenie Forerunner jest w pełni naładowane, animowana bateria na ekranie jest pełna (  ).

## Baterie czujnika tętna i czujnika na nogę



### OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii. Zużyta baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów. Nadchlorań — może być konieczny specjalny sposób postępowania. Patrz strona [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### Wymiana baterii czujnika tętna

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



3. Poczekaj 30 sekund.
4. Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

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

5. Załóż z powrotem tylną pokrywę i przykręć cztery wkręty.

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne jest ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

### Wymiana baterii czujnika na nogę

1. Zlokalizuj okrągłą pokrywkę komory baterii na spodzie urządzenia.
2. Przekręć pokrywkę w lewo aż będzie wystarczająco poluzowana, aby ją zdjąć.
3. Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.
4. Poczekaj 30 sekund.
5. Połóż nową baterię na pokrywkę tak, aby biegun dodatni był skierowany w stronę wnętrza pokrywki.
6. Nałóż pokrywkę, dopasowując kropki i obracając ją w prawo.

Po wymianie baterii czujnika na nogę konieczne jest ponowne sparowanie czujnika z urządzeniem.

## Dbanie o urządzenie

### UWAGA

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalnie niskie bądź ekstremalnie wysokie temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

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

### Czyszczenie urządzenia

1. Używać ściereczki zwilżonej łagodnym roztworem czyszczącym.
2. Wytrzeć do sucha.

## Dbanie o czujnik tętna

Przed czyszczeniem paska należy zdjąć z niego czujnik.

- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Co pięć użyć wypierz ręcznie pasek w zimnej wodzie z dodatkiem łagodnego środka piorącego.
- Nie pierz paska w pralce ani nie susz w suszarce.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska, co pozwoli wydłużyć jego czas działania.

## Rozwiązywanie problemów

Problem	Rozwiązanie
Klawisze nie reagują. Jak zresetować urządzenie?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Naciśnij i przytrzymaj <b>light</b>, aż ekran się wyłączy.</li> <li>2. Naciśnij i przytrzymaj <b>light</b>, aż ekran się włączy.</li> </ol>
Urządzenie nie może zlokalizować sygnałów z satelitów.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wyjdź z urządzeniem na zewnątrz parkingu wielopoziomowego i oddal się od wysokich budynków i drzew.</li> <li>2. Pozostań na miejscu przez kilka minut.</li> </ol>
Co wskazuje na to, że urządzenie pracuje w trybie pamięci masowej USB?	W komputerze z systemem Windows powinna być widoczna ikona dysku wymiennego (w oknie Mój komputer), a w komputerze z systemem Mac — zamontowany wolumin.
Na liście dysków nie ma nowych dysków wymiennych.	Jeśli w komputerze zmapowano kilkanaście dysków sieciowych, system Windows może mieć problem z przypisaniem litery dysku do dysków Garmin. Zapoznaj się z zasobami pomocy dostępnymi w systemie, aby sprawdzić, jak przypisać litery do dysków.
Brakuje niektórych danych w historii.	Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane. Regularnie przesyłaj dane do komputera, aby uniknąć ich utraty.



## Aktualizowanie oprogramowania

1. Wybierz opcję:
  - Użyj aplikacji WebUpdater. Odwiedź stronę [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
  - Skorzystaj z serwisu Garmin Connect. Odwiedź stronę internetową [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
2. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Aby uzyskać więcej informacji

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

- Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).

## Kontakt z działem pomocy technicznej firmy Garmin

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące tego produktu, skontaktuj się z działem pomocy technicznej firmy Garmin.

- Jeśli znajdujesz się w USA, odwiedź stronę [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) lub skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin USA, dzwoniąc pod numer (913) 397 8200 lub (800) 800 1020.
- Jeśli znajdujesz się w Wielkiej Brytanii, skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin (Europe) Ltd., dzwoniąc pod numer 0808 2380000.
- Jeśli znajdujesz się w Europie, odwiedź stronę [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) i kliknij opcję **Contact Support**, aby uzyskać informacje o pomocy technicznej dostępnej w poszczególnych krajach, lub skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin (Europe) Ltd., dzwoniąc pod numer +44 (0) 870 8501241.

# Indeks

## A

- aktualizowanie
  - oprogramowania 23
- aktywny sportowiec 15
- alarm 15
- alerty tętna 10
- ANT+
  - czujnik na nogę 10
  - czujnik tętna 8
  - parowanie 6
  - rozwiązywanie problemów 7
  - sprzęt fitness 11
  - waga 11
- autookrążenie 4

## B

- bateria
  - czujnik na nogę 20
  - czujnik tętna 20
  - Forerunner 18
  - ładowanie 18
  - oszczędzanie energii

## 18

## C

- czujnik na nogę
  - bateria 20
  - kalibrowanie 11
  - parowanie 6
- czujnik tętna
  - bateria 20
  - czyszczenie 21
  - parowanie 6
- czyszczenie urządzenia 21

## D

- dane techniczne 16–17
- dbanie o urządzenie 21
- dźwięki 15

## G

- Garmin Connect 12
- Garmin Training Center 12

## H

- historia 22
  - przesyłanie 13
  - usuwanie 12–13
  - wyświetlanie 12

## I

- ikony 3

## J

- jednostki 15
- język 15

## K

- kalorie 15
- klawisze 2

## L

- ładowanie 18
- lokalizowanie sygnałów satelitarnych 22

## O

- oprogramowanie 23
- oszczędzanie energii 18

## P

- pamięć masowa 13–14, 22
- pomoc techniczna 23
- pomoc techniczna firmy Garmin 23
- prędkość 4
- profil użytkownika 15

przechowywanie

urządzenia 21

przesyłanie historii 13

## R

rejestrowanie urządzenia 2

resetowanie urządzenia 22

rozwiązywanie problemów

akcesoria ANT+ 7

Forerunner 22

## S

sprzęt fitness 11

strefy tętna 8–9

sygnały satelitarne 22

## T

tempo 4

trening interwałowy 5

## U

USB, pamięć masowa

13–14, 22

ustawienia czasu 15

ustawienia systemowe 15

usuwanie historii 12–13

## W

waga 11, 15

wodoszczelność 16–17

wyświetlanie historii 12

## Z

zapisywanie biegu 4

Najnowsze darmowe aktualizacje oprogramowania (z wyjątkiem map) są zawsze dostępne na stronie internetowej firmy Garmin pod adresem [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**®



© 2010 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR,  
Wielka Brytania

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2<sup>nd</sup> Road, Sijhih, Taipei County, Tajwan

Grudzień 2010

Numer katalogowy 190-01273-40 Rev. B Wydrukowano na Tajwanie