



# Forerunner® 205/305

*osobisty trener*

*instrukcja obsługi*



© 2006 Garmin Ltd. oraz jej podwykonawcy

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062, U.S.A.  
Tel. 913/397.8200 lub  
800/800.1020  
Fax 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Unit 5, The Quadrangle, Abbey  
Park Industrial Estate, Romsey,  
SO51 9DL, U.K.  
Tel. 44/0870.8501241  
Fax 44/0870.8501251

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road,  
Shijr, Taipei County, Taiwan  
Tel. 886/2.2642.9199  
Fax 886/2.2642.9099

Wszystkie prawa zastrzeżone. Za wyjątkiem przypadków podanych poniżej, żadna część tej instrukcji nie może być reprodukowana, kopiowana, transmitowana, pobierana lub zapisywana na jakimkolwiek nośniku, dla jakichkolwiek potrzeb, bez wyraźnej, pisemnej zgody firmy Garmin. Niniejszym Garmin udziela zezwolenia na pobranie pojedynczej kopii tej instrukcji obsługi na dysk twardy lub inny elektroniczny nośnik pamięci, w celu jej przeglądania oraz wydrukowania pojedynczej kopii tej instrukcji lub jej części, pod warunkiem że ta elektroniczna lub drukowana kopia instrukcji zawierać będzie pełny tekst informacji o prawach autorskich oraz że jakakolwiek nieautoryzowana komercyjna dystrybucja tej instrukcji lub jakiegokolwiek jej części jest ściśle zabroniona.

Informacje zawarte w tym dokumencie mogą ulec zmianie bez powiadomienia. Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian lub modernizacji w swoich produktach oraz wprowadzania zmian w zawartości tego dokumentu, bez konieczności powiadomienia jakiegokolwiek osoby lub organizacji o wprowadzonych zmianach lub modernizacjach. Aktualną wersję oprogramowania wewnętrzznego oraz dodatkowe informacje na temat wykorzystywania i obsługi tego i innych produktów firmy Garmin znajdziesz w serwisach internetowych [www.garmin.com](http://www.garmin.com) oraz [www.garmin.pl](http://www.garmin.pl).

Garmin®, Forerunner®, Auto Lap® i Auto Pause® są zarejestrowanymi znakami handlowymi, a Virtual Partner™ i Garmin Training Center™ są znakami handlowymi firmy Garmin Ltd. i nie mogą one być używane wyraźnego zezwolenia firmy Garmin.



Produkt ten wykorzystuje technologie, których właścicielem jest SiRF Technology, Inc. Technologia SiRF jest chroniona prawem patentowym. SiRF, SiRFstar oraz logo SiRF są zarejestrowanymi znakami handlowymi SiRF Technology, Inc. SiRFstarIII i SiRF Powered są znakami handlowymi firmy SiRF Technology, Inc.



## SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b> .....	<b>i</b>	<b>Nawigacja</b> .....	<b>33</b>
Kontakt z Garmin .....	ii	Wyświetlanie Mapy .....	33
<b>Rozpoczynamy</b> .....	<b>1</b>	Zaznaczanie Pozycji .....	34
Ładowanie Akumulatora .....	1	Tworzenie i Używanie Tras .....	36
Odbiór Sygnałów z Satelit .....	2	Informacje GPS .....	38
Używanie Czujnika Tętna .....	3	<b>Ustawienia</b> .....	<b>39</b>
Wydłużanie Paska .....	5	Ustawienia Ogólne.....	39
Przyciski .....	6	Zapisywanie Danych.....	42
Ekran .....	7	Zmiana Ustawień Sportu .....	45
Profil Użytkownika .....	8	Strefy Tempa / Prędkości .....	46
<b>Trening</b> .....	<b>9</b>	Strefy Tętna .....	47
Alerty .....	9	<b>Dodatki</b> .....	<b>49</b>
Auto Pause® .....	12	Czyszczenie i Konserwacja .....	49
Auto Lap® .....	13	Pola Danych .....	50
Virtual Partner™ .....	15	Informacje o Tętnie .....	53
Treningi: Szybki, Interwałowy i		Garmin Training Center .....	57
Zaawansowany .....	16	Specyfikacja Techniczna.....	58
Wyścigi.....	24	Warunki Gwarancji .....	59
Treningi Multi-sport .....	26	Uwagi .....	64
<b>Historia</b> .....	<b>29</b>	Ostrzeżenia.....	65
Przeglądanie Historii .....	30		
Usuwanie Historii .....	32		

## **Kontakt z Garmin**

Jeśli podczas używania Forerunner'a napotkasz na jakieś trudności lub będziesz miał pytania możesz skontaktować się w U.S.A.: Garmin Product Support tel.:913/397.8200 lub 800/800.1020, Pon.-Pt., 8 am–5 pm strefy US-Central; lub e-mail: techsupp@garmin.com.

W Europie, skontaktuj się z Garmin (Europe) Ltd., tel. 44/0870.8501241.

W Polsce - EXCEL Systemy Nawigacyjne, tel 91/4243880, Pon.-Pt. 9-16.

## **Rejestracja Produktu**

Pomóż nam lepiej Cię obsłużyć, dokonując rejestracji on-line jeszcze dziś! Odwiedź serwis [www.garmin.com](http://www.garmin.com) i skorzystaj z linku Product Registration. Numer seryjny odbiornika znajduje się z tyłu urządzenia.

Skorzystaj z pól poniżej i zanotuj numer seryjny Twojego odbiornika (8 cyfrowy, umieszczony z tyłu odbiornika pod opaską), który może być potrzebny w przypadku zgubienia, kradzieży czy serwisowania urządzenia. Przechowuj dowód zakupu urządzenia w bezpiecznym miejscu, lub dołącz jego kserokopię do instrukcji.

Numer Seryjny: \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_ \_\_\_

## ROZPOCZYAMY

### Ładowanie Akumulatora

Przed użyciem, Forerunner'a należy ładować przez trzy godziny. Gdy bateria jest w pełni naładowana, wystarcza na ok. 10 godzin pracy. **Aby zapobiec korozji styków, zanim rozpoczniesz ładowanie lub podłączysz urządzenie do komputera upewnij się, że jest suche.**

#### Aby naładować akumulator:

1. Umieść Forerunner'a w stacji dokującej.
2. Podłącz wtyczkę mini-USB zasilacza do gniazdka w stacji dokującej. Podłącz zasilacz do sieci.



---

**UWAGA:** Forerunner nie może być ładowany gdy temperatura jest poza zakresem 0°C–50°C (32°F–122°F).


---

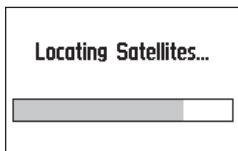
Forerunner będzie również ładowany, gdy będzie podłączony do portu USB komputera, przy pomocy kabla dostarczonego w pakiecie. Jednak przed podłączeniem do komputera należy zainstalować oprogramowanie Garmin Training Center. Instrukcje dot. instalacji programu Training Center znajdują się na stronie 57.

## Odbiór Sygnałów z Satelit

Zanim rozpoczniesz użytkowanie Forerunner'a, musi on ustalić pozycję, odbierając sygnały z satelit GPS. W tym celu wyjdź na zewnątrz, w miejsce oddalone od budynków i drzew. Akwizycja sygnałów satelitarnych przeważnie zajmuje 30–60 sek.

### Aby odebrać sygnały satelit GPS:

Wyjdź na zewnątrz, na otwartą przestrzeń i włącz urządzenie naciśkając przycisk **Power** .



Poczekaj, aż Forerunner wyszuka satelity. Aby zapewnić najlepszy odbiór sygnałów, upewnij się, że antena jest skierowana ku górze. Podczas akwizycji sygnału stój nieruchomo na otwartej przestrzeni - nie chodź ani nie biegaj - dopóki ekran *Lokalizacja Satelitów* nie zniknie.



Tutaj znajduje się antena GPS

Gdy ekran *Lokalizacja Satelitów* zniknie, możesz rozpocząć bieg lub inne ćwiczenia.

W jaki sposób wyłączyć moduł GPS i używać Forerunner'a w pomieszczeniu - zobacz str. 40.

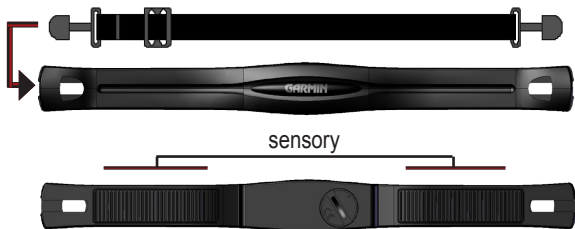
## Używanie Czujnika Tętna

**UWAGA:** Czujnik tętna nie jest obsługiwany przez Forerunner 205.

Czujnik Tętna zakładaj bezpośrednio na skórę, zaraz pod klatką piersiową. Czujnik powinien być założony tak, aby zapewnić wygodę i pozostać na miejscu podczas ćwiczeń.

### Aby umiejscowić Czujnik Tętna:

1. Włóż końcówkę paska elastycznego w slot czujnika tętna i dociśnij ją, aby zablokowała się.



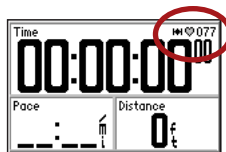
2. Zwilż oba sensory znajdujące się z tyłu Czujnika Tętna, aby zapewnić dobre przewodzenie sygnału elektrycznego pulsu do czujnika.

- Drugą końcówkę paska elastycznego włóż w drugi slot czujnika, zapinając w ten sposób czujnik dookoła klatki piersiowej.

**UWAGA:** *Jeśli występują problemy z nieregularnymi bądź błędnymi odczytami tętna, umieść czujnik na plecach zamiast na klatce piersiowej lub zastosuj żel do elektrod.*

- Włącz Forerunner'a i trzymaj go w odległości nie większej niż 3 metry od czujnika tętna.

Gdy Forerunner zacznie odbierać dane z czujnika tętna Ikona Tętna na *Ekranie Stopera* zmieni się z migającej na stałą.



Upewnij się, żeby podczas pierwszego łączenia się (parowania) Forerunner'a z czujnikiem, w pobliżu nie znajdowały się inne czujniki. Gdy Forerunner sparuje się z twoim czujnikiem tętna, inne czujniki znajdujące się w pobliżu nie będą miały wpływu na pracę urządzenia. Więcej informacji na temat parowania oraz rozwiązywania problemów z czujnikiem znajdziesz na stronach 55-56.



## Wydlużanie Paska

Jeśli pasek Forerunner'a nie jest wystarczająco długi, abyś mógł zapiąć go na nadgarstku, możesz wymienić część paska na dłuższą, dostarczoną w pakiecie.

### Aby wydłużyć pasek:

1. Usuń krótszą część paska (ze sprzączką). Za pomocą dołączonego narzędzia do zdejmowania sztyftów, wciśnij jeden teleskop i wyciągnij sztyft z gniazda obudowy.



Urządzenie do  
zdejmowania sztyftów

2. Przełóż sztyft do dłuższego paska i załóż go. Umieść jeden koniec sztyftu w gnieździe w obudowie.
3. Ściśnij teleskop sztyftu i włóż go w drugie gniazdo w obudowie.

## Przyciski

### 1 Power

- Naciśnij i przytrzymaj aby wł./wył.
- Naciśnij aby wł./wył. podświetlenie.

### 2 mode

- Naciśnij aby zobaczyć *Stoper* lub *Menu Główne*.
- Naciśnij aby wyjść z menu lub ekranu.
- Naciśnij i przytrzymaj aby zmienić sport.

### 3 lap/reset

- Naciśnij aby rozpocząć nowe okrążenie.
- Naciśnij i przytrzymaj aby wyzerować stoper.

### 4 start/stop

Naciśnij aby uruchomić / zatrzymać stoper.

### 5 enter

Naciśnij aby wybrać opcję lub potwierdzić komunikat.

### 6 ▲▼ arrows

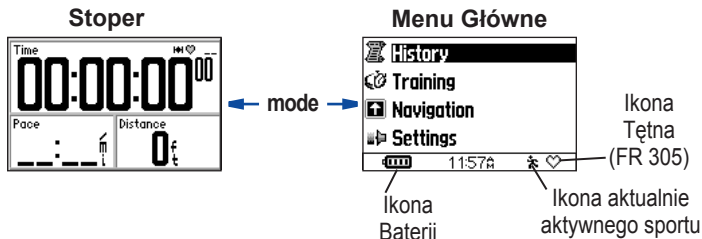
- Naciśnij aby podświetlić opcję.
- Naciśnij aby poruszać się między opcjami menu i polami danych.

**Uwaga:** Jeśli urządzenie przestanie reagować na naciśnięcia przycisków, naciśnij jednocześnie przyciski **mode** i **lap/reset** aby zresetować urządzenie.



## Ekran

Naciskaj przycisk **mode** aby przejść pomiędzy ekranem *Stopera* i *Menu Głównym*.



Gdy wyświetlony jest *Stoper*, naciskaj przyciski ▲ ▼ aby wyświetlić kolejne ekrany *Stopera*. Ekran



Naciśnij i przytrzymaj w dowolnym momencie przycisk **mode** aby zmienić aktywny sport.

## Profil Użytkownika

Forerunner wykorzystuje podane przez Ciebie informacje do obliczania spalania kalorii. Ustal swój profil użytkownika przed rozpoczęciem używania Forerunera, aby zapewnić dokładność danych.

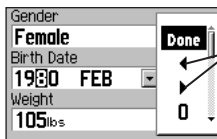
### Aby określić profil użytkownika:

1. Naciśnij **mode** aby przejść do Menu Głównego.
2. Wybierz **Ustawienia > Ogólne > Profil Użytkownika**.
3. Używając przycisków ▲▼ i **enter** wprowadź płeć, datę urodzenia oraz wagę.

---

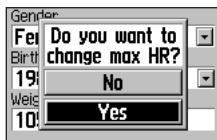
**PORADA:** Naciśnij **mode** aby wyjść z menu lub ekranu. Naciskając wielokrotnie **mode** możesz wrócić do Stopera lub Menu Głównego.

---



Wybierz strzałki aby przesunąć kursor na następny lub poprzedni znak

**Tylko Forerunner 305:** Gdy ustawisz profil użytkownika po raz pierwszy, pojawi się komunikat Max HR (max. tętno). Wybierz **Tak** aby dostosować maksymalne tętno do profilu użytkownika.



## TRENING

**UWAGA:** Zanim zmienisz program ćwiczeń skonsultuj to z Twoim trenerem.

Za pomocą Forerunner'a możesz określać cele treningu i alarmy, trenować z Wirtualnym Partnerem (Virtual Partner™), ustalać proste i zaawansowane ćwiczenia oraz planować trasy na postawie zarejestrowanych „biegów”.

### Alerty

Dzięki alertom Forerunner'a możesz prowadzić trening do osiągnięcia założonego czasu, odległości, prędkości lub tętna. Alerty mogą być ustawione oddzielnie dla każdego sportu.

**UWAGA:** Alerty nie działają przy treningach: szybkim, interwale i zaawansowanym.

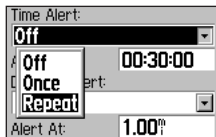
### Alerty Czasu i Odległości

Alerty czasu i odległości są użyteczne przy długich biegach, gdy celem treningu jest osiągnięcie określonego czasu lub odległości.

Gdy osiągniesz założony cel, Forerunner zapiszcy i wyświetli komunikat.

#### Aby ustawić alert czasu lub odległości:

1. Naciśnij **mode** aby wywołać *Menu Główne*. Wybierz **Trening**.
2. Wybierz **Opcje Treningu > Alerty > Alert Czas/Dyst.**
3. W polu **Alert Czasu** wybierz **Raz** lub **Powtórz**.



4. Wprowadź żądany czas w polu **Alert przy**.
5. W polu **Alert Dystansu** wybierz **Raz** lub **Powtórz**.
6. Wprowadź żadaną odległość w polu **Alert przy**.

---

**PORADA:** Aby wyjść kilkakrotnie naciśnij przycisk **mode**.

---

## Używanie Alertów Tempa / Prędkości

Alerty Tempa (w trybach Rowery i Inne nazywane Alertami Prędkości) powiadają cię o przekroczeniu ustalonego tempa.

Alert Tempa wykorzystuje Strefy Tempa, które są zdefiniowanymi zakresami wartości tempa przechowywanymi w pamięci Forerunner'a. Więcej na ten temat znajdziesz na str. 46.

## Aby ustawić alert tempa / prędkości:

1. Naciśnij **mode** aby wywołać Menu Główne. Następnie wybierz **Trening**.
2. Wybierz **Opcje Treningu > Alerty > Alert Tempa (Prędkości)**.
3. W polu **Alert Dużego Tempa (Dużej Prędkości)** wybierz strefę tempa / prędkości lub wybierz opcję **Własne** i wprowadź wartość alarmu.
4. To samo wykonaj dla pola **Alert Małego Tempa (Małej Prędkości)**.

## Alerty Tętna

**UWAGA:** Alerty tętna dostępne są tylko w Forerunner 305.

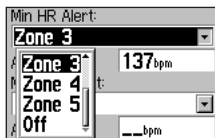
Alert tętna informuje cię o przekroczeniu lub spadku poniżej określonej liczby uderzeń serca na minutę (bpm).

Alerty tętna mogą również powiadamiać o przekroczeniu lub spadku poniżej określonej strefy tętna - zakresu uderzeń na minutę. Pięć powszechnie przyjętych stref tętna może pomóc określić intensywność Twojego treningu. Więcej informacji na ten temat oraz o strefach tętna - zob. str. 47.

### Aby ustawić alert tętna:

1. Naciśnij **mode** aby przejść do Menu Głównego. Następnie wybierz **Trening**.

2. Wybierz **Opcje Treningu > Alerty > Alert Tętna**.
3. W polu **Alert min. tętna**, wybierz strefę lub opcję **Własne** aby określić własną wartość alarmową.



4. Powtórz powyższy krok dla pola **Alert max. tętna**. Maksymalna dopuszczalna wartość to 235 bpm.

**UWAGA:** Gdy podajesz własną wartość tętna, musisz ustawić alerty minimalnej i maksymalnej wartości o różnicy przynajmniej 5 bpm.

## Używanie Alertu Rytmu Pedalowania

---

**UWAGA:** Alerty rytmu pedalowania dostępne są tylko w Forerunner 305 i tylko w trybie Rowerowym.

---

Jeśli posiadasz czujnik pedalowania Garmin, możesz używać alertów rytmu pedalowania. Alerty rytmu pedalowania powiadamiają o przekroczeniu lub spadku poniżej określonej wartości obrotów ramienia korby na minutę (rpm).

Ustawienia alertu rytmu pedalowania są podobne do ustawień alertu tętna. Maksymalna dopuszczalna wartość rytmu to 255. Aby ustawić alert rytmu, uaktywnij Tryb Rowerowy.

Więcej informacji o czujniku pedalowania znajdziesz na stronie [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Auto Pause®

Możesz ustawić Forerunner'a aby podczas treningu automatycznie pauzował stoper gdy przestaniesz się poruszać lub tempo spadnie poniżej określonej wartości. Ustawienie to jest pomocne gdy trasa treningu zawiera miejsca w których musisz zwolnić lub zatrzymać się (np. skrzyżowania).

Gdy włączysz funkcję Auto Pause, Forerunner rejestruje czas paazy jako *Czas Zatrzym.* a odległość przebytą w trakcie paazy jako *Dystans Zatrzym.* Pola te możesz dodać do ekranu Stopera (zob. str. 39).

---

**UWAGA:** Czas i Dystans zatrzymania dla funkcji Auto Pause nie są zapamiętywane w historii.

---

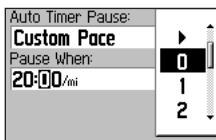
**UWAGA:** Auto Pause nie działa przy treningach typu Interwał i Zaawansowany.

---



**Aby włączyć Auto Pause:**

1. Naciśnij **mode** aby przejść do Menu Głównego.
2. Wybierz **Trening > Opcje Treningu > Auto Pause**.
3. W polu **Auto pauza stopera** wybierz **Po zatrzymaniu** lub **Własne tempo (prędkość)** aby podać własną wartość.



**PORADA:** Aby wyjść do ekranów głównych naciskaj **mode**.

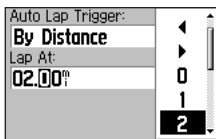
**Auto Lap®**

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego rozpoczęcia zliczania nowego okrążenia (odcinka) po przebyciu określonej odległości lub osiągnięciu określonego punktu na trasie treningu. Jest to pomocne dla porównania wyników w różnych częściach trasy (np. na danym odcinku czy wzniesieniu).

**UWAGA:** Funkcja Auto Lap nie działa przy treningach typu Szybki, Interwał i Zaawansowany.

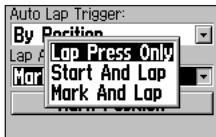
**Aby włączyć Auto Lap:**

1. Naciśnij **mode** aby przejść do Menu Głównego.
2. Wybierz **Trening > Opcje Treningu > Auto Lap**.
3. W polu **Aut. zalicz. okrążenia** wybierz **Wg. dystansu** aby określić wartość.



Auto Lap - Wg. dystansu

Jeśli wybierzesz opcję **Wg. pozycji**, Forerunner automatycznie zaliczy okążenie po każdym przekroczeniu wybranego punktu. Dla tego ustawienia możesz wybrać następujące opcje:




Auto Lap - Wg. pozycji

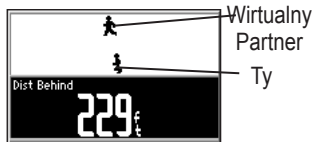
- **Tylko przyc. Lap** - rozpoczyna nowe okążenie po każdym naciśnięciu przycisku **lap** i przekroczeniu określonej pozycji.

- **Start i Lap** - rozpoczyna nowe okążenie po każdym przekroczeniu punktu początkowego, naciśnięciu przycisku **lap** oraz przekroczeniu określonej pozycji.
- **Zazn i okążenie** - rozpoczyna nowe okążenie od pozycji zaznaczonej przed rozpoczęciem treningu, po każdym naciśnięciu **lap** oraz przekroczeniu określonej pozycji.

Jeśli wybierzesz opcję **If you select Zazn i okążenie**, udaj się do miejsca, od którego chcesz rozpocząć pierwsze okążenie. Następnie wybierz **Zaznacz pozycję**. Gdy przekroczysz tą pozycję podczas treningu, Forerunner automatycznie zaliczy okążenie.

## Wirtualny Partner™

Wirtualny Partner  jest unikalnym narzędziem zaprojektowanym, aby pomóc Ci w osiągnięciu celów treningu. Po włączeniu, podczas treningu typu *Szybki* oraz *Wścigu* Wirtualny Partner współzawodniczy z Tobą. Na dalszych stronach znajdziesz informacje o treningach i wyścigach.



Jeśli wyprzedzasz Wirtualnego Partnera, pole w dolnej części ekranu ma białe tło, zaś jeśli znajdujesz się za nim - pole ma czarne tło, jak na obrazku powyżej.

### Aby zobaczyć Wirtualnego Partnera:

1. Skonfiguruj Trening Szybki lub Wyścig.
2. Naciśnij **start**.
3. Naciskaj przyciski **▲▼** aby przejrzeć ekrany Stopera (wśród nich będzie Wirtualny Partner).

### Aby wyłączyć Wirtualnego Partnera:

1. Naciskaj **mode** aby przejść do Menu Głównego.
2. Wybierz **Trening > Opcje Treningu > Wirtual. Partner**.
3. W polu **Wirtualny partner** wybierz **Wyłączone**.

## Treningi: Szybki, Interwał i Zaawansowany

Forerunner umożliwia zdefiniowanie trzech rodzajów treningu: szybki, interwał i zaawansowany. Jeśli zdefiniujesz trening zaawansowany, możesz zapisać go, edytować a także przesyłać go z oprogramowania Garmin Training Center™ na komputerze do Twojego Forerunner'a.

### Trening Szybki

Przy treningu Szybki, określasz cele treningu oparte o czas, odległość lub tempo, a Forerunner wyświetla Wirtualnego Partnera, który pomaga Ci osiągnąć je.

**Dystans i Czas** - podaj, jak duży dystans chcesz pokonać i ile czasu powinno to zająć.

**Czas i Tempo (Prędkość)** - podaj, jak długo ma trwać trening i jaką prędkość chcesz osiągnąć.

**Dystans i Tempo (Prędkość)** - podaj, jak duży dystans chcesz pokonać i z jaką prędkością.

---

**UWAGA:** *W tym treningu funkcja Auto Lap i alerty nie działają.*

---

### Aby zdefiniować trening szybki:

1. Naciśnij **mode** aby przejść do Menu Głównego. Następnie wybierz **Trening > Treningi > Szybki**.
2. Wybierz żądany typ treningu.
3. Wprowadź wartości w dwóch pierwszych polach od góry ekranu. Możesz wybrać wartość z listy lub opcję **Własne** aby podać własne wartości.

4. Sprawdź wszystkie trzy pola parametrów aby upewnić się, że wartości odległości czasu i tempa (prędkości) są właściwe. Jeśli nie, dokonaj zmian w pierwszych dwóch polach.

Distance:	3.11 <sup>m</sup>
Time:	00:22:00
Pace:	07:04/mi
<b>Done?</b>	

5. Wybierz **Koniec?**.
6. Naciśnij **start** aby rozpocząć trening.

## Trening Interwałowy

Przy treningu interwałowym podajesz czas lub dystans treningu i odpoczynku pokonać oraz ilość powtórzeń:

- Trening na określonym dystansie i odpoczynek przez

określony czas.

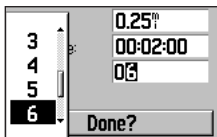
- Trening na określonym dystansie i odpoczynek na określonym dystansie.
- Trening przez określony czas i odpoczynek przez określony czas.
- Trening przez określony czas i odpoczynek na określonym dystansie.

## Aby utworzyć trening interwałowy:

1. Naciskaj **mode** aby przejść do Menu Głównego. Następnie wybierz **Trening**.
2. Wybierz **Treningi > Interwał**.
3. Wybierz opcję odpowiadającą sposobowi w jaki chcesz przeprowadzić trening.



4. W odpowiednich polach wprowadź dystans lub czas.
5. W polu Powtórzenia podaj ilość powtórzeń cyklu trening - odpoczynek.



6. Wybierz **Koniec?**.
7. Naciśnij **start** aby rozpocząć trening.

Gdy osiągniesz koniec odcinka, zostanie wygenerowany alarm oraz pojawi się komunikat i rozpocznie się odliczanie do rozpoczęcia następnego okrążenia.

---

**UWAGA:** Funkcje *Auto Pause*, *Auto Lap* oraz *alerty* nie działają przy treningu interwałowym.

---

## Treningi Zaawansowane

Forerunner umożliwia tworzenie i zapamiętywanie zaawansowanych treningów zawierających cele dla każdego kroku treningu oraz dystansy, czasy i okrężenia odpoczynkowe. Gdy utworzysz i zapiszesz trening, możesz użyć oprogramowania Garmin Training Center™ do zaplanowania treningów na poszczególne dni. Planowanie pozwala zaoszczędzić czas przez wcześniejsze zaplanowanie treningów i przesłanie ich do Forerunner'a. Więcej informacji o programie Training Center, zob. str. 57.

### **Tworzenie Treningów Zaawansowanych**

Garmin zaleca korzystanie z oprogramowania Training Center do tworzenia treningów i przesyłania ich do Forerunner'a. Jednak-

że możesz również tworzyć treningi bezpośrednio w urządzeniu. Pamiętaj jednak, że w tym wypadku nie masz możliwości planowania treningów wg. dni; planowanie umożliwia tylko Training Center.

---

**UWAGA:** Jeśli tworzysz trening w Forerunnerze, prześlij go do programu Training Center. Gdy załadujesz treningi z Training Center, treningi znajdujące się w urządzeniu zostaną skasowane.

---

### **Aby utworzyć trening zaawansowany w urządzeniu:**

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Następnie wybierz **Trening**.
2. Wybierz **Treningi > Zaawansowane > <Utwórz Nowy>**.
3. W górnym polu podaj nazwę treningu.

4. Wybierz **1. Otwarty Brak celu**, a następnie **Edycja kroku**.



5. W polu **Trwanie** wybierz jak długo dany krok ma trwać. Jeśli wybierzesz opcję **Otwarty**, będziesz mógł zakończyć krok podczas treningu, wciskając **lap**.
6. Poniżej pola **Trwanie**, wprowadź wartość dla wybranej opcji.
7. W polu **Cel** wybierz cel, jaki chcesz osiągnąć podczas danego kroku (prędkość, tętno, pedałowanie lub brak).

**UWAGA:** *Cele Tętno i Pedałowanie dotyczą tylko Forerunner'a 305.*

8. Poniżej pola **Cel** wprowadź wartości celu dla danego kroku (jeśli są). Np. jeśli celem jest tętno, wybierz strefę tętna lub wprowadź własny zakres.
9. Gdy skończysz edycję kroku naciśnij **mode**.
10. Aby wprowadzić kolejny krok, wybierz **<Dodaj krok>** i powtórz punkty 5–9.
11. Aby oznaczyć krok jako krok odpoczynkowy, podświetl go, naciśnij **enter** i wybierz z menu **Zaznacz jako odpoczynkek**. Kroki odpoczynkowe są zaznaczane w historii treningu.



### Aby powtórzyć kroki:

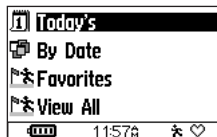
1. Wybierz <Dodaj nowy krok>.
2. W polu **Trwanie** wybierz **Powtór.**
3. W polu **Wróć do kroku** wybierz krok, do którego chcesz wrócić.
4. W polu **Ilość powtórzeń** wprowadź liczbę powtórzeń cyklu.
5. Naciśnij **mode** aby kontynuować.

### Uruchamianie Treningu Zaawansowanego

Gdy rozpoczniesz trening zaawansowany, Forerunner będzie wyświetlał każdy krok treningu w postaci nazwy kroku, celu (jeśli jest) oraz aktualnych danych treningu.

### Aby uruchomić trening zaawansowany:

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Wybierz **Trening > Treningi > Zaawansowane**.



Powyższe menu pojawia się po załadowaniu treningów z Training Center.

2. Wybierz trening który chcesz uruchomić.
3. Wybierz **Uruchom trening**.

Podczas treningu, naciskając przyciski ▲▼ możesz przeglądać inne ekrany danych.

Gdy kończysz krok treningu, generowany jest alarm dźwiękowy. Pojawia się komunikat i odliczany jest czas lub dystans do rozpoczęcia kolejnego kroku.

Aby wcześniej zakończyć aktualny krok treningu i przejść do następnego, naciśnij **lap**.

---

**UWAGA:** *Funkcje Auto Pause, Auto Lap oraz alerty nie działają, gdy uruchomiony jest trening zaawansowany.*

---

Treningi zaawansowane są sportowo specyficzne, co oznacza, że tworzysz trening dla określonego sportu i możesz go wykonywać tylko wtedy, gdy dany sport jest aktywny. Np.: jeśli utworzyłeś trening dla trybu Rower, aby go wykonać musisz przełączyć się do trybu Rower.

Forerunner automatycznie przełącza się na właściwy sport po wybraniu danego treningu. Na przykład: jeśli próbujesz uruchomić trening stworzony dla trybu Bieg będąc w trybie Rower, Forerunner automatycznie zmieni aktywny sport na Bieg.

## **Edycja Treningów Zaawansowanych**

Treningi możesz edytować w programie Training Center lub bezpośrednio w urządzeniu. Pamiętaj jednak, że Training Center działa jako „lista nadrzędna” treningów. Jeśli edytujesz trening bezpośrednio w urządzeniu, przy najbliższym transferze danych z Training Center wprowadzone zmiany zostaną nadpisane. Aby dokonać trwałych zmian w treningu, dokonaj edycji w programie Training Center i prześlij je do Forerunner’a.

### **Aby zmienić trening zaawansowany:**

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Wybierz **Trening > Treningi > Zaawansowane**.

2. Wybierz trening, który chcesz zmienić. Następnie wybierz **Edytuj Trening**.
3. Wybierz krok, który chcesz edytować. Następnie wybierz opcję **Edytuj krok**.
4. Dokonaj żądanych zmian i naciśnij **mode**.
5. Jeśli to potrzebne, dokonaj zmian w innych krokach.

### **Aby usunąć trening zaawansowany:**

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Wybierz **Trening > Treningi > Zaawansowane**.
2. Wybierz trening, który chcesz usunąć. Następnie z menu wybierz **Usuń Krok**. Wybierz **Tak** aby potwierdzić.

## Wyścigi

Innym sposobem wykorzystania Forerunner'a do własnych treningów jest utworzenie „wyścigu” w oparciu o wcześniej zarejestrowaną trasę treningu. Możesz wówczas ponownie pokonać taką trasę, próbując osiągnąć lub przekroczyć poprzednio ustalone cele. Przy tym typie treningu możesz też używać Wirtualnego Partnera. Jak włączyć Wirtualnego Partnera - zob. str. 15.

### Tworzenie Wyścigów

Do tworzenia wyścigów oraz przesyłania ich do Forerunner'a Garmin zaleca używanie programu Training Center. Mimo to wyścigi możesz tworzyć i zapisywać bezpośrednio w urządzeniu.

### Aby utworzyć wyścig w urządzeniu:

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Wybierz **Trening > Wyścigi > <Utwórz Nowy>**.
2. Z ekranu historii wybierz wpis, w oparciu o który chcesz utworzyć wyścig.

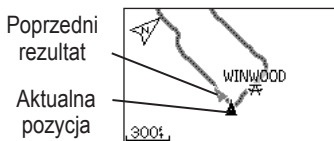
Days		Laps
DEC22	10:12 <sup>h</sup>	1
DEC20	10:19 <sup>h</sup>	3
DEC18	4:05 <sup>h</sup>	1
00:43:48		4.26 <sup>m</sup>
10:17 <sup>m</sup>		7.14 <sup>cal</sup>

3. W górnym polu wprowadź nazwę wyścigu.
4. Naciśnij **mode** aby wyjść.

**Aby uruchomić wyścig:**

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Następnie wybierz **Trening > Wyścigi**.
2. Wybierz wyścig, który chcesz uruchomić.
3. Wybierz **Uruchom wyścig**.

Gdy uruchomisz wyścig, naciśnij przyciski ▲▼ aby zobaczyć wszystkie dane wyścigu. Naciśnij **mode** aby zobaczyć wyścig na mapie.

**Mapa Wyścigu****Aby ręcznie zatrzymać wyścig:**

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego.

2. Wybierz **Trening > Stop Wyścigu**.

**Aby zmienić nazwę wyścigu:**

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Wybierz **Trening > Wyścigi**.
2. Wybierz wyścig, którego nazwę chcesz zmienić. Wybierz opcję **Edytuj Wyścig**.
3. Zmień nazwę wyścigu.

**Aby usunąć wyścig:**

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Wybierz **Trening > Wyścigi**.
2. Wybierz wyścig, który chcesz usunąć. Następnie wybierz opcję **Usuń Wyścig**. Wybierz **Tak** aby potwierdzić.

## Treningi Multi-sport

Triathloniści, biathloniści i zawodnicy innych dyscyplin „wielosportowych” mogą wykorzystywać Forerunner’a do treningów składających się z kilku dyscyplin sportowych. Gdy skonfigurujesz trening typu Multi-sport, będziesz mógł przełączać się między sportami i cały czas widzieć całkowity czas i dystans od początku treningu. Na przykład: możesz przełączyć się z trybu Rower na Bieg i widzieć łączny czas i dystans dla biegu i roweru w trakcie treningu.

Forerunner zachowuje treningi typu multi-sport w historii, łącznie z danymi o całkowitym czasie, dystansie, średnim tętnie oraz spalonych kaloriach dla wszystkich sportów w treningu. Zawiera również dane specyficzne dla danego sportu. Aby zobaczyć specyficzne dane spor-

tu, musisz przełączyć się na dany sport. Np.: aby zobaczyć dane części rowerowej treningu, musisz przełączyć się do trybu Rower.

Trening wielosportowy możesz używać w trybie manualnym lub skonfigurować go do wykorzystania podczas np. zawodów (Auto Multi-sport).

## Manualny Tryb Multi-sport

Manualny tryb multi-sport polega na zmianie trybu pracy Forerunner’a (sportu) podczas treningu bez kasowania stopera. Gdy zmieniasz sport, naciśnij przyciski ▲▼ aby zobaczyć ekran Stopera Multi-sport.

## Aby utworzyć trening multi-sport w trybie manualnym:

1. Uruchom i wykonaj trening w wybranym sporcie. Naciśnij **stop** aby zakończyć trening, ale nie kasuj stopera.
2. Naciśnij i przytrzymaj **mode** aż pojawi się menu Zmień Sport.
3. Wybierz kolejny sport. W sekwencji ekranów pojawi się kolejny ekran - stoper multi-sport.



Ekran Stoper Multi-sport

4. Naciśnij **start** aby rozpocząć trening w nowym sporcie.

## Treningi Auto Multi-sport

Jeśli bierzesz udział w zawodach „wielosportowych” (biathlon, triathlon, itp.), możesz skonfigurować trening auto multi-sport zawierający wszystkie sporty składające się na dane zawody. Możesz również określić przerwę pomiędzy kolejnymi sportami. Będziesz mógł łatwo przełączać się między sportami naciskając przycisk **lap**.

### Konfiguracja auto multi-sport:

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego i wybierz **Trening > Auto Multisport**.
2. Aby zmienić tryb sportu na liście, wybierz go.



- Wybierz opcję z menu. **Edytuj Odcinek** zmienia tryb sportu na inny. **Wstaw Odcinek** dodaje sport przed wybraną pozycją. **Usuń Odcinek** usuwa sport z listy.
- Aby dodać sport na końcu listy, wybierz **<Dodaj Sport>**.
- Aby dodać czas przerwy między sportami, zaznacz opcję **Dodaj Przerwy**.



- Aby rozpocząć trening, wybierz **Uruchom Multisport**.

Aby przejść do kolejnego sportu naciśnij **lap**. Jeśli zaznaczyłeś opcję przerw między sportami, naciśnij **lap**, aby zakończyć sport i rozpocząć przerwę. Naciśnij ponownie **lap**, aby zakończyć przerwę i rozpocząć następny sport.

**Aby zatrzymać Auto Multisport:** Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Wybierz **Trening > Zatrzymaj Multisport**.

Możesz także skasować trening multi-sport naciskając i przytrzymując **reset**, co skasuje wartości zmierzone przez stoper. Zanim to zrobisz, upewnij się, że stoper został zatrzymany.



## HISTORIA

Forerunner automatycznie zapisuje wszystkie dane treningu (gdy stoper jest uruchomiony) i może przechowywać dane z okresu do dwóch lat (1000 okrążeń). Dane te możesz przejrzeć w urządzeniu lub przesłać dane do programu Training Center, gdzie możesz je analizować.

Gdy pamięć zostanie zapelniona, najstarsze dane będą nadpisywane. Aby zachować wszystkie dane swoich treningów, pobieraj je okresowo do programu Training Center.

Dane historii zawierają czas, odległość, średnie i najlepsze tempo, spalone kalorie oraz szczegółowe dane o okrążeniu. Forerunner 305 przechowuje ponadto dane o tęt-

nie. Gdy stoper jest zatrzymany, dane nie są zapisywane.

### Szczegóły Historii

Szczegóły historii wyświetlane są różnie, zależnie od typu wykonanego treningu. Szczegóły prostych ćwiczeń prezentowane są na jednym sumarycznym ekranie. Szczegóły szybkiego, interwałowego i zaawansowanego treningu oraz wyścigów prezentowane są w postaci zakładek grupujących dane w działy. Aby zobaczyć dane z wybranej zakładki, skorzystaj z przycisków ▲▼.

Total:	01:00:29
1005cal	6.30 <sup>th</sup>
Avg:	09:36/ <sup>th</sup>
Max:	08:18/ <sup>th</sup>
<b>View Laps?</b>	

Historia treningu interwałowego

## Przeglądanie Historii

Historię możesz przeglądać według dni, tygodni oraz całościowo.

### Aby zobaczyć historię wg. dni:

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego i wybierz **Historia > Według Dni**.
2. Naciskając ▼ możesz przemieszczać się po liście. Gdy przesuwasz podświetlenie, poniżej listy pojawiają się szczegóły danej pozycji.

Days	Laps
DEC20	4:05
DEC19	3:51
DEC18	2:59
00:43:48	4.26 <sup>m</sup>
10:17 <sup>m</sup>	7.14cal

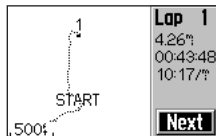
3. Wybierz wpis, który chcesz szczegółowo zobaczyć. Wybierz **Lista Okrążeń?** aby zobaczyć dodatkowe szczegóły okrążenia.

Laps	Accrued
Lap 3	00:19:31
↓ Lap 4	00:20:01
00:09:21	1.00 <sup>m</sup>
09:22 <sup>m</sup>	145cal
Best: 08:53 <sup>m</sup>	

Okrażenia treningu interwałowego.  
Strzałka wskazuje okrażenie odpoczynkowe.

### Aby zobaczyć okrażenie na mapie:

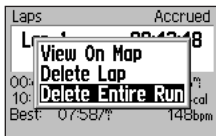
1. Gdy przeglądasz szczegóły wpisów historii, wybierz **Lista Okrążeń?**.
2. Wybierz okrażenie z listy. Następnie wybierz **Pokaż Na Mapie**.



3. Za pomocą przycisków ▲ i ▼ możesz zmieniać skalę mapy. Wybierz **Nast.** aby wyświetlić kolejne okrażenie.

### Aby usunąć okrażenie lub cały wpis z historii:

1. Gdy przeglądasz szczegóły ćwiczenia wybierz **Lista Okrażeń?**.
2. Wybierz okrażenie, które chcesz usunąć.
3. Wybierz **Usuń Okrażenie** lub **Usuń Cały Trening**. Wybierz **Tak**, aby potwierdzić.



### Aby zobaczyć historię wg. tygodni:

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego i wybierz **Historia > Według Tygodni**.
2. Naciskając ▼ możesz przemieszczać się po liście. Gdy presuwasz podświetlenie, poniżej listy pojawiają się szczegóły danej pozycji.
3. Wybierz tydzień, który chcesz przejrzeć wg. dni.

### Aby zobaczyć Podsumowanie:

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Wybierz **Historia > Podsumowanie**. Pojawi się podsumowanie dystansu, czasu i kalorii dla wszystkich wpisów.
2. Wybierz **Lista tygodni?** aby wyświetlić listę tygodni.

## Usuwanie Historii

Po przesłaniu danych z Forerunera do programu Training Center, możesz usunąć je z urządzenia.

### Aby usunąć historię:

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego i wybierz **Historia > Usuń...**
2. Wybierz opcję **Zostaw 1 Miesiąc**, **Zostaw 3 Miesiące** lub **Usuń Wszystko**. Wybierz **Tak** Aby potwierdzić.

## NAWIGACJA

Funkcji GPS Forerunner'a możesz używać aby zobaczyć ścieżkę treningu na mapie, zapisać pozycję którą chcesz zapamiętać, utworzyć trasę czy też znaleźć drogę do domu.

### Wyświetlanie Mapy

Zanim skorzystasz z funkcji nawigacyjnych, skonfiguruj Forerunner'a tak, by wyświetlał ekran mapy.

#### Aby dodać ekran mapy:

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego.
2. Wybierz **Ustawienia > Ogólne > Mapa**.
3. W polu **Pokaż Mapę** wybierz opcję **Tak**.

Naciskając teraz przycisk **mode**, zobaczysz kolejno ekrany Stopera, Mapy i Menu Głównego. Gdy uruchomisz stoper i zaczniesz się przemieszczać, na mapie pojawi się cienka kropkowana linia pokazująca przebytą przez Ciebie drogę. Linia ta nazywana jest śladem. Aby zmienić skalę mapy użyj przycisków ▲ ▼. Informacje o zmianach ustawień mapy znajdziesz na str. 43.

Wskazuje północ

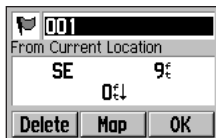


## Zaznaczanie Pozycji

Pozycja - waypoint - jest punktem o określonych wsp. geograficznych zapisanym w pamięci. Jeśli chcesz zapamiętać charakterystyczny punkt terenu lub powrócić do konkretnego punktu, zaznacz tam waypoint. Zaznaczony waypoint pojawia się na mapie wraz z nazwą i symbolem. Waypointy możesz wyszukiwać, przeglądać oraz wykorzystać do nawigacji w dowolnym czasie.

### Aby zaznaczyć waypoint:

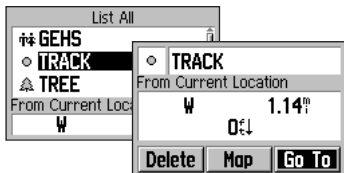
1. Przejdź do miejsca, które chcesz zaznaczyć jako waypoint.
2. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Wybierz **Nawigacja > Zasn. Waypoint**.



3. Wpisz nazwę w prawym górnym polu. Możesz również zmienić symbol (lewe górne pole).
4. Wybierz **OK**.

### Aby znaleźć i nawigować do waypointu:

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Wybierz **Nawigacja > Znajdź**.
2. Używając przycisków ▲▼ znajdź na liście żądany punkt i naciśnij **enter** aby go wybrać.



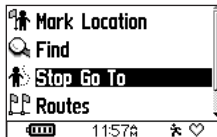
3. Wybierz **Nawiguj** i podążaj wzdłuż linii na mapie.

W trybie nawigacji do punktu dodawane są automatycznie ekrany Mapy i Kompas. Naciskając **mode** możesz przeglądać te ekrany. Na ekranie Kompas, strzałka wskazuje kierunek do punktu. Podążaj w tym kierunku aby dotrzeć do celu.



**Kompas**

**Aby zatrzymać nawigację:**  
Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Wybierz **Nawigacja > Przerwij Go To**.



**Aby zmienić lub usunąć punkt:**

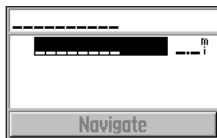
1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego. Wybierz **Nawigacja > Znajdź**.
2. Wybierz punkt, który chcesz edytować.
3. Według potrzeb zmień nazwę i symbol. Aby usunąć waypoint wybierz **Usuń**.

## Tworzenie i Używanie Tras

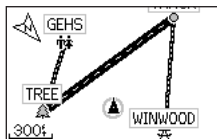
Trasa jest prostoliniową ścieżką pomiędzy dwoma lub większą liczbą punktów na mapie. Po utworzeniu waypointów, możesz użyć ich do zbudowania tras wykorzystując przynajmniej dwa punkty. Tak zbudowaną trasę możesz zapisać i używać w dowolnym momencie.

### Aby utworzyć trasę:

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego i wybierz **Nawigacja > Trasy**.
2. Wybierz **Nowa**.
3. Podświetl przerywaną linię i naciśnij **enter** aby dodać punkt do trasy.



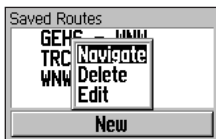
4. Wybierz punkt z listy i wybierz **Użyj**.
5. Powtarzaj kroki 3 i 4 aby dodać żądane punkty do trasy.
6. Gdy skończysz dodawać waypointy, wybierz **Nawiguj**. Twoja trasa pojawi się na mapie jako ciemna linia łącząca poszczególne punkty.





**Aby użyć zapisanych tras:**

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego i wybierz **Nawigacja > Trasy**.
2. Wybierz trasę, którą chcesz użyć. Następnie wybierz **Nawiguj**.

**Aby zatrzymać nawigację wg. trasy:**

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego.
2. Wybierz **Nawigacja > Przerwij Trasę**.

**Aby zmienić lub usunąć trasę:**

1. Naciskając **mode** przejdź do Menu Głównego i wybierz **Nawigacja > Trasy**.

2. Wybierz trasę, którą chcesz edytować i wybierz opcję **Edycja**. Aby usunąć trasę wybierz **Usuń**.

3. Wybierz punkt do edycji. Dostępne będą opcje:

**Przejrzyj** - pokazuje punkt na mapie.

**Wstaw** - dodaje punkt przed zaznaczonym punktem.

**Usuń** - usuwa punkt z trasy.

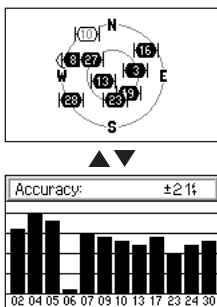
**Zmień** - wymienia na inny punkt

**Przesuń** - przenosi na inną pozycję w trasie.

4. Gdy zakończysz zmiany wybierz **Nawiguj** lub naciśnij **mode** aby wyjść z ekranu edycji.

## Informacje GPS

Ekran Satelitów pokazuje informacje dotyczące sygnału satelitów GPS aktualnie odbieranych przez Forerunner'a. Aby zobaczyć ekran Satelitów wybierz **Nawigacja > Satelity**.



Każdy satelita GPS posiada własny numer. Numery niektórych satelitów GPS pojawiają się w okręgu na ekranie satelitów. Numery te powiązane są z aktualną pozycją satelitów w przestrzeni. Wszystkie podświetlone numery powiązane są z satelitami od których Forerunner aktualnie odbiera sygnały.

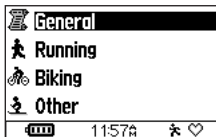
Naciśnij ▲ ▼ na ekranie Satelitów aby zobaczyć informacje o sile sygnału. Czarne słupki reprezentują siłę sygnału odbieranego z każdego satelity (poniżej słupka wyświetlany jest numer danego satelity).

## USTAWIENIA

Możesz dostosowywać ogólne ustawienia Forerunner'a oraz indywidualne ustawienia sportów, takie jak strefy tętna czy strefy prędkości / tempa.

### Ustawienia Ogólne

Aby zmienić ustawienia ogólne wybierz z Menu Głównego **Ustawienia > Ogólne**.



### Zmiana Pól Danych

Możesz zmieniać pola danych na każdym z ekranów Stopera: Główny 1, Główny 2 oraz Bieg/Rower/Inne. Zmiany jakie dokonasz na ekranach zależnych od sportu po-

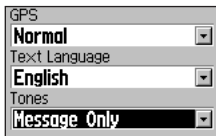
jawiać się będą tylko gdy aktywne będzie dany sport. Na przykład, jeśli zmienisz konfigurację ekranu Rower, wybrane pola pojawią się tylko w trybie Rower.

Na stronie 50 znajdziesz listę dostępnych parametrów pól danych.

#### Aby zmienić pola danych:

1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia > Ogólne > Pola Danych**.
2. Wybierz ekran, który chcesz zmienić.
3. Wybierz liczbę pól danych, jaka ma być widoczna na ekranie.
4. Użyj przycisków **▲ ▼** i **enter** aby zmienić pola danych. Naciśnij **mode** aby wyjść.
5. Powyższą procedurę powtórz dla każdego ekranu, który chcesz dostosować.

## Zmiana Ustawień Systemowych



Ustawienia systemowe

### Aby wyłączyć GPS przy używaniu w pomieszczeniu:

1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia > Ogólne > System**.
2. Naciśnij **enter** i wybierz **GPS Wyłączony** z menu **GPS**.

---

**UWAGA:** Gdy GPS jest wyłączony, dane o tempie i odległości są niedostępne. Po ponownym włączeniu Forerunner'a, rozpocznie on ponowne szukanie satelitów.

---

### Aby zmienić język opisów:

1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia > Ogólne > System**.
2. W polu **Język Tekstu** wybierz żadaną wersję językową.

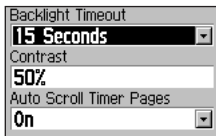
### Aby wł. / wył. dźwięki:

1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia > Ogólne > System**.
2. W polu **Dźwięki** wybierz żadaną opcję aby włączyć lub wyłączyć sygnalizację dźwiękową.

### Zmiana Profilu Użytkownika

Informacje o zmianie profilu użytkownika - zob. str. 8.

## Zmiana Ustawień Wyświetlania



### Aby zmienić podświetlenie i kontrast:

1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia > Ogólne > Wyświetl..**
2. Wybierz czas podświetlenia oraz stopień kontrastu ekranu.

Naciśnij jednokrotnie przycisk **power** aby włączyć podświetlenie. Po automatycznym wyłączeniu podświetlenia naciśnięcie dowolnego przycisku spowoduje ponowne jego włączenie. Aby ręcznie wyłączyć podświetlenie naciśnij **power**.

**PORADA:** Aby zmniejszyć zużycie prądu używaj krótkich czasów podświetlenia.

### Aby ekrany stopera przełączały się automatycznie:

Wybierz **Załączone** w polu **Auto przełączanie ekranu stopera**.

## Zapis Danych

Zapis Danych określa, w jaki sposób Forerunner zapisuje szczegółowe dane treningów i ćwiczeń. Domyślnie Forerunner zapisuje twój trening i tworzy historię używając trybu Smart Recording. W trybie tym zachowywane są tylko kluczowe punkty, w których zmienia się kierunek, prędkość lub tętno.

Możesz również rejestrować punkt co sekundę. Ten sposób rejestruje twój trening bardzo dokładnie, jednak wówczas może zostać zarejestrowane tylko 3.5 godziny szczegółowych danych.

---

**UWAGA:** *Gdy historia zostanie zapełniona, najstarsze dane będą automatycznie nadpisywane nowymi. Upewnij się aby odpowiednio często synchronizować dane z programem Training Center.*

---

### Aby zmienić tryb zapisu danych:

1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia > Ogólne > Zapis Danych**.
2. W polu **Zapisz punkty danych** wybierz **Co sekundę** lub **Smart Recording**.

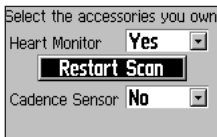
### Dodawanie Akcesoriów

Forerunner 305 obsługuje dwa akcesoria: czujnik tętna oraz opcjonalny czujnik rytmu pedałowania Garmin. Z poziomu menu możesz włączyć obsługę tych akcesoriów lub ponowić wykrywanie jeśli masz problemy z odbiorem danych.

### Aby wykryć akcesoria:

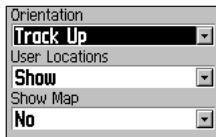
1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia > Ogólne > Akcesoria**.

2. Wybierz żądany czujnik; następnie wybierz **Tak** aby włączyć obsługę czujnika. Aby ponownie wyszukiwanie czujnika wybierz **Szukaj ponownie**.



Więcej informacji o parowaniu czujników oraz rozwiązywaniu problemów z akcesoriami znajdziesz na stronach 55-56.

## Zmiana Ustawień Mapy



### Aby zmienić ustawienia mapy:

1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia > Ogólne > Mapa**.
2. Aby zmienić orientację mapy, w polu **Orientacja** naciśnij **enter** i wybierz opcję.
  - Pln - Góra** - mapa zorientowana jest północą ku górze ekranu.
  - Kurs - Góra** - mapa zorientowana będzie tak, by kierunek ruchu był zawsze ku górze ekranu.
3. Aby pokazać / ukryć waypointsy na mapie wybierz **Pokaż** lub **Ukryj** w polu **Waypointy**.

4. Aby ekran mapy pojawił się w sekwencji ekranów, wybierz **Tak** w polu **Pokaż mapę**.

---

**PORADA:** *Gdy uruchomiona jest nawigacja do waypointu lub wg. trasy lub wyścig, ekran mapy jest automatycznie wyświetlany.*

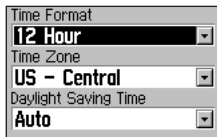
---

## Zmiana Jednostek

### Aby zmienić jednostki miary:

1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia > Ogólne > Jednostki**.
2. Wybierz jednostki miary dla Dystansu i prędkości, wysokości i tętna.

## Zmiana Ustawień Czasu



### Aby zmienić ustawienia czasu:

1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia > Ogólne > Czas**.
2. Wybierz format czasu, strefę czasową oraz włącz lub wyłącz strefę czasową.

## O Forerunner

Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia > Ogólne > O Forerunner** aby zobaczyć wersję firmware, wersję GPS oraz ID odbiornika.



## Zmiana Ustawień Sportu

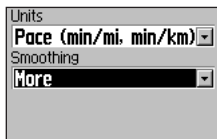
Dla każdego sportu możesz zmienić jednostki i wprowadzić dodatkowe ustawienia dotyczące obciążenia, co wpływa na kalkulację spalanych kalorii. Możesz również zdefiniować strefy prędkości i tętna dla każdego sportu.

### Aby ustawić dodatkowe obciążenie dla sportu:

1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia**.
2. Wybierz żądany sport, a następnie **Obciążenie dodatk.**
3. Wprowadź wielkość obciążenia.

### Aby zmienić jednostki prędkości dla sportu:

1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia**.
2. Wybierz sport, dla którego chcesz zmienić jednostki. Następnie wybierz **Jednostki Prędkości**.
3. Wybierz **Tempo** lub **Prędkość**.



4. Jeśli wybierzesz **Tempo**, wybierz stopień wygładzania tempa.

Wyglądanie tempa uśrednia wyświetlane odczyty tempa w ciągu określonego czasu, dzięki czemu zmniejsza się wpływ błędów pomiaru pozycji oraz prędkości, co zależne jest od odbioru sygnału z satelitów. Gdy włączysz lub zwiększysz wyglądzanie tempa, wyświetlane odczyty tempa są stabilniejsze. Wyglądanie tempa dostępne jest tylko gdy jako jednostkę prędkości wybierzesz tempo.

**UWAGA:** Wyglądanie tempa skutkuje tylko do wyświetlania tempa, wywoływania alertów oraz funkcji Auto Pause; nie ma jednak wpływu na dane zapisywane w Historii.

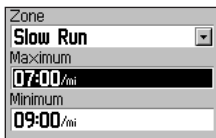
## Ustawienia Stref Tętna / Prędkości

Dla każdego sportu twój Forerunner zawiera strefy tempa / prędkości, czyli zakresy od bardzo niskiej do maksymalnej prędkości. Wartości tych stref, zdefiniowane domyślnie, mogą nieodpowiadać Twoim wymaganiom. Gdy wprowadzisz odpowiednie wartości możesz wykorzystać strefy do ustawienia alertów tempa / prędkości lub użyć jako celów treningu zaawansowanego.

<b>Slow Jog</b>	14:00/??	11:00/??
<b>Jog</b>	12:00/??	09:00/??
<b>Fast Jog</b>	10:00/??	08:00/??
<b>Slow Run</b>	09:00/??	07:00/??

### Aby zmienić strefy tempa / prędkości:

1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia**.
2. Wybierz żądany sport, a następnie **Strefy Tempa / Prędkości**.
3. Wybierz strefę, którą chcesz zmienić. Wprowadź minimalne i maksymalne tempo / prędkość dla danej strefy.



4. Powtórz krok 3 dla wszystkich stref, które chcesz zmienić.

## Ustawienia Stref Tętna

Strefa tętna jest określonym zakresem uderzeń na minutę. Strefy tętna są generalnie oparte o procentową wartość maksymalnego tętna i są numerowane od 1 do 5 w oparciu o wielkość (1 - najniższa, 5 - najwyższa).

Jeśli znasz swoje maksymalne tętno, możesz wprowadzić je i pozwolić, by Forerunner automatycznie obliczył strefy tętna. Możesz również wprowadzić strefy tętna ręcznie. Strefy tętna możesz określać osobno dla każdego sportu.

### Aby określić strefy tętna w oparciu o tętno maksymalne:

1. Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia**.

- Wybierz sport, dla którego chcesz zdefiniować strefy tętna, a następnie wybierz **Strefy Tętna**.
- Wybierz pole **Strefy**. Następnie wybierz opcję **Wg max tętna**.

Max:	205bpm	
Zones	Based on Max	
1	109bpm	123bpm
2	123bpm	144bpm
3	144bpm	164bpm
4	164bpm	185bpm
5	185bpm	205bpm

- Przejdź do pola **Max** i wprowadź wartość Twojego maksymalnego tętna. Forerunner automatycznie obliczy strefy tętna, w oparciu o podane tętno maksymalne.

### Aby ręcznie zmienić strefy tętna:

- Z Menu Głównego wybierz **Ustawienia**.
- Wybierz sport, dla którego chcesz ustawić strefy, a następnie wybierz **Strefy Tętna**.
- W polu **Strefy** wybierz opcję **Własne**.
- Dla każdej strefy, wybierz wartość, którą chcesz zmienić i wprowadź nową wartość. Powtórz to dla każdej pozycji, którą chcesz zmienić.

Max:		
Zones		
1	098bpm	111
2	111bpm	130
3	130bpm	148
4	148bpm	167
5	167bpm	185

## DODATKI

Uważnie przeczytaj Uwagi i Ostrzeżenia, aby zapoznać się z zasadami bezpiecznego i odpowiedzialnego używania Forerunner'a.

### Czyszczenie i Konserwacja

Do czyszczenia Forerunner'a oraz czujnika tętna używaj tkaniny zwilżonej średnio silnym detergentem i wytrzyj do sucha. Nie używaj chemicznych środków czyszczących ani rozpuszczalników, gdyż mogą one uszkodzić plastikowe elementy.

Nie przechowuj Forerunner'a w miejscach, gdzie może być narażony na wysokie temperatury (np. bagażnik samochodu), co

może spowodować trwałe uszkodzenie. Dane użytkownika, takie jak historia, waypoints i ślady mogą być przechowywane w pamięci urządzenia, bez konieczności zasilania go, przez bardzo długi czas. Zaleca się dokonywanie kopii danych użytkownika na komputer, za pomocą programu Training Center. Więcej informacji na str. 57.

### Odporność Na Wodę

Forerunner jest wodoodporny zgodnie ze standardem IEC Standard 60529 IPX7. Oznacza to, że może zostać zanurzony na 1m pod wodę na 30 minut. Dłuższe zanurzenie może spowodować uszkodzenie urządzenia. Po kontakcie z wodą należy urządzenie wytrzeć i wysuszyć przed ponownym użyciem czy ładowaniem.

## Wymiana Baterii w Czujniku Tętna

Czujnik tętna zawiera wymiennalną baterię typu CR2032. Pamiętaj aby właściwie zutylizować starą baterię. Aby wymienić baterię, zlokalizuj okrągłą pokrywę z tyłu czujnika. Używając monety przekręć pokrywę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara aż poluzuje się i będzie mogła zostać wyjęta. Zdejmij pokrywę i wymień baterię. Uważaj, aby nie zgubić ani nie uszkodzić okrągłej uszczelki pokrywki. Następnie, za pomocą monety, zamknij pokrywę.

## Pola Danych

Pola danych, dostępne na ekranach Stopera, zmieniają się, zależnie od używanych czujników oraz jednostek prędkości wybranych dla aktywnego sportu. Pola oznaczone gwiazdką (\*) dostępne są tylko dla Forerunner'a 305.

**Rytm Pedalowania\*** - obroty korby pedałów na minutę.

**Rytm Pedal. – Średni\*** - średni rytm pedalowania w ciągu bieżącej jazdy.

**Rytm Pedal. – Okrążenie\*** - średni rytm pedalowania dla bieżącego odcinka.

**Kalorie** - ilość spalonych kalorii.

**Dystans** - dystans przebyty w czasie treningu.

**Dyst. – Okrążenie** - dystans przebyty na odcinku.

**Dyst. – Ostat. Okr.** - dystans ostatniego skończonego odcinka.

**Dyst. – Zatrzym.** - dystans przebyty w czasie, gdy stoper był w trybie Auto Pause.

**Wysokość** - wysokość, nad / poniżej poziomu morza.

**Dokładność GPS** - dokładność z jaką wyznaczana jest pozycja (np. +/- 19 ft).

**Stopień** - współczynnik wznoszenia / opadania. Na przykład, jeśli zmienisz poziom (wysokość) o 10 m na dystansie 200 m, współczynnik wyniesie 5%.

**Kierunek** - kierunek, w którym aktualnie się poruszasz.

**Tętno\*** - uderzenia serca na minutę (bpm).

**Tętno – Średnie\*** - średnie tętno podczas aktualnego treningu.

**Tętno – Okrążenie\*** - średnie tętno na aktualnym odcinku.

**Strefa Tętna\*** - Aktualna strefa tętna (1–5). Domyślnie strefy tętna oparte są o twoje maksymalne tętno oraz profil użytkownika.

**Okrążenia** - ilość zakończonych odcinków (okrążeń).

**Tempo** - aktualne tempo.

**Tempo – Średnie** - średnie tempo w trakcie aktualnego treningu.

**Tempo – Max.** - najlepsze tempo osiągnięte podczas aktualnego treningu.

**Tempo – Okrążenie** - średnie tempo na aktualnym odcinku (okrążeniu).

**Tempo – Ostat. Okr.** - średnie tempo na ostatnim zakończonym odcinku.

**Strefa Tempa** - aktualny zakres tempa w oparciu o strefy tempa. Zob. str. 46.

**Prędkość** - aktualna prędkość.

**Prędk. – Średnia** - średnia prędkość w trakcie aktualnego treningu.

**Prędk. – Okrążenie** - średnia prędkość na aktualnym odcinku.

**Prędk. – Ostat. Okr.** - średnia prędkość na ostatnim zakończonym odcinku.

**Prędk. – Max** - maksymalna prędkość osiągnięta w trakcie treningu.

**Strefa Prędkości** - aktualny zakres prędkości w oparciu o strefy prędkości. Zob. str. 46.

**Wschód Słońca** - przybliżony czas wschodu słońca w oparciu o pozycję z GPS.

**Zachód Słońca** - przybliżony czas zachodu słońca w oparciu o pozycję z GPS.

**Czas** - czas zmierzony przez stoper.

**Czas – Śr. Okrąż.** - średni czas wykonania pełnego okrążenia (odcinka).

**Czas – Okrąż.** - czas aktualnego okrążenia.

**Czas – Ost. Okrąż.** - czas pokonania ostatniego okrążenia (odcinka).

**Czas – Zatrzym.** - czas miniony w trybie Auto Pause stopera.

**Aktualny Czas** - aktualny czas (godzina) z uwzględnieniem wybranej strefy czasowej.



## Informacje o Czujniku Tętna

Wielu sportowców używa czujnika tętna do pomiaru i zwiększania wydolności układu krążenia oraz polepszania kondycji.

### Co to są strefy tętna?

Strefy tętna są po prostu zakresami uderzeń serca na minutę (bpm). Pięć zwykle akceptowanych stref tętna jest ponumerowanych od 1–5 odpowiednio do zwiększających się wartości tętna. Generalnie strefy tętna są obliczane w oparciu o wartość procentową maksymalnego tętna. Na następnej stronie będziesz mógł przeczytać o efektach ćwiczeń, gdy serce pracuje w poszczególnych strefach tętna.

## Jak strefy tętna wpływają na osiągnięcie celów treningu?

Znajomość swoich stref tętna jest pomocna w pomiarze i zwiększaniu kondycji przez znajomość i stosowanie następujących zasad:

- Twoje tętno jest dobrym wskaźnikiem intensywności treningu.
- Trening w określonych strefach tętna może pomóc w zwiększeniu wydolności i wzmocnieniu układu krążenia.
- Znając swoje strefy tętna możesz zapobiegać przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazów.

Na następnej stronie znajdziesz informacje o korzyściach treningu w każdej ze stref tętna.

## Jak mogę określić moje strefy tętna?

Jeśli znasz swoje maksymalne tętno, możesz wprowadzić je i pozwolić aby Forerunner obliczył

strefy tętna oparte o poniższą tabelę. Więcej informacji o ustawieniu stref tętna znajdziesz na stronie 47.

Strefa	% max Tętna	Odczuwany Wysilek	Korzyści
1	50%–60%	Reksacyjnie, spokojne tempo; oddech rytmiczny	Trening dla początkujących; redukuje stres
2	60%–70%	Tempo komfortowe; lekko głębszy oddech, nie przeszkadza w rozmowie	Podst. trening wydolnościowy; dobre w okresie przygotowawczym
3	70%–80%	Tempo umiarkowane; oddech powoduje trudności przy rozmowie	Rozwijanie wytrzymałości tlenowej; trening optymalny dla układu krążenia
4	80%–90%	Wysokie tempo, niekomfortowe; oddech gwałtowny	Rozwijanie wytrzymałości beztlenowej; zwiększenie szybkości
5	90%–100%	Tempo sprinterskie, tylko na krótkie dystanse; trudności w oddychaniu	Trening wytrzymałości beztlenowej; zwiększenie mocy

## Parowanie Czujników

Parowanie jest procesem przypisywania czujników, np. czujnika tętna, do współpracy z Twoim Forerunner'em 305. Proces ten następuje automatycznie po włączeniu Forerunner'a i zajmuje tylko kilka sekund, o ile czujnik jest włączony i funkcjonuje prawidłowo.

Po sparowaniu, Twój Forerunner będzie odbierał dane tylko z Twojego czujnika. Po włączeniu, Forerunner automatycznie szuka czujników, które zostały włączone (zob. paragraf „Dodawanie Akcesoriów”, na str. 42). Każdy czujnik posiada unikalne ID. Podczas pierwszego parowania Forerunner zapamiętuje ID znalezione czujnika. Przy kolejnym uruchomieniu, Forerunner będzie szukał tylko czujnika o zapamiętanym ID

(sparowanego). Jeśli Forerunner nie znajdzie czujnika, powinieneś uruchomić ponowne wyszukiwanie aby od nowa odczytać ID czujnika.

## Zakłócenia

Silne pola elektromagnetyczne mogą wpływać na pracę czujnika tętna i powodować nieprawidłowe odczyty tętna (niezwykle wysoki, niskie lub zanikające). Najczęstsze źródła zakłóceń to linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, komputery, telewizory i telefony komórkowe. Gdy oddalisz się od źródła zakłóceń, odczyt czujnika tętna powinny wrócić do normy.

## Rozwiązywanie Problemów z Czujnikiem Tętna

Jeśli masz problem ze sparowaniem czujnika tętna lub odczyty są błędne, sprawdź poniższe porady.

- Podczas parowania Forerunner musi być w odległości nie większej niż 3 metry od czujnika.
- Podczas parowania w pobliżu nie powinno być innych czujników.
- Musisz znajdować się z dala od źródeł zakłóceń.
- Jeśli Twój Forerunner wygląda na sparowany z innym czujnikiem, uruchom ponowne wyszukiwanie (str. 42).
- Upewnij się, że szukany czujnik jest włączony (zob. str. 42).
- Wymień baterię w czujniku.
- Wyczyść czujnik. Zabrudzony lub zapacony czujnik może słabiej odbierać sygnały.
- Zwilż ponownie sensory czujnika. Użyj żelu do elektrod, wody lub śliny.
- Upewnij się, że czujnik dobrze przylega do ciała. Jeśli masz problemy z błędnymi odczytami, umieść czujnik na plecach zamiast na klatce piersiowej.
- Ubieraj bawełniane koszulki, lub zwilżaj koszulkę. Syntetyczne tkaniny trąc o czujnik mogą spowodować wytworzenie pola elektrostatycznego, które może zakłócać pracę czujnika tętna.

## Garmin Training Center

Program Garmin Training Center jest dostarczany w pakiecie standardowym wraz z Forerunner'em. Znajdź płytę CD „Training Center” i użyj jej do zainstalowania programu Training Center na komputerze PC.

Training Center oferuje narzędzia do analizy treningów i pozwala na tworzenie i planowanie własnych treningów i wyścigów oraz przesyłanie ich do Forerunner'a.

### Aby zainstalować Training Center:

1. Włóż płytę **Training Center CD** do napędu CD-ROM w Twoim komputerze.

Jeśli nie pojawi się ekran startowy, kliknij **Start** a następnie **Uruchom...**

Wpisz literę odpowiadającą napędowi CD-ROM a następnie „setup” (np.: D:\setup). Następnie naciśnij **Enter**.

2. Gdy pojawi się ekran startowy, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zainstalować Training Center.

Przy pomocy kabla USB dostarczanego w komplecie z odbiornikiem, podłącz Forerunner'a do komputera. Następnie uruchom Training Center. Aby uzyskać pomoc dotyczącą obsługi Training Center, kliknij menu **Help** i wybierz **Contents**, lub naciśnij **F1** na klawiaturze komputera.

## Specyfikacja Techniczna

**GPS:** Bardzo czuły moduł o architekturze SiRFstarIII™

**Czas Akwizycji:**

**Gorący Start:** < 1 s

**Zimny Start:** < 38 s

**Stan Fabryczny:** < 45 s

**Uaktualnianie Danych:** 1/sekundę, ciągle

**Dokładność Pozycji GPS\*:**

< 10 metrów 50%, typowo

**Dokładność Prędkości GPS\*:**

< 0.05 m/s

\*Dokładność zależna od widoczności nieba: 99%–czysty widok; 95%–typowo.

**Dynamika:** do 6 g

**Zakres Temperatur Pracy:**

-4°F do 140°F (-20°C do 60°C)

**Waga:** 77 g (2.72 oz)

**Wyświetlacz:** 33 x 20.3 mm (1.3" x 0.8")

**Wymiary:** 53.3 x 17.8 x 68.6 mm (2.1" x 0.7" x 2.7")

**Pamięć okrażeń:** 1,000 okrażeń

**Akumulator:** Litowo-jonowy, wewnętrzny, ładowalny

**Czas Pracy na Akumulatorze:** 10 godzin (przy typowym użytkowaniu)

**Wodoodporność:** IEC 60529 IPX7 (za-nurzenie na 1m pod wodę na 30 minut)

**Czujnik Tętna:**

**Wymiary:** 34.8 x 3.56 x 1.27 cm (13.7" x 1.4" x 0.5" )

**Zasięg nadajnika:** ok. 3 m (9.8 ft)

**Bateria:** CR2032 (3 V)

**Czas pracy na baterii:** 3 lata (przy założeniu pracy 1 godzinę dziennie)

**Waga:** 21 g (0.74 oz)

Dokładność pomiaru może zostać obniżona na skutek złego kontaktu sensorów czujnika z ciałem, zakłóceń elektrycznych oraz zbyt dużej odległości czujnika od urządzenia.

## Warunki Gwarancji

Garmin gwarantuje że produkt jest wolny od wad materiałowych lub montażowych przez rok od daty jego zakupu. W tym okresie Garmin, jako wyłączny autoryzowany serwis, naprawi lub wymieni komponenty uszkodzone w czasie normalnego użytkowania produktu. Wszystkie naprawy, czy wymiany, wykonane będą bez obciążania użytkowników kosztami części czy obsługi serwisowej, jednak użytkownik zobowiązany jest do dostarczenia uszkodzonego produktu do serwisu na własny koszt. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń wynikłych na skutek nadużycia, nieprawidłowego użycia, wypadku lub dokonania nieautoryzowanych zmian czy napraw.

GWARANCJA I ŚRODKI ZARADCZE W NIEJ WYRAŻONE, SĄ WYŁĄCZNIE OBOWIĄZUJĄCYMI ORAZ NADRZĘDNymi NAD WSZYSTKIMI INNYMI GWARANCJAMI WYRAŻONYMI, DOROZUMIANymi CZY USTAWOWymi, WŁĄCZAJĄC W TO ODPOWIEDZIALNOŚĆ WYNIKAJĄCĄ Z GWARANCJI UDZIELONEJ PRZEZ SPRZEDAWCĘ LUB GWARANCJI STOSOWANYCH W SPECJALNYCH PRZYPADKACH OKREŚLONYCH USTAWOWO LUB INNYCH. GWARANCJA NADAJE UŻYTKOWNIKOWI OKREŚLO-

NE PRAWA, KTÓRE MOGĄ BYĆ RÓŻNE W RÓŻNYCH PAŃSTWACH.

W ŻADNYM WYPADKU GARMIN NIE JEST ODPOWIEDZIALNY ZA ZNISZCZENIA PRZYPADKOWE, CELOWE, NIEZAMIERZONE LUB BĘDĄCE KONSEKWENCJĄ KORZYSTANIA Z PRODUKTU, NIEPRAWIDŁOWEGO KORZYSTANIA Z PRODUKTU, NIEMOŻLIWOŚCI KORZYSTANIA Z PRODUKTU, CZY USZKODZEŃ TEGO PRODUKTU. W niektórych państwach nie jest możliwe wyłączenie odpowiedzialności za zniszczenia przypadkowe lub będące konsekwencją użycia produktu, stąd powyższe ograniczenie może nie dotyczyć Twojego przypadku.

Garmin pozostawia sobie wyłączne prawo decydowania o naprawie, wymianie produktu lub oprogramowania, czy też zaoferowania zwrotu pełnych kosztów zakupu produktu. KAŻDE Z TYCH ROZWIĄZAŃ JEST WYŁĄCZNE, A JAKIEKOLWIEK NARUSZENIE POSTANOWIEŃ GWARANCJI POWODUJE UTRATĘ MOŻLIWOŚCI SKORZYSTANIA Z TYCH ROZWIĄZAŃ.

Aby skorzystać z gwarancyjnej obsługi serwisowej, skontaktuj się z najbliższym autoryzowanym punktem sprzedaży produktów firmy Garmin lub skorzystaj telefonicznie ze wspar-

cia technicznego, aby otrzymać informacje o sposobie realizacji wysyłki. Produkt przesyłany do serwisu powinien być bezpiecznie zapakowany, z wyraźnie opisanym nadawcą przesyłki (zalecamy również dołączenie informacji o wykrytym uszkodzeniu oraz nadawcy wewnątrz paczki). Produkt należy przesłać na adres serwisu z góry opłaconą przesyłką. Jako podstawę gwarancji, do przesyłki należy również dołączyć kopię oryginalnego dowodu zakupu produktu.

Garmin International, Inc.  
Tel. 913/397.8200 Fax. 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Tel. 44/0870.8501241 Fax 44/0870.8501251

**Zakupy na aukcjach internetowych:** Produkty sprzedawane poprzez aukcje internetowe nie podlegają rabatowi ani innym specjalnym ofertom firmy Garmin. Potwierdzenia zawarcia transakcji poprzez aukcję, nie są akceptowane jako podstawa gwarancji. Jako podstawa gwarancji wymagana jest kopia oryginalnego dowodu zakupu wystawionego przez sprzedawcę produktów firmy Garmin. Garmin nie uzupełnia również darmowo brakujących elementów pakietów zakupionych za pośrednictwem aukcji.

**Zakupy poza USA:** Oddzielna gwarancja udzielana jest przez autoryzowanego przedstawiciela firmy Garmin na dane państwo i dystrybutor ten zapewnia lokalny serwis dla produktów tej firmy. Gwarancja dystrybutora obowiązuje wyłącznie w obrębie państwa, w którym operuje dany dystrybutor. Urządzenia zakupione w Stanach Zjednoczonych lub Kanadzie mogą być serwisowane wyłącznie w serwisach firmy Garmin, ulokowanych w Wielkiej Brytanii, USA, Kanadzie i Tajwanie.

Urządzenie nie zawiera żadnych elementów, które mogą być samodzielnie naprawiane. W przypadku problemów z pracą urządzenia, zawsze powinniście korzystać z autoryzowanego serwisu firmy Garmin.

Obudowa urządzenia jest skreślona za pomocą wkrętów. Jakakolwiek próba otwarcia obudowy lub modyfikacji urządzenia, powoduje utratę gwarancji i może skutkować trwałymi uszkodzeniami.



## Postanowienia FCC

Urządzenie jest zgodne z postanowieniami FCC Part 15 w zakresie limitów zakłóceń dla urządzeń cyfrowych klasy B przeznaczonych do użytku domowego lub biurowego. Limity te zapewniają możliwie najwyższy poziom zabezpieczeń przez niepożądanymi zakłóceniami w instalacjach wewnątrz budynku i są znacznie bardziej rygorystyczne niż dla urządzeń przeznaczonych do pracy w terenie otwartym.

Praca urządzenia podlega następującym warunkom: (1) urządzenie nie może powodować niepożądanych zakłóceń, (2) urządzenie musi akceptować każde odbierane zakłócenia, włączając w to zakłócenia mogące powodować niepożądane zachowanie urządzenia.

Urządzenie generuje, wykorzystuje i może emitować energię na częstotliwościach radiowych i jeśli nie zostanie zainstalowane zgodnie z tą instrukcją, może powodować powstawanie zakłóceń w komunikacji radiowej. Nie ma gwarancji, iż zakłócenia

te nie wystąpią w przypadku prawidłowej instalacji. Jeśli urządzenie powoduje zakłócenia w odbiorze programu radiowego lub TV, co można określić przez jego wyłączenie i włączenie, jesteś zobowiązany usunąć przyczynę tych zakłóceń, korzystając z jednego z poniższych środków:

- Zmień orientację lub położenie anteny odbiorczej.
- Zwiększ odległość pomiędzy urządzeniem a odbiornikiem.
- Podłącz urządzenie do innego źródła zasilania, niż wykorzystywane przez odbiornik
- Skonsultuj się z technikiem radiowo-telewizyjnym.

Urządzenie nie zawiera żadnych elementów, które mogą być naprawiane przez użytkownika. Naprawy powinny być dokonywane wyłącznie przez autoryzowany serwis firmy Garmin. Nieautoryzowane naprawy lub modyfikacje mogą skutkować trwałym uszkodzeniem urządzenia, utratą gwarancji oraz utratą zgodności z postanowieniami FCC.

## Warunki Licencji Oprogramowania

KORZYSTAJĄC Z FORERUNNER 205/305, ZGADZASZ SIĘ POSTĘPOWAĆ ZGODNIE Z POSTANOWIENIAMI I WARUNKAMI NINIEJSZEJ LICENCJI. UWAŻNIE ZAPOZNAJ SIĘ Z TREŚCIĄ LICENCJI.


Garmin udziela Ci ograniczonej licencji na korzystanie z oprogramowania zainstalowanego w tym urządzeniu (dalej zwanego "oprogramowaniem") w formie binarnego pliku wykonywalnego, w czasie normalnej pracy tego urządzenia. Tytuł prawny, prawo własności i prawa własności intelektualnej do Oprogramowania pozostają po stronie firmy Garmin.


Potwierdzasz, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i jest chronione prawem autorskim Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej oraz postanowieniami międzynarodowego prawa autorskiego. Potwierdzasz także, że struktura organizacja i kod Oprogra-

mowania są cenną tajemnicą handlową firmy Garmin, a Oprogramowanie w formie kodu źródłowego pozostaje cenną tajemnicą handlową firmy Garmin. Zgadzasz się nie poddawać Oprogramowania, ani żadnej jego części, dekompilacji, disasemblacji, modyfikacji, asemblacji wstecznej, przetwarzania wstecznego, lub sprowadzania go do postaci czytelnej, a także tworzenia innych produktów bazujących na tym Oprogramowaniu. Zgadzasz się nie eksportować lub reeksportować Oprogramowania do jakiegokolwiek państwa objętego ograniczeniami eksportu ustanowionymi przez prawo Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej.

# Deklaracja Zgodności CE

Niniejszym firma Garmin International oświadcza, że odbiorniki do nawigacji satelitarnej GPS są zgodne z wszelkimi wymaganiami i postanowieniami zawartymi w Dyrektywie Komisji Europejskiej nr 1999/5/EC.

GARMIN		Issued: 14/12/2005
		Revision: _____
		Page: 1 of 1
<b>DECLARATION of CONFORMITY</b>		
Application of Council Directive:	75/32/EEC, 89/336/EEC, 1999/5/EC	
Standard to which Conformity is Declared:	EN 55022:1998 (CISPR 22) Information Technology Equipment EN 61000-4-2:2001 Electromagnetic Compatibility – Electrostatic Discharge Immunity EN 61000-4-3:2001 Electromagnetic Compatibility – Radiated, Radio Frequency Immunity EN 60950-1:2001 Safety of Information Technology Equipment	
Manufactured by:	GARMIN International & GARMIN Corporation	
Manufacturer's Address:	1200 E. 151 <sup>st</sup> Street Olathe, Kansas 66062 U.S.A.	No.68, Jangshu 2 <sup>nd</sup> Rd., Ship, Taipei County, TAIWAN, R.O.C.
Authorized Representative:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abbey Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 9QL, U.K.	
Type of Equipment:	Information Technology Equipment (Global Positioning System Receiver)	
Model Number(s):	FORERUNNER 205 FORERUNNER 305	
The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives		
Paul Morrow Quality Manager GARMIN (Europe) Ltd		Date: 14 <sup>th</sup> December 2005

GARMIN		Issued: 7/12/2005
		Revision: 7/12/2005
		Page: 1 of 1
<b>DECLARATION of CONFORMITY</b>		
Application of Council Directive:	89/336/EEC, 1999/5/EC	
Standard to which Conformity is Declared:	EN 60950-1:2001 EN 300 440-1 V1.1 (2001-09) EN 300 489-1 V1.1 (2004-07) EN 300 489-3 V1.1.4 (2002-08) 47 CFR 15.249 RSS-210 (A2.9)	
Manufactured by:	GARMIN International & GARMIN Corporation	
Manufacturer's Address:	1200 E. 151 <sup>st</sup> Street Olathe, Kansas 66062 U.S.A.	No.68, Jangshu 2 <sup>nd</sup> Rd., Ship, Taipei County, TAIWAN, R.O.C.
Authorized Representative:	GARMIN (Europe) Ltd, The Quadrangle, Abbey Park Ind. Estate, Romsey, Hampshire, SO51 9QL, U.K.	
Type of Equipment:	Low Power Unlicensed Transmitter	
Model Number(s):	HRM1	
The undersigned does hereby declare that the equipment complies to the above Directives		
Paul Morrow Quality Manager GARMIN (Europe) Ltd		Date: 7 <sup>th</sup> December 2005



## Ostrzeżenia

**Jeśli nie będziesz unikać poniższych, potencjalnie niebezpiecznych sytuacji, możesz doprowadzić do wypadku, lub kolizji, czego wynikiem może być utrata zdrowia lub życia.**

W czasie nawigacji, porównuj wskazania urządzenia z innymi dostępnymi źródłami danych nawigacyjnych, włączając w to znaki drogowe, czy mapy. Dla własnego bezpieczeństwa, w razie powstania wątpliwości, zawsze rozwiąż wszelkie problemy przed kontynuacją nawigacji.

Forerunner zawiera niewymienialny przez użytkownika akumulator Lilon. Czujnik Tętna zawiera wymienialną baterię CR2032. Bateria może powodować niebezpieczeństwo powstania pożaru lub wycieku niebezpiecznych substancji chemicznych, jeśli jest nieprawidłowo użytkowana.

- Nie wyjmuj z urządzenia, nie ła-

duj poza urządzeniem, nie nagrzewaj powyżej 60°C, ani nie spalaj.

- Przechowuj baterie w miejscach niedostępnych dla dzieci.
- Dokonaj bezpiecznej utylizacji. Skontaktuj się z lokalną firmą odpowiedzialną za utylizację akumulatorów i baterii.

Urządzenie nie zawiera żadnych elementów, które mogą być naprawiane przez użytkownika. Naprawy powinny być dokonywane wyłącznie przez autoryzowany serwis firmy Garmin.

Przed rozpoczęciem lub zmianą programu treningów skonsultuj się ze swoim lekarzem. Jeśli masz wszczepiony stymulator serca lub inne implantowane urządzenie elektroniczne skonsultuj z lekarzem możliwość używania czujnika tętna.



## Uwagi

**Jeśli nie będziesz unikać niżej wymienionych potencjalnie niebezpiecznych sytuacji, możesz spowodować utratę zdrowia lub uszkodzenie mienia.**

Używaj urządzenia wyłącznie jako pomocy nawigacyjnej. Nie korzystaj z urządzenia do żadnych zastosowań wymagających wysokiej precyzji pomiaru kierunku, odległości, pozycji czy topografii. Urządzenie nie powinno być również używane do określenia wysokości w nawigacji lotniczej.

System GPS (Global Positioning System) jest utrzymywany przez rząd USA, który jako jedyny jest odpowiedzialny za jego dokładność i sprawność. Rządowy system może podlegać zmia-

nom wpływającym na dokładność i funkcjonalność sprzętu GPS, włączając w to odbiorniki. Mimo iż urządzenie jest precyzyjnym urządzeniem nawigacyjnym, jego wskazania mogą zostać nieprawidłowo wykorzystane lub zinterpretowane, a przez to stać się niebezpieczne.

Urządzenie Forerunner oraz monitoring pracy serca są przeznaczone wyłącznie dla potrzeb własnych konsumenta i nie są urządzeniami medycznymi. Mogą one ulegać zakłóceniom wywołanym przez inne urządzenia elektryczne. Odczyt pracy serca służy tylko i wyłącznie celom informacyjnym i treningowym, w związku z czym producent i dystrybutor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za błędny odczyt.

**OSTRZEŻENIE:** Ten produkt, jego opakowanie i jego komponenty zawierają związki chemiczne uznane w stanie Kalifornia za mogące powodować poronienia, uszkodzenia płodu lub impotencję. Niniejsze ostrzeżenie zamieszczone jest zgodnie z prawem obowiązującym w stanie Kalifornia. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania lub potrzebujesz dodatkowych informacji, odwiedź serwis internetowy <http://www.garmin.com/prop65>.







**Aby zaktualizować oprogramowanie Twojego odbiornika  
(z wyłączeniem map) odwiedź serwis internetowy  
[www.garmin.pl](http://www.garmin.pl).**



**PRZEDSTAWICIEL GENERALNY**

ul. Monte Cassino 24, 70 - 467 Szczecin  
tel. (91) 424 38 00, 424 38 80 fax (91) 424 38 09

<http://www.garmin.pl>      <http://www.zakupyonline.pl>

e-mail: [garmin@garmin.pl](mailto:garmin@garmin.pl)

