

GARMIN[®]

D2™ Bravo



Instrukcja obsługi

Wszystkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z postanowieniami prawa autorskiego, niniejsza instrukcja nie może być kopiowana, w całości lub w części, bez pisemnej zgody firmy Garmin. Garmin rezerwuje sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń swoich produktów oraz dokonywania zmian w treści tej instrukcji bez konieczności powiadamiania jakichkolwiek osób lub organizacji o takich zmianach bądź ulepszeniach. Aktualną wersję instrukcji oraz dodatkowe informacje na temat użytkowania produktu znajdziesz w serwisie internetowym www.garmin.com.

Garmin®, logo Garmin, AutoLap®, AutoPause®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® oraz ANT+® są znakami handlowymi firmy Garmin Ltd. lub spółek zależnych, zarejestrowanymi w USA i innych państwach. D2™ Bravo, Connect IQ™, Garmin Connect™, HRM-Run™, tempe™ i Vector™ są znakami handlowymi firmy Garmin Ltd. lub spółek zależnych. Znaki te nie mogą być wykorzystywane bez wyrażenia zgody przez firmę Garmin.

Android™ jest znakiem handlowym Google Inc. Znak słowny i logo Bluetooth® są własnością Bluetooth SIG, Inc. i Garmin wykorzystuje te znaki na podstawie licencji. Cooper Institute® oraz pochodne znaki są własnością The Cooper Institute. Zaawansowana analityka rytmu serca w oparciu o Firstbeat. iOS® jest zarejestrowanym znakiem handlowym Cisco Systems Inc, wykorzystywanym na podstawie licencji przez Apple Inc. Mac® jest znakiem handlowym Apple Computer, Inc zarejestrowanym w USA i innych państwach. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) oraz Normalized Power™ (NP) są znakami handlowymi Peaksware, LLC. WiFi® jest zarejestrowanym znakiem WiFi Alliance Corporation. Windows® jest znakiem handlowym Microsoft Corporation zarejestrowanym w USA i innych państwach. Inne znaki i nazwy handlowe należą do ich odpowiednich właścicieli.

Produkt posiada certyfikat ANT+®. Listę kompatybilnych produktów i aplikacji znajdziesz na www.thisisant.com/directory.

Spis treści

Rozpoczynamy	1	Wyścig z użyciem danych poprzedniej aktywności	7
Ładowanie urządzenia	1	Rekordy osobiste	7
Przyciski	1	Przeglądanie Twoich rekordów osobistych	7
Aktualizacja lotniczej bazy danych	1	Przywracanie rekordów osobistych	7
Parowanie smartfona z Twoim urządzeniem	1	Usuwanie rekordów osobistych	7
Latamy	1	Usuwanie wszystkich rekordów osobistych	7
Definiowanie alertu wysokości	1	Dynamika biegu	7
Ręczne ustawienie ciśnienia barometrycznego	1	Trening z dynamiką biegu	7
Rozpoczynamy lot	2	Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu	8
Nawigacja do najbliższego lotniska	2	Brak danych dynamiki biegu - porady	8
Najbliższe lotnisko	2	Informacje o VO2 Max. (pułap tlenowy)	8
Nawigacja do lotniska z użyciem jego identyfikatora	2	Odczyt VO2 Max dla biegania	8
Wskaźnik pozycji horyzontalnej	2	Odczyt VO2 Max dla jazdy na rowerze	8
Zatrzymanie nawigacji	2	Wyświetlanie przewidywanych czasów wyścigów	9
Wyłączanie automatycznego zegara lotu	2	Asystent odpoczynku	9
Aktywności	2	Włączanie asystenta odpoczynku	9
Uruchomienie aktywności	2	Wyświetlanie czasu odpoczynku	9
Zatrzymywanie aktywności	2	Efekty treningu	9
Narciarstwo	2	Widżety	9
Zjazd na nartach lub snowboardzie	2	Wyświetlanie widżetów	9
Przeglądanie Twoich zjazdów	3	Czas i data	9
Bieganie	3	Wysokościomierz	10
Idziemy pobiegać	3	Kompas	10
Korzystanie z metronomu	3	Temperatura	10
Jazda na rowerze	3	Sterowanie muzyką	10
Idziemy pojeździć	3	Pogoda	10
Pływanie	3	Kalendarz	10
Idziemy na basen	3	Powiadomienia	10
Terminologia związana z pływaniem	3	METAR	10
Style ruchów	4	Sterowanie kamerą VIRB	11
Odpoczynek w czasie pływania	4	Kontrolowanie działania kamery VIRB	11
Trening z dziennikiem ćwiczeń	4	Zegar	11
Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego	4	Konfiguracja alarmów	11
Trening	4	Uruchamianie timera (odliczania czasu)	11
Konfiguracja Twojego profilu	4	Korzystanie ze stopera	11
Cele Fitness	4	Konfiguracja alertów wschodu i zachodu słońca	11
Informacje o strefach tętna	4	Nawigacja	11
Konfiguracja stref tętna	4	Zapisywanie Twojej pozycji	11
Kalkulacja stref tętna	5	Edycja Twoich zapisanych pozycji	11
Sportowcy zawodowi	5	Nawigacja do celu	11
Konfiguracja stref mocy	5	Nawigacja z użyciem funkcji Namierz i Idź	11
Śledzenie aktywności	5	Kompas	11
Włączanie śledzenia aktywności	5	Mapa	11
Korzystanie z alertu ruchu	5	Przesuwanie i skalowanie mapy	12
Włączanie alertu ruchu	5	Nawigacja do punktu startowego	12
Automatyczny cel	5	Wysokościomierz i barometr	12
Monitoring snu	5	Historia	12
Korzystanie z automatycznego monitoringu snu	5	Korzystanie z historii	12
Korzystanie z trybu snu	5	Przeglądanie Twoich Czasów w poszczególnych strefach tętna	12
Treningi zaawansowane	5	Wyświetlanie statystyki kroków	12
Wykorzystanie treningu ze strony internetowej	6	Wyświetlanie całkowitego czasu i dystansu	12
Uruchamianie treningu zaawansowanego	6	Usuwanie historii	12
Kalendarz treningowy	6	Korzystanie z drogomierza	12
Korzystanie z planu treningów Garmin Connect	6	Funkcje Connect IQ	12
Trening interwałowy	6	Pobieranie funkcji Connect IQ	13
Tworzenie treningu interwałowego	6	Pobieranie funkcji Connect IQ z użyciem komputera	13
Rozpoczęcie treningu interwałowego	6	Funkcje powiązane ze smartfonem	13
Zatrzymywanie treningu interwałowego	6	Włączanie powiadomień Bluetooth	13
Wirtualny Partner	6	Przeglądanie powiadomień	13
Ustalanie celu treningu	6	Zarządzanie powiadomieniami	13
Odwołanie celu treningu	7	Wyłączanie Bluetooth	13

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia Bluetooth	13	Wydłużanie czasu pracy bez ładowania baterii	20
Garmin Connect	13	Więcej informacji	20
Korzystanie z Garmin Connect Mobile	14	Konserwacja urządzenia	20
Ręczne wysyłanie danych do Garmin Connect Mobile	14	Środki ostrożności dotyczące urządzenia	20
Korzystanie z Garmin Connect w komputerze	14	Czyszczenie urządzenia	20
Funkcje wykorzystujące WiFi®	14	Regulacja metalowego paska zegarka	20
Konfiguracja połączenia WiFi	14	Instrukcja konserwacji czujnika tętna	20
Personalizacja urządzenia	14	Czyszczenie czujników tętna	20
Ustawienia aktywności	14	Baterie wymienne przez użytkownika	20
Dostosowanie ekranów danych	14	Dodatek	21
Dodawanie mapy do aktywności	15	Pola danych	21
Alerty	15	Standardowe wartości pułapu tlenowego (VO2 Max.)	23
Auto Lap	15	Rozmiar i obwód kół	23
Zapisywanie okrażeń na podstawie dystansu	15	Umowa licencji na oprogramowanie	24
Dostosowanie komunikatu alertu okrażenia	15	Definicje symboli	24
Włączanie Auto Pause®	15	Indeks	25
Prędkość i dystans 3D	16		
Korzystanie z Auto Scroll	16		
UltraTrac	16		
Ustawienia limitów czasu trybu oszczędnego	16		
Włączanie i wyłączanie przycisku Lap	16		
Ustawienia tarczy zegara	16		
Dostosowanie tarczy zegara	16		
Personalizacja sekwencji widżetów	16		
Ustawienia sensorów	16		
Ustawienia kompasu	16		
Kalibracja kompasu	16		
Ustawianie odniesienia północy	16		
Ustawienia wysokościomierza	17		
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego	17		
Ustawienia wysokości	17		
Ustawienia nawigacji	17		
Dostosowanie elementów mapy	17		
Ustawienie wskaźnika błędu kursu	17		
Ustawienia systemowe	17		
Zmiana jednostek miary	17		
Ustawienia czasu	17		
Ustawienia podświetlenia	17		
Sensory ANT+	17		
Parowanie sensorów ANT+	18		
Zakładanie sensora tętna	18		
Porady dotyczące błędnych danych tętna	18		
Tętno w czasie pływania	18		
Korzystanie z opcjonalnych sensorów prędkości i kadencji	18		
Foot Pod - czujnik na nogę	19		
Kalibracja czujnika na nogę	19		
Ręczna kalibracja czujnika na nogę	19		
Ustawienia prędkości i dystansu pobieranych z czujnika na nogę	19		
tempe	19		
Informacje o urządzeniu	19		
Kontakt ze wsparciem produktów lotniczych Garmin	19		
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	19		
Rejestracja urządzenia	19		
Dane techniczne	19		
Informacje o baterii	19		
Zarządzanie danymi	19		
Odłączanie kabla USB	19		
Usuwanie plików	20		
Rozwiązywanie problemów	20		
Moja dzienna ilość kroków nie pojawia się	20		
Wskazania temperatury są niedokładne	20		
Resetowanie urządzenia	20		
Przywracanie wszystkich ustawień domyślnych	20		

Rozpoczynamy

⚠ OSTRZEŻENIE

Zapoznaj się z dostarczonym w opakowaniu przewodnikiem. Ważne informacje o bezpieczeństwie i produkcie zawierającym ostrzeżenia i inne ważne informacje.

Ładowanie urządzenia

UWAGA

Przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera zawsze dokładnie wyczyść i osusz styki i ich okolice, aby zapobiec ich korozji. Sprawdź informacje o czyszczeniu urządzenia dostępne w Dodatku.

Urządzenie jest zasilane za pomocą wbudowanego akumulatora litowo-jonowego, który możesz naładować z wykorzystaniem standardowego gniazda sieciowego lub portu USB Twojego komputera.

1. Podłącz wtyczkę USB kabla do złącza w zasilaczu AC lub portu USB komputera.
2. Podłącz zasilacz AC do gniazda sieciowego
3. Ściśnij brzegi uchwytu ładowarki ① aby otworzyć jego ramiona



4. Dopasuj styki, umieść urządzenie w uchwycie ② i zwolnij jego ramiona aby przytrzymały urządzenie we właściwej pozycji.
5. Naładuj całkowicie baterię urządzenia.

Przyciski



①	LIGHT ⏻	Naciśnij aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj aby włączyć lub wyłączyć urządzenie Przytrzymaj aby zobaczyć stoper Przytrzymaj aby zobaczyć timer Przytrzymaj aby zablokować lub odblokować ekran.
②	START STOP ⏻	Naciśnij aby rozpocząć lub zakończyć aktywność Naciśnij aby wybrać opcję z menu Przytrzymaj aby nawigować do lotniska wg kodu lotniska
③	BACK ⏮	Naciśnij aby wrócić do poprzedniego ekranu Naciśnij aby zapisać okrążenie lub odpoczynek w czasie aktywności Przytrzymaj aby nawigować do najbliższego lotniska
④	DOWN ⏴	Naciśnij aby przechodzić przez widżety, menu i komunikaty Przytrzymaj aby wyświetlić zegar (z dowolnego ekranu)
⑤	UP ⏵	Naciśnij aby przechodzić przez widżety, menu i komunikaty Naciśnij aby odrzucić krótką wiadomość lub powiadomienie Przytrzymaj aby wyświetlić główne menu.

Aktualizacja lotniczej bazy danych

Aby aktualizacja lotniczej bazy danych była możliwa, musisz najpierw utworzyć konto Garmin® i dodać do niego Twoje urządzenie.

Lotnicza baza danych jest ważna przez 28 dni i zawiera tylko lokalizacje lotnisk.

1. Podłącz Twoje urządzenie do komputera za pomocą dostarczonego w zestawie kabla USB
2. Odwiedź www.flyGarmin.com.
3. Zaloguj się do Twojego konta Garmin.
4. Postępuj zgodnie z wyświetlanymi informacjami aby zaktualizować lotniczą bazę danych.

Parowanie smartfona z Twoim urządzeniem

W celu wykorzystania pełni możliwości D2 Bravo, zalecane jest połączenie Twojego urządzenia ze smartfonem.

1. Odwiedź garmin.com/apps i pobierz do Twojego smartfona aplikację Garmin Connect™ Mobile
2. Umieść Twój smartfon w odległości nie większej niż 10 m od Twojego urządzenia
3. W urządzeniu D2 Bravo przytrzymaj przycisk UP
4. Wybierz **Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**
5. Wykonaj jedną z procedur aby dodać Twoje urządzenie do Twojego konta Garmin Connect:
 - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, postępuj według wskazówek wyświetlanych na ekranie
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już wcześniej sparowane inne urządzenie, wybierz ●●● > Garmin Devices > + i postępuj wg wskazówek wyświetlanych na ekranie.

Łatamy

Definiowanie alertu wysokości

Możesz zdefiniować alarm, który spowoduje wystąpienie vibracji gdy osiągniesz określoną wysokość.

UWAGA: Alert wysokości jest niedostępny w trybie oszczędnym.

1. Kiedy wyświetlany jest zegar, naciśnij **DOWN** aż pojawi się ekran wysokościomierza
2. Wybierz **START > Altitude Alert > Status > On**
3. Wybierz **Altitude**
4. Naciśnij **UP** aby wybrać wysokość

Ręczne ustawienie ciśnienia barometrycznego

Możesz ręcznie ustawić aktualne ciśnienie barometryczne. Pozwoli to zwiększyć dokładność wskazań wysokości określanej na podstawie ciśnienia.

1. Kiedy wyświetlany jest zegar, naciskaj **DOWN** aż pojawi się ekran wysokościomierza
2. Wybierz **START > Barometer > Manual**
3. Wprowadź aktualne ciśnienie barometryczne

Rozpoczynamy lot

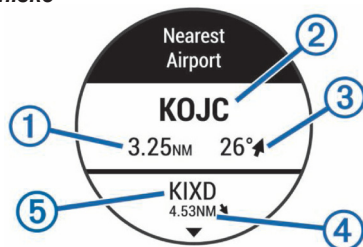
Naładuj urządzenie przed rozpoczęciem lotu ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#))

Aktywność lotu zostanie automatycznie rozpoczęta gdy Twoja prędkość względem ziemi przekroczy 30 kn.

Nawigacja do najbliższego lotniska

1. Przytrzymaj
- Wyświetlona zostanie lista najbliższych lotnisk.
2. Wybierz lotnisko

Najbliższe lotnisko



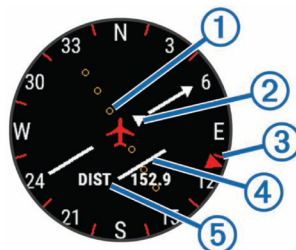
①	Dystans do najbliższego lotniska
②	Identyfikator najbliższego lotniska
③	Namiar do najbliższego lotniska
④	Dystans do drugiego z najbliższych lotnisk
⑤	Identyfikator drugiego z najbliższych lotnisk

Nawigacja do lotniska z użyciem jego identyfikatora

Możesz nawigować bezpośrednio do lotniska wyszukując je za pomocą identyfikatora

1. Przytrzymaj
2. Wprowadź wszystkie lub część znaków identyfikatora lotniska
3. Wybierz
4. Użyj **START**
- Wyświetlona zostanie lista zgodnych lotnisk
5. Wybierz lotnisko

Wskaźnik pozycji horyzontalnej



①	Dystans zejścia z kursu. Kropki wskazują Twój dystans od kursu.
②	Wskaźnik Do - Z. Określa czy zmierzasz w stronę waypointa czy się od niego oddalasz.
③	Namiar do najbliższego lotniska
④	Wskaźnik zejścia z kursu (CDI). Określa położenie linii założonego kursu w stosunku do Twojej pozycji.
⑤	Dystans do celu

Zatrzymanie nawigacji

Przytrzymaj **UP** i wybierz **Stop Navigation**

Wyłączanie automatycznego zegara lotu

Możesz wyłączyć automatyczny zegar lotu, aby Twoje urządzenie nie włączało automatycznie rejestracji danych lotu gdy Twoja prędkość względem Ziemi przekroczy 30 kn.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Apps > Fly > Flight Timer > Manual**

Aktywności

Twoje urządzenie może być wykorzystywane do aktywności na sali, na powietrzu, lekkoatletycznych oraz fitness. Gdy uruchomisz aktywność urządzenie wyświetla i rejestruje dane z sensorów. Możesz zapisywać aktywności i udostępniać je w społeczności Garmin Connect.

Do Twojego urządzenia możesz również dodać aplikacje Connect IQ™, korzystając z Twojego konta Garmin Connect ([Funkcje Connect IQ, strona 12](#)).

Uruchomienie aktywności

Kiedy uruchamiasz aktywność automatycznie włączany jest GPS (jeśli jest to wymagane). Po zakończeniu aktywności urządzenie powraca do trybu zegarka.

1. Kiedy wyświetlany jest zegar, naciśnij **START**
2. Wybierz aktywność
3. Jeśli potrzeba, postępuj wg wskazówek wyświetlanych na ekranie aby wprowadzić dodatkowe informacje
4. Jeśli potrzeba, poczekaj aż urządzenie połączy się z Twoimi sensorami ANT+™
5. Jeśli aktywność wymaga GPS, wyjdź na zewnątrz i poczekaj aż urządzenie odbierze sygnał z satelitów
6. Użyj **START** aby uruchomić stoper

UWAGA: Urządzenie nie rejestruje danych Twojej aktywności dopóki nie uruchomisz stopera.

Zatrzymywanie aktywności

UWAGA: Zasób dostępnych opcji zależy od typu aktywności

1. Użyj **STOP**
- Jeśli po zakończeniu aktywności nie zapiszesz jej ręcznie, urządzenie zapisze ją automatycznie po upływie 25 minut.
2. Wykonaj wybraną czynność:
 - Aby wznowić aktywność, wybierz **Resume**
 - Aby zapisać aktywność i przełączyć urządzenie w tryb zegarka wybierz **Save**
 - Aby odrzucić aktywność i przełączyć urządzenie w tryb zegarka wybierz **Discard**
 - Aby podążać do punktu startowego według Twojego śladu aktywności, wybierz **TracBack**
 - Aby zawiesić Twoją aktywność i wznowić ją w innym czasie, wybierz **Resume Later**

Narciarstwo

Zjazd na nartach lub snowboardzie

Naładuj urządzenie przed rozpoczęciem jazdy na nartach lub snowboardzie ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#))

1. Kiedy wyświetlany jest zegar, użyj **START**
2. Wybierz **Ski/Board**
3. Wyjdź na zewnątrz i poczekaj aż urządzenie odbierze sygnał z satelitów
4. Użyj **START** aby uruchomić stoper
- Historia jest rejestrowana jedynie przy uruchomionym stoperze.
5. Rozpocznij Twoją aktywność.

Funkcja Auto Run jest domyślnie włączona. Uruchamia ona automatycznie rejestrację nowego zjazdu w oparciu o Twój ruch. Stoper jest wstrzymywany kiedy zakończysz zjazd oraz gdy korzystasz z wyciągu. Stoper pozostaje wstrzymany w czasie jazdy wyciągiem.

6. Jeśli potrzeba, rozpocznij zjazd aby wznowić pracę stopera.
7. Wybierz **UP** lub **DOWN** aby zobaczyć dodatkowe ekrany danych (opcjonalnie).
8. Kiedy zakończysz Twoją aktywność, wybierz **STOP > Save**

Przeglądanie Twoich zjazdów

Twoje urządzenie rejestruje szczegółowe dane każdego zjazdu na nartach czy snowboardzie. Szczegóły zjazdu możesz przeglądać na ekranie pauzy lub gdy stoper jest uruchomiony

1. Rozpocznij aktywność narciarską
2. Przytrzymaj **UP**
3. Wybierz **View Runs**
4. Naciśnij **UP** lub **DOWN** aby przejrzeć szczegóły ostatniego zjazdu, Twojego bieżącego zjazdu i podsumowanie.
Na ekranach danych widoczne są czas, przebyty dystans, maksymalna prędkość, średnia prędkość i całkowity spadek wysokości

Bieganie

Idziemy pobiegać

Naładuj urządzenie zanim zaczniesz biegać ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)). Musisz też wykonać parowanie sensorów, aby w trakcie biegu możliwe było korzystanie z sensorów ANT+ ([Parowanie sensorów ANT+, strona 18](#)).

1. Załóż sensory ANT+, np. krokomierz czy sensor tętna (opcjonalnie).
2. Kiedy wyświetlany jest zegar, naciśnij **START**
3. Wybierz **Run**
4. Jeśli korzystasz z opcjonalnych sensorów ANT+ poczekaj chwilę aż urządzenie się z nimi połączy
5. Wyjdź na zewnątrz i poczekaj aż urządzenie odbierze sygnał z satelitów.
6. Naciśnij **START** aby uruchomić stoper
Historia jest rejestrowana wyłącznie w trakcie pracy stopera.
7. Rozpocznij Twoją aktywność
8. Wybierz **LAP** aby zapisać okrążenie (opcjonalnie)
9. Wybierz **UP** lub **DOWN** aby zobaczyć inne ekrany danych (opcja)
10. Po zakończeniu aktywności wybierz **STOP > Save**

Korzystanie z metronomu

Funkcja metronomu pozwala na odtwarzanie dźwięków ze stałym tempem, co pomaga podnieść Twoją wydajność treningu z większą, mniejszą, lub bardziej stałą kadencją.

1. Przytrzymaj **HOLD**
2. Wybierz **Settings > Apps**
3. Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności
4. Wybierz **Metronome > Status > On**
5. Wybierz jedną z opcji:
 - Wybierz **Beats / Minute** aby podać wartość bazującą na kadencji którą chcesz utrzymywać
 - Wybierz **Alert Frequency** aby dostosować częstotliwość uderzeń
 - Wybierz **Sounds** aby dostosować dźwięk metronomu i wibracje.
6. Jeśli potrzeba, wybierz **Preview** aby usłyszeć dźwięk metronomu zanim rozpoczniesz bieg.
7. Przytrzymaj **DOWN** aby powrócić do zegara
8. Idź pobiegać ([Idziemy pobiegać, strona 3](#))

Metronom uruchomi się automatycznie

9. W czasie biegu naciśnij **UP** lub **DOWN** aby zobaczyć ekran metronomu
10. Jeśli potrzeba, przytrzymaj **HOLD** by zmienić ustawienia metronomu

Jazda na rowerze

Idziemy pojeździć

Naładuj urządzenie zanim zaczniesz biegać ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)). Musisz też wykonać parowanie sensorów, aby w trakcie jazdy możliwe było korzystanie z sensorów ANT+ ([Parowanie sensorów ANT+, strona 18](#)).

1. Sparuj Twoje sensory ANT+, jak np. sensor tętna, prędkości czy kadencji (opcjonalnie)
2. Kiedy wyświetlany jest zegar naciśnij **START**
3. Wybierz **Bike**
4. Jeśli korzystasz z opcjonalnych sensorów ANT+ poczekaj chwilę aż urządzenie się z nimi połączy
5. Wyjdź na zewnątrz i poczekaj aż urządzenie odbierze sygnał z satelitów.
6. Naciśnij **START** aby uruchomić stoper
Historia jest rejestrowana wyłącznie w trakcie pracy stopera.
7. Rozpocznij Twoją aktywność
8. Wybierz **UP** lub **DOWN** aby zobaczyć inne ekrany danych (opcja)
9. Po zakończeniu aktywności wybierz **STOP > Save**

Pływanie

UWAGA

Urządzenie jest przeznaczone tylko do pływania powierzchniowego. Nurkowanie z urządzeniem może spowodować jego uszkodzenie i utratę gwarancji.

UWAGA: Urządzenie nie zapisuje danych tętna w trakcie pływania.

UWAGA: Urządzenie jest kompatybilne z akcesoriami HRM-Tri™ oraz HRM-Swim™ ([Tętno w czasie pływania, strona 18](#)).

Idziemy na basen

Naładuj urządzenie zanim zaczniesz pływać ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#)).

1. Kiedy wyświetlany jest zegar naciśnij **START**
2. Wybierz **Pool Swim**
3. Naciśnij **START** aby uruchomić stoper
Historia jest rejestrowana wyłącznie w trakcie pracy stopera.
4. Rozpocznij Twoją aktywność
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i długości pływania
5. Wybierz **UP** lub **DOWN** aby zobaczyć inne ekrany danych (opcja)
6. Gdy odpoczywasz, naciśnij **LAP** aby wstrzymać stoper.
7. Naciśnij **LAP** aby wznowić stoper
8. Po zakończeniu aktywności wybierz **STOP > Save**

Terminologia związana z pływaniem

Length: jedna długość basenu

Interval: jedna lub więcej następujących po sobie długości. Nowy interwał

Stroke: ruch jest zliczany za każdym razem, gdy ramię na którym masz założone urządzenie wykona pełny obrót

Swolf: Twój wskaźnik swolf jest sumą czasu na jedną długość basenu i ilości ruchów ręką (stroke) na tej długości. Np. 30 sekund plus 15 ruchów daje wartość swolf równą 45. Swolf jest wskaźnikiem określającym wydajność pływania i podobnie jak w golfie, im jest niższy tym lepiej.

Style ruchów

Rozpoznawanie stylu ruchów jest dostępne tylko w trakcie pływania na basenie. Twój styl ruchów jest rozpoznawany na końcu długości. Style ruchów pojawiają się gdy przeglądasz historię interwałów. Możesz także wybrać styl ruchów jako własne pole danych ([Dostosowanie ekranów danych, strona 14](#))

Free / Wolny	Styl wolny
Back / Grzbietowy	Styl grzbietowy
Breast / Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Fly / Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mixed / Mieszany	Więcej niż jeden styl ruchu w interwale
Drill / Próbnny	Używany z dziennikiem ćwiczeń (Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 4)

Odpoczynek w czasie pływania

Domyślny ekran odpoczynku prezentuje dwa stopery. Wskazuje również czas i dystans dla ostatniego pełnego interwału.

UWAGA: Dane pływania nie są rejestrowane w czasie odpoczynku

1. W czasie pływania naciśnij **LAP** aby rozpocząć odpoczynek. Kolory ekranu zostaną odwrócone na biały tekst i czarne tło i wyświetlony zostanie ekran odpoczynku
2. W czasie odpoczynku naciśnij **UP** lub **DOWN** aby zobaczyć inne ekrany danych (opcjonalnie)
3. Naciśnij **LAP** aby kontynuować pływanie
4. Powtarzaj dla innych interwałów odpoczynku.

Trening z dziennikiem ćwiczeń

Funkcja dziennika ćwiczeń dostępna jest tylko dla pływania. Możesz ręcznie zapisać serie odbić, pływanie jedną ręką lub jakiegokolwiek inny typ pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych ruchów.

PORADA: Możesz dostosować ekrany danych i pola danych do Twojej aktywności pływania ([Dostosowanie ekranów danych, strona 14](#))

1. Kiedy wyświetlany jest zegar naciśnij **START**
2. Wybierz **Pool Swim**
3. Naciśnij **START** aby uruchomić stoper
4. W trakcie aktywności naciśnij **UP** lub **DOWN** aby zobaczyć ekran dziennika ćwiczeń
5. Naciśnij **LAP** aby uruchomić stoper
6. Gdy skończysz interwał ćwiczenia, naciśnij **LAP**. Stoper ćwiczenia zatrzyma się, a stoper aktywności będzie nadal pracował aby zarejestrować całą sesję pływania
7. Podaj dystans dla zakończonego ćwiczenia. Skoki dystansu bazują na rozmiarze basenu wybranego w profilu aktywności.
8. Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć kolejny interwał ćwiczeń, naciśnij **LAP**
 - Aby rozpocząć interwał pływania naciśnij **UP** lub **DOWN** aby powrócić do ekranów pływania
9. Po zakończeniu aktywności wybierz **STOP > Save**

Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego

Możesz użyć tej funkcji aby odnaleźć zagubiony smartfon, który został sparowany z użyciem bezprzewodowej technologii Bluetooth® i znajduje się w jej zasięgu.

1. Kiedy wyświetlany jest zegar naciśnij **START**
2. Wybierz **Find Phone**. Urządzenie D2 Bravo rozpocznie poszukiwanie sparowanego smartfona. W smartfonie pojawi się sygnał dźwiękowy a na ekranie D2 Bravo pojawi się wskaźnik siły sygnału Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth rośnie gdy zbliżasz się do smartfona
3. Naciśnij **LAP** aby przerwać wyszukiwanie

Trening

Konfiguracja Twojego profilu

Możesz zmienić takie ustawienia jak: płeć, rok urodzenia, wzrost, wagę, strefy tętna, strefy mocy. Urządzenie wykorzystuje te dane do wyznaczania dokładnych danych treningowych

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > My Stats > User Profile**
3. Wybierz opcję

Cele Fitness

Znajomość Twoich stref tętna może pomóc w pomiarach i doskonaleniu formy poprzez zrozumienie i stosowanie poniższych zasad:

- Twoje tętno jest dobrym wskaźnikiem intensywności ćwiczeń
- Trening w pewnych strefach tętna może wpłynąć na polepszenie pojemności i wytrzymałości układu krążenia
- Znajomość Twoich stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko odniesienia kontuzji.

Jeśli znasz Twoje tętno maksymalne, możesz użyć tabeli ([Kalkulacja stref tętna, strona 5](#)) do określenia najlepszych stref tętna dla danych celów treningowych.

Jeśli nie znasz Twojego tętna maksymalnego, skorzystaj z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre placówki zdrowotne czy centra treningowe mogą proponować test, który pozwala na pomiar tętna maksymalnego. Domyślnym tętnem maksymalnym jest 200 minus Twój wiek

Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców wykorzystuje strefy tętna do pomiaru i zwiększania siły układu krążenia oraz doskonalenia poziomu wytrenowania. Strefa tętna to wybrany zakres tętna. Pięć najczęściej używanych stref jest numerowane od 1 do 5 zgodnie ze wzrostem intensywności. Ogólnie, poszczególne strefy tętna opierają się na wartościach procentowych tętna maksymalnego.

Konfiguracja stref tętna

Urządzenie wykorzystuje Twój profil użytkownika z konfiguracji wstępnej aby określić Twoje domyślne strefy tętna. Urządzenie posiada osobne strefy tętna dla biegania, jazdy na rowerze i pływania. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii spalonych w trakcie aktywności, ustaw Twoje tętno maksymalne. Możesz także ręcznie ustawić każdą strefę tętna z osobna i wprowadzić tętno spoczynkowe. Twoje strefy możesz ustawić ręcznie bezpośrednio w urządzeniu lub korzystając z konta Garmin Connect.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Fitness > My Stats > User Profile > Heart Rate Zones**
3. Wybierz **Default** aby zobaczyć wartości domyślne (opcjonalnie). Wartości domyślne można zastosować dla biegania, jazdy na rowerze i pływania
4. Wybierz dyscyplinę: **Running, Cycling** lub **Swimming**
5. Wybierz **Preference > Set Custom > Base On**
6. Wybierz na czym mają bazować strefy tętna:
 - Wybierz **BPM** aby zobaczyć i edytować tętna stref
 - Wybierz **%MAX. HR** aby zobaczyć i edytować strefy definiowane jako wartość procentowa maksymalnego tętna
 - Wybierz **%HRR** aby zobaczyć i edytować strefy definiowane jako wartość procentowa Twojej rezerwy tętna (tętno maksymalne minus tętno spoczynkowe)
7. Wybierz **Max. HR** i wprowadź Twoje tętno maksymalne
8. Wybierz strefę i wprowadź wartość dla każdej strefy
9. Wybierz **Resting HR** i wprowadź tętno spoczynkowe.

Kalkulacja stref tętna

Strefa	% tętna maksymalnego	Odczuwalny wysiłek	Korzyści
1	50-60%	relaksujące, lekkie tempo, rytmiczny oddech	trening aerobowy na poziomie początkującym, redukcja stresu
2	60-70%	komfortowe tempo, nieco głębszy oddech, możliwa rozmowa	podstawowy trening kardiovaskularny, dobre tempo regeneracji
3	70-80%	średnie tempo, trudniej utrzymać rozmowę	zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening kardiovaskularny
4	80-90%	szybkie i trochę niekomfortowe tempo, gwałtowny oddech	zwiększona wydolność i próg beztlenowy, zwiększona prędkość
5	90-100%	tempo sprinterskie, nie do utrzymania przez dłuższy czas, trudności z oddychaniem	wytrzymałość beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

Sportowcy zawodowi

Sportowiec zawodowy to osoba, która trenuje intensywnie od wielu lat (z przerwami związanymi z kontuzjami) i posiada tętno spoczynkowe na poziomie 60 uderzeń na minutę, lub niższe.

Konfiguracja stref mocy

Wartości dla stref to wartości domyślne i mogą nie być zgodne z Twoimi osobistymi możliwościami. Jeśli znasz wartość Twojej funkcjonalnej mocy progowej (FTP), możesz ją wprowadzić i pozwolić na automatyczne obliczenie stref mocy przez oprogramowanie. Możesz ręcznie dostosować strefy mocy bezpośrednio w urządzeniu lub poprzez konto Garmin Connect.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Fitness > My Stats > User Profile > Power Zones > Based On**
3. Wybierz na czym mają bazować strefy mocy:
 - Wybierz **Watts** aby zobaczyć i edytować wartości mocy w strefach
 - Wybierz **% FTP** aby zobaczyć i edytować strefy jako wartości procentowe funkcjonalnej mocy progowej
4. Wybierz **FTP** i wprowadź Twoją wartość FTP
5. Wybierz strefę i wprowadź wartości dla każdej ze stref
6. Jeśli potrzeba, wybierz Minimum i wprowadź minimalną wartość mocy

Śledzenie aktywności

Włączanie śledzenia aktywności

Funkcja śledzenia aktywności rejestruje Twoją dzienną ilość kroków, cel ilości kroków, przebyty dystans, spalone kalorie i monitoring snu dla każdego rejestrowanego dnia. Ilość spalonych kalorii obejmuje kalorie wynikające z metabolizmu oraz aktywności.

Śledzenie aktywności można włączyć w trakcie wstępnej konfiguracji, lub kiedykolwiek w późniejszym czasie.

UWAGA: Włączenie śledzenia aktywności może skrócić czas pracy urządzenia bez ładowania baterii.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Activity Tracking > Status > On**
Licznik kroków nie pojawi się dopóki urządzenie nie odbierze sygnału z satelitów i nie ustawi automatycznie czasu. Urządzenie może potrzebować czystego widoku nieba, aby odebrać sygnał.

Ilość kroków wykonanych w ciągu dnia pojawi się na widoczności śledzenia aktywności. Licznik kroków jest uaktualniany co jakiś czas.

Korzystanie z alertu ruchu

Musisz włączyć śledzenie aktywności i alert ruchu, aby móc skorzystać z tego alertu ([Włączanie śledzenia aktywności, strona 5](#)).

Siedzenie przez zbyt długi czas może uruchomić niepożądane zmiany metabolizmu. Alert ruchu przypomina aby się poruszać. Po godzinie bez aktywności pojawi się Move! i czerwony pasek. Urządzenie uruchomi również sygnał dźwiękowy lub wibrator jeśli sygnały dźwiękowe są wyłączone ([Ustawienia systemowe, strona 17](#)).

Idź na krótki spacer (minimum kilka minut) aby wyłączyć alert ruchu,

Włączanie alertu ruchu

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Activity Tracking > Move Alert > On**

Automatyczny cel

Urządzenie automatycznie tworzy codzienny cel ilości kroków, bazując na poprzednich poziomach aktywności. Kiedy w ciągu dnia się poruszasz, urządzenie wskazuje postęp w osiągnięciu dziennego celu.



Jeśli nie zdecydujesz się skorzystać z funkcji automatycznego celu, możesz określić własny cel ilości kroków przez konto Garmin Connect.

Monitoring snu

W trakcie snu urządzenie monitoruje Twoje ruchy. Statystyka snu obejmuje całkowitą liczbę przespanych godzin, poziomy snu i ruchy w trakcie snu. Możesz ustawić Twoje normalne godziny snu w ustawieniach użytkownika lub poprzez konto Garmin Connect. Statystyki snu możesz przejrzeć na Twoim koncie Garmin Connect.

Korzystanie z automatycznego monitoringu snu

Musisz włączyć śledzenie aktywności, aby móc skorzystać z automatycznego monitoringu snu ([Włączanie śledzenia aktywności, strona 5](#)).

1. Zakładaj urządzenie gdy śpisz
2. Prześlij dane monitoringu Twojego snu do Garmin Connect ([Korzystanie z Garmin Connect w komputerze, strona 14](#))
Statystykę snu możesz przejrzeć na Twoim koncie Garmin Connect

Korzystanie z trybu snu

Musisz włączyć widżet Wellness aby korzystać z trybu snu.

W trakcie pracy trybu snu i gdy śpisz, wyłączane są wszystkie powiadomienia.

UWAGA: Niezależnie od tego czy tryb snu zostanie włączony, czy też nie, urządzenie automatycznie rejestruje statystykę snu.

1. Zakładaj urządzenie gdy śpisz
2. Kiedy wyświetlany jest zegar, wybierz **UP** lub **DOWN** aby zobaczyć widżet śledzenia aktywności
3. Wybierz **START > Yes**
4. Kiedy się obudzisz wybierz **STOP > Yes** aby wyjść z trybu snu.

Treningi zaawansowane

Możesz tworzyć własne treningi, które zawierają cele dla każdego etapu treningu, w postaci różnych dystansów, czasów i kalorii. Możesz tworzyć treningi korzystając z Garmin Connect lub wybrać plan treningowy z listy predefiniowanych w Garmin Connect i przesłać je do urządzenia.

Możesz planować treningi korzystając z Garmin Connect. Możesz je planować z wyprzedzeniem i przechowywać w urządzeniu.

Wykorzystanie treningu ze strony internetowej

Musisz posiadać konto Garmin Connect aby móc pobrać treningi z Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 13).

1. Podłącz urządzenie do komputera
2. Odwiedź www.garminconnect.com
3. Utwórz i zapisz nowy trening
4. Wybierz **Send to Device** i postępuj wg wskazówek wyświetlanych na ekranie
5. Odłącz urządzenie

Uruchamianie treningu zaawansowanego

Aby uruchomienie treningu było możliwe, musisz najpierw pobrać trening z Twojego konta Garmin Account.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Fitness > Training > My Workouts**
3. Wybierz trening
4. Wybierz **Do Workout**
5. Jeśli potrzeba, wybierz typ aktywności
6. Użyj **START** aby uruchomić stoper

Kiedy rozpocznesz trening, urządzenie wyświetli poszczególne etapy treningu, cel (opcjonalnie) i aktualne dane treningu


Kalendarz treningowy

Kalendarz treningowy w Twoim urządzeniu jest rozszerzeniem kalendarza czy planu treningowego ustalonego w Garmin Connect. Kiedy dodasz kilka treningów do kalendarza w Garmin Connect, możesz przesłać je do urządzenia. Wszystkie zaplanowane treningi przesłane do urządzenia pojawiają się na liście treningów wg ich daty. Kiedy wybierzesz dzień w kalendarzu treningowym, możesz przejrzeć lub uruchomić trening. Zaplanowane treningi pozostają w Twoim urządzeniu niezależnie od tego czy je wykonasz, czy pominiesz. Kiedy prześlesz zaplanowane treningi z Garmin Connect, nadpiszą one treningi istniejące w kalendarzu.

Korzystanie z planu treningów Garmin Connect

Musisz posiadać konto Garmin Connect aby móc pobrać treningi z Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 13).


Możesz przeglądać Garmin Connect aby znaleźć plan treningowy, zaplanowane treningi czy dane przebytego treningu do wyjścia i pobrać plan do urządzenia


1. Podłącz urządzenie do komputera
2. Odwiedź www.garminconnect.com
3. Wybierz i zaplanuj plan treningowy w Twoim kalendarzu
4. Wybierz  i postępuj wg wskazówek wyświetlanych na ekranie

Trening interwałowy

Treningi interwałowe możesz tworzyć w oparciu o dystans lub czas. Urządzenie przechowuje Twój własny trening interwałowy dopóki nie utworzysz innego treningu interwałowego. Możesz korzystać z otwartych interwałów dla treningów na bieżni lub gdy biegasz na znanym dystansie. Kiedy naciśniesz LAP urządzenie zarejestruje interwał i przejdzie do etapu odpoczynku.

Tworzenie treningu interwałowego

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Fitness > Training > Intervals > Edit > Interval > Type**
3. Wybierz **Distance, Time** lub **Open** (dystans, czas lub otwarty)
PORADA: Aby utworzyć interwał otwarty, wybierz opcję **Open**
4. Wybierz **Duration**, wprowadź jako wartość interwału dystans lub czas i wybierz 

5. Wybierz **BACK**
6. Wybierz **Rest > Type**
7. Wybierz **Distance, Time** lub **Open**
8. Jeśli potrzeba, wprowadź wartość dystansu lub czasu dla interwału odpoczynku i wybierz 
9. Wybierz **BACK**
10. Wykonaj wybrane czynności:
 - Aby ustalić liczbę powtórzeń, wybierz **Repeat**
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz **Warm Up > On**
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz **Cool Down > On**

Rozpoczęcie treningu interwałowego

1. Wybierz **UP**
2. Wybierz **Fitness > Training > Intervals > Do Workout**
3. Wybierz aktywność
4. Wybierz **START** aby uruchomić stoper
5. Jeśli Twój trening interwałowy posiada rozgrzewkę, naciśnij **LAP** aby rozpocząć pierwszy interwał
6. Postępuj wg informacji wyświetlanych na ekranie

Po zakończeniu wszystkich interwałów na ekranie pojawi się komunikat.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

- W dowolnym momencie naciśnij **LAP** aby zakończyć interwał
- W dowolnym momencie naciśnij **STOP** aby zatrzymać stoper
- Jeśli Twój trening interwałowy posiada rozgrzewkę, naciśnij **LAP** aby zakończyć trening interwałowy.

Wirtualny Partner

Twój wirtualny partner to narzędzie treningowe stworzone, aby pomóc w osiągnięciu Twoich celów. Możesz ustalić tempo dla wirtualnego partnera i ścigać się z nim.

UWAGA: Ta funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > UP**
3. Wybierz aktywność
4. Wybierz **Data Screens > Virtual Partner > Status > On**
5. Wybierz **Set Pace** (ustal tempo) lub **Set Speed** (ustal prędkość)
6. Wprowadź wartość
7. Rozpocznij aktywność
8. Wybierz **UP** lub **DOWN** aby przewinąć ekran wirtualnego partnera i zobaczyć kto wygrywa

Ustalanie celu treningu

Funkcja celu treningu współpracuje z funkcją wirtualnego partnera, więc możesz trenować z ustalonym celem w postaci dystansu, dystansu i czasu, dystansu i tempa lub dystansu i prędkości. W trakcie Twojej aktywności treningowej urządzenie dostarcza Ci na bieżąco informacji o tym jak blisko jesteś do osiągnięcia Twojego celu treningu.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Fitness > Training > Set a Target**
3. Wybierz aktywność
4. Wybierz jedną z opcji ustalenia celu:
 - Wybierz **Distance Only** aby wybrać predefiniowany dystans lub wprowadzić własny
 - Wybierz **Distance and Time** aby wprowadzić dystans i czas
 - Wybierz **Distance and Pace** lub **Distance and Speed** aby wprowadzić dystans i tempo lub dystans i prędkość.

Pojawi się ekran celu treningów na którym widoczny będzie Twój estymowany czas finiszu. Estymowany czas finiszu obliczany jest na podstawie Twojej aktualnej wydajności i pozostałego czasu.

5. Wybierz **START** aby uruchomić stoper
6. Kiedy zakończysz aktywność, wybierz **STOP > Save**

Odwołanie celu treningu

1. W trakcie aktywności przytrzymaj UP
2. Wybierz **Fitness > Training > Cancel Target > Yes**

Wyścig z użyciem danych poprzedniej aktywności

Możesz się ścigać z danymi wcześniej zarejestrowanej lub pobranej aktywności. Funkcja ta współpracuje z wirtualnym partnerem, dzięki czemu możesz zobaczyć jak daleko jesteś przed lub za w trakcie bieżącej aktywności.

UWAGA: Ta funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności

1. Przytrzymaj UP
2. Wybierz **Fitness > Training > Race an Activity**
3. Wybierz opcję:
 - Wybierz **From History** aby wybrać poprzednio zarejestrowaną w Twoim urządzeniu aktywność
 - Wybierz **Downloaded** aby wybrać aktywność pobraną z Twojego konta Garmin Connect.
4. Wybierz aktywność
Pojawi się ekran wirtualnego partnera wskazujący Twój estymowany czas finiszu.
5. Użyj **START** aby uruchomić stoper
6. Kiedy zakończysz Twoją aktywność wybierz **STOP > Save**

Rekordy osobiste

Kiedy zakończysz aktywność, urządzenie wyświetli ewentualne nowe rekordy osobiste, które zostały osiągnięte w trakcie tej aktywności. Wśród rekordów osobistych znajdują się Twój najlepszy czas na kilku typowych dystansach biegów i najdłuższy bieg lub jazda.

Przeglądanie Twoich rekordów osobistych

1. Przytrzymaj UP
2. Wybierz **Fitness > My Stats > Records**
3. Wybierz sport
4. Wybierz rekord
5. Wybierz **View Record**

Przywracanie rekordów osobistych

Każdy z rekordów osobistych możesz przywrócić do poprzednio zarejestrowanej wartości

1. Przytrzymaj UP
2. Wybierz **Fitness > My Stats > Records**
3. Wybierz sport
4. Wybierz rekord, który chcesz przywrócić
5. Wybierz **Previous > Yes**

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia zapisanych aktywności

Usuwanie rekordów osobistych

1. Przytrzymaj UP
2. Wybierz **Fitness > My Stats > Records**
3. Wybierz sport
4. Wybierz rekord, który chcesz usunąć
5. Wybierz **Clear Record > Yes**

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia zapisanych aktywności

Usuwanie wszystkich rekordów osobistych

1. Przytrzymaj UP
2. Wybierz **Fitness > My Stats > Records**

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia zapisanych aktywności

3. Wybierz sport
4. Wybierz **Clear All Records > Yes**
Rekordy usuwane są tylko dla aktualnie wybranego sportu.

Dynamika biegu

Możesz korzystać z Twojego urządzenia sparowanego z akcesoriami HRM-Run™ lub HRM-Tri aby uzyskać w czasie rzeczywistym informacje o Twojej kondycji biegowej. Jeśli Twoje urządzenie D2 Bravo zostało dostarczone w pakiecie z sensorem tętna, oba urządzenia zostały już sparowane.

Sensor tętna posiada wbudowany akcelerometr który mierzy ruchy tułowia, aby wyznaczyć parametry biegu.

UWAGA: Akcesoria HRM-Run i HRM-Tri są kompatybilne z wieloma produktami fitness wyposażonymi w ANT+, które po sparowaniu mogą wyświetlać dane tętna. Funkcje dynamiki biegu dostępne są tylko w wybranych urządzeniach Garmin.

Cadence: Kadencja to liczba kroków na minutę. Wskazuje łączną ilość wykonanych kroków (prawą i lewą stopą)

Vertical oscillation: odchylenie pionowe to wysokość Twojego odbicia w trakcie biegu. Wskazuje pionowy ruch Twojego tułowia, mierzony w centymetrach dla każdego kroku

Ground contact time: czas kontaktu z podłożem to czas dla każdej stopy, przez którą posiada ona kontakt z podłożem. Wartość mierzona w milisekundach

UWAGA: Czas kontaktu z podłożem nie jest dostępny w trakcie chodu.

Ground contact time balance: bilans czasu kontaktu z podłożem wskazuje rozkład czasu kontaktu z podłożem pomiędzy lewą a prawą stopę. Wskazanie jest wartością procentową, np. 53,2 ze strzałką wskazującą w lewo lub prawo.

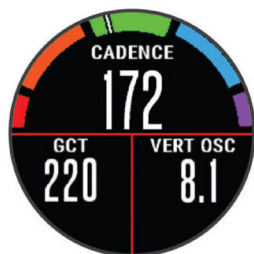
Stride length: długość kroku mierzona od jednego do następnego dotknięcia podłoża stopą. Wartość mierzona w metrach.

Vertical ratio: odchylenie do długości to stosunek odchylenia pionowego do długości kroku. Wskazanie jest wartością procentową. Niższe wartości generalnie określają lepszą formę biegową.

Trening z dynamiką biegu

Aby móc przeglądać dane dynamiki biegu, musisz założyć na siebie i sparować z Twoim urządzeniem sensor HRM-Run lub HRM-Tri (**Parowanie sensorów ANT+, strona 18**). Jeśli Twoje urządzenie D2 Bravo zostało dostarczone z tymi akcesoriami, zostały one już sparowane i D2 Bravo jest gotowy do wyświetlania dynamiki biegu.

1. Wykonaj odpowiednią czynność:
 - Jeśli Twoje akcesoria HRM-Run lub HRM-Tri są już sparowane z urządzeniem D2 Bravo, przejdź do kroku 8
 - Jeśli Twoje akcesoria HRM-Run lub HRM-Tri są już sparowane z urządzeniem D2 Bravo, przejdź do kroku 8
2. Przytrzymaj UP
3. Wybierz **Settings > Apps**
4. Wybierz aktywność
5. Wybierz **Data Screens > Run Dynamics > Status > Enabled**.
UWAGA: Ekran dynamiki biegu nie jest dostępny dla wszystkich aktywności
6. Wybierz **Primary Metric**
7. Wybierz **Cadence**, **GCT** lub **Vertical Osc**.
Podstawowa wielkość pojawi się w górnym polu ekranu danych, z zaznaczeniem odpowiedniej pozycji na kolorowym wskaźniku
8. Idź pobiegać (**Idziemy pobiegać, strona 3**)
9. Wybierz **UP** lub **DOWN** aby otworzyć ekran dynamiki biegu i zobaczyć Twoje dane.



Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

Na ekranie dynamiki biegu wyświetlany jest kolorowy wskaźnik dla wartości podstawowej. Jako wartość podstawową możesz wyświetlać kadencję, odchylenie pionowe, lub czas kontaktu z podłożem. Kolorowy wskaźnik określa jak Twoje dane dynamiki biegu wyglądają w porównaniu do danych innych biegaczy. Kolorowe strefy bazują na wartościach procentowych.

Firma Garmin przeanalizowała dane dotyczące wielu biegaczy o różnym stopniu zaawansowania. Wartości mieszczące się w strefach czerwonej i pomarańczowej są typowe dla wolniejszych lub mniej doświadczonych biegaczy. Wartości mieszczące się w strefach zielonej, niebieskiej i fioletowej są typowe dla szybszych i bardziej doświadczonych biegaczy. W przypadku mniej doświadczonych biegaczy zaobserwować można dłuższy czas kontaktu z podłożem, większe odchylenie pionowe, mniejsze odchylenie do długości i mniejszą kadencję niż w przypadku bardziej doświadczonych biegaczy. Jednocześnie wyżsi biegacze często wykazują nieco mniejszą kadencję i nieco większe odchylenie pionowe. Odwiedź www.garmin.com aby dowiedzieć się więcej na temat dynamiki biegu. Dodatkowe informacje teoretyczne i interpretacje na temat dynamiki biegu możesz znaleźć w reputowanych publikacjach i w serwisach internetowych na o bieganiu.

Kolor	Wartość procentowa	Zakres kadencji	Zakres odchylenia pionowego	Zakres czasu kontaktu z podłożem
	>95%	>185 spm	<6,7 cm	<208 ms
	70-95	174-185 spm	6,7-8,3 cm	208-240 ms
	30-69	163-173 spm	8,4-10,0 cm	241-272 ms
	5-29	151-162 spm	10,1-11,8cm	273-305 ms
	<5	<151 spm	>11,8 cm	>305 ms

Brak danych dynamiki biegu - porady

Jeśli dane dynamiki biegu nie pojawiają się, możesz spróbować skorzystać z poniższych porad.

- Upewnij się że posiadasz sensor HRM-Run
Akcesoria z obsługą danych dynamiki biegu posiadają symbol na panelu frontowym modułu
 - Sparuj sensor HRM-Run z Twoim urządzeniem D2 Bravo, postępując zgodnie z instrukcją
 - Jeśli w polach danych dynamiki biegu widoczne są tylko zera sprawdź, czy czujnik tętna założony został we właściwej orientacji.
- UWAGA:** Czas kontaktu z podłożem pojawia się tylko w czasie biegu. Nie jest wyznaczany w trakcie chodu.

Informacje o VO2 Max. (pułap tlenowy)

VO2 max. to maksymalna ilość tlenu (w milimetrach) którą jesteś w stanie zużyć w ciągu minuty na kilogram masy ciała, przy maksymalnej wydajności. W prostych słowach VO2 max jest wskaźnikiem Twojej formy sportowej i powinien rosnąć wraz z Twoim poziomem wytrenowania. Estymacje VO2 max. są dostarczane i wspierane przez Firstbeat® Technologies Ltd. Urządzenie D2 Bravo dostarcza osobnych estymacji VO2 Max dla biegania i jazdy na rowerze. Aby wyświetlać estymację VO2 Max dla jazdy na rowerze, korzystaj z urządzenia Garmin sparowanego z kompatybilnym sensorem tętna i sensorem mocy. Aby wyświetlać estymację VO2 Max dla biegania, korzystaj z urządzenia Garmin sparowanego z kompatybilnym sensorem tętna.

Twoja estymacja VO2 Max pojawia się jako liczba i pozycja na kolorowym wskaźniku.



	Purpurowy	Doskonały
	Niebieski	Świetny
	Zielony	Dobry
	Pomarańczowy	Zadowolający
	Czerwony	Słaby

Dane i analizy VO2 Max są dostarczane za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajdziesz w dodatku (Standardowe wartości VO2 Max, strona 23) lub odwiedź www.CooperInstitute.org

Odczyt VO2 Max dla biegania

Aby odczyt estymacji VO2 Max był możliwy, musisz założyć i sparować sensor tętna (*Parowanie sensorów ANT+, strona 18*). Jeśli Twoje urządzenie zostało dostarczone razem z sesnorem tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać dokładną estymację, skonfiguruj profil użytkownika (*Konfiguracja Twojego profilu, strona 4*) i ustal Twoje tętno maksymalne (*Konfiguracja stref tętna, strona 4*).

UWAGA: Estymacje początkowo mogą się wydawać niedokładne. Urządzenie potrzebuje kilku biegów aby poznać Twoją kondycję.

1. Pobiegnij minimum 10 minut na zewnątrz
2. Po biegu wybierz **Save**
3. Przytrzymaj **UP**
4. Wybierz **Fitness > My Stats > VO2 Max. Running**

Odczyt VO2 Max dla jazdy na rowerze

Aby odczyt estymacji VO2 Max był możliwy, musisz założyć i sparować sensor tętna, zainstalować sensor mocy i sparować go z urządzeniem D2 Bravo. (*Parowanie sensorów ANT+, strona 18*). Jeśli Twoje urządzenie zostało dostarczone razem z sesnorem tętna, urządzenia te są już sparowane. Aby uzyskać dokładną estymację, skonfiguruj profil użytkownika (*Konfiguracja Twojego profilu, strona 4*) i ustal Twoje tętno maksymalne (*Konfiguracja stref tętna, strona 4*).

UWAGA: Estymacje początkowo mogą się wydawać niedokładne. Urządzenie potrzebuje kilku jazd aby poznać Twoją kondycję.

1. Jeźdź na zewnątrz, ze stałą, wysoką intensywnością przez co najmniej 20 minut

2. Po zakończeniu jazdy wybierz **Save**
3. Przytrzymaj **UP**
4. Wybierz **Fitness > My Stats > VO2 Max > Cycling**

Wyświetlanie przewidywanych czasów wyścigów

Aby odczyt przewidywanego czasu wyścigu (tylko dla biegania) był możliwy, musisz założyć czujnik tętna i sparować go z Twoim urządzeniem. Dla uzyskania dokładnych estymacji, wypełnij Twój profil użytkownika ([Konfiguracja Twojego profilu, strona 4](#)) i ustaw Twoje maksymalne tętno ([Konfiguracja stref tętna, strona 4](#)).

Do wyznaczenia czasu ukończenia wyścigu w oparciu o Twój aktualny stopień wytrenowania urządzenie wykorzystuje estymację pułapu tlenowego oraz inne źródła danych. Tak wyznaczony czas prezentowany jest przy założeniu, że przed wyścigiem odbyty został właściwy trening.

UWAGA: Przewidywane czasy mogą początkowo wydawać się niedokładne. Urządzenie potrzebuje kilku biegów aby poznać Twoją wydolność biegową.

1. Załóż sensor tętna i idź pobiegać
2. Przytrzymaj **UP**
3. Wybierz **Fitness > My Stats > Race Predictor**
Wyświetlone zostaną czasy ukończenia wyścigów na dystansie 5 km, 10 km, półmaratonu i maratonu.

Asystent odpoczynku

Możesz wykorzystać urządzenie Garmin z czujnikiem tętna do sprawdzenia czasu potrzebnego do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do kolejnego wysiłku. Technologię asystenta odpoczynku dostarcza i obsługuje firma Firstbeat.

Czas odpoczynku: czas odpoczynku pojawia się niezwłocznie po zakończeniu aktywności. Czas ten jest odliczany do chwili uzyskania optymalnego stanu do rozpoczęcia kolejnego treningu

Włączanie asystenta odpoczynku

Aby użycie asystenta odpoczynku było możliwe, musisz założyć czujnik tętna i sparować go z Twoim urządzeniem ([Parowanie sensorów ANT+, strona 18](#)). Jeśli Twoje urządzenie D2 Bravo zostało dostarczone wraz z sensorem tętna, urządzenia są już sparowane. Dla uzyskania dokładnych estymacji, wypełnij Twój profil użytkownika ([Konfiguracja Twojego profilu, strona 4](#)) i ustaw Twoje maksymalne tętno ([Konfiguracja stref tętna, strona 4](#)).

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Fitness > My Stats > Recovery Advisor > Status > On**
3. Idź pobiegać
W ciągu kilku pierwszych minut Twojego biegu pojawi się wartość Twojego przygotowania wydolnościowego
4. Po zakończeniu biegu wybierz **Save**
Wyświetlony zostanie czas odpoczynku. Maksymalny czas to 4 dni, a minimalny to 6 godzin.

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Musisz włączyć asystenta odpoczynku aby wyświetlenie czasu odpoczynku było możliwe.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Fitness > My Stats > Recovery Advisor**
Wyświetlony zostanie czas odpoczynku. Maksymalny czas to 4 dni, a minimalny to 6 godzin.

Efekty treningu

Wskaźnik efektów treningu mierzy wpływ aktywności na Twój poziom wytrenowania. Wskaźnik ten rośnie w trakcie aktywności. W trakcie trwania aktywności wartość wskaźnika zwiększa się informując jak aktywność doskonali Twoją formę. Wskazania efektów treningu określone są na podstawie danych Twojego profilu, tętna, czasu trwania i intensywności treningu.

Ważnym jest aby wiedzieć, że wskaźnik efektów treningu (wartości 1.0 do 5.0) może przyjmować w trakcie Twoich pierwszych biegów nienaturalnie wysokie wartości. Urządzenie potrzebuje kilku treningów aby poznać Twoją formę.

Efekty treningu	Opis
1.0 do 1.9	Wspomaga regenerację (krótkie aktywności). Zwiększa wytrzymałość dla dłuższych aktywności (powyżej 40 min)
2.0 do 2.9	Utrzymanie Twojej formy
3.0 do 3.9	Doskonalenie formy w przypadku powtarzania jako części tygodniowego planu treningowego
4.0 do 4.9	Znaczące doskonalenie formy w przypadku powtarzania 1-2 razy w tygodniu, z odpowiednim czasem odpoczynku
5	Powoduje czasowe przesilenie, z bardzo dużym wpływem na wzrost formy. Trenuj z takim wskaźnikiem przy zachowaniu ekstremalnej ostrożności. Wymaga dodatkowych dni odpoczynku.

Technologia efektów treningu jest dostarczana i obsługiwana przez Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji znajdziesz na www.firstbeattechnologies.com

Widżety

Twoje urządzenie zostało dostarczone z preinstalowanymi widżetami, które zapewniają szybki dostęp do informacji. Niektóre z nich wymagają połączenia Bluetooth z kompatybilnym smartfonem.

Powiadomienia: informuje o przychodzących połączeniach i wiadomościach tekstowych, zgodnie z ustawieniami powiadomień w Twoim smartfonie

Kalendarz: wyświetla zbliżające się spotkania z kalendarza smartfonu

Sterowanie muzyką: zapewnia obsługę odtwarzacza muzyki smartfona

Pogoda: Wyświetla aktualną temperaturę i prognozę pogody

Śledzenie aktywności: Monitoruje Twoją dzienną ilość kroków, cel ilości kroków, przebyty dystans, spalone kalorie i statystykę snu

Informacje o sensorach: wyświetla informacje o sensorach wbudowanych oraz podłączonych sensorach ANT+

Kompas: Wyświetla elektroniczny kompas

METARs: wyświetla aktualne warunki na niebie, warunki pogodowe, widzialność, temperaturę, punkt rosy, ciśnienie barometryczne oraz informacje o wietrze

Sterowanie VIRB: pozwala obsługiwać sparowaną z Twoim urządzeniem D2 Bravo kamerę VIRB

Wyświetlanie widżetów

Kiedy wyświetlany jest zegar możesz szybko przejść przez aktywne w Twoim urządzeniu widżety. Twoje urządzenie dostarczone zostało z kilkoma preinstalowanymi widżetami jak śledzenie aktywności, kompas, czy powiadomienia ze smartfonu.

Wykonaj wybraną czynność

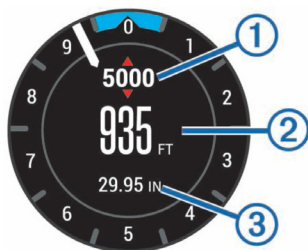
- Aby przejść przez aktywne widżety użyj **UP** lub **DOWN**
- Aby przejść przez nieaktywne widżety, przytrzymaj **UP**, wybierz **Settings > Widgets** i użyj **UP** lub **DOWN**

Czas i data



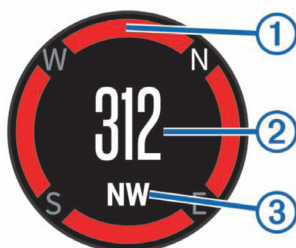
①	Status połączenia Bluetooth
②	Data
③	Czas
④	Czas UTC

Wysokościomierz



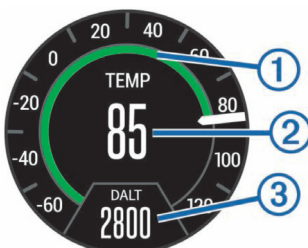
①	Wysokość alertu
②	Wysokość na podstawie ciśnienia
③	Ciśnienie barometryczne

Kompas



①	Pierścień kompasu
②	Kierunek ruchu w stopniach (tylko w trybie śledzenia)
③	Kierunek ruchu

Temperatura



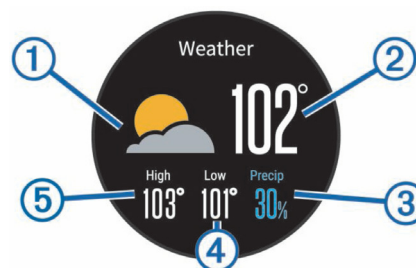
①	Analogowy wskaźnik temperatury
②	Wartość cyfrowa temperatury
③	Wysokość gęstościowa

Sterowanie muzyką



①	Start / Pauza
②	Przeskocz
③	Głośność

Pogoda



①	Aktualne warunki pogodowe
②	Aktualna temperatura
③	Prawdopodobieństwo wystąpienia opadów
④	Najniższa prognozowana temperatura
⑤	Najwyższa prognozowana temperatura

Kalendarz



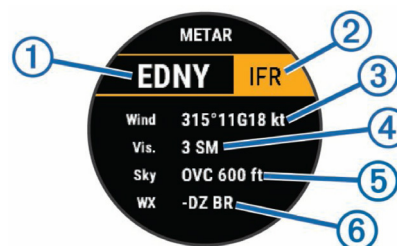
①	Bieżąca aktywność
②	Następna aktywność
③	Inne aktywności

Powiadomienia



①	Wiadomość tekstowa
②	Email
③	Nieodebrane połączenie
④	Inne powiadomienia

METAR



①	Identyfikator najbliższego lotniska
②	Kategoria lotów
③	Kierunek, prędkość i porywy wiatru
④	Widzialność w milach
⑤	Warunki na niebie
⑥	Warunki pogodowe

Sterowanie kamerą VIRB

Funkcja obsługi VIRB pozwala kontrolować pracę kamery VIRB z poziomu Twojego urządzenia. Aby zakupić kamerę VIRB odwiedź www.garmin.com/VIRB

Kontrolowanie działania kamery VIRB

Aby możliwe było zdalne sterowanie kamerą VIRB, musisz włączyć możliwość takiego sterowania w kamerze VIRB. Więcej informacji znajdziesz w *Instrukcji obsługi kamery VIRB*. Musisz również ustawić widoczność widżetu VIRB w sekwencji widżetów (*Personalizacja sekwencji widżetów, strona 16*).

1. Włącz kamerę VIRB
2. W urządzeniu D2 Bravo użyj **UP** lub **DOWN** kiedy wyświetlany jest zegar, aby przejść do widżetu VIRB
3. Poczekaj aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB
4. Skorzystaj z dostępnych opcji:
 - Aby zarejestrować film użyj **START**
Na ekranie D2 Bravo pojawi się licznik czasu
 - Aby przerwać rejestrację filmu użyj **STOP**
 - Aby wykonać zdjęcie użyj **DOWN**


Zegar

Konfiguracja alarmów

Możesz zdefiniować maksymalnie 10 różnych alarmów. Możesz również wybrać czy alarm ma się uruchomić raz, czy też ma być powtarzany.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Clock > Alarm Clock > Add Alarm**
3. Wybierz **Status > On**
4. Wybierz **Time** i wprowadź czas dla alarmu
5. Wybierz **Notification** i wybierz typ powiadomienia (opcjonalnie)
6. Wybierz **Frequency** i określ czy alarm powinien być powtarzany
7. Wybierz **Backlight > On** by włączyć podświetlenie razem z alarmem

Uruchamianie timera (odliczania czasu)

1. Przytrzymaj **UP**
PORADA: Możesz użyć  aby zobaczyć timer
2. Wybierz **Clock > Timer**
3. Wprowadź czas
4. Jeśli potrzeba, wybierz **Restart > On** aby automatycznie uruchomić ponowne odliczanie po jego zakończeniu
5. Jeśli potrzeba, wybierz **Notification** i wybierz typ powiadomienia
6. Wybierz **Start Timer**

Korzystanie ze stopera

1. Przytrzymaj **UP**
PORADA: Możesz użyć  aby zobaczyć timer
2. Wybierz **Clock > Stopwatch**
3. Gdy wyświetlany jest zegar wybierz **START**

Konfiguracja alertów wschodu i zachodu słońca

Możesz skonfigurować alert dźwiękowy, który zostanie uruchomiony na wybrany czas przed rzeczywistym wschodem lub zachodem słońca.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Clock > Alerts**
3. Skorzystaj z dostępnych opcji:
 - Wybierz **Til Sunset > Status > On**, aby włączyć alert zachodu słońca
 - Wybierz **Til Sunrise > Status > On**, aby włączyć alert wschodu słońca
4. Wybierz **Time** i wprowadź czas.

Nawigacja

Zapisywanie Twojej pozycji

Możesz zapisać Twoją pozycję, aby w przyszłości móc do niej nawigować.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Save Location**
3. Postępuj według wskazówek wyświetlanych na ekranie

Edycja Twoich zapisanych pozycji

Możesz usunąć zapisaną pozycję, lub też edytować jej nazwę, wysokość i pozycję.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Navigation > Saved Locations**
3. Wybierz zapisaną pozycję
4. Skorzystaj z dostępnych opcji edycji

Nawigacja do celu

Urządzenie możesz wykorzystać do nawigacji do celu lub podążania wybranym kursem. Kiedy rozpocznesz nawigację, możesz wybrać aktywność która będzie wykorzystywana w trakcie podróży do celu, jak np. wędrowka, bieg, czy jazda na rowerze. Jeśli przed rozpoczęciem nawigacji była już uruchomiona rejestracja aktywności, to urządzenie będzie kontynuować tą rejestrację w trakcie nawigacji.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Navigation**
3. Wybierz kategorię
4. Wykonaj czynności potrzebne do wybrania celu, zgodnie z informacjami wyświetlanymi na ekranie
5. Wybierz **Go To**
6. Wybierz aktywność
Pojawią się dane nawigacyjne
7. Wybierz **START** aby rozpocząć nawigację
8. Użyj **UP** lub **DOWN** aby zobaczyć dodatkowe ekrany danych (opcja)

Nawigacja z użyciem funkcji Namierz i Idź



Możesz skierować urządzenie w stronę odległego celu (np. wieży ciśnien), złapać kierunek i nawigować do tego obiektu.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Navigation > Sight 'N Go**
3. Skieruj górę zegarka w stronę obiektu i wybierz **START**
4. Wybierz aktywność
Pojawią się dane nawigacyjne
5. Wybierz **START** aby rozpocząć nawigację
6. Użyj **UP** lub **DOWN** aby zobaczyć dodatkowe ekrany danych (opcja)

Kompas

Urządzenie wyposażone jest w 3-osiowy kompas z automatyczną kalibracją. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się zależnie od wybranej aktywności, tego czy uruchomiony jest GPS lub czy uruchomiona jest nawigacja do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu (*Ustawienia kompasu, strona 16*). Aby szybko przejść do ustawień kompasu, możesz wybrać **START** gdy widoczny jest widżet kompasu.

Mapa

Ikona  widoczna na mapie symbolizuje Twoją pozycję w trakcie aktywności lotniczych. W trakcie innych aktywności oprócz lotniczych, Twoja pozycja na mapie jest symbolizowana z kolei ikoną .

Na mapie widoczne są również nazwy i symbole pozycji. Kiedy nawigujesz do wybranego celu, na mapie widoczna jest również linia określająca Twoją trasę.

- Obsługa mapy ([Przesuwanie i skalowanie mapy, strona 12](#))
- Ustawienia mapy ([Dostosowanie elementów mapy, strona 17](#))

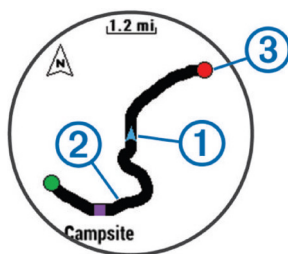
Przesuwanie i skalowanie mapy

1. W czasie nawigacji użyj **UP** lub **DOWN** aby zobaczyć mapę
2. Przytrzymaj **UP**
3. Wybierz **Pan/Zoom**
4. Skorzystaj z dostępnych opcji:
 - Aby przełączać pomiędzy przesuwaniem mapy w górę, dół, lewo i prawo oraz skalowaniem, wybierz **START**
 - Aby przesuwać lub skalować mapę użyj **UP** lub **DOWN**
 - Aby wyjść wybierz **BACK**

Nawigacja do punktu startowego

Możesz nawigować do punktu początkowego Twojego śladu lub logu aktywności dokładnie wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna wyłącznie dla aktywności które wykorzystują GPS

W trakcie aktywności **wyberz STOP > TracBack**



Na mapie widoczne będą Twoja aktualna pozycja ① oraz ślad ② po którym należy się poruszać.

Wysokościomierz i barometr

Urządzenie posiada wbudowany wysokościomierz i barometr. Urządzenie w sposób ciągły zbiera dane wysokości oraz ciśnienia, nawet jeśli pracuje w trybie oszczędzania baterii. Wysokościomierz wskazuje Twoją przybliżoną wysokość wyznaczoną w oparciu o zmiany ciśnienia. Barometr wskazuje ciśnienie otoczenia bazując na stałej wysokości, na której był ostatnio kalibrowany wysokościomierz. ([Ustawienia wysokościomierza, strona 17](#)). Aby szybko przejść do ustawień wysokościomierza lub barometru, użyj **START** gdy widoczny jest widżet wysokościomierza lub barometru

Historia

Historia zawiera dane czasu, dystansu, kalorii, średniego tempa lub prędkości, dane okrążeń oraz opcjonalne dane z sensorów ANT+.

UWAGA: Jeśli pamięć urządzenia jest pełna, najstarsze dane są nadpisywane.

Korzystanie z historii

Historia zawiera aktywności, zapisane wcześniej w urządzeniu.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **History > Activities**
3. Wybierz aktywność
4. Skorzystaj z dostępnych opcji:
 - Aby przejrzeć dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Details**
 - Aby wybrać okrążenie i przejrzeć dodatkowe informacje o poszczególnych okrążeniach, wybierz **Laps**
 - Aby wybrać interwał i przejrzeć dodatkowe informacje o poszczególnych interwałach, wybierz **Intervals**
 - Aby zobaczyć aktywność na mapie, wybierz **Map**

- Aby nawigować w kierunku punktu początkowego zarejestrowanej aktywności, po zarejestrowanym śladzie, wybierz **TracBack** ([Nawigacja do celu, strona 11](#))
- Aby usunąć zapisaną aktywność wybierz **Delete**
- Aby nawigować dokładnie tak jak zarejestrowana została aktywność wybierz **Go**

Przeglądanie Twoich Czasów w poszczególnych strefach tętna

Aby możliwe było przejście fanych dotyczących stref tętna, musisz sparować Twoje urządzenie z kompatybilnym sensorem tętna, wykonać trening i zapisać tą aktywność.

Możliwość sprawdzenia czasów w poszczególnych strefach tętna pomoże regulować intensywność Twoich treningów.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **History > Activities**
3. Wybierz aktywność
4. Wybierz **Time in Zone**

Wyświetlanie statystyki kroków

Aby przeglądanie statystyki kroków było możliwe, musisz uruchomić śledzenie aktywności ([Włączanie śledzenia aktywności, strona 5](#))

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **History > Steps**
3. Wybierz dzień dla którego chcesz zobaczyć całkowitą liczbę kroków, cel ilości kroków, przebyty dystans i spalone kalorie.

Wyświetlanie całkowitego czasu i dystansu

Możesz zobaczyć całkowity dystans i czas zarejestrowane przez Twoje urządzenie

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **History > Totals**
3. Jeśli potrzeba, wybierz aktywność
4. Wybierz opcję podsumowania tygodniowego lub miesięcznego

Usuwanie historii

1. Przytrzymaj **UP**
 2. Wybierz **History > Options**
 3. Skorzystaj z dostępnych opcji:
 - Wybierz **Delete All Activities** aby usunąć z historii wszystkie aktywności
 - Wybierz **Reset Totals** aby wyzerować podsumowanie dystansu i czasu
- UWAGA:** Żadne aktywności nie zostaną usunięte w ten sposób

4. Potwierdź Twój wybór

Korzystanie z drogomierza

Drogomierz automatycznie rejestruje przebyty dystans i osiągniętą wysokość.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Fitness > My Stats > Odometer**
3. Wybierz opcję wyświetlania drogomierza
4. Jeśli potrzeba, wybierz podsumowanie i wybierz **Yes** aby wyzerować drogomierz

Funkcje Connect IQ

Do Twojego zegarka możesz dodać funkcje Connect IQ, oferowane przez firmę Garmin lub innych dostawców korzystających z aplikacji Garmin Connect Mobile. Możesz także spersonalizować Twoje urządzenie z użyciem tarcz zegara, pól danych, widżetów i aplikacji.

Tarcze zegara: pozwalają spersonalizować wygląd zegara

Pola danych: pozwalają pobrać nowe pola danych które prezentują dane z sensorów, aktywności czy historii w odmienny sposób. Pola danych Connect IQ możesz dodać do wbudowanych funkcji czy ekranów

Widżety: pozwalają na szybki odczyt informacji takich jak dane z sensorów czy powiadomienia

Aplikacje: umożliwiają dodanie do zegarka funkcji interaktywnych, takich jak nowe typy aktywności na dworze czy fitness

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby pobrać funkcje Connect IQ z aplikacji Garmin Connect Mobile musisz najpierw sparować Twoje urządzenie D2 Bravo ze smartfonem.

1. W ustawieniach aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Connect IQ Store**
2. Jeśli potrzeba, wybierz Twoje urządzenie
3. Wybierz funkcję Connect IQ
4. Postępuj według informacji wyświetlanych na ekranie

Pobieranie funkcji Connect IQ z użyciem komputera

1. Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB
2. Odwiedź www.garminconnect.com i zaloguj się.
3. W widżecie Twoich urządzeń wybierz **Connect IQ Store**
4. Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją
5. Postępuj według informacji wyświetlanych na ekranie

Funkcje powiązane ze smartfonem

Kiedy połączysz Twoje urządzenie D2 Bravo z Twoim smartfonem z użyciem bezprzewodowej technologii Bluetooth, udostępnione zostaną funkcje powiązane ze smartfonem. Niektóre z nich wymagają instalacji aplikacji Garmin Connect Mobile w połączonym smartfonie. Więcej informacji znajdziesz na www.garmin.com/apps. Niektóre funkcje są również dostępne jeśli połączysz urządzenie z siecią bezprzewodową.

Powiadomienia: Na ekranie urządzenia D2 Bravo wyświetlane są powiadomienia i komunikaty z Twojego smartfona

LiveTrack: umożliwia śledzenie w czasie rzeczywistym Twojego wysiłku lub treningu przez Twoich znajomych lub rodzinę. Możesz zapraszać do śledzenia z użyciem wiadomości email lub mediów społecznościowych, umożliwiając zaproszonym wgląd na żywo w dane Twojego treningu poprzez serwis Garmin Connect.

Przesyłanie aktywności do Garmin Connect: automatyczne wysyłanie Twoich aktywności na Twoje konto Garmin Connect od razu po zakończeniu rejestracji aktywności

Connect IQ: pozwala rozszerzyć funkcjonalność urządzenia o nowe tarcze zegara, widżety, aplikacje i pola danych

Włączanie powiadomień Bluetooth

Zanim włączysz powiadomienia musisz sparować urządzenie D2 Bravo z kompatybilnym smartfonem ([Parowanie smartfona z Twoim urządzeniem, strona 1](#))

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Bluetooth > Smart Notifications > Status > On**
3. Wybierz **During Activity** (podczas aktywności)
4. Wybierz preferencje powiadomień
5. Wybierz dźwięk powiadomień
6. Wybierz **Watch Mode** (tryb zegara)
7. Wybierz preferencje powiadomień
8. Wybierz dźwięk powiadomień
9. Wybierz **Timeout**
10. Określ jak długo na ekranie ma być widoczny alert informujący o nowym powiadomieniu.

Przeglądanie powiadomień

1. Kiedy wyświetlany jest zegar, użyj **UP** aby wyświetlić widżet powiadomień
2. Wybierz **START** i wybierz powiadomienie
3. Jeśli potrzeba użyj **DOWN** aby przewinąć treść powiadomienia
4. Wybierz **BACK** aby powrócić do poprzednio wyświetlanego ekranu. Powiadomienie pozostaje w D2 Bravo dopóki nie wyświetlisz lub nie usuniesz go w Twoim smartfonie

Zarządzanie powiadomieniami

Do zarządzania powiadomieniami które pojawiają się w D2 Bravo możesz użyć Twojego kompatybilnego smartfona.

Wykonaj odpowiednie czynności:

- Jeśli korzystasz z urządzenia Apple® skorzystaj z ustawień centrum powiadamiania w Twoim smartfonie aby wybrać typy powiadomień, które będą wyświetlane w Twoim urządzeniu
- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem Android™, użyj ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile i wybierz typy powiadomień, które będą wyświetlane w Twoim urządzeniu

Wyłączanie Bluetooth

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Bluetooth > Status > Off** aby wyłączyć bezprzewodowy moduł Bluetooth w Twoim urządzeniu D2 Bravo. Sprawdź w instrukcji obsługi Twojego urządzenia mobilnego w jaki sposób wyłączyć w nim moduł Bluetooth.

Włączanie i wyłączanie alertów połączenia Bluetooth

Możesz skonfigurować Twoje urządzenie D2 Bravo tak, aby przy każdym połączeniu i rozłączeniu z Twoim smartfonem z użyciem technologii Bluetooth pojawiał się alert informujący o tym zdarzeniu.

UWAGA: Alerty Bluetooth są domyślnie wyłączone

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Bluetooth > Alerts**

Garmin Connect

Możesz się połączyć z Twoimi znajomymi na Garmin Connect. Garmin Connect udostępnia narzędzia do śledzenia, analizy, udostępniania i wzajemnego dopingowania. Rejestruj wydarzenia z Twojego aktywnego życia takie jak biegi, spacer, jazdę na rowerze, pływanie, wspinaczkę, udział w triathlonie i inne. Aby założyć darmowe konto odwiedź garminconnect.com/start

Archiwizuj Twoje aktywności: Kiedy zakończysz i zapiszesz aktywność w Twoim urządzeniu, możesz ją przesłać na Twoje konto Garmin Connect i przechowywać tam tak długo jak tego potrzebujesz.

Analizuj Twoje dane: Możesz przeglądać szczegółowe dane Twojej aktywności takie, jak czas, dystans, wysokość, tętno, spalone kalorie, kadencja, dynamika biegu, widok na mapie, wykresy tempa i prędkości, a także korzystać ze spersonalizowanych raportów.

UWAGA: Niektóre dane wymagają użycia opcjonalnych akcesoriów, np. sensora tętna.

Planuj Twoje treningi: Możesz wybrać cel treningu lub załadować jeden z planów treningowych dzień po dniu

Śledź Twoje postępy: Możesz sprawdzić Twoją dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele

Udostępniaj Twoje aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi i śledzić wzajemnie Wasze aktywności, lub publikować linki do Twoich aktywności na ulubionych serwisach społecznościowych

Zarządzaj ustawieniami: Za pomocą konta Garmin Connect możesz spersonalizować Twoje urządzenie i profil użytkownika.

Odwiedź sklep Connect IQ: Możesz pobierać aplikacje, tarcze zegara, pola danych i widżety.

Korzystanie z Garmin Connect Mobile

Dane wszystkich Twoich aktywności możesz przesłać na Twoje konto Garmin Connect i skorzystać z ich kompleksowej analizy. Z użyciem Garmin Connect możesz zobaczyć Twoją aktywność na mapie, czy udostępnić ją znajomym. W aplikacji Garmin Connect Mobile możesz ustawić automatyczne przysyłanie aktywności.

1. W aplikacji Garmin Connect Mobile przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Garmin Devices**
3. Wybierz Twoje urządzenie D2 Bravo i wybierz **Device Settings**
4. Użyj przełącznika aby włączyć automatyczne wysyłanie

Ręczne wysyłanie danych do Garmin Connect Mobile

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Bluetooth > Sync**

Korzystanie z Garmin Connect w komputerze

Jeśli Twoje urządzenie D2 Bravo nie zostało sparowane ze smartfonem, możesz przesłać wszystkie dane aktywności na Twoje konto Garmin Connect za pośrednictwem komputera.

1. Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB
2. Odwiedź www.garminconnect.com/start
3. Postępuj zgodnie z informacjami wyświetlanymi na ekranie

Funkcje wykorzystujące WiFi®

Urządzenie D2 Bravo posiada funkcje wykorzystujące połączenie WiFi. Do korzystania z tego połączenia nie jest wymagana aplikacja Garmin Connect Mobile.

Przesyłanie aktywności na Twoje konto Garmin Connect:

automatyczne przysyłanie Twoich aktywności na Twoje konto Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestracji aktywności

Treningi i plany treningów: pozwala na wyszukiwanie i wybór treningów lub planów treningowych ze strony Garmin Connect. Przy następnym nawiązaniu połączenia WiFi przez Twoje urządzenie, pliki są do niego przysyłane bezprzewodowo.

Aktualizacje oprogramowania: gdy dostępne jest połączenie WiFi urządzenie pobiera najnowsze aktualizacje oprogramowania. Kiedy następnym razem włączysz lub odblokujesz urządzenie, możesz skorzystać z wyświetlanych na jego ekranie instrukcji, aby zaktualizować oprogramowanie.

Konfiguracja połączenia WiFi

1. Odwiedź www.garminconnect.com/start aby pobrać aplikację Garmin Express™
2. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby skonfigurować połączenie WiFi poprzez Garmin Express.

Personalizacja urządzenia

Ustawienia aktywności

Ustawienia te pozwalają na dostosowanie do Twoich potrzeb każdej z preinstalowanych aktywności. Dla przykładu, możesz dostosować ekrany danych, włączyć alerty i funkcje treningowe. Zasiób dostępnych ustawień zależy od typu aktywności.

Przytrzymaj **UP**, wybierz **Settings > Apps** i wybierz aktywność.

Data Screens: pozwala na dostosowanie ekranów danych dla wybranej aktywności (*Dostosowanie ekranów danych, strona 14*). Dla niektórych aktywności możesz również ukryć lub pokazać ekran mapy

Auto Fly: pozwala na automatyczne uruchomienie aktywności lotniczej gdy wartość współczynnika wznoszenia przekroczy określoną prędkość. Aktywność zostanie zatrzymana gdy prędkość względem ziemi spadnie poniżej 30 kn i będzie się utrzymywać na tym poziomie przez pewien czas.


Alerts: ustawienia alertów dla treningu lub nawigacji w wybranej aktywności

Flight Timer: umożliwia automatyczne uruchamianie i zatrzymywanie stopera lotu, gdy prędkość wzrośnie lub spadnie poniżej 30 kn

Nautical Dist.: wyświetlanie dystansu w jednostkach morskich

Nautical Spd.: wyświetlanie prędkości w jednostkach morskich

Altimeter: wyświetla wysokość w oparciu o ciśnienie lub wysokość GPS jeśli urządzenie wyznaczyło pozycję GPS

Lap Key: włącza możliwość zapisu okrążeń przyciskiem 

Metronome: uruchamia odtwarzanie dźwięku ze stałym rytmem, pomagając w zwiększeniu efektywności treningu poprzez utrzymywanie szybszego, wolniejszego lub bardziej jednostajnego rytmu (*Korzystanie z metronomu, strona 3*)

Auto Lap: ustawienia funkcji Auto Lap® (*Auto Lap, strona 15*)

Auto Pause: ustawienia funkcji automatycznego zatrzymywania rejestracji danych gdy się zatrzymasz lub zwolnisz poniżej określonej prędkości (*Włączanie Auto Pause®, strona 15*)

Auto Climb: włącza automatyczne rozpoznawanie przez urządzenie zmian wysokości, z wykorzystaniem wbudowanego altimetru

Auto Run: umożliwia włączenie automatycznego rozpoznawania zjazdu na nartach, z użyciem wbudowanego akcelerometru

3D Speed: oblicza Twoją prędkość z wykorzystaniem danych zmiany wysokości oraz poziomego ruchu względem ziemi (*Prędkość i dystans 3D, strona 16*)

3D Distance: oblicza przebyty dystans z wykorzystaniem danych zmiany wysokości oraz poziomego ruchu względem ziemi

Auto Scroll: umożliwia automatyczną zmianę wyświetlanych dostępnych w sekwencji ekranów danych, gdy uruchomiony jest stoper (*Korzystanie z Auto Scroll, strona 16*)

GPS: ustawienia trybu pracy modułu GPS (*UltraTrac, strona 16*)

Pool Size: ustawienia długości basenu do pływania na basenie (*Idziemy na basen, strona 3*)

Stroke Detect.: włącza wykrywanie stylu w trakcie pływania na basenie

Power Save: ustawienia limitów czasu trybu oszczędnego (*Ustawienia limitów czasu trybu oszczędnego, strona 16*)

Background Color: wybór koloru tła (białe lub czarne) dla poszczególnych aktywności

Accent Color: wybór koloru znacznika poszczególnych aktywności, ułatwiających określenie która z aktywności jest uruchomiona

Status: pozwala pokazać lub ukryć daną aktywność na liście aplikacji

Move Up: pozwala zmienić pozycję aktywności na liście aplikacji

Move Down: pozwala zmienić pozycję aktywności na liście aplikacji

Remove: Usuwa aktywność

UWAGA: Usunięta zostanie aktywność z listy aplikacji oraz wszystkie ustawienia wprowadzone przez użytkownika. Aby przywrócić usuniętą aktywność na listę, możesz użyć funkcji przywracania urządzenia do ustawień fabrycznych (*Przywracanie wszystkich ustawień domyślnych, strona 20*)

Rename: pozwala zmienić nazwę aktywności

Dostosowanie ekranów danych

Dla każdej z aktywności możesz pokazać lub ukryć dane a także zmienić ich układ.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Apps**
3. Wybierz aktywność, którą chcesz dostosować
4. Wybierz **Data Screens**
5. Wybierz ekran danych, który chcesz dostosować
6. Skorzystaj z dostępnych opcji
 - Wybierz **Status** aby włączyć lub wyłączyć ekran danych
 - Wybierz **Layout** aby zmienić ilość pól danych na ekranie danych

- Wybierz pole aby zmienić wielkość, która pojawia się w tym polu

Dodawanie mapy do aktywności

Do sekwencji ekranów danych możesz dodać mapę.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Apps**
3. Wybierz aktywność, którą chcesz dostosować
4. Wybierz **Data Screens > Map**
5. Wybierz **Status** aby włączyć lub wyłączyć mapę
6. Wybierz **Orientation**
7. Skorzystaj z dostępnych opcji:
 - Wybierz **North Up** aby mapa była skierowana górą na północ
 - Wybierz **Track Up** aby mapa była skierowana górą zgodnie z Twoim aktualnym kierunkiem ruchu.
8. Wybierz **User Locations** aby włączyć lub wyłączyć wyświetlanie na mapie pozycji zapisanych przez użytkownika
9. Wybierz **Auto Zoom** aby automatycznie była dobierana optymalna skala mapy.
Jeśli wybrano Off, musisz ręcznie skalować mapę.

Alerty

Dla każdej aktywności możesz ustawić alerty pomagające w osiągnięciu założonych celów treningu, zwiększające świadomość warunków otoczenia, czy też alerty nawigacyjne. Niektóre z alertów dostępne są tylko w wybranych aktywnościach. Istnieją trzy typy alertów: alerty zdarzenia, alerty zakresu i alerty powtarzalne.

Alert zdarzenia: powiadomienie z tego alertu występuje jednorazowo. Zdarzeniem jest konkretna wartość, np. możesz wybrać aby urządzenie informowało o osiągnięciu założonej wysokości.

Alert zakresu: powiadomienie z tego alertu występuje za każdym razem, gdy wybrana wartość spada poniżej lub wzrasta powyżej zakresu określonego w ustawieniach alertu, np. możesz ustawić alert który będzie uruchamiany gdy tętno spadnie poniżej 60 lub wzrośnie powyżej 120 uderzeń na minutę.

Alert powtarzalny: powiadomienie występuje za każdym razem gdy urządzenie zarejestruje określoną wartość lub odmierzy określony interwał, np. możesz ustawić alert uruchamiany co 30 minut.

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Cadence (Kadencja)	zakres	możesz ustawić minimalną i maksymalną wartość kadencji
Calories (Kalorie)	zdarzenie, powtarzalny	możesz ustawić liczbę kalorii
Custom (Własny)	powtarzalny	możesz wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny komunikat i wybrać typ alertu
Distance (Dystans)	powtarzalny	możesz ustawić interwał dystansu
Wysokość (Elevation)	zakres	możesz ustawić minimalną i maksymalną wartość wysokości
Heart Rate (tętno)	zakres	możesz ustawić minimalną i maksymalną wartość tętna lub wybrać zmianę strefy. Zobacz Informacje o strefach tętna, strona 4 i Kalkulacja stref tętna, strona 5
Pace (tempo)	zakres	możesz ustawić minimalną i maksymalną wartość tempa
Power (moc)	zakres	możesz ustawić wysoki lub niski poziom mocy
Run/Walk (bieg/chód)	powtarzalny	możesz ustawić etapy chodu w regularnych odstępach czasowych
Speed (prędkość)	zakres	możesz ustawić minimalną i maksymalną prędkość
Time (czas)	zdarzenie, powtarzalny	możesz ustawić interwały czasowe

Ustawianie alertu

1. Przytrzymaj **UP**

2. Wybierz **Settings > Apps**

3. Wybierz aktywność

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności

4. Wybierz **Alerts**

5. Skorzystaj z dostępnych opcji:

- Wybierz **Add New** aby dodać nowy alert do aktywności
- Wybierz nazwę alertu aby edytować istniejący alert

6. Jeśli potrzeba, wybierz typ alertu

7. Wybierz strefę, podaj wartości minimalną i maksymalną lub wprowadź własną wartość dla alertu

8. Jeśli potrzeba, włącz alert

W przypadku alertów zdarzenia i powtarzalnych komunikat pojawi się za każdym razem gdy osiągnięta zostanie wartość z ustawień alertu. W przypadku alertów zakresu komunikat pojawi się za każdym razem, gdy wartość spadnie poniżej lub wzrośnie powyżej zakresu z ustawień alertu

Auto Lap

Zapisywanie okrążeń na podstawie dystansu

Funkcji Auto Lap możesz użyć do automatycznego zapisywania okrążeń do określony dystans. Funkcja jest pomocna przy porównywaniu Twojej wydajności na różnych etapach aktywności (np. co 5 kilometrów).

1. Przytrzymaj **UP**

2. Wybierz **Settings > Apps**

3. Wybierz aktywność

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności

4. Wybierz **Auto Lap**

5. Skorzystaj z dostępnych opcji:

- Wybierz **Auto Lap** aby włączyć lub wyłączyć funkcję Auto Lap
- Wybierz **Auto Distance** aby ustalić dystans okrążenia

Za każdym razem gdy zakończysz okrążenie wyświetlony zostanie komunikat z informacją o czasie okrążenia. Pojawi się również sygnał dźwiękowy lub wibracja, jeśli dźwięki są wyłączone ([Ustawienia systemowe, strona 17](#))

Dostosowanie komunikatu alertu okrążenia

Możesz zmienić jedno lub dwa pola komunikatu alertu okrążenia.

1. Przytrzymaj **UP**

2. Wybierz **Settings > Apps**

3. Wybierz aktywność

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności

4. Wybierz **Auto Lap > Lap Alert**

5. Wybierz pole które chcesz zmienić

6. Wybierz **Preview** aby podejrzeć zmiany (opcjonalnie)

Włączanie Auto Pause®

Funkcja Auto Pause pozwala automatycznie zatrzymać stoper kiedy przestaniesz się poruszać. Funkcja jest pomocna jeśli na trasie Twojej aktywności znajdują się przejścia dla pieszych z sygnalizacją świetlną, czy inne miejsca w których musisz się zatrzymać.

UWAGA: Kiedy stoper jest wstrzymany lub zatrzymany historia nie jest zapisywana

1. Przytrzymaj **UP**

2. Wybierz **Settings > Apps**

3. Wybierz aktywność

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności

4. Wybierz **Auto Pause**

5. Skorzystaj z dostępnych opcji:

- Aby automatycznie wstrzymywać stoper gdy się zatrzymasz wybierz **When Stopped**
- Aby automatycznie wstrzymywać stoper gdy Twoje tempo lub prędkość spadną poniżej określonej wartości, wybierz **Custom**

Prędkość i dystans 3D

Możesz uruchomić prędkość i dystans 3D aby obliczana była Twoja prędkość lub dystans z uwzględnieniem zarówno zmian wysokości jak i poziomego ruchu względem ziemi. Danych tych możesz używać przy takich aktywnościach jak narciarstwo, nawigacja, wspinaczka, bieganie czy jazda na rowerze.

Korzystanie z Auto Scroll

Kiedy uruchomiony jest stoper, możesz użyć funkcji Auto Scroll do automatycznej zmiany wyświetlanych w sekwencji ekranów danych aktywności.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Apps**
3. Wybierz aktywność:
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności
4. Wybierz **Auto Scroll**
5. Wybierz prędkość zmiany ekranów

UltraTrac

UltraTrac jest ustawieniem GPS przy którym rejestracja punktów śladu oraz danych z sensorów odbywa się z mniejszą częstotliwością. Włączenie UltraTrac pozwala wydłużyć czas pracy bez ładowania baterii, ale obniża jakość zarejestrowanych aktywności. UltraTrac należy używać dla aktywności, które wymagają długiego czasu pracy i dla których częsta aktualizacja danych z sensorów jest mniej ważna.

Ustawienia limitów czasu trybu oszczędnego

Ustawienia limitów czasu wpływają na to jak długo urządzenie pozostaje w trybie treningu, np. gdy oczekujesz na start wyścigu. Przytrzymaj **UP**, wybierz **Settings > Apps** i wybierz aktywność. Wybierz **Power Save** aby zmienić ustawienia limitów czasu dla tej aktywności.

Normal: urządzenie przejdzie do trybu oszczędnego - trybu zegarka, bo 5 minutach bezczynności

Extended: urządzenie przejdzie do trybu oszczędnego - trybu zegarka, bo 25 minutach bezczynności. Wybór tego trybu może spowodować skrócenie czasu pracy bez ładowania baterii.

Włączanie i wyłączanie przycisku Lap

Możesz włączyć możliwość zapisywania okrążeń lub odpoczynku w trakcie aktywności za pomocą przycisku LAP, lub też wyłączyć ten przycisk aby zapobiec przypadkowemu naciśnięciu w trakcie aktywności

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Apps**
3. Wybierz aktywność
4. Wybierz **Lap Key**
Status przycisku zostanie zmieniony na On lub Off, zależnie od wcześniej ustawionej wartości

Ustawienia tarczy zegara

Możesz dostosować wygląd tarczy zegara wybierając układ, kolory i dodatkowe dane. Możesz także pobrać własne tarcze zegara ze sklepu Connect IQ.

Dostosowanie tarczy zegara

Pobierz ze sklepu Connect IQ tarczę zegara i zainstaluj ją, aby móc aktywować tarczę zegara Connect IQ ([Funkcje Connect IQ, strona 12](#))

Możesz dostosować dane i wygląd tarczy zegara lub aktywować zainstalowaną tarczę zegara Connect IQ.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Watch Face > Type**
3. Skorzystaj z dostępnych opcji:
 - Aby aktywować preinstalowaną, cyfrową tarczę zegara, wybierz **Digital**
 - Aby aktywować preinstalowaną, analogową tarczę zegara, wybierz **Analog**

- Aby aktywować zainstalowaną tarczę zegara Connect IQ, wybierz nazwę zainstalowanej tarczy zegara
4. Jeśli używasz preinstalowanej tarczy zegara, wybierz opcję:
 - Aby zmienić kolor tła wybierz **Background Color**
 - Aby zmienić kolor znaczników na tarczy cyfrowej, wybierz **Accent Color**
 - Aby zmienić styl cyfr na na cyfrowej tarczy zegara wybierz **Layout**
 - Aby zmienić styl wskazówek na analogowej tarczy zegara wybierz **Hands**
 - Aby zmienić styl liczb na analogowej tarczy zegara, wybierz **Background**
 - Aby zmienić dane które pojawiają się na tarczy zegara wybierz **Additional Data**
 5. Użyj **UP** lub **DOWN** aby przejrzeć opcje tarczy zegara
 6. Użyj **START** aby zapisać wybór

Personalizacja sekwencji widżetów

Możesz pokazać i ukryć widżety, lub zmienić ich kolejność w sekwencji.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Widgets**
3. Wybierz widżet
4. Skorzystaj z dostępnych opcji:
 - Wybierz Status aby pokazać lub ukryć widżet w sekwencji
 - Wybierz Move Up lub Move Down aby zmienić kolejność widżetu w sekwencji

Ustawienia sensorów

Ustawienia kompasu

Przytrzymaj **UP** i wybierz **Settings > Sensors > Compass**.

Calibrate: umożliwia ręczną kalibrację kompasu ([Kalibracja kompasu, strona 16](#))

Display: określa czy kurs na kompasie ma być pokazywany jako kierunki kardynalne, stopnie, czy miliradiany

North Ref.: określa odniesienie północy dla kompasu ([Ustawienie odniesienia północy, strona 16](#))

Mode: włącza wykorzystywanie danych tylko z kompasu elektronicznego (On), połączenia danych z kompasu elektronicznego i GPS (Auto) lub tylko z GPS (Off).

Kalibracja kompasu

UWAGA

Kalibrację kompasu wykonuj na zewnątrz pomieszczeń. Dla zwiększenia dokładności danych kierunku nie rób tego w pobliżu obiektów, które mogą zakłócać pole magnetyczne, jak np. samochody, budynki, czy linie energetyczne.

Twoje urządzenie zostało wstępnie skalibrowane fabrycznie i domyślnie wykorzystuje automatyczną kalibrację. Jeśli zauważysz nieprawidłowe zachowanie kompasu, np. po przebyciu większego dystansu lub po dużej zmianie temperatury, możesz ręcznie skalibrować kompas.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Sensors > Compass > Calibrate > Start**
3. Postępuj zgodnie z informacjami wyświetlanymi na ekranie

Ustawianie odniesienia północy

Możesz wybrać odniesienie dla kierunków wykorzystywane do obliczania danych kursowych

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Sensors > Compass > North Ref**

3. Skorzystaj z dostępnych opcji
 - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienie dla kursów, wybierz **True**
 - Aby automatycznie ustawić deklinację magnetyczną dla Twojej pozycji, wybierz **Magnetic**
 - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kursów, wybierz **Grid**
 - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz **User**, wprowadź wartość i wybierz **Done**.

Ustawienia wysokościomierza

Przytrzymaj **UP**, wybierz **Altimeter**.

Barometer: pozwala ręcznie ustawić ciśnienie barometryczne

Altitude Alert: pozwala ustawić alarm wibracyjny uruchamiany gdy przekroczysz określoną wysokość

O2 Alert: pozwala ustawić alarm wibracyjny uruchamiany gdy osiągniesz pułap na którym konieczna jest dodatkowa suplementacja tlenu

Sync to Elevation: Pozwala ręcznie zsynchronizować urządzenie do Twojej aktualnej wysokości

Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Twoje urządzenie zostało już wstępnie skalibrowane fabrycznie i domyślnie wykorzystuje automatyczną kalibrację w punkcie startowym GPS. Możesz ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny jeśli znasz rzeczywistą wysokość lub prawidłowe ciśnienie odniesione do poziomu morza.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Altimeter**
3. Skorzystaj z dostępnych opcji:
 - Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Auto Cal. > Once**
 - Aby skalibrować automatycznie, z użyciem okresowej kalibracji GPS, wybierz **Auto Cal. > Continuous**
 - Aby wprowadzić rzeczywistą wysokość, wybierz **Calibrate**.

Ustawienia wysokości

Przytrzymaj **UP**, wybierz **Settings > Sensors > Elevation**.

Auto Cal.: pozwala na automatyczną kalibrację wysokościomierza za każdym razem gdy włączysz GPS

Calibrate: pozwala ręcznie skalibrować wysokościomierz

Ustawienia nawigacji

Możesz dostosować wygląd i elementy mapy widocznej w trakcie nawigacji do celu.

Dostosowanie elementów mapy

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Navigation**
3. Skorzystaj z dostępnych opcji:
 - Wybierz ekran do dodania, usunięcia lub dostosowania pól danych widocznych w czasie nawigacji
 - Wybierz **Type** aby ustawić typ nawigacji na kurs lub namiar.

Ustawienie wskaźnika błędu kursu

Możesz włączyć wyświetlanie na Twoich ekranach danych, w trakcie nawigacji, wskaźnika błędu kursu. Wskaźnik kieruje do Twojego docelowego kursu.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Navigation > Heading Bug**

Ustawienia systemowe

Przytrzymaj **UP** i wybierz **Settings > System**

User Profile: pozwala zobaczyć i edytować Twoje osobiste dane ([Konfiguracja Twojego profilu, strona 4](#))

Hot Keys: pozwala utworzyć skróty dla przycisków urządzenia

Language: umożliwia wybór języka menu ekranowego

Time: ustawienia czasu ([Ustawienia czasu, strona 17](#))

Backlight: edycja ustawień podświetlenia ([Ustawienia podświetlenia, strona 17](#))

Sounds: ustawienia dźwięku przycisków i alertów oraz wibracji

Units: ustawienia jednostek miary używanych przez urządzenie ([Zmiana jednostek miary, strona 17](#))

GLONASS: Korzystanie z GLONASS pozwala zwiększyć dokładność w trudnych warunkach terenowych oraz przyspieszyć wyznaczanie pozycji. Korzystanie z GPS i GLONASS skraca czas pracy bez ładowania znacznie bardziej niż korzystanie tylko z GPS

Pos. Format: ustawienia formatu współrzędnych geograficznych oraz układu odniesienia

Format: ogólne preferencje wskazań, jak wskazywanie tempa lub prędkości w trakcie aktywności, czy pierwszego dnia tygodnia

Data Recording: określa jak urządzenie rejestruje dane aktywności. Opcja Smart (domyślnie) pozwala na rejestrację dłuższych aktywności. Opcja Every Second zapewnia dokładniejszą rejestrację, ale przy dłuższych aktywnościach może uniemożliwić rejestrację danych całej aktywności.

USB Mode: określa czy port USB przy połączeniu z komputerem ma pracować w trybie pamięci masowej czy w trybie Garmi

Restore Defaults: pozwala usunąć dane i ustawienia użytkownika ([Przywracanie wszystkich ustawień domyślnych, strona 20](#))

Software Update: pozwala zainstalować aktualizację oprogramowania pobraną za pośrednictwem Garmin Express

About: wyświetla informacje o urządzeniu, oprogramowaniu i licencji

Zmiana jednostek miary

Możesz zmienić jednostki miary wykorzystywane do wskazań dystansu, tempa, wysokości, wagi, wzrostu i temperatury.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > System > Units**
3. Wybierz wielkość fizyczną
4. Wybierz jednostkę miary

Ustawienia czasu

Przytrzymaj **UP** i wybierz **Settings > System > Time**

Time Format: wybór 12 lub 24 godzinnego formatu wyświetlania czasu

Set Time: wybór strefy czasowej używanej w urządzeniu. Opcja Auto pozwala automatycznie rozpoznawać strefę na podstawie pozycji

Time: pozwala ręcznie ustawić czas jeśli wybrano tryb Manual

Ustawienia podświetlenia

Przytrzymaj **UP** i wybierz **Settings > System > Backlight**

Mode: określ czy podświetlenie ma się włączać automatycznie czy ręcznie. Opcja Auto pozwala niezależnie zdefiniować działanie podświetlenia dla przycisków, alertów i gestów

UWAGA: Jeśli włączysz gesty (Gesture ustawione na On) podświetlenie włączy się po podniesieniu i obróceniu ramienia w celu spojrzenia na Twój nadgarstek.

Timeout: określa czas działania podświetlenia

Brightness: określa poziom mocy podświetlenia

Sensory ANT+

Urządzenie jest kompatybilne z następującymi, opcjonalnymi akcesoriami ANT+:

- Sensor tętna, np. HRM-Run ([Zakładanie sensora tętna, strona 18](#))
- rowerowy sensor prędkości i kadencji ([Korzystanie z opcjonalnych sensorów prędkości i kadencji, strona 18](#))
- czujnik na nogę - krokomierz ([Foot Pod - czujnik na nogę, strona 19](#))
- sensor mocy, np. Vector™
- bezprzewodowy sensor temperatury tempe™ ([tempe, strona 19](#))

Parowanie sensorów ANT+

Przy pierwszym podłączeniu sensora do Twojego urządzenia z użyciem bezprzewodowej technologii ANT+ musisz wykonać ich parowanie. Kiedy zostaną sparowane, urządzenie automatycznie połączy się z nimi przy rozpoczęciu aktywności, o ile będą one aktywne i będą się znajdować w zasięgu.

UWAGA: Jeśli sensor tętna został dostarczony w pakiecie z urządzeniem, to oba urządzenia zostały już sparowane.

1. Jeśli parujesz sensor tętna, załóż go na klatkę piersiową ([Zakładanie sensora tętna, strona 18](#))

Sensor tętna nie wysyła ani nie odbiera żadnych danych dopóki go nie założysz na siebie.

2. Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 3m od sensora

UWAGA: W trakcie parowania znajdź miejsce oddalone o 10 m od innych sensorów ANT+

3. Przytrzymaj UP

4. Wybierz **Settings > Sensors > Add New**

5. Skorzystaj z dostępnych opcji:

- Wybierz **Search All**

Wybierz typ sensora

Kiedy sensor zostanie sparowany z urządzeniem jego status zmieni się z Searching na Connected. W polach danych w sekwencji ekranów danych pojawiają się dane pobierane z sensora.

Zakładanie sensora tętna

UWAGA: Jeśli nie posiadasz sensora tętna, możesz pominąć tą sekcję.

Sensor tętna należy zakładać bezpośrednio na skórę, zaraz poniżej mostka. Pas sensora należy odpowiednio zaciśnąć, aby w trakcie aktywności pozostał na właściwym miejscu.

1. Zatrzaśnij moduł ❶ sensora tętna na pasie



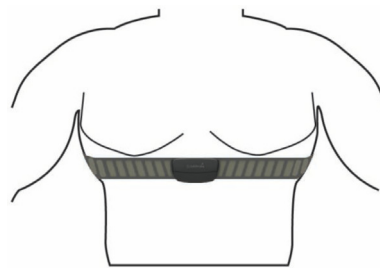
Logo Garmin na pasie i module powinno być skierowane prawą stroną ku górze.

2. Zwiłż elektrody ❷ i płytki kontaktowe ❸ na spodzie pasa aby zapewnić dobry kontakt pomiędzy Twoją klatką piersiową i nadajnikiem.



3. Przelóż pas wokół klatki piersiowej i włóż zaczep ❹ pasa do pętli ❺

UWAGA: Etykieta nie powinna być odgięta



Logo Garmin powinno być skierowane prawą stroną ku górze.

4. Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 3m od sensora

Kiedy założysz sensor zostanie on uaktywniony i będzie wysyłał dane.

PORADA: Jeśli dane tętna są błędne lub nie pojawiają się, skorzystaj z porad ([Porady dotyczące błędnych danych tętna, strona 18](#))

Porady dotyczące błędnych danych tętna

Jeśli dane tętna są błędne lub nie pojawiają się, spróbuj skorzystać z poniższych porad

- Zwiłż ponownie elektrody i płytki kontaktowe (jeśli istnieją)
- Zaciśnij mocniej pas na Twojej klatce piersiowej
- Wykonaj 5 - 10 minutową rozgrzewkę
- Skorzystaj z informacji dotyczących konserwacji ([Czyszczenie czujników tętna, strona 20](#))
- Załóż bawełnianą koszulkę lub dokładnie zmocz obie strony pasa. Materiały syntetyczne które ocierają się lub uderzają w sensor tętna mogą powodować powstawanie ładunków elektrostatycznych, które zakłócają sygnał z czujnika tętna
- Oddal się od innych źródeł zakłóceń sygnału z czujnika tętna. Źródłami zakłóceń mogą być silne pola elektromagnetyczne, niektóre sensory bezprzewodowe pracujące na częstotliwości 2,4 GHz, linie energetyczne, silniki elektryczne, kuchenki i kuchenki mikrofalowe, telefony bezprzewodowe pracujące na częstotliwości 2,4 GHz oraz punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN (WiFi)

Tętno w czasie pływania

Twoje tętno w trakcie pływania mogą rejestrować sensory HRM-Tri oraz HRM-Swim. Dane tętna nie są widoczne na urządzeniu D2 Bravo gdy sensor tętna znajduje się pod wodą.

Aby móc później przejrzeć zapisane dane tętna, musisz uruchomić w sparowanym urządzeniu D2 Bravo stoper aktywności. Dane Twojego tętna są przesyłane z sensora do Twojego urządzenia w trakcie interwałów odpoczynku, gdy sensor znajduje się ponad wodą.

Urządzenie D2 Bravo automatycznie pobiera zapisane dane tętna kiedy zapisujesz swoją aktywność pływacką. Sensor tętna w czasie pobierania danych musi się znajdować nad wodą, być aktywny i znajdować się w zasięgu (max. 3 m od urządzenia). Dane tętna możesz przejrzeć w historii w Twoim urządzeniu lub na Twoim koncie Garmin Connect.

Korzystanie z opcjonalnych sensorów prędkości i kadencji

Możesz skorzystać z opcjonalnych, rowerowych sensorów prędkości i kadencji aby przysyłać stosowne dane do urządzenia.

- Sparuj sensor z Twoim urządzeniem ([Parowanie sensorów ANT+, strona 18](#))
- Uaktualnij Twój profil użytkownika ([Konfiguracja Twojego profilu, strona 4](#))
- Ustaw wielkość kół roweru ([Rozmiar i obwód kół, strona 23](#))
- Idź pojeździć na rowerze ([Idziemy pojeździć, strona 3](#))

Foot Pod - czujnik na nogę

Twoje urządzenie jest kompatybilne z sensorem Foot Pod. Możesz go użyć zamiast GPS do rejestracji tempa i dystansu gdy sygnał GPS jest słaby lub gdy trenujesz w pomieszczeniu. Czujnik znajduje się w trybie czuwania i jest gotowy do wysyłania danych (podobnie jak sensor tętna)

Po 30 minutach bezczynności czujnik automatycznie wyłącza się, aby ograniczyć zużycie baterii. Jeśli poziom naładowania baterii jest niski, w urządzeniu pojawi się stosowny komunikat. Stan baterii pozwala wówczas na jeszcze około 5 godzin pracy.

Kalibracja czujnika na nogę

Aby wykonanie kalibracji czujnika na nogę było możliwe, urządzenie musi odbierać sygnał GPS, a czujnik musi być z nim sparowany (*Parowanie sensorów ANT+, strona 18*).

Foot Pod wyposażony jest w funkcję autokalibracji, ale mimo to możesz zwiększyć dokładność danych prędkości i dystansu w trakcie kilku biegów w otwartym terenie, z wykorzystaniem GPS.

1. Wyjdź na zewnątrz i poczekaj 5 min. w miejscu z czystym widokiem nieba
2. Rozpocznij aktywność biegacza
3. Biegnij po bieżni przez 10 minut bez zatrzymywania
4. Zatrzymaj Twoją aktywność i zapisz ją.
Jeśli jest to wymagane, wartość kalibracji czujnika na nogę zmienia się w oparciu o zarejestrowane dane. Ponowna kalibracja czujnika nie powinna być potrzebna, chyba że zmieni się Twój styl biegu.

Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Aby kalibracja czujnika na nogę była możliwa, musisz sparować czujnik z urządzeniem (*Parowanie sensorów ANT+, strona 18*).

Ręczna kalibracja jest zalecana jeśli znasz Twój współczynnik kalibracji. Jeśli czujnik był już kalibrowany z innym urządzeniem Garmin, wartość tego współczynnika powinna być znana.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Sensors**
3. Wybierz Twój czujnik na nogę
4. Wybierz **Cal. Factor > Set Value**
5. Zmień współczynnik kalibracji:
 - Zwiększ współczynnik jeśli mierzony dystans jest za niski
 - Zmniejsz współczynnik jeśli mierzony dystans jest za wysoki

Ustawienia prędkości i dystansu pobieranych z czujnika na nogę

Aby dostosowanie ustawień prędkości i dystansu było możliwe, musisz sparować czujnik na nogę z Twoim urządzeniem (*Parowanie sensorów ANT+, strona 18*).

Możesz skonfigurować Twoje urządzenie tak, aby tempo i dystans obliczane były w oparciu o dane z czujnika na nogę, a nie z GPS.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > Sensors**
3. Wybierz Twój czujnik na nogę
4. Wybierz **Speed**
5. Skorzystaj z dostępnych opcji:
 - Wybierz **Indoor**, aby wykorzystywać dane z czujnika gdy sygnał GPS nie jest dostępny, czyli z reguły w pomieszczeniach
 - Wybierz **Always**, aby wykorzystywać dane z czujnika niezależnie od ustawień GPS

tempe

tempe to bezprzewodowy sensor temperatury wykorzystujący ANT+. Sensor możesz przyczepić do pasa lub pętli w miejscu gdzie będzie on miał swobodny dostęp do otaczającego powietrza i dzięki temu dostarczy dokładnych danych temperatury. Aby temperatura z tempe była wyświetlana w Twoim urządzeniu, musisz je sparować.

Informacje o urządzeniu

Kontakt ze wsparciem produktów lotniczych Garmin

- Odwiedź www.garmin.com/support aby znaleźć informacje o wsparciu w Twoim kraju
- Na terenie obu Ameryk zadzwoń pod numer (866) 739-5687
- Na terenie Europy, Afryki i Bliskiego Wschodu zadzwoń pod numer +44 (0) 87 086 1243
- Na terenie Azji zadzwoń pod numer +65 6348 0378
- Na terenie Australii zadzwoń pod numer +61 2 8882 6134

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Możesz sprawdzić ID urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne oraz licencję.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > System > About**

Rejestracja urządzenia

Pomóż nam zapewnić najwyższą jakość obsługi, rejestrując jeszcze dziś Twoje urządzenie.

- Odwiedź garmin.com/express
- Zachowaj w bezpiecznym miejscu oryginał lub kopię dowodu zakupu

Dane techniczne

Typ baterii	wbudowany akumulator litowo-jonowy
Czas pracy bez ładowania	do 6 tygodni
Wodoszczelność	10 ATM*
Zakres temperatur pracy	od -20° do 55°C (-4° do 131 °F)
Zakres temperatur ładowania	od 0° do 45°C (32° do 113°F)
Częstotliwość komunikacji radiowej	2,4 GHz
Protokoły komunikacji radiowej	ANT+, WiFi, Bluetooth Smart

* Urządzenie jest odporne na działanie ciśnienia odpowiadającego głębokości 100 metrów. Więcej informacji na www.garmin.com/waterrating

Informacje o baterii

Rzeczywisty czas pracy bez ładowania baterii zależy od funkcji uruchomionych w Twoim urządzeniu takich jak, śledzenie aktywności, powiadomienia ze smartfona, GPS, wbudowane sensory i połączone sensory ANT+.

Czas pracy	Tryb
Do 20 godzin	Normalny tryb GPS
Do 50 godzin	GPS w trybie UltraTrac z interwałem 2 minuty
Do 6 tygodni	Tryb zegarka

Zarządzanie danymi

UWAGA: Urządzenie nie jest kompatybilne z systemami Windows® 95, 98, Me, Windows NT® oraz Mac® OS w wersji 10.3 i starszych.

Odlączenie kabla USB

Jeśli Twoje urządzenie jest podłączone do komputera jako dysk wymienny lub wolumin, aby zapobiec ewentualnej utracie danych musisz bezpiecznie odłączyć Twoje urządzenie od komputera. Jeśli Twoje urządzenie jest podłączone do komputera z systemem Windows jako urządzenie przenośne, nie musisz go bezpiecznie odłączać.

1. Wykonaj odpowiednią czynność:
 - W komputerach z systemem Windows wybierz ikonę Bezpiecznego odłączania urządzeń w zasobniku systemowym i wybierz Twoje urządzenie
 - W komputerach Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.

Usuwanie plików

UWAGA

Jeśli nie znasz przeznaczenia pliku, nie usuwaj go. W pamięci Twojego urządzenia znajdują się ważne pliki systemowe których nie należy usuwać.

1. Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**
2. Jeśli potrzeba otwórz folder lub wolumin
3. Wybierz plik
4. Naciśnij przycisk **Delete** na klawiaturze

Rozwiązywanie problemów

Moja dzienna ilość kroków nie pojawia się

Dzienna ilość kroków jest zerowana każdej nocy o północy.

Jeśli zamiast ilości kroków pojawiają się kreski, pozwól urządzeniu odebrać sygnał z satelitów i automatycznie ustawić czas

Wskazania temperatury są niedokładne

Temperatura Twojego ciała wpływa na pomiar temperatury przez wbudowany sensor temperatury. Aby uzyskać dokładny odczyt, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20 - 30 minut.

Możesz także skorzystać z opcjonalnego, zewnętrznego czujnika temperatury tempē, dzięki czemu uzyskasz dokładne dane temperatury otoczenia gdy masz zegarek założony na nadgarstek.

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie zachowuje się nieprawidłowo, być może musisz je zresetować.

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

Przywracanie wszystkich ustawień domyślnych

UWAGA: Usunięte zostaną wszystkie dane wprowadzone przez użytkownika oraz historia aktywności

Możesz przywrócić wszystkie ustawienia urządzenia do wartości fabrycznych.

1. Przytrzymaj **UP**
2. Wybierz **Settings > System > Restore Defaults > Yes**

Wydłużanie czasu pracy bez ładowania baterii

Możesz zrobić kilka rzeczy aby wydłużyć czas pracy bez ładowania.

- Zmniejsz czas pracy podświetlenia (*Ustawienia podświetlenia, strona 17*)
- Zmniejsz jasność podświetlenia
- Korzystaj z trybu UltraTrac GPS dla Twojej aktywności (*UltraTrac, strona 16*)
- Wyłącz moduł Bluetooth jeśli nie korzystasz z funkcji wymagających tego połączenia (*Funkcje powiązane ze smartfonem, strona 13*)
- Jeśli wstrzymujesz aktywność na dłuższy czas, skorzystaj z opcji jej wznowienia w przyszłości (*Zatrzymywanie aktywności, strona 2*)
- Wyłącz śledzenie aktywności (*Śledzenie aktywności, strona 5*)
- Korzystaj z tarczy zegara Connect IQ który nie wykonuje aktualizacji danych co sekundę
Dla przykładu, użyj tarczy zegara bez wskazówki sekundnika (*Ustawienia tarczy zegara, strona 16*)
- Ogranicz liczbę powiadomień ze smartfona wyświetlanych w urządzeniu (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 13*)

Więcej informacji

Więcej informacji o produkcie możesz znaleźć na stronie firmy Garmin

- Odwiedź www.garmin.com/outdoor
- Odwiedź <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z Twoim sprzedawcą sprzętu Garmin aby uzyskać dodatkowe informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych

Konserwacja urządzenia

Środki ostrożności dotyczące urządzenia

UWAGA

Nie używaj ostrych narzędzi do czyszczenia urządzenia

Unikaj stosowania środków chemicznych, rozpuszczalników i repelentów, które mogą uszkodzić elementy z tworzywa sztucznego.

Dokładnie opłucz urządzenie czystą wodą w przypadku jego kontaktu z cholemem, słoną wodą, olejkami do opalania, kosmetykami, alkoholem lub innymi agresywnymi chemikaliami. Długotrwały kontakt z tymi substancjami może spowodować uszkodzenie obudowy.

Unikaj naciskania przycisków pod wodą.

Unikaj dużych wstrząsów i brutalnego traktowania, gdyż może to skrócić czas życia urządzenia.

Nie przechowuj urządzenia w miejscach, gdzie byłoby ono narażone na długotrwałe działanie wysokich temperatur, gdyż może to doprowadzić do jego trwałego uszkodzenia.

Czyszczenie urządzenia

UWAGA

Nawet niewielkie ilości potu lub wilgoci mogą powodować korozję styków po podłączeniu ładowarki. Korozja może uniemożliwić ładowanie baterii i transfer danych

1. Przetrzyj urządzenie ściereczką nasączoną delikatnym detergentem
2. Wytrzyj je do sucha

Po czyszczeniu pozwól na dokładne wyschnięcie urządzenia.

Regulacja metalowego paska zegarka

Jeśli Twój zegarek wyposażony jest w metalowy pasek, skorzystaj z pomocy jubilera, zegarmistrza lub innego profesjonalisty aby wyregulować długość tego paska.

Instrukcja konserwacji czujnika tętna

Czyszczenie czujników tętna

Pasy czujników tętna są jak odzież sportowa klasy premium. Pasy muszą być odpowiednio czyszczone aby wydajnie pracować w trudnych warunkach treningowych. Niektóre typy czujników tętna, jak np. czujnik tętna Premium firmy Garmin z miękkim pasem, posiadają moduły, które trzeba zdjąć przed rozpoczęciem czyszczenia lub przechowywania czujnika. Inne typy czujników tętna posiadają zintegrowane moduły, które wymagają ręcznego czyszczenia pasa razem z modulem.

Szczegółowe informacje na temat czyszczenia czujników tętna znaleźć można na stronie garmin.com/HRMcare

Baterie wymienne przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie używaj ostrych narzędzi do wyjmowania baterii

Przechowuj baterie z dala od dzieci

Nigdy nie wkładaj baterii do ust. W przypadku połknięcia skontaktuj się z Twoim lekarzem lub lokalnym centrum zatrąć.

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchloran. Wymagane może być specjalne traktowanie odpadów tego typu. Sprawdź informacje na stronie www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate

⚠ PRZESTROGA

Skontaktuj się z lokalną instytucją odpowiedzialną za utylizację i powtórne przetwarzanie odpadów, aby pozostawić tam zużyte baterie.

Dodatek

Pola danych

%FTP: aktualna moc wyjściowa jako wartość procentowa FTP - funkcjonalnego progu mocy

%HRR: procentowa wartość rezerwy tętna (tętno maksymalne minus tętno spoczynkowe)

10s Avg. Power: średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund

10s Avg. Balance: średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund

24-Hour Max.: maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin

24-Hour Max.: minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin

30s Avg. Power: średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund

30s Avg. Balance: średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund

3s Avg. Power: średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund

3s Avg. Balance: średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund

Ambient Press.: niekalibrowane ciśnienie otoczenia

Average HR: średnie tętno dla bieżącej aktywności

Average Pace: średnie tempo dla bieżącej aktywności

Average Power: średnia moc wyjściowa dla bieżącej aktywności

Average SWOLF: uśredniony wynik swolf dla bieżącej aktywności.

Swolf jest sumą czasu na jedną długość basenu oraz liczby ruchów ręką na tej długości ([Terminologia związana z pływaniem, strona 3](#)). Przy pływaniu na wodach otwartych, do kalkulacji swolf przyjmowany jest dystans 25 metrów.

Avg. %HRR: średnia wartość procentowa rezerwy tętna (tętno maksymalne minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności

Avg. Ascent: średni dystans pionowy wznoszenia od ostatniego zerowania

Avg. Balance: średni bilans mocy prawa/lewa dla bieżącej aktywności

Avg. Cadence: jazda na rowerze - średnia kadencja dla bieżącej aktywności

Avg. Cadence: bieganie - średnia kadencja dla bieżącej aktywności

Avg. Descent: średni dystans pionowy opadania od ostatniego zerowania

Avg. Lap Time: średni czas okrążenia dla bieżącej aktywności

Avg. Speed: średnia prędkość dla bieżącej aktywności

Avg. Strk/Len: średnia ilość ruchów ręką na długości basenu w czasie bieżącej aktywności

Avg. Strk Rate: średnia ilość ruchów ręką na minutę w czasie bieżącej aktywności

Avg. Strk Dist.: średni dystans przebyty na jeden ruch ręką w czasie bieżącej aktywności

Avg. Vert. Osc.: średnia wartość odchylenia pionowego dla bieżącej aktywności

Avg GCT: średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności

Avg. HR %Max.: wartość średnia tętna dla bieżącej aktywności, wyrażona jako procent maksymalnego tętna

Balance: aktualny bilans mocy prawa/lewa

Baro. Pressure: aktualna wartość ciśnienia skalibrowanego

Bearing: namiar, kierunek z Twojej aktualnej pozycji do wybranego celu. Dane dostępne tylko w trakcie nawigacji.

Cadence: jazda na rowerze - ilość obrotów korbą pedałów. Dane dostępne tylko w przypadku istnienia połączenia urządzenia z sensorem kadencji.

Cadence: bieganie - ilość kroków na minutę (prawą i lewą nogą)

Calories: Liczba spalonych kalorii

Compas Hdg.: kierunek kompasowy zgodnie z którym się poruszasz

Course: kierunek z Twojej pozycji startowej do celu. Kurs może być widoczny jako planowana lub ustawiona trasa. Dane dostępne tylko w trakcie nawigacji.

Dest. Location: pozycja Twojego celu

Dest. Name: ostatni punkt na trasie do celu. Dane dostępne tylko w trakcie nawigacji

Dist. Remaining: Dystans pozostały do celu. Dane dostępne tylko w trakcie nawigacji

Distance: dystans przebyty w bieżącym śladzie lub bieżącej aktywności

Elapsed Time: Całkowity zarejestrowany czas. Np. jeśli uruchomisz stoper i biegiesz 10 minut, następnie zatrzymasz stoper na 5 minut i znowu uruchomisz stoper na kolejne 20 minut, to całkowity czas wyniesie 35 minut

Elevation: wysokość nad poziomem morza w Twojej aktualnej pozycji

ETA: przybliżony czas zegarowy gdy osiągniesz cel podróży (z uwzględnieniem różnicy czasu lokalnego w tym celu). Dane dostępne tylko w trakcie nawigacji

ETE: przybliżony czas jaki pozostał do osiągnięcia celu. Dane dostępne tylko w trakcie nawigacji

GCT: czas kontaktu z podłożem dla każdego kroku, mierzony w milisekundach. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony w trakcie chodu.

Glide Ratio: stosunek przebytego dystansu poziomego do zmiany wysokości (dystansu pionowego)

Glide Ratio Dest.: wymagana wartość wskaźnika Glide Ratio, która pozwala na zejście z Twojej aktualnej pozycji do wysokości docelowej. Dane dostępne tylko w trakcie nawigacji

GPS Elevation: wysokość w Twojej aktualnej pozycji na podstawie GPS

GPS Heading: kierunek Twojego ruchu na podstawie GPS

Grade: współczynnik nachylenia - stosunek zmiany wysokości do dystansu, np. jeśli wysokość w trakcie podróży wzrasta o 3 m na każde 60 m przebytego dystansu, to współczynnik ten wyniesie 5%

Heading: kierunek w którym się poruszasz

Heart Rate: Twoje tętno w uderzeniach na minutę (bpm). Z urządzeniem musi być połączony kompatybilny sensor tętna

HR %Max.: tętno wyrażone jako wartość procentowa tętna maksymalnego

HR Zone: aktualny zakres w którym znajduje się Twoje tętno (1 do 5). Domyślne strefy opierają się o dane Twojego profilu użytkownika i tętno maksymalne (220 minus Twój wiek)

Int. Distance: dystans przebyty w bieżącym interwale

Int. Pace: średnie tempo w bieżącym interwale

Int. SWOLF: wartość średnia wskaźnika swolf w bieżącym interwale

Intensity Factor: wskaźnik intensywności dla bieżącej aktywności

Interval Lengths: ilość długości basenu przebytych w bieżącym interwale

Interval Time: stoper dla bieżącego interwału

Int Strk/Len: średnia ilość ruchów ręką na długości basenu w bieżącym interwale

Int Strk Dist: średni dystans przebyty przy jednym ruchu ręką w bieżącym interwale

Int Strk Rate: średnia ilość ruchów ręką na minutę w bieżącym interwale

Int Strk Type: aktualny styl w bieżącym interwale

Int Strokes: całkowita liczba ruchów ręką w bieżącym interwale

L. Int. Stk. Dist.: średni dystans przebyty przy jednym ruchu ręką w poprzednim zakończonym interwale

L. Int. Stk. Rate: średnia liczba ruchów ręką na minutę w poprzednim, zakończonym interwale

L. Int. Stk. Type: styl w poprzednim, zakończonym interwale

L. Int. Strokes: całkowita liczba ruchów ręką w poprzednim, zakończonym interwale

L. Int. SWOLF: średni wskaźnik swolf w poprzednim, zakończonym interwale

L. Len. Stk. Rate: średnia ilość ruchów ręką na minutę na ostatnio zakończonej długości basenu

L. Len. Stk. Type: styl na ostatnio zakończonej długości basenu

L. Len. Strokes: całkowita liczba ruchów ręką na ostatnio zakończonej długości basenu

Lap %HRR: średnie tętno na bieżącym okrążeniu wyrażone jako wartość procentowa rezerwy tętna (tętno maksymalne minus tętno spoczynkowe).

Lap Ascent: dystans pionowy wznoszenia na bieżącym okrążeniu

Lap Balance: średni bilans mocy lewa/prawa na bieżącym okrążeniu

Lap Cadence: jazda na rowerze - średnia kadencja na bieżącym okrążeniu

Lap Cadence: bieganie - średnia kadencja na bieżącym okrążeniu

Lap Descent: dystans pionowy opadania na bieżącym okrążeniu

Lap GCT: średni czas kontaktu z podłożem na bieżącym okrążeniu

Lap HR: średnie tętno na bieżącym okrążeniu

Lap HR %Max: średnie tętno na bieżącym okrążeniu wyrażone jako wartość procentowa tętna maksymalnego

Lap NP: średnia moc znormalizowana na bieżącym okrążeniu

Lap Pace: średnie tempo na bieżącym okrążeniu

Lap Power: średnia moc wyjściowa na bieżącym okrążeniu

Laps: ilość okrążeń zaliczonych w bieżącej aktywności

Lap Speed: średnia prędkość na bieżącym okrążeniu

Lap Time: stoper dla bieżącego okrążenia

Lap Vert. Osc.: średnie odchylenie pionowe na bieżącym okrążeniu

Last Int. Dist.: dystans przebyty w ostatnim, zakończonym interwale

Last Int. Pace: średnie tempo w ostatnim zakończonym interwale

Last Int. Time: stoper ostatniego, zakończonego interwału

Last Lap Ascent: dystans pionowy wznoszenia na ostatnim, zakończonym okrążeniu

Last Lap Cad.: jazda na rowerze - średnia kadencja na ostatnim, zakończonym okrążeniu

Last Lap Cad.: bieganie - średnia kadencja na ostatnim, zakończonym okrążeniu

Last Lap Descent: dystans pionowy opadania na ostatnim, zakończonym okrążeniu

Last Lap Dist: dystans przebyty na ostatnim, zakończonym okrążeniu

Last Lap HR: średnie tętno na ostatnim, zakończonym okrążeniu

Last Lap NP: średnia moc znormalizowana na ostatnim, zakończonym okrążeniu

Last Lap Pace: średnie tempo na ostatnim zakończonym okrążeniu

Last Lap Power: średnia moc wyjściowa na ostatnim, zakończonym okrążeniu

Last Lap Speed: średnia prędkość na ostatnim, zakończonym okrążeniu

Last Lap Time: stoper ostatniego, zakończonego okrążenia

Last Len Pace: średnie tempo na ostatniej, zakończonej długości basenu

Last Len. SWOLF: wskaźnik swolf na ostatniej, zakończonej długości basenu

Lat/Lon: aktualna pozycja jako szerokość i długość geograficzna, niezależnie od wybranego w ustawieniach formatu pozycji

Lengths: ilość długości basenu zaliczonych w trakcie bieżącej aktywności

Location: aktualna pozycja z wykorzystaniem formatu pozycji wybranego w ustawieniach

Max. Ascent: maksymalne tempo wznoszenia w stopach na minutę lub w metrach na minutę, od ostatniego zerowania licznika

Max. Descent: maksymalne tempo opadania w stopach na minutę lub w metrach na minutę, od ostatniego zerowania licznika

Max. Elevation: największa wysokość osiągnięta od ostatniego zerowania licznika

Max. Lap Power: najwyższa moc wyjściowa na bieżącym okrążeniu

Maximum Speed: najwyższa prędkość osiągnięta w bieżącej aktywności

Max Power: najwyższa moc wyjściowa dla bieżącej aktywności

Min. Elevation: najmniejsza wysokość osiągnięta od ostatniego zerowania licznika

Nautical Dist: przebyty dystans wyrażony w milach lub stopach morskich

Nautical Speed: aktualna prędkość w węzłach

NP: moc znormalizowana dla bieżącej aktywności

Off Course: dystans na lewo lub prawo o jaki Twoja aktualna pozycja jest oddalona od założonej linii nawigacji. Dane dostępne tylko w trakcie nawigacji

Pace: aktualne tempo

Pedal Smooth: wskaźnik określający na ile równo rowerzysta rozkłada siłę na pedały przy każdym obrocie pedałem

Power: aktualna moc wyjściowa w Watach

Power to Weight: aktualna moc mierzona w Watach na kilogram

Power Zone: aktualny zakres w którym znajduje się moc wyjściowa (1 do 7) w oparciu o Twój współczynnik FTP lub własne ustawienia

Repeat On: stoper poprzedniego interwału plus aktualny odpoczynek (pływanie)

Rest Timer: stoper bieżącego odpoczynku (pływanie)

Speed: aktualna prędkość ruchu

Steps: ilość kroków zarejestrowanych przez czujnik na nogę

Stroke Rate: ilość ruchów ręką na minutę

Strokes: całkowita liczba ruchów ręką na minutę

Sunrise: Czas wschodu słońca bazujący na Twojej pozycji GPS

Sunset: Czas zachodu słońca bazujący na Twojej pozycji GPS

Temperature: temperatura powietrza. Temperatura Twojego ciała może zaburzać pomiar wykonywany za pomocą wbudowanego czujnika

Time in Zone: czas zmierzony w poszczególnych strefach tętna lub mocy

Time od Day: czas zegarowy z uwzględnieniem Twojej aktualnej pozycji oraz ustawień czasu (format, strefa czasowa, czas letni/zimowy)

Timer: aktualny czas timera (stopera odliczającego czas)

Torque Effectivness: wskaźnik informujący o efektywności pedalowania przez rowerzystę

Total Ascent: całkowity dystans pionowy wznoszenia od ostatniego zerowania licznika

Total Descent: całkowity dystans pionowy opadania od ostatniego zerowania licznika

Training Effect: wskaźnik (1.0 do 5.0) określający aktualny wpływ

treningu na Twoją formę

TSS: wskaźnik Training Stress Score™ dla bieżącej aktywności

V Dist to Dest: różnica wysokości pomiędzy Twoją aktualną pozycją a celem nawigacji. Dane dostępne tylko w trakcie nawigacji

Vertical Osc.: wysokość odbicia w czasie biegu. Pionowy ruch Twojego ciała, mierzony w centymetrach dla każdego kroku.

Vertical Speed: szybkość wznoszenia lub opadania

Vert Spd to Tgt: szybkość wznoszenia lub opadania niezbędna, którą należy utrzymywać w celu osiągnięcia założonego pułapu. Dane dostępne tylko w trakcie nawigacji

VMG: prędkość z jaką zbliżasz się do celu wzdłuż trasy.

Work: całkowita wykonana praca (zużyta moc wyjściowa) w kilodżulach

Standardowe wartości pułapu tlenowego (VO2 Max.)

Poniższe tabele zawierają ustandaryzowaną klasyfikację pułapu tlenowego wg wieku i płci.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20-29	30-39	40-49	50-59	50-69	70-79
Doskonale	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetnie	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobrze	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satysfakcjonująco	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słabo	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20-29	30-39	40-49	50-59	50-69	70-79
Doskonale	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetnie	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobrze	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Satysfakcjonująco	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słabo	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą The Cooper Institute. Więcej informacji znajdziesz na www.CooperInstitute.org

Rozmiar i obwód kół

Rozmiar kół jest oznaczony po obu stronach opony. Poniższa lista nie jest pełna. Możesz skorzystać z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Rozmiar koła	Obwód (mm)
12 x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 dętkowe	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1-3/8	2068
26 x 1-1/2	2100

Rozmiar koła	Obwód (mm)
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C dętkowe	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2220

Umowa licencji na oprogramowanie





KORZYSTAJĄC Z URZĄDZENIA ZGADZASZ SIĘ PRZESTRZEGAĆ WARUNKÓW I POSTANOWIEŃ NINIEJSZEJ UMOWY LICENCJI NA OPROGRAMOWANIE. PROSIMY O UWAŻNE PRZECZYTANIE TEGO DOKUMENTU.

Garmin Ltd i jego podmioty zależne ("Garmin") udziela Tobie ograniczonej licencji na korzystanie z oprogramowania zainstalowanego w tym urządzeniu ("Oprogramowanie") w formie binarnego pliku wykonywalnego, w trakcie normalnego użytkowania produktu. Tytuł prawny, prawa własności i prawa własności intelektualnej do Oprogramowania pozostają własnością firmy Garmin i jej poddostawców.

Potwierdzasz, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i/lub jej poddostawców i jest chronione postanowieniami prawa autorskiego Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej oraz postanowieniami prawa międzynarodowego. Potwierdzasz również, że struktura, organizacja i kod Oprogramowania, dla którego kod źródłowy nie jest dostarczany, są cenną tajemnicą handlową firmy Garmin i/lub jej poddostawców. Zgadzasz się nie dokonywać dekompilacji, disasemblacji, modyfikacji, nie wykorzystywać asemblacji wstecznej lub inżynierii wstecznej, lub sprowadzać do postaci czytelnej przez człowieka Oprogramowania lub jakiegokolwiek jego części, jak również zgadzasz się nie tworzyć jakichkolwiek produktów pochodnych bazujących na Oprogramowaniu. Zgadzasz nie dokonywać eksportu lub reeksportu Oprogramowania do jakichkolwiek państw objętych ograniczeniami eksportu przez prawo Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej lub ograniczeniami eksportu jakichkolwiek państw, których może to dotyczyć.

Definicje symboli

Poniższe symbole mogą się pojawiać na etykietach urządzenia lub akcesoriów.

	Prąd zmienny. Urządzenie jest przygotowane do zasilania prądem zmiennym
	Prąd stały. Urządzenie jest przygotowane do zasilania wyłącznie prądem stałym
	Bezpiecznik. Oznacza specyfikację bezpiecznika i jego umiejscowienie
	Symbol utylizacji i recyklingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2002/96/WE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE). Ma on na celu zapobieganie niewłaściwej utylizacji produktu oraz promowanie ponownego wykorzystania i recyklingu

Indeks

A

akcesoria	20
akerty	11, 15
aktualizacja bazy danych	1
aktywności	2, 14
uruchmianie	2
zapisywanie	2
alarmy	11, 15
alitimetr, kalibracja	1, 17
ANT +	17
aplikacje	12-14
smartfon	1
Auto Lap	15
Auto Pause	15
auto scroll	16

B

barometr	12, 17
bateria	20
czas pracy	19
ładowanie	1
wydłużanie czasu	13, 16, 20
wymiana	20
baza danych, aktualizacja	1
Bluetooth	1, 13

C

cel	6, 7
Connect IQ	12, 13
czas	9
alerty	15
strefy i formaty	17
ustawienia	17
czas kontaktu z podłożem	7
czasy wschodu i zachodu słońca	11
czujnik na nogę	17, 19
czyszczenie urządzenia	20

D

dane	
ekrany	14, 17
ładowanie	14
transfer	13, 14
zapis	13, 14
dane techniczne	19
dane użytkownika, usuwanie	20
długości	3
drogomierz	12
dynamika biegu	7, 8
dystans	16
alerty	15
dźwięki	3, 11

E

efekty treningu	9
ekran	17

F

fitness	9
foot pod	17, 19

G

Garmin Connect	1, 5, 6, 12-14
archiwizacja danych	14
Garmin Express	14
GLONASS	17
GPS	16, 17

H

historia	3, 12
przesyłanie do komputera	13, 14
usuwanie	12

I

ID urządzenia	19
interwały	3, 4
trening	6

J

jazda na rowerze	3
jednostki miary	17
język	17

K

kadencja	3, 7
alerty	15
sensory	18
kalendarz	6, 10
kalibracja	
kompas	16
wysokościomierz	1, 17
kalorie, alerty	15
kompas	10, 11, 16, 17
kalibracja	16

L

lotnisko	1
najbliższe	2
ładowanie	1
ładowanie danych	14

M

mapy	11, 15, 17
menu	1
nawigacja	12
przeglądanie	12
metronom	3
menu główne, dostosowanie	16
moc (siła)	
alert	15
strefa	5
pomiar	8

N

najbliższe lotnisko	2
narciarstwo	
alpejskie	2, 3
snowboarding	2, 3
nawigacja	2, 15, 17
HSI	2
namierz i idź	11
zatrzymywanie	2
w linii prostej	2

O

odchylenie pionowe	7
odniesienie północy	16
oprogramowanie	
licencja	19
wersja	19

P

parowanie	
sensory ANT+	18
smartfon	1
paski	20
personalizacja urządzenia	14
pływanie	3, 4, 18
podświetlenie	1, 17
pogoda	10
pola danych	3, 14
połączenie	13
powiadomienia	10, 13
pozycje	11
edycja	11
usuwanie	11
zapis	11
prędkość	16
produkt, wsparcie	19
profil użytkownika	4
profile	2
przybliżony czas finiszu	9
przyciski	1, 17
dostosowanie	16
przywracanie	9
pułap tlenowy	8, 9, 23

R

rejestracja produktu	19
rekordy osobiste	7
usuwanie	7
resetowanie urządzenia	20
rozwiązywanie problemów	8, 18, 20
rozmiar basenu	3, 4
rozmiar kół	23
ruchy ramieniem	3, 4

S

sensor prędkości i kadencji	18
sensory ANT+	17
sensory rowerowe	18
Sight 'N Go	11
smartfon	9, 12, 13
aplikacje	13, 14
parowanie	1
snowboarding	2, 3
stoper	11
strefy	
moc	5
tętna	4
swolf	3
ślady	11
śledzenie aktywności	5

T

tarcze zegara	9, 10, 12, 16
tempe	19, 20
temperatura	10, 19, 20
tętno	
alerty	14
sensor	8, 9, 17, 18, 20
strefy	4, 5, 12
timer	3, 12
odliczanie czasu	11
TracBack	2, 12
trasy	11
trening	6, 7, 13
ekrany	3
plan	5, 6
treningi	5, 6
ładowanie	6
tryb uśpienia	5
tryb zegarka	16

U

UltraTrac	16
umowa licencji na oprogramowanie	24
urządzenie, rejestracja	19
USB, odłączanie	19
ustawienia	14, 16, 17, 20
ustawienia kierunku	17
ustawienia systemowe	17
usuwanie	
historia	12
rekordy osobiste	7
wszystkie dane	20

V

VIRB	11
------	----

W

widzety	9, 12
WiFi, połączenie	14
wirtualny partner	6, 7
wodoszczelność	20
wsparcie produktu Garmin	19
współrzędne	11
wysokościomierz	12, 17
kalibracja	1, 17
wysokość	1, 10
ustawienia	17
wyścig	7

Z

zapisywanie aktywności	3
zawodowy sportowiec	5
zegar	11



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+45 4810 5050



+358 9 6937 9758



+331 55 69 33 99



+39 02 36 699699



+52 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880



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

