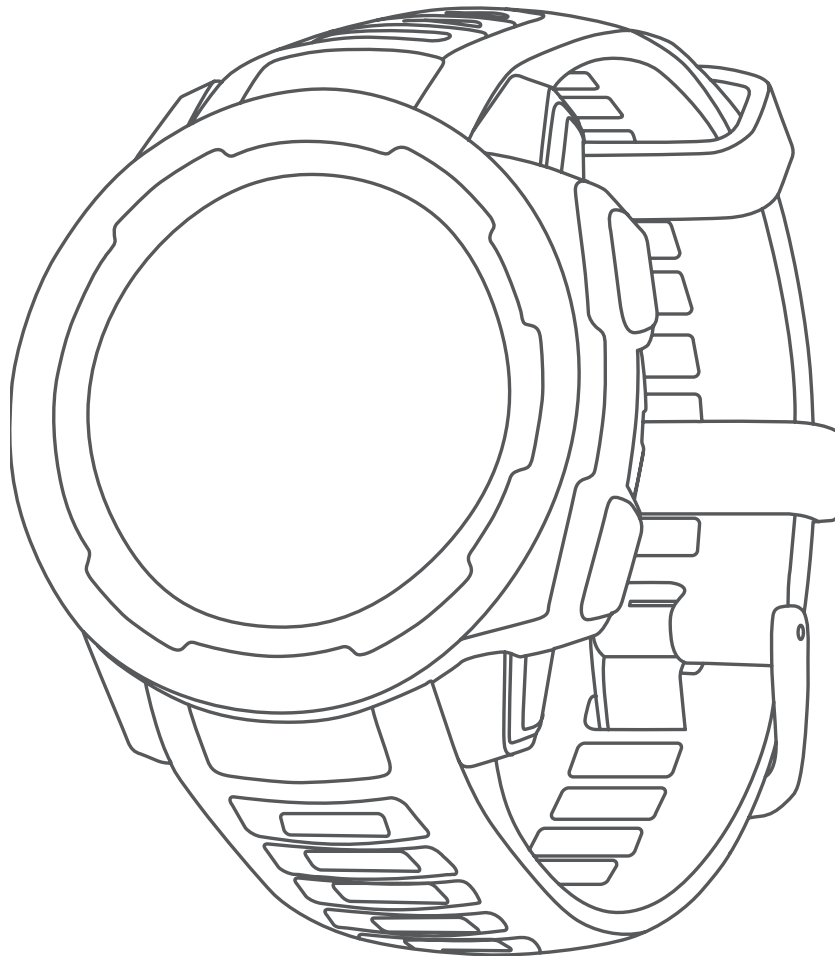


GARMIN®



# INSTINCT<sup>®</sup> SOLAR

---

Podręcznik użytkownika

© 2020 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Instinct®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® oraz Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Xero® Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™ oraz TrueUp™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Apple®, iPhone® oraz Mac® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. Windows® oraz Windows NT® są zastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

M/N: A03821

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>	Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	8
Pierwsze kroki.....	1	Trening interwałowy.....	8
Przyciski.....	1	Tworzenie treningu interwałowego.....	8
Korzystanie z zegarka.....	1	Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	8
Wyświetlanie menu elementów sterujących.....	1	Zatrzymywanie treningu interwałowego.....	8
Wyświetlanie widżetów.....	1	Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	8
Parowanie smartfonu z urządzeniem.....	1	Ustawianie celu treningowego.....	8
Ładowanie urządzenia.....	2	Anulowanie celu treningowego.....	9
Aktualizacje produktów.....	2	Wyścig z poprzednią aktywnością.....	9
Konfigurowanie Garmin Express.....	2	Osobiste rekordy.....	9
<b>Ładowanie energią słoneczną</b> .....	<b>2</b>	Wyświetlanie osobistych rekordów.....	9
Wyświetlanie widżetu nasłonecznienia.....	2	Przywracanie osobistego rekordu.....	9
Porady dotyczące ładowania słonecznego.....	2	Usuwanie osobistego rekordu.....	9
<b>Aktywności i aplikacje</b> .....	<b>2</b>	Usuwanie wszystkich osobistych rekordów.....	9
Rozpoczynanie aktywności.....	2	<b>Zegary</b> .....	<b>9</b>
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	2	Ustawianie alarmu.....	9
Tryby zasilania.....	2	Włączanie minutnika.....	9
Zatrzymywanie aktywności.....	3	Zapisywanie minutnika.....	9
Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności.....	3	Usuwanie minutnika.....	9
Tworzenie własnych aktywności.....	3	Korzystanie ze stopera.....	10
Aktywności w pomieszczeniu.....	3	Synchronizowanie czasu przez GPS.....	10
Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	3	Ustawianie alertów.....	10
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	3	Alternatywne strefy czasowe.....	10
Aktywności na powietrzu.....	4	<b>Nawigacja</b> .....	<b>10</b>
Wyświetlanie zjazdów na nartach.....	4	Zapisywanie pozycji.....	10
Korzystanie z metronomu.....	4	Edytowanie zapisanych pozycji.....	10
Rozpoczęcie ekspedycji.....	4	Wyświetlanie wysokościomierza, barometru i kompasu.....	10
Zmiana interwału rejestrowania punktów śladu.....	4	Odwzorowanie punktu.....	10
Ręczna rejestracja punktu śladu.....	4	Podróżowanie do celu.....	10
Wyświetlanie punktów śladu.....	4	Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia.....	11
Polowanie.....	4	Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect.....	11
Wędkowanie.....	4	Wysyłanie kursu do urządzenia.....	11
Pływanie.....	5	Wyświetlanie lub edytowanie informacji o kursie.....	11
Pływanie — terminologia.....	5	Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”.....	11
Styl pływania.....	5	Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź.....	11
Porady dotyczące aktywności pływackich.....	5	Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności.....	11
Odpoczynek w trakcie pływania na basenie.....	5	Nawigacja do punktu startowego zapisanej aktywności.....	11
Automatyczny odpoczynek.....	5	Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	12
Trening z dziennikiem ćwiczeń.....	5	Obliczanie powierzchni obszaru.....	12
Wyłączanie nadgarstkowego pomiaru tętna podczas pływania.....	5	Mapa.....	12
<b>Trening</b> .....	<b>6</b>	Przesuwanie i powiększanie mapy.....	12
Ustawianie profilu użytkownika.....	6	Kompas.....	12
Cele fitness.....	6	Wysokościomierz i barometr.....	12
Informacje o strefach tętna.....	6	<b>Historia</b> .....	<b>12</b>
Ustawianie stref tętna.....	6	Korzystanie z historii.....	12
Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna.....	6	Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna.....	12
Obliczanie strefy tętna.....	6	Wyświetlanie podsumowania danych.....	12
Śledzenie aktywności.....	6	Korzystanie z licznika.....	13
Cel automatyczny.....	6	Synchronizowanie aktywności.....	13
Korzystanie z alertów ruchu.....	7	Usuwanie historii.....	13
Monitorowanie snu.....	7	<b>Funkcje online</b> .....	<b>13</b>
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	7	Włączenie powiadomień Bluetooth.....	13
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	7	Wyświetlanie powiadomień.....	13
Minut intensywnej aktywności.....	7	Zarządzanie powiadomieniami.....	13
Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	7	Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth.....	13
Garmin Move IQ™.....	7	Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem.....	13
Ustawienia śledzenia aktywności.....	7	Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego.....	13
Wyłączanie śledzenia aktywności.....	7	Garmin Connect.....	14
Treningi.....	7	Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	14
Realizowanie treningu z Garmin Connect.....	7	Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	14
Rozpoczynanie treningu.....	8		
Informacje o kalendarzu treningów.....	8		

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze .....	14	Dostosowywanie funkcji mapy .....	23
Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect .....	14	Ustawienia kursu .....	23
Garmin Explore™ .....	14	Ustawianie alertów nawigacyjnych .....	23
<b>Funkcje związane z tętnem .....</b>	<b>14</b>	Ustawienia menedżera zasilania .....	23
Korzystanie z widżetu poziomu stresu .....	14	Personalizacja opcji oszczędzania baterii .....	23
Czujnik tętna na nadgarstek .....	15	Personalizacja trybów zasilania .....	23
Noszenie urządzenia .....	15	Przywracanie trybu zasilania .....	23
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna .....	15	Ustawienia systemowe .....	23
Wyświetlanie widżetu tętna .....	15	Ustawienia czasu .....	24
Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin .....	15	Zmiana ustawień podświetlenia .....	24
Przesyłanie danych tętna podczas aktywności .....	15	Dostosowywanie przycisków dostępu .....	24
Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna .....	16	Zmianianie jednostek miary .....	24
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna .....	16	Wyświetlanie informacji o urządzeniu .....	24
Body Battery™ .....	16	Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami .....	24
Wyświetlanie widżetu Body Battery .....	16	<b>Czujniki bezprzewodowe .....</b>	<b>24</b>
Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery .....	16	Parowanie czujników bezprzewodowych .....	24
<b>Pulsoksymetr .....</b>	<b>16</b>	Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania .....	25
Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru .....	16	Czujnik na nogę .....	25
Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu .....	17	Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę .....	25
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru .....	17	Ręczna kalibracja czujnika na nogę .....	25
<b>Dostosowywanie urządzenia .....</b>	<b>17</b>	Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę .....	25
Widżety .....	17	tempe™ .....	25
Dostosowywanie pętli widżetów .....	17	<b>Informacje o urządzeniu .....</b>	<b>25</b>
inReachPilot .....	17	Dane techniczne .....	25
Korzystanie z pilota inReach .....	17	Informacje o czasie działania baterii .....	25
Pilot VIRB .....	18	Zarządzanie danymi .....	26
Sterowanie kamerą sportową VIRB .....	18	Odłączanie kabla USB .....	26
Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności .....	18	Usuwanie plików .....	26
Ustawienia aktywności i aplikacji .....	18	<b>Konserwacja urządzenia .....</b>	<b>26</b>
Dostosowywanie ekranów danych .....	19	Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia .....	26
Dodawanie punktu do aktywności .....	19	Czyszczenie urządzenia .....	26
Alerty .....	19	Wymiana pasków .....	26
Ustawianie alertu .....	19	<b>Rozwiązywanie problemów .....</b>	<b>27</b>
Auto Lap .....	20	Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język .....	27
Oznaczanie okrążeń wg dystansu .....	20	Zarządzanie plikami języków .....	27
Włączanie funkcji Auto Pause® .....	20	Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem? .....	27
Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki .....	20	Mój telefon nie łączy się z urządzeniem .....	27
Prędkość 3D i dystans .....	20	Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem? .....	27
Włączanie i wyłączanie przycisku okrążenia .....	20	Ponowne uruchamianie urządzenia .....	27
Korzystanie z funkcji autoprzewijania .....	20	Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień .....	27
Zmiana ustawień GPS .....	20	Odbieranie sygnałów satelitarnych .....	27
System GPS i inne systemy satelitarne .....	21	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS .....	28
UltraTrac .....	21	Pomiar temperatury nie jest dokładny .....	28
Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii .....	21	Maksymalizowanie czasu działania baterii .....	28
Dostosowywanie listy aktywności .....	21	Śledzenie aktywności .....	28
Usuwanie aktywności lub aplikacji .....	21	Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana .....	28
Dostosowywanie menu elementów sterujących .....	21	Liczba kroków jest niedokładna .....	28
Dostosowywanie tarczy zegarka .....	21	Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna .....	28
Ustawienia czujników .....	21	Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe .....	28
Ustawienia kompasu .....	21	Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności .....	28
Ręczna kalibracja kompasu .....	22	Źródła dodatkowych informacji .....	28
Ustawianie odniesienia północnego .....	22	<b>Załącznik .....</b>	<b>29</b>
Ustawienia wysokościomierza .....	22	Pola danych .....	29
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego .....	22	Rozmiar i obwód kół .....	31
Ustawienia barometru .....	22	Znaczenie symboli .....	32
Kalibrowanie barometru .....	22	<b>Indeks .....</b>	<b>33</b>
Ustawienia lokalizacji zmierzonej laserem Xero .....	22		
Ustawienia mapy .....	22		
Ustawienia nawigacji .....	23		

# Wstęp

## ⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

## Pierwsze kroki

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

- 1 Naciśnij **CTRL**, aby włączyć zegarek (*Przyciski, strona 1*).
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić wstępną konfigurację.  
Podczas początkowej konfiguracji można zainstalować aplikację Garmin Connect™ i sparować smartfon z zegarkiem, aby otrzymywać powiadomienia i wiele innych (*Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 1*).
- 3 W pełni naładuj urządzenie (*Ładowanie urządzenia, strona 2*).
- 4 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 2*).

## Przyciski



① LIGHT CTRL	Naciśnij, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Naciśnij, aby włączyć urządzenie. Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu sterowania.
② GPS	Naciśnij, aby wyświetlić listę aktywności i rozpocząć lub przerwać aktywność. Naciśnij, aby wybrać opcję w menu. Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić współrzędne GPS i zapisać pozycję.
③ BACK SET	Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu zegara.
④ DOWN ABC	Naciśnij, aby przewijać dostępne widżety i menu. Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić ekran wysokościomierza, barometru i kompasu (ABC).
⑤ UP MENU	Naciśnij, aby przewijać dostępne widżety i menu. Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu.

## Korzystanie z zegarka

- Przytrzymaj **CTRL**, aby wyświetlić menu sterowania.  
Menu sterowania zapewnia szybki dostęp do często używanych funkcji, takich jak włączanie trybu „Nie

przeszkadzać”, włączanie funkcji oszczędzania baterii i wyłączenie zegarka.

- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby przewijać pętlę widżetów.  
W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. Sparowanie zegarka ze smartfonem pozwoli korzystać z dodatkowych widżetów.
- Naciśnij przycisk **GPS** na tarczy zegarka, aby rozpocząć aktywność, lub otwórz aplikację (*Rozpoczynanie aktywności, strona 2*).
- Przytrzymaj przycisk **MENU**, aby spersonalizować tarczę zegarka, zmienić ustawienia i sparować czujniki bezprzewodowe.

## Wyświetlanie menu elementów sterujących

Menu elementów sterujących zawiera opcje, takie jak włączanie trybu Nie przeszkadzać, blokowania klawiszy i wyłączenie urządzenia.

**UWAGA:** W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 21*).

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **CTRL**.



- 2 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby przewijać opcje.

## Wyświetlanie widżetów

Urządzenie jest wyposażone w kilka fabrycznie załadowanych widżetów, a więcej jest dostępnych po sparowaniu go ze smartfonem.

- Naciśnij **UP** lub **DOWN**.  
Urządzenie będzie przewijać dostępne widżety.
- Naciśnij **GPS**, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje widżetu.

## Parowanie smartfonu z urządzeniem

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować urządzenie Instinct bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth® w smartfonie.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect.
- 2 Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 3 Naciśnij **CTRL**, aby włączyć urządzenie.  
Przy pierwszym włączeniu urządzenia przełączy się ono w tryb parowania.  
**PORADA:** Aby ręcznie przejść do trybu parowania, naciśnij i przytrzymaj **MENU** i wybierz kolejno **Ustawienia > Paruj telefon**.
- 4 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:

- Jeśli po raz pierwszy parujesz urządzenie z aplikacją Garmin Connect, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- Jeśli z aplikacją Garmin Connect zostało już sparowane inne urządzenie, w lub wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

## Ładowanie urządzenia

### ⚠ OSTRZEŻENIE

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

### NOTYFIKACJA

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

- 1 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu ładowania w urządzeniu.



- 2 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB ładowania.
- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

## Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w smartfonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin®:

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

### Konfigurowanie Garmin Express

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

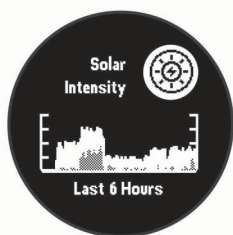
## Ładowanie energią słoneczną

Modele zegarków z funkcją ładowania energią słoneczną pozwalają na ładowanie zegarka podczas jego użytkowania.

### Wyświetlanie widżetu nasłonecznienia

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć do widżetu nasłonecznienia.

Wyświetlony zostanie wykres natężenia pozyskania energii słonecznej z ostatnich 6 godzin.



## Porady dotyczące ładowania słonecznego

Aby zmaksymalizować czas pracy baterii zegarka, wykonaj następujące kroki.

- Gdy nosisz zegarek, unikaj zakrywania tarczy zegara rękawem.
- Gdy nie nosisz zegarka, skieruj jego tarczę w stronę źródła jasnego światła, takie jak światło słoneczne lub światło fluorescencyjne.

Zegarek naładuje się szybciej, gdy jest wystawiony na działanie promieni słonecznych, ponieważ panel słoneczny jest zoptymalizowany pod spektrum promieni słonecznych.

- Aby zmaksymalizować wydajność baterii, ładuj zegarek w jasnym świetle słonecznym.

**UWAGA:** Zegarek chroni się przed przegrzaniem i automatycznie zatrzymuje ładowanie, jeśli temperatura wewnętrzna przekroczy próg temperatury ładowania energią słoneczną (*Dane techniczne, strona 25*).

**UWAGA:** Zegarek nie ładuje się energią słoneczną, gdy jest podłączony do zewnętrznego źródła zasilania lub gdy bateria jest naładowana.

## Aktywności i aplikacje

Urządzenie może być wykorzystywane podczas aktywności w pomieszczeniu, na świeżym powietrzu, uprawiania sportów i wykonywania ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności urządzenie wyświetla i rejestruje dane z czujników. Możesz zapisać swoją aktywność i udostępnić ją społeczności Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji, przejdź do [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Jeśli aktywność została rozpoczęta po raz pierwszy, wybierz pole wyboru obok każdej aktywności, aby dodać ją do ulubionych i wybierz **Gotowe**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz aktywność z ulubionych.
  - Wybierz **⚙** i wybierz aktywność z rozwiniętej listy aktywności.
- 4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż urządzenie będzie gotowe.

Urządzenie jest gotowe po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).

- 5 Naciśnij przycisk **GPS**, aby uruchomić stoper aktywności. Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.

### Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj urządzenie przed rozpoczęciem aktywności (*Ładowanie urządzenia, strona 2*).
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

### Tryby zasilania

Tryby zasilania umożliwiają szybkie dostosowanie ustawień systemu, aktywności i GPS w celu wydłużenia czasu pracy baterii podczas aktywności. Na przykład tryby zasilania mogą odłączyć sparowane czujniki i włączyć opcję GPS UltraTrac. Istnieje także możliwość utworzenia niestandardowych trybów zasilania.

W czasie aktywności przytrzymaj przycisk **MENU**, wybierz **Tryb zasilania**, a następnie odpowiednią opcję.

## Zatrzymywanie aktywności

1 Naciśnij przycisk **GPS**.

2 Wybierz opcję:

- Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
- Aby zapisać aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz > Gotowe**.
- Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
- Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu > TracBack**.

**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- Aby powrócić do punktu początkowego aktywności najprostszą dostępną drogą, wybierz kolejno **Wróć do startu > Po linii prostej**.
- Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i 2 minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno regener.** i poczekaj, aż skończy się odliczanie.

- Aby odrzucić aktywność i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć > Tak**.

**UWAGA:** Urządzenie automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.

## Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności

Lista ulubionych aktywności jest wyświetlana po naciśnięciu GPS na tarczy zegarka. Umożliwia ona szybki dostęp do najczęściej używanych aktywności. Po pierwszym naciśnięciu GPS w celu rozpoczęcia aktywności urządzenie poprosi o wybranie ulubionych aktywności. Ulubione aktywności można dodawać lub usuwać w dowolnym momencie.

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

Ulubione aktywności są wyświetlane na górze listy na białym tle. Pozostałe aktywności są wyświetlane na rozszerzonej liście na czarnym tle.

3 Wybierz opcję:

- Aby dodać ulubioną aktywność, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Dodaj do Ulubionych**.
- Aby usunąć ulubioną aktywność, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Usuń z Ulubionych**.

## Tworzenie własnych aktywności

1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.

2 Wybierz **Dodaj**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Kopiuj aktywność**, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
- Wybierz **Inna**, aby utworzyć własną aktywność.

4 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.

5 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.

Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).

6 Wybierz opcję:

- Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Można na przykład dostosować ekrany danych lub funkcje automatyczne.

- Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.

7 Wybierz **Tak**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

## Aktywności w pomieszczeniu

Urządzenie Instinct może być używane podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenera rowerowego.

W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony (**Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 18**).

Podczas biegu lub spaceru z wyłączonym modułem GPS dane prędkości, dystansu i rytmu są obliczane przy użyciu akcelerometru w urządzeniu. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości, dystansu i rytmu zwiększa się po kilku biegach lub spacerach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

**PORADA:** Chwytność się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności. Można korzystać z opcjonalnego czujnika na nogę w celu rejestrowania tempa, dystansu i rytmu.

## Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 1,5 km (1 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.

1 Rozpocznij aktywność na bieżni (**Rozpoczynanie aktywności, strona 2**).

2 Biegaj na bieżni, aż urządzenie Instinct Solar zarejestruje dystans co najmniej 1,5 km (1 mili).

3 Po zakończeniu biegu naciśnij **GPS**.

4 Wybierz opcję:

- Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**.  
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
- Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz > Tak**.

5 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w urządzeniu.

## Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu.

1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.

2 Wybierz **Siła**.

Podczas pierwszego rejestrowania treningu siłowego wybierz, na którym nadgarstku znajduje się zegarek.

3 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper serii.

4 Rozpocznij pierwszą serię.

Urządzenie liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń.

**PORADA:** Urządzenie może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.

5 Naciśnij przycisk **BACK**, aby zakończyć serię.

Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii. Po kilku sekundach pojawi się licznik czasu odpoczynku.

6 W razie potrzeby naciśnij przycisk **DOWN**, aby edytować liczbę powtórzeń.

**PORADA:** Możesz również dodać użyty podczas serii ciężar.

7 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk **BACK**, aby rozpocząć nową serię.

8 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.

9 Po zakończeniu ostatniej serii naciśnij **GPS**, aby zatrzymać stoper serii.

10 Wybierz **Zapisz**.

## Aktywności na powietrzu

W urządzeniu Instinct znajdują się fabrycznie wczytane aktywności wykonywane na świeżym powietrzu, takich jak bieganie i jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności moduł GPS jest włączony. Nowe aktywności można dodawać w oparciu o dane domyślnych aktywności, takich jak chód lub wiosłowanie. Do urządzenia można również dodać własne aktywności (*Tworzenie własnych aktywności*, strona 3).

### Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twoje urządzenie rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub snowboardzie dzięki funkcji autouruchamiania. Jest ona domyślnie włączona w przypadku zjazdu na nartach lub jazdy na snowboardzie. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na podstawie ruchu użytkownika. Praca stopera jest wstrzymywana, gdy użytkownik nie zjeżdża lub gdy znajduje się na wyciągu narciarskim. Stoper zostaje wstrzymany na czas jazdy na wyciągu narciarskim. Rozpoczęcie zjazdu spowoduje zrestartowanie stopera. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera.

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

### Korzystanie z metronomu

Funkcja metronomu odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwi poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Metronom > Stan > Włączone**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Uderzenia/min**, aby wprowadzić wartość w oparciu o rytm, jaki chcesz utrzymywać.
  - Wybierz **Częstotliwość alertów**, aby dostosować częstość uderzeń.
  - Wybierz **Dźwięki**, aby dostosować dźwięk i wibracje metronomu.
- 7 W razie potrzeby wybierz **Podgląd**, aby posłuchać brzmienia metronomu przed biegiem.
- 8 Rozpocznij bieg (*Rozpoczynanie aktywności*, strona 2). Metronom zacznie działać automatycznie.
- 9 Podczas biegu naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran metronomu.
- 10 W razie potrzeby przytrzymaj **MENU**, aby zmienić ustawienia metronomu.

### Rozpoczęcie ekspedycji

Można użyć aplikacji **Ekspedycja**, aby wydłużyć czas działania baterii podczas wykonywania wielodniowej aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz **Ekspedycja**.

3 Naciśnij przycisk **GPS**, aby uruchomić stoper aktywności.

Urządzenie przejdzie w tryb niskiego poboru energii i będzie zapisywać punkty śladu GPS raz na godzinę. Aby wydłużyć czas pracy baterii, urządzenie wyłączy wszystkie czujniki i akcesoria, w tym łączność ze smartfonem.

### Zmiana interwału rejestrowania punktów śladu

Podczas podróży punkty śladu GPS są domyślnie rejestrowane raz na godzinę. Częstotliwość rejestrowania punktów śladu GPS można zmienić. Rzadsze rejestrowanie punktów śladu wydłuża czas działania baterii.

**UWAGA:** Aby wydłużyć czas pracy baterii, punkty śladu GPS nie są rejestrowane po zachodzie słońca. Tę opcję można dostosować w ustawieniach aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz **Ekspedycja**.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Interwał rejestrowania**.
- 6 Wybierz opcję.

### Ręczna rejestracja punktu śladu

Podczas podróży punkty śladu rejestrowane są automatycznie w oparciu o wybrany interwał rejestrowania. Możesz w każdej chwili zarejestrować punkt śladu ręcznie.

- 1 Podczas podróży naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić stronę mapy.
- 2 Naciśnij przycisk **GPS**.
- 3 Wybierz **Dodaj punkt**.

### Wyświetlanie punktów śladu

- 1 Podczas podróży naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić stronę mapy.
- 2 Naciśnij przycisk **GPS**.
- 3 Wybierz **Pokaż punkty**.
- 4 Wybierz punkt śladu z listy.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć nawigację do wybranego punktu śladu, wybierz **Nawiguj do**.
  - Aby wyświetlić szczegółowe informacje o punkcie śladu, wybierz **Szczegóły**.

### Polowanie

Można zapisywać miejsca związane z polowaniem i wyświetlać na mapie zapisane miejsca.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz **Polowanie**.
- 3 Na ekranie danych z aktualnym czasem naciśnij **GPS > Zaczynaj polowanie**.
- 4 Na ekranie danych z aktualnym czasem naciśnij **GPS** i wybierz opcję:
  - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
  - Aby wyświetlić pozycję zapisane podczas tej aktywności polowania, wybierz **Miejsca polowań**.
  - Aby wyświetlić wszystkie wcześniej zapisane pozycje, wybierz **Zapisane pozycje**.
- 5 Po zakończeniu aktywności przewiń ekran danych z aktualnym czasem, naciśnij **GPS** i wybierz **Zakończ polowanie**.

### Wędkowanie

Możesz monitorować dzienną liczbę złowionych ryb, odmierzać czas podczas zawodów lub ustawiać stoper interwałowy, aby śledzić tempo łowienia.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.



- 2 Wybierz **Łowienie**.
- 3 Na ekranie danych z aktualnym czasem naciśnij **GPS** > **Zacznij połów**.
- 4 Na ekranie danych z aktualnym czasem naciśnij **GPS** i wybierz opcję.
  - Aby dodać złowioną rybę do liczby złowionych ryb i zapisać pozycję, wybierz **Zapisz rybę**.
  - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
  - Aby ustawić stoper interwałowy, czas zakończenia lub przypomnienie o czasie zakończenia, wybierz **Czasomierze połów**.
- 5 Po zakończeniu aktywności przewiń ekran danych z aktualnym czasem, naciśnij **GPS** i wybierz **Zakończ połów**.

## Pływanie

### NOTYFIKACJA

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

### Pływanie — terminologia

**Długość:** Jedna długość basenu.

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

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

**SWOLF:** Wynik SWOLF to suma czasu jednej długości basenu i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik SWOLF równy 45. W przypadku pływania na otwartym akwenu wynik SWOLF jest obliczany dla dystansów powyżej 25 metrów. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

### Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Styl pływania pojawi się w historii pływania i na koncie Garmin Connect. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 19).

Dowol.	Styl dowolny
Grzbiet.	Styl grzbietowy
Klasycz.	Styl klasyczny (żabka)
Motylkowy	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie	Używane z dziennikiem ćwiczeń ( <i>Trening z dziennikiem ćwiczeń</i> , strona 5)

### Porady dotyczące aktywności pływackich

- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.  
Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, urządzenie użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przytrzymać MENU, wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać Długość basenu, aby zmienić rozmiar.
- Naciśnij **BACK**, aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na basenie.  
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości dla pływania na basenie.
- Naciśnij **BACK**, aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na otwartym akwenu.

### Odpoczynek w trakcie pływania na basenie

Domyślny ekran odpoczynku wyświetla dwa liczniki czasu odpoczynku. Pokazuje on także czas i dystans ostatniego ukończonego interwału.

**UWAGA:** Dane pływania nie są rejestrowane podczas odpoczynku.

- 1 W trakcie pływania naciśnij **BACK**, aby rozpocząć odpoczynek.  
Wyświetlacz zmieni kolorystykę i przełączy się na biały tekst na czarnym tle, po czym pojawi się ekran odpoczynku.
- 2 W trakcie odpoczynku naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić pozostałe ekrany danych (opcjonalnie).
- 3 Naciśnij **BACK**, aby kontynuować pływanie.
- 4 Powtórz to dla każdego dodatkowego interwału odpoczynku.

### Automatyczny odpoczynek

Funkcja automatycznego odpoczynku jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Urządzenie automatycznie wykrywa odpoczynek — wyświetla wtedy ekran odpoczynku. W przypadku odpoczynku trwającego dłużej niż 15 sekund urządzenie automatycznie tworzy interwał odpoczynku. Po wznowieniu pływania urządzenie automatycznie rozpoczyna nowy interwał pływania. Funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności (*Ustawienia aktywności i aplikacji*, strona 18).

**PORADA:** Aby uzyskać najlepsze rezultaty przy użyciu funkcji automatycznego odpoczynku, należy ograniczyć do minimum ruchy ramion podczas odpoczynku.

Jeśli nie chcesz korzystać z funkcji automatycznego odpoczynku, możesz wybrać **BACK**, aby ręcznie oznaczyć początek i koniec każdego interwału odpoczynku.

### Trening z dziennikiem ćwiczeń

Funkcja dziennika ćwiczeń jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Funkcja dziennika ćwiczeń pozwala ręcznie zapisać serie odbić, pływanie jedną ręką lub jakkolwiek inny styl pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych stylów.

- 1 Podczas pływania na basenie naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 2 Naciśnij **BACK**, aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 3 Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij **BACK**.  
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.
- 4 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.  
Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, naciśnij **BACK**.
  - Aby rozpocząć interwał pływania naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

### Wyłączanie nadgarstkowego pomiaru tętna podczas pływania

Nadgarstkowy pomiar tętna jest domyślnie włączony podczas pływania. Urządzenie jest również zgodne z akcesoriami HRM-Pro™ i HRM-Swim™. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, urządzenie będzie korzystał z danych tętna czujnika piersiowego.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **MENU**.  
**UWAGA:** Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów*, strona 17).
- 2 Wybierz kolejno **Opcje tętna** > **Podczas pływania** > **Wyłączono**.

# Trening

## Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować dane dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, wagi i strefy tętna. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **UP**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

### Cele fitness

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

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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (**Obliczanie strefy tętna, strona 6**), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

### Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę. Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

### Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Można określić oddzielne strefy tętna dla profili sportowych, takich jak bieganie, jazda rowerem i pływanie. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość dostosowania każdej ze stref tętna i ręcznego wprowadzenia tętna spoczynkowego. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Tętno**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
- 4 Wybierz **Tętno spoczynkowe** i podaj tętno spoczynkowe.  
Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez urządzenie lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- 5 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Uderz./min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
  - Wybierz **% maks. tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
  - Wybierz **% r. tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

- 8 Wybierz **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).

### Zezwolenie urządzeniu na określenie stref tętna

Domyślne ustawienia używają informacji o profilu w celu określenia maksymalnego tętna oraz stref tętna jako wartości procentowych tętna maksymalnego.

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne (**Ustawianie profilu użytkownika, strona 6**).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Wypróbuj kilka planów treningowych opartych na strefach tętna dostępnych w koncie Garmin Connect.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

### Obliczanie strefy tętna

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

## Śledzenie aktywności

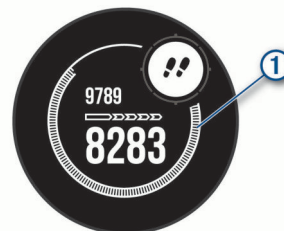
Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, przebyty dystans, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas aktywności.

W widżecie kroków zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu doby. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Cel automatyczny

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



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

### Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności zostanie wyświetlony komunikat przypominający o Rusz się! wraz z paskiem aktywności. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdym 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono sygnał dźwiękowy, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe, strona 23*).

Pójdź na krótki spacer (co najmniej kilkuminutowy), aby zresetować alert ruchu.

### Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, urządzenie automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu i ruch podczas snu. Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

**UWAGA:** Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, wyłączając alarmy (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 7*).

### Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś urządzenie podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące snu na stronę Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 14*).  
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

### Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

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

**UWAGA:** W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Można włączyć opcję Podczas snu w ustawieniach systemowych, aby w typowych godzinach snu automatycznie włączony był tryb Nie przeszkadzać (*Ustawienia systemowe, strona 23*).

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 21*).

- 1 Przytrzymaj **CTRL**.
- 2 Wybierz

### Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanie intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanie intensywnych i intensywnych aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Możesz pracować nad realizacją tygodniowego celu liczby minut intensywnej aktywności, wykonując umiarkowanie intensywną lub intensywną aktywność nieprzerwanie przez co najmniej 10 minut. Urządzenie sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

### Zliczanie minut intensywnej aktywności

Urządzenie Instinct Solar oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna

spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, urządzenie oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.
- Noś urządzenie przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

### Garmin Move IQ™

Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

### Ustawienia śledzenia aktywności

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Śledzenie aktywności**.

**Stan:** Wyłącza funkcje śledzenia aktywności.

**Alert ruchu:** Wyświetla komunikat i pasek ruchu na cyfrowej tarczy zegarka i na ekranie kroków. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe, strona 23*).

**Alerty celu:** Umożliwia włączanie i wyłączanie alertów celu lub wyłączenie ich tylko podczas aktywności. Alerty celu są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięter oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

**Move IQ:** Umożliwia włączanie i wyłączanie zdarzeń Move IQ.

**SpO2 podczas snu:** Konfiguruje urządzenie tak, aby rejestrowało odczyty pulsoksymetru w przypadku braku aktywności w ciągu dnia lub stale podczas snu.

### Wyłączanie śledzenia aktywności

Po wyłączeniu funkcji śledzenia aktywności pokonane kroki lub piętra, minuty intensywnej aktywności, monitorowanie snu, alerty ruchu oraz zdarzenia Move IQ nie będą rejestrowane.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Śledzenie aktywności > Stan > Wyłączono**.

### Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. W trakcie aktywności możesz wyświetlić specjalne ekrany danych dla danego treningu, które zawierają informacje o etapach treningu, takie jak dystans etapu lub średnie tempo etapu.


Dla wielu aktywności urządzenie zawiera kilka fabrycznie załadowanych treningów. Można tworzyć i wyszukiwać treningi za pomocą aplikacji Garmin Connect oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przysyłać je do urządzenia.

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

### Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 14*).

- 1 Wybierz opcję:
  - Otwórz aplikację Garmin Connect.

- Otwórz stronę [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- Wybierz kolejno **Trening > Ćwiczenia**.
  - Znajdź gotowy trening lub utwórz i zapisz nowy trening.
  - Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.
  - Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Rozpoczynanie treningu

Przed rozpoczęciem treningu musisz pobrać trening ze swojego konta Garmin Connect.

- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- Wybierz aktywność.
- Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- Wybierz kolejno **Trening > Moje treningi**.
- Wybierz trening.

**UWAGA:** Na liście wyświetlane będą wyłącznie treningi zgodne z wybranym rodzajem aktywności.

- Wybierz **Zacznij trening**.
- Naciśnij przycisk **GPS**, aby uruchomić stoper aktywności.



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

### Informacje o kalendarzu treningów

Kalendarz treningów dostępny w urządzeniu stanowi rozszerzenie kalendarza treningów lub harmonogramu skonfigurowanego w serwisie Garmin Connect. Po dodaniu kilku treningów do kalendarza w serwisie Garmin Connect można je przesłać do posiadanego urządzenia. Wszystkie zaplanowane treningi przesłane do urządzenia są wyświetlane w kalendarzu. Po wybraniu dnia w kalendarzu można wyświetlić lub zacząć trening. Zaplanowany trening pozostaje w urządzeniu bez względu na to, czy zostanie zrealizowany czy pominięty. Zaplanowane treningi pobierane z serwisu Garmin Connect zastępują istniejący kalendarz treningów.

### Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect


Aby pobrać plan treningowy z serwisu Garmin Connect, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 14](#)) i sparować urządzenie Instinct ze zgodnym smartfonem.


- W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub .
- Wybierz kolejno **Trening > Plany treningów**.
- Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.

### Trening interwałowy

Możesz utworzyć trening interwałowy w oparciu o dystans lub czas. Urządzenie zapisuje własny trening interwałowy użytkownika do momentu utworzenia kolejnego treningu interwałowego. Otwartych interwałów można używać podczas treningów na bieżni oraz biegów na znanym dystansie.

### Tworzenie treningu interwałowego

- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- Wybierz aktywność.
- Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Edytuj > Interwał > Typ**.
- Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.  
**PORADA:** Możesz utworzyć otwarty interwał, wybierając **Otwarty**.
- W razie potrzeby wybierz **Pozostało** i podaj wartość dystansu lub czasu interwału treningu, a następnie wybierz .

- Naciśnij **BACK**.
- Wybierz kolejno **Odpcz.** > **Typ**.
- Wybierz **Dystans, Czas** lub **Otwarty**.
- W razie potrzeby podaj wartość dystansu lub czasu interwału odpoczynku, a następnie wybierz .
- Naciśnij **BACK**.
- Wybierz jedną lub więcej opcji:
  - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączone**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał ćwiczeń rozluźniających, wybierz kolejno **Ćw. rozluźn.** > **Włączone**.

### Rozpoczynanie treningu interwałowego

- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- Wybierz aktywność.
- Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- Wybierz kolejno **Trening > Interwały > Zacznij trening**.
- Naciśnij przycisk **GPS**, aby uruchomić stoper aktywności.
- Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij **BACK**, aby rozpocząć pierwszy interwał.
- Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

### Zatrzymywanie treningu interwałowego

- W dowolnym momencie naciśnij **BACK**, aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku.
- Po ukończeniu wszystkich interwałów i okresów odpoczynku naciśnij **BACK**, aby zakończyć trening interwałowy i przejść do minutnika do ćwiczeń rozluźniających.
- Naciśnij **GPS** w dowolnym momencie, aby zatrzymać licznik aktywności. Możesz ponownie włączyć minutnik lub zakończyć trening interwałowy.

### Korzystanie z funkcji Virtual Partner®

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiągnięcie celów treningowych. Możesz ustawić tempo dla funkcji Virtual Partner i ścigać się z nią.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- Wybierz aktywność.
- Wybierz ustawienia aktywności.
- Wybierz **Ekran danych > Dodaj > Virtual Partner**.
- Podaj wartość tempa lub prędkości.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby zmienić położenie ekranu Virtual Partner (opcjonalnie).
- Rozpocznij aktywność ([Rozpoczynanie aktywności, strona 2](#)).
- Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby przewinąć do ekranu Virtual Partner i zobaczyć, kto prowadzi.

### Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwi trenowanie w celu osiągnięcia wyznaczonego dystansu, dystansu i czasu, dystansu i tempa albo dystansu i prędkości. W trakcie wykonywania aktywności urządzenie wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.

- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Ustaw cel**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
  - Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
  - Wybierz **Dystans i tempo** lub **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.

Na ekranie celu treningowego wyświetlany jest szacowany czas ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałego czasu.
- 6 Naciśnij przycisk **GPS**, aby uruchomić stoper aktywności.

### Anulowanie celu treningowego

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Anuluj cel > Tak**.

### Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością. Funkcja ta współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwia sprawdzenie, o ile aktualny wynik jest lepszy lub gorszy od poprzedniego.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Wyścig z aktywnością**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
  - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 6 Wybierz aktywność.
 

Zostanie wyświetlony ekran Virtual Partner z szacowanym czasem ukończenia.
- 7 Naciśnij przycisk **GPS**, aby uruchomić stoper aktywności.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk **GPS** i wybierz opcję **Zapisz**.

### Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Osobiste rekordy obejmują najdłuższy bieg, przejazd lub przepłynięcie oraz najszybszy czas na kilku dystansach typowych dla wyścigów.

### Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord.
- 5 Wybierz **Pokaż rekord**.

### Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.

- 5 Wybierz kolejno **Poprzedni > Tak**.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

### Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 5 Wybierz kolejno **Usuń rekord > Tak**.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

### Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz kolejno **Usuń wsz. rekordy > Tak**.

Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

## Zegary

### Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów. Możesz ustawić jednokrotne włączenie alarmu lub wybrać regularne powtarzanie alarmu.

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.
- 2 Wybierz **Alarmy**.
- 3 Podaj godzinę alarmu.
- 4 Wybierz **Powtórz** i wybierz, kiedy alarm ma być powtórzony (opcjonalnie).
- 5 Wybierz **Dźwięki** i określ rodzaj powiadomienia (opcjonalnie).
- 6 Wybierz kolejno **Podświetlenie > Włączone**, aby wraz z alarmem włączało się podświetlenie (opcjonalnie).
- 7 Wybierz **Etykieta** i wybierz opis alarmu (opcjonalnie).

### Włączanie minutnika

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.
- 2 Wybierz **Czasomierze**.
- 3 Podaj godzinę.
- 4 W razie potrzeby wybierz opcję, aby edytować minutnik.
  - Aby automatycznie restartować minutnik, gdy skończy odliczanie, naciśnij **UP** i wybierz **Automatyczny restart > Włączone**.
  - Aby wybrać typ powiadomienia, naciśnij **UP** i wybierz **Dźwięki**.
- 5 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić minutnik.

### Zapisywanie minutnika

Można ustawić maksymalnie dziesięć osobnych minutników.

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.
- 2 Wybierz **Czasomierze**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby zapisać pierwszy minutnik, wprowadź czas, naciśnij przycisk **UP** i wybierz **Zapisz**.
  - Aby zapisać dodatkowe minutniki, wybierz **Dodaj czasomierz** i wprowadź czas.

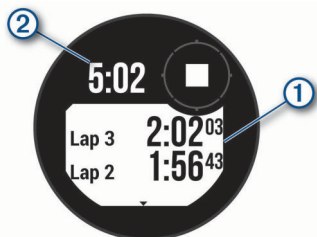
### Usuwanie minutnika

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.

- Wybierz **Czasomierze**.
- Wybierz minutnik.
- Naciśnij przycisk **UP**.
- Wybierz **Usuń**.

## Korzystanie ze stopera

- Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.
- Wybierz **Stoper**.
- Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.
- Wybierz **SET**, aby ponownie uruchomić stoper okrążenia ①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- Naciśnij **GPS**, aby zatrzymać oba stopery.
- Wybierz **UP**, a następnie wybierz opcję.

## Synchronizowanie czasu przez GPS

Po każdym włączeniu urządzenia i odebraniu sygnałów satelitarnych urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas przez GPS, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

- Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.
- Wybierz **Ustaw czas przez GPS**.
- Poczekaj aż urządzenie zlokalizuje satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 27*).

## Ustawianie alertów

- Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.
- Wybierz **Alerty**.
- Wybierz opcję:
  - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zach.słoń.** > **Stan** > **Włączone**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
  - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed wschodem słońca, wybierz kolejno **Do wschodu słońca** > **Stan** > **Włączone**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
  - Aby alarm włączał się, gdy zbliża się burza, wybierz kolejno **Wichura** > **Włączone**, następnie wybierz **Wartość** i wybierz tempo zmiany ciśnienia barometrycznego.
  - Aby alarm włączał się co godzinę, wybierz **Cogodzinna** > **Włączone**.

## Alternatywne strefy czasowe

Możesz wyświetlić aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych na widżecie alternatywnych stref czasowych. Możesz dodać maksymalnie 3 alternatywne strefy czasowe.

**UWAGA:** Konieczne może być dodanie widżetu alternatywnych stref czasowych do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 17*).

- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet alternatywnych stref czasowych.
- Naciśnij **GPS**.
- Wybierz **Dodaj strefę**.

- Wybierz strefę czasową.
- W razie potrzeby zmień nazwę strefy czasowej.

## Nawigacja

### Zapisywanie pozycji

Można zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie.

- Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **GPS**.
- Naciśnij **GPS**.
- W razie potrzeby naciśnij **DOWN**, aby edytować informacje o pozycji.

### Edytowanie zapisanych pozycji

Można usunąć zapisaną pozycję albo edytować jej nazwę, informacje o wysokości i pozycji.

- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- Wybierz kolejno **Nawiguj** > **Zapisane pozycje**.
- Wybierz zapisaną pozycję.
- Wybierz jedną z opcji, aby edytować pozycję.

### Wyświetlanie wysokościomierza, barometru i kompasu

Urządzenie jest wyposażone w wysokościomierz, barometr i kompas z funkcją automatycznej kalibracji.

- Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **ABC**.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlać ekrany wysokościomierza, barometru i kompasu osobno.

### Odwzorowanie punktu

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

**UWAGA:** Konieczne może być dodanie Odwzoruj punkt do listy aplikacji i aktywności.

- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- Wybierz **Odwzoruj punkt**.
- Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby ustawić kierunek.
- Naciśnij **GPS**.
- Naciśnij **DOWN**, aby ustawić jednostkę miary.
- Naciśnij **UP**, aby podać odległość.
- Naciśnij **GPS**, aby zapisać.

Odwzorowany punkt zostanie zapisany z domyślną nazwą.

### Podróżowanie do celu

Urządzenia można używać do podróżowania do wyznaczonego celu lub według wyznaczonej trasy.

- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- Wybierz aktywność.
- Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- Wybierz **Nawigacja**.
- Wybierz kategorię.
- Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wybrać cel.
- Wybierz **Nawiguj do**.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- Naciśnij przycisk **GPS**, aby rozpocząć nawigowanie.

## Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Utwórz nowy**.
- 5 Wpisz nazwę pola i wybierz ✓.
- 6 Wybierz **Dodaj pozycję**.
- 7 Wybierz opcję.
- 8 W razie potrzeby powtórz kroki 6 i 7.
- 9 Wybierz kolejno **Gotowe > Zaczynij kurs**.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 10 Naciśnij **GPS**, aby rozpocząć nawigowanie.

## Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect

Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect (*Garmin Connect*, strona 14).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ☰ lub ⋮.
- 2 Wybierz kolejno **Trening > Kursy > Utwórz kurs**.
- 3 Wybierz typ kursu.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Wybierz **Gotowe**.

**UWAGA:** Możesz wysłać ten kurs do urządzenia (*Wysyłanie kursu do urządzenia*, strona 11).

## Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia można również wysłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect (*Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect*, strona 11).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ☰ lub ⋮.
- 2 Wybierz kolejno **Trening > Kursy**.
- 3 Wybierz kurs.
- 4 Wybierz kolejno **⋮ > Wyślij do urządzenia**.
- 5 Wybierz zgodne urządzenie.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Wyświetlanie lub edytowanie informacji o kursie

Przed rozpoczęciem nawigacji po kursie można wyświetlić lub edytować informacje o nim.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 5 Naciśnij przycisk **GPS**, aby wybrać kurs.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Zaczynij kurs**.
  - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
  - Aby rozpocząć kurs od tyłu, wybierz **Zaczynij kurs od końca**.
  - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.
  - Aby zmienić nazwę kursu, wybierz **Nazwa**.
  - Aby edytować ścieżkę kursu, wybierz **Edytuj**.
  - Aby usunąć kurs, wybierz **Usuń**.

## Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burta”

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

**PORADA:** Można dostosować funkcję przytrzymania przycisku, tak aby zapewniała ona dostęp do funkcji MOB (*Dostosowywanie przycisków dostępu*, strona 24).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Ostatni punkt MOB**.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.

## Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź

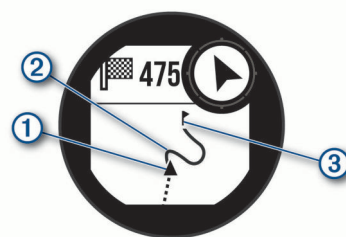
Użytkownik może skierować urządzenie na dowolny obiekt w oddali, np. na wieżę ciśnień, zablokować wskazany kierunek, a następnie rozpocząć podróż do tego obiektu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Celuj i idź**.
- 5 Skieruj górną część zegarka na obiekt i naciśnij **GPS**.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 6 Naciśnij **GPS**, aby rozpocząć nawigowanie.

## Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności

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

- 1 Podczas aktywności wybierz kolejno **GPS > Wróć do startu**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
  - Aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej, wybierz **Po linii prostej**.



Aktualna pozycja ①, ślad, po którym ma odbywać się podróż ②, oraz miejsce docelowe ③ zostaną wyświetlone na mapie.

## Nawigacja do punktu startowego zapisanej aktywności

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Aktywności**.
- 5 Wybierz aktywność.

6 Wybierz **Wróć do startu**, a następnie jedną z opcji.

- Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
- Aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej, wybierz **Po linii prostej**.

Na mapie zostanie wyświetlona linia od aktualnej pozycji do punktu startowego ostatniej zapisanej aktywności.

**UWAGA:** Włącz czasomierz, aby zapobiec przełączeniu się urządzenia w tryb zegarka po upływie określonego czasu.

7 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić kompas (opcjonalnie).

Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego.

## Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz **Przerwij nawigację**.

## Obliczanie powierzchni obszaru

Przed rozpoczęciem obliczania powierzchni obszaru konieczny jest odbiór sygnałów satelitów.

1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.

2 Wybierz **Pomiar powierzchni**.

3 Przejdź po całym obwodzie obszaru, którego powierzchnię chcesz obliczyć.

**PORADA:** Możesz przytrzymać **MENU** i wybrać **Przesuń/Powiększ**, aby dostosować mapę (*Przesuwanie i powiększanie mapy*, strona 12).

4 Wybierz **GPS**, aby obliczyć powierzchnię.

5 Wybierz opcję:

- Aby wyjść bez zapisywania, wybierz **Gotowe**.
- Wybierz **Zmień jednostki**, aby przeliczyć pomiary powierzchni na inne jednostki.
- Aby zapisać, wybierz **Zapisz aktywn.**

## Mapa

▲ przedstawia aktualne położenie na mapie. Na mapie pojawiają się nazwy i symbole pozycji. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

- Nawigacja z użyciem mapy (*Przesuwanie i powiększanie mapy*, strona 12)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy*, strona 22)

## Przesuwanie i powiększanie mapy

1 Podczas nawigacji naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić mapę.

2 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

3 Wybierz **Przesuń/Powiększ**.

4 Wybierz opcję:

- Aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół oraz w lewo i w prawo lub powiększyć, naciśnij przycisk **GPS**.
- Aby przesunąć lub powiększyć mapę, użyj przycisków **UP** i **DOWN**.
- Aby wyjść, naciśnij przycisk **BACK**.

## Kompas

Urządzenie jest wyposażone w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu (*Ustawienia kompasu*, strona 21). Aby szybko otworzyć ustawienia kompasu, w widżecie kompasu naciśnij **GPS**.

## Wysokościomierz i barometr

Urządzenie jest wyposażone w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Urządzenie bezustannie zbiera dane dotyczące wysokości i ciśnienia, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany (*Ustawienia wysokościomierza*, strona 22). Możesz nacisnąć **GPS** w widżecie wysokościomierza lub barometru, aby szybko otworzyć ustawienia wysokościomierza lub barometru.

## Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, średniego tempa lub prędkości oraz okrążeń, a także dane opcjonalnego czujnika.

**UWAGA:** Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

## Korzystanie z historii

Historia zawiera poprzednie aktywności, które zapisano w urządzeniu.

1 Przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.

3 Wybierz aktywność.

4 Wybierz opcję:

- Aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności, wybierz **Szczegóły**.
- Aby wybrać okrążenie i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu, wybierz **Okrążenia**.
- Aby wybrać interwał i wyświetlić dodatkowe informacje o każdym interwale, wybierz **Interwały**.
- Aby wybrać serię ćwiczeń i wyświetlić dodatkowe informacje o każdej serii, wybierz **Serie**.
- Aby wyświetlić aktywność na mapie, wybierz **Mapa**.
- Aby wyświetlić czas w każdej strefie tętna, wybierz **Czas w strefie** (*Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna*, strona 12).
- Aby wyświetlić wykres wysokości dla aktywności, wybierz **Wykres wysokości**.
- Aby usunąć wybraną aktywność, wybierz **Usuń**.

## Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

Aby wyświetlić dane strefy tętna, należy najpierw zakończyć aktywność z pomiarem pulsu i zapisać aktywność.

Podgląd czasu w każdej ze stref tętna umożliwia dostosowanie intensywności treningu.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.

3 Wybierz aktywność.

4 Wybierz **Czas w strefie**.

## Wyświetlanie podsumowania danych

Możesz wyświetlić dane dotyczące całkowitego dystansu i czasu zapisane w urządzeniu.

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.

3 W razie potrzeby wybierz aktywność.

4 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.



## Korzystanie z licznika

Licznik dystansu automatycznie rejestruje całkowity pokonany dystans, wzniesienia i czas aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie > Licznik**.
- 3 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podsumowania dla licznika dystansu.

## Synchronizowanie aktywności

Możesz zsynchronizować aktywności z innych urządzeń Garmin z posiadanym urządzeniem Instinct Solar za pośrednictwem konta Garmin Connect. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą urządzenia Edge® i wyświetlić szczegóły aktywności na urządzeniu Instinct Solar.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Opcje > TrueUp > Włączone**.

Po zsynchronizowaniu urządzenia ze smartfonem ostatnia aktywność z innych urządzeń Garmin pojawi się na urządzeniu Instinct Solar.

## Usuwanie historii

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Opcje**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Usuń wsz. aktywn.**, aby usunąć wszystkie aktywności z historii.
  - Wybierz **Zeruj podsumowania**, aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

## Funkcje online

Funkcje online są dostępne dla urządzenia Instinct po połączeniu ze zgodnym smartfonem za pomocą technologii Bluetooth. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Connect w smartfonie, z którym urządzenie jest połączone. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**Powiadomienia z telefonu:** Wyświetla powiadomienia i wiadomości z telefonu na ekranie urządzenia Instinct.

**LiveTrack:** Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Osobę można zaprosić do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając jej wyświetlanie strony śledzenia Garmin Connect.

**Przesyłanie aktywności do serwisu Garmin Connect:** Automatyczne przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.

**Pogoda:** Umożliwia wyświetlanie aktualnych warunków pogodowych oraz prognoz pogody.

**czujniki Bluetooth:** Pozwala na podłączenie zgodnych czujników Bluetooth, takich jak czujnik tętna.

**Znajdź mój telefon:** Lokalizuje znajdujący się w zasięgu zagubiony smartfon sparowany z urządzeniem Instinct.

**Znajdź moje urządzenie:** Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie Instinct sparowane ze smartfonem.

## Włączenie powiadomień Bluetooth

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadane urządzenie Instinct ze zgodnym urządzeniem mobilnym (*Parowanie smartfonu z urządzeniem, strona 1*).

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.

- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Telefon > Powiadomienia z telefonu > Stan > Włączone**.
- 3 Wybierz **Podczas aktywności**.
- 4 Wybierz preferencje powiadomień.
- 5 Wybierz preferencje dźwięku.
- 6 Wybierz **Poza aktywnością**.
- 7 Wybierz preferencje powiadomień.
- 8 Wybierz preferencje dźwięku.
- 9 Wybierz **Limit czasu**.
- 10 Wybierz, jak długo alert o nowym powiadomieniu ma być wyświetlany na ekranie.

## Wyświetlanie powiadomień

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Naciśnij przycisk **GPS**.
- 3 Wybierz powiadomienie.
- 4 Naciśnij przycisk **DOWN**, aby wyświetlić więcej opcji.
- 5 Naciśnij **BACK**, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

## Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w urządzeniu Instinct Solar można zarządzać za pomocą zgodnego smartfonu.


Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS®, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz ze smartfonu z systemem Android™, z poziomu aplikacji Garmin Connect wybierz **Ustawienia > Powiadomienia**.

## Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth

Połączenie ze smartfonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

**UWAGA:** Istnieje możliwość dodawania opcji do menu sterowania (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 21*).

- 1 Przytrzymaj **CTRL**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Naciśnij przycisk , aby wyłączyć połączenie ze smartfonem Bluetooth w urządzeniu Instinct.

Wskazówki dotyczące wyłączenia technologii Bluetooth w urządzeniu mobilnym można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

## Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem

Urządzenie Instinct Solar można skonfigurować tak, aby informowało użytkownika o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii Instinct.


**UWAGA:** Alerty połączenia ze smartfonem są domyślnie wyłączone.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Telefon > Alerty**.

## Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować urządzenie mobilne sparowane za pomocą technologii Bluetooth i znajdujące się w jej zasięgu.

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 21*).

- 1 Przytrzymaj **CTRL**, aby wyświetlić menu sterowania.
- 2 Wybierz .

Urządzenie Instinct rozpocznie wyszukiwanie sparowanego urządzenia mobilnego. Urządzenie mobilne wyemituje alarm dźwiękowy, a moc sygnału Bluetooth wyświetli się na ekranie urządzenia Instinct. Moc sygnału Bluetooth zwiększa się w miarę zbliżania się do urządzenia mobilnego.

3 Naciśnij **BACK**, aby zatrzymać wyszukiwanie.

## Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą konta Garmin Connect. Konto Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie swoje aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki i wiele innych.

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect lub zrobić to w serwisie [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

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

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

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



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

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

### Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem (*Parowanie smartfonu z urządzeniem*, strona 1).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect*, strona 14).

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect automatycznie prześle je do urządzenia.

### Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy najpierw pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express oraz dodać swoje urządzenie (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze*, strona 14).

1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.

2 Po zakończeniu przesyłania aktualizacji przez aplikację Garmin Express odłącz urządzenie od komputera.

Urządzenie zainstaluje aktualizację.

### Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twoje urządzenie z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przesyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego urządzenia.

1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

2 Odwiedź stronę [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).

3 Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express.


4 Otwórz aplikację Garmin Express i wybierz **Dodaj urządzenie**.

5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących*, strona 21).

1 Przytrzymaj **CTRL**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.

2 Wybierz .

## Garmin Explore™

Strona internetowa i aplikacja mobilna Garmin Explore pozwalają planować trasy oraz przechowywać punkty trasy i całe szlaki w chmurze. Umożliwiają zaawansowane planowanie tras zarówno w trybie online, jak i offline, a także na udostępnianie i synchronizowanie danych ze zgodnym urządzeniem Garmin. Aplikacji mobilnej można używać do pobierania map, których można używać w trybie offline, co umożliwia nawigację w każdym miejscu bez konieczności korzystania z sieci komórkowej.

Aplikację Garmin Explore można pobrać na smartfon ze sklepu z aplikacjami albo ze strony [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## Funkcje związane z tętnem

Urządzenie Instinct Solar ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodne z piersiowymi czujnikami tętna (dostępnymi osobno). Można wyświetlać dane tętna, korzystając z widżetu tętna. Jeśli po rozpoczęciu aktywności dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, urządzenie będzie korzystało z danych tętna czujnika piersiowego.

### Korzystanie z widżetu poziomu stresu

Widżet poziomu stresu wyświetla bieżący poziom stresu oraz wykres poziomu stresu z ostatnich kilku godzin. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN** na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżet poziomu stresu.

2 Poczekaj, aż urządzenie rozpocznie odczyt poziomu stresu.

**PORADA:** Przy zbyt wysokim poziomie aktywności, gdy zegarek nie będzie mógł określić poziomu stresu, zamiast wartości poziomu stresu zostanie wyświetlony komunikat. Możesz sprawdzić poziom stresu ponownie po kilku minutach bezczynności.



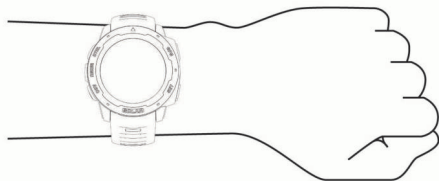
- Naciśnij **GPS**, aby wyświetlić wykres poziomu stresu z ostatnich 150 minut.
- Aby rozpocząć aktywność oddechową, naciśnij **DOWN** > **GPS**, a następnie wprowadź czas trwania aktywności oddechowej w minutach.

## Czujnik tętna na nadgarstek

### Noszenie urządzenia

- Założ urządzenie powyżej kości nadgarstka.

**UWAGA:** Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, urządzenie nie może się przesuwać po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesuwać po ciele.




**UWAGA:** Czujnik optyczny znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 15.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 17.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji urządzeń można znaleźć na stronie [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
- Założ urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona  zacznie świecić się w sposób ciągły.
- Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.

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

- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

### Wyświetlanie widżetu tętna

Widżet wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna z ostatnich 4 godzin.

- Na tarczy zegarka wybierz **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet tętna.

**UWAGA:** Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów*, strona 17).


- Wybierz **GPS**, aby wyświetlić wartości średniego tętna spoczynkowego z ostatnich 7 dni.



### Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin

Możesz przysyłać dane tętna z urządzenia Instinct Solar i wyświetlać je w sparowanych urządzeniach Garmin.

**UWAGA:** Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- Wybierz **Opcje tętna** > **Transmituj tętno**.  
Urządzenie Instinct Solar rozpocznie transmisję danych tętna i zostanie wyświetlona funkcja .

**UWAGA:** Podczas przysyłania danych z widżetu tętna można wyświetlać tylko jego ekran.

- Sparuj urządzenie Instinct Solar ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+®.

**UWAGA:** Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

**PORADA:** Aby zakończyć przysyłanie danych tętna, naciśnij dowolny przycisk i wybierz Tak.

### Przesyłanie danych tętna podczas aktywności

W urządzeniu Instinct Solar można wybrać automatyczne przysyłanie danych tętna po rozpoczęciu aktywności. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB®.

**UWAGA:** Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- Wybierz **Opcje tętna** > **Transmituj podczas aktyw..**
- Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności*, strona 2).  
Urządzenie Instinct Solar rozpocznie przysyłanie danych tętna w tle.

**UWAGA:** Urządzenie nie zostało wyposażone we wskaźnik informujący o trwającym przysyłaniu danych tętna podczas aktywności.

- Sparuj urządzenie Instinct Solar ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+.

**UWAGA:** Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

**PORADA:** Aby zakończyć przysyłanie danych tętna, przerwij aktywność (*Zatrzymywanie aktywności*, strona 3).

## Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna

### ⚠ PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

Można ustawić wartość progową dla tętna.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje tętna > Alerty nietyp. tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.

Przy każdym spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości progowej urządzenie zacznie wibrować oraz zostanie wyświetlony komunikat.

### Wyłączenie nadgarstkowego czujnika tętna

Domyślna wartość ustawienia Tętno z nadgarstka to Auto. Urządzenie automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że sparujesz ANT+ czujnik tętna z urządzeniem.

**UWAGA:** Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji pulsoksymetru. Dane z widżetu pulsoksymetru można odczytać samodzielnie.

- 1 W widżecie pomiaru tętna naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Opcje tętna > Stan > Wyłączono**.

### Body Battery™

Urządzenie analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 0 do 100, gdzie wskaźnik od 0 do 25 oznacza mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia średni zapas energii, od 51 do 75 duży zapas energii, a od 76 do 100 bardzo duży zapas energii.

Można zsynchronizować urządzenie z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje (*Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 16*).

### Wyświetlanie widżetu Body Battery

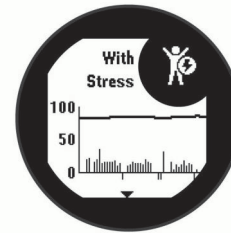
Widżet Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery oraz wykres poziomu Body Battery z ostatnich kilku godzin.

- 1 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet Body Battery.

**UWAGA:** Konieczne może być dodanie widżetu do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 17*).



- 2 Naciśnij **GPS**, aby wyświetlić połączony wykres Body Battery i poziomu stresu.



- 3 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić swoje dane Body Battery od północy.



### Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Poziom Body Battery jest aktualizowany po zsynchronizowaniu urządzenia z kontem Garmin Connect.
- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, urządzenie należy nosić podczas snu.
- Odpoczynek i dobry sen pozwalają zwiększyć Body Battery.
- Wyczerpujące aktywności, duży wysiłek i niska jakość snu mogą spowodować zmniejszenie zapasu energii Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

## Pulsoksymetr

Urządzenie Instinct Solar jest wyposażone w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak ciało przystosowuje się do ćwiczeń i wysiłku. Urządzenie określa natlenienie krwi poprzez emisję światła na skórę i pomiar ilości zaabsorbowanego światła. Jest on określany za pomocą jednostki SpO<sub>2</sub>.

W urządzeniu odczyty pulsoksymetru są wyświetlane jako procentowa wartość SpO<sub>2</sub>. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni (*Włączanie monitorowania SpO<sub>2</sub> podczas snu, strona 17*). Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, otwierając widżet pulsoksymetru. Widżet wyświetla najnowszą wartość procentową natlenienia krwi.

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet pulsoksymetru.
- 2 Poczekaj, aż urządzenie rozpocznie odczyt pulsoksymetru.
- 3 Pozostań w bezruchu przez 30 sekund.

**UWAGA:** Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł uzyskać odczytu pulsoksymetru i zamiast wartości procentowej zostanie wyświetlony komunikat. Możesz ponownie sprawdzić po kilku minutach bezczynności. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, podczas mierzenia natlenienia krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.

## Włączanie monitorowania SpO2 podczas snu

Możesz ustawić ciągłe mierzenie natlenienia krwi podczas snu.

**UWAGA:** Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.

- 1 W widżecie pulsoksymetru naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **SpO2 podczas snu > Włączone**.

## Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

- Nie ruszaj się podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.
- Używaj silikonowego paska.
- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu urządzenia.
- Po każdym treningu oplucz urządzenie pod bieżącą wodą.

## Dostosowywanie urządzenia

### Widżety

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. W przypadku niektórych widżetów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

Niektóre widżety nie są domyślnie wyświetlane. Można je dodać do pętli widżetów ręcznie (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 17*).

**ABC:** Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.

**Alternatywne strefy czasowe:** Wyświetla aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.

**Body Battery:** Wyświetla bieżący całonocny poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin.

**Kalendarz:** Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

**Kalorie:** Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.

**Śledzenie psów:** Wyświetla informacje o pozycji psa w przypadku posiadania zgodnego nadajnika do śledzenia psów sparowanego z urządzeniem Instinct.

**Piętra w górę:** Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.

**Tętno:** Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (u/min) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.

**Minuty intensywnej aktywności:** Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postępy w realizacji celu.

**Sterowanie inReach®:** Umożliwia wysyłanie wiadomości do sparowanego urządzenia inReach.

**Ostatnia aktywność:** Wyświetla krótkie podsumowanie ostatniej zapisanej aktywności, takiej jak ostatni bieg, ostatni przejazd lub ostatnia przepłynięta długość.

**Ostatnia dyscyplina sportowa:** Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio uprawianego sportu.

**Faza księżycy:** Wyświetlanie godzin wschodu i zachodu księżycy oraz fazy księżycy na podstawie pozycji GPS.

**Sterowanie muzyką:** Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie.

**Mój dzień:** Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktywności z danego dnia. Dane obejmują aktywności z pomiarem czasu, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, kroki, spalone kalorie i wiele innych.

**Powiadomienia:** Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko — w zależności od ustawień powiadomień smartfonu.

**Pulsoksymetr:** Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru.

**Natężenie światła słonecznego:** Wyświetla wykres intensywności nasłonecznienia z ostatnich 6 godzin.

**Etapy:** Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.

**Stres:** Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

**Wschód i zachód słońca:** Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmiernych cywilnego.

**Sterowanie VIRB:** Umożliwia sterowanie kamerą po sparowaniu urządzenia VIRB z urządzeniem Instinct.

**Pogoda:** Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

**Xero®urządzenie:** Wyświetla informacje o lokalizacji zmierzonej laserowo po sparowaniu zgodnego urządzenia Xero z urządzeniem Instinct.

### Dostosowywanie pętli widżetów

Można zmieniać kolejność widżetów w pętli, a także usuwać widżety i dodawać nowe.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Widżety**.
- 3 Wybierz widżet.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację widżetu w pętli widżetów.
  - Wybierz **Usuń**, aby usunąć widżet z pętli widżetów.
- 5 Wybierz **Dodaj widżety**.
- 6 Wybierz widżet.  
Widżet zostanie dodany do pętli widżetów.

### inReachPilot

Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie urządzeniem inReach za pomocą urządzenia z serii Instinct. Aby kupić urządzenie inReach, odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Korzystanie z pilota inReach

Przed użyciem zdalnej funkcji inReach należy dodać widżet inReach do pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 17*).

- 1 Włącz urządzenie inReach.
- 2 Na tarczy zegarka Instinct naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet inReach.
- 3 Naciśnij **GPS**, aby wyszukać urządzenie inReach.
- 4 Naciśnij **GPS**, aby sparować urządzenie inReach.
- 5 Naciśnij **GPS** i wybierz opcję:
  - Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **Inicjuj sygnał SOS**.  
**UWAGA:** Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.
  - Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno **Wiadomości > Nowa wiadomość**, następnie wybierz

kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.

- Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz **Wyśl. zapam. wiad.**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
- Aby wyświetlić czasomierz i dystans przebyty podczas aktywności, wybierz **Sledzenie**.

## Pilot VIRB

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

### Sterowanie kamerą sportową VIRB

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

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z zegarkiem Instinct (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 24*).  
Widżet VIRB zostanie automatycznie dodany do pętli widżetów.
- 3 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić widżet VIRB.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.  
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Instinct.
  - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania filmu, naciśnij przycisk **DOWN**.
  - Aby zatrzymać nagrywanie, naciśnij **GPS**.
  - Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.
  - Aby wykonać wiele zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
  - Aby włączyć w kamerze tryb uśpienia, wybierz **Uśpij kamerę**.
  - Aby wybudzić kamerę z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.
  - Aby zmienić ustawienia wideo i zdjęć, wybierz **Ustawienia**.

### Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności

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

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z zegarkiem Instinct (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 24*).  
Gdy kamera jest sparowana, ekran danych VIRB zostaje automatycznie dodany do aktywności.
- 3 Podczas aktywności użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran danych VIRB.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
- 5 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 6 Wybierz **Pilot VIRB**.
- 7 Wybierz opcję:
  - Aby sterować kamerą za pomocą stopera aktywności, wybierz kolejno **Ustawienia > Tryb rejestracji > Wł./zatrz.stoper.**  
**UWAGA:** Nagrywanie obrazu rozpoczyna się i zatrzymuje automatycznie, gdy zaczynasz i kończysz aktywność.
  - Aby sterować kamerą za pomocą opcji menu, wybierz kolejno **Ustawienia > Tryb rejestracji > Ręcznie**.
  - Aby ręcznie nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.

Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Instinct.

- Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania filmu, naciśnij przycisk **DOWN**.
- Aby ręcznie zatrzymać nagrywanie, naciśnij **GPS**.
- Aby wykonać wiele zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
- Aby włączyć w kamerze tryb uśpienia, wybierz **Uśpij kamerę**.
- Aby wybudzić kamerę z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.

## Ustawienia aktywności i aplikacji

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

Przytrzymaj **MENU**, wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności.

**Dystans 3D:** Oblicza przebyty dystans na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

**Prędkość 3D:** Oblicza prędkość na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie (*Prędkość 3D i dystans, strona 20*).

**Alerty:** Umożliwia ustawienie alertów treningu lub nawigacji dla danej aktywności.

**Automatyczna wspinaczka:** Powoduje, że urządzenie automatycznie wykrywa zmiany w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza.

**Auto Lap:** Umożliwia ustawienie opcji funkcji Auto Lap® (*Auto Lap, strona 20*).

**Auto Pause:** Ustawienie pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu (*Włączanie funkcji Auto Pause®, strona 20*).

**Automatyczny odpoczynek:** Umożliwia urządzeniu automatyczne wykrywanie odpoczynku podczas pływania na basenie i tworzenie interwału odpoczynku (*Automatyczny odpoczynek, strona 5*).

**Autouruchamianie:** Powoduje, że urządzenie automatycznie wykrywa zjazd na nartach za pomocą wbudowanego akcelerometru.

**Autoprzewijanie:** Umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy stoper jest włączony (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 20*).

**Kolor tła:** Ustawianie koloru tła każdej aktywności na czarny lub biały.

**Start odliczania:** Włącza czasomierz odliczania dla interwałów pływania w basenie.

**Ekran danych:** Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności, a także dodać nowe ekrany danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 19*).

**GPS:** Umożliwia ustawienie trybu anteny GPS. Użycie opcji GPS + GLONASS lub GPS + GALILEO zapewnia zwiększoną wydajność w wymagających warunkach i szybsze uzyskanie danych dotyczących pozycji. Użycie opcji GPS wraz z innym satelitą może znacząco zredukować czas pracy baterii w porównaniu do korzystania z samej opcji GPS. Użycie opcji UltraTrac umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością (*UltraTrac, strona 21*).

**Przycisk Lap:** Umożliwia rejestrowanie okrążenia, serii lub odpoczynku podczas aktywności (*Włączanie i wyłączanie przycisku okrążenia, strona 20*).

**Metronom:** Odtwarza dźwięki z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie (*Korzystanie z metronomu, strona 4*).

**Długość basenu:** Ustawienie długości basenu dla pływania.

**Tryb zasilania:** Umożliwia ustawienie domyślnego trybu zasilania dla danej aktywności.

**Czas do oszczędzania energii:** Pozwala ustawić czas, po którym włącza się oszczędzanie energii dla aktywności (*Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii, strona 21*).

**Zapisuj po zach. słońca:** Ustawia w urządzeniu rejestrowanie punktów śladu po zachodzie słońca w czasie podróży.

**Interwał rejestrowania:** Ustawia częstotliwość rejestrowania punktów śladu podczas podróży (*Zmiana interwału rejestrowania punktów śladu, strona 4*).

**Zmień nazwę:** Ustaw nazwę aktywności.

**Przywróć domyślne:** Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

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

## Dostosowywanie ekranów danych

Można wyświetlać, ukrywać i zmieniać układ oraz zawartość ekranów danych dla każdej aktywności.

**1** Przytrzymaj **MENU**.

**2** Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

**3** Wybierz aktywność do spersonalizowania.

**4** Wybierz ustawienia aktywności.

**5** Wybierz **Ekran danych**.

**6** Wybierz ekran danych, który chcesz dostosować.

**7** Wybierz opcję:

- Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
- Wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.
- Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
- Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.

**8** W razie potrzeby wybierz **Dodaj**, aby dodać ekran danych do pętli.

Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

## Dodawanie punktu do aktywności

Mapę można dodać do pętli ekranów danych aktywności.

**1** Przytrzymaj **MENU**.

**2** Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

**3** Wybierz aktywność do spersonalizowania.

**4** Wybierz ustawienia aktywności.

**5** Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj > Mapa**.

## Alerty

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

**Alert o zdarzeniach:** Alert o zdarzeniu jest wyświetlany jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość. Możesz na

przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby wyświetlało alert po przekroczeniu określonej wysokości.

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

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Zdarzenie, cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz <i>Informacje o strefach tętna, strona 6</i> i <i>Obliczanie strefy tętna, strona 6</i> .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.

## Ustawianie alertu

**1** Przytrzymaj **MENU**.

**2** Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

**3** Wybierz aktywność.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

**4** Wybierz ustawienia aktywności.

**5** Wybierz **Alerty**.

**6** Wybierz opcję:

- Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
- Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.

**7** Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.

**8** Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.

**9** W razie potrzeby włącz alert.

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

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

## Auto Lap

### Oznaczanie okrążeń wg dystansu

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

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Auto Lap**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Auto Lap**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję Auto Lap.
  - Wybierz **Automatyczny dystans**, aby dostosować dystans między okrążeniami.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (**Ustawienia systemowe, strona 23**).

W razie potrzeby można dostosować strony danych w taki sposób, aby wyświetlane były dodatkowe dane dotyczące okrążenia (**Dostosowywanie ekranów danych, strona 19**).

### Dostosowywanie komunikatu alertu okrążenia

Możesz dostosować jedno lub dwa pola danych wyświetlane w komunikacie alertu okrążenia.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Auto Lap > Alert okrążenia**.
- 6 Wybierz pole danych, aby zmienić jego wartość.
- 7 Wybierz **Podgląd** (opcjonalnie).

### Włączanie funkcji Auto Pause®

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

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

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Auto Pause**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
  - Wybierz **Własny**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

### Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki

Funkcja automatycznej wspinaczki automatycznie wykrywa zmiany w wysokości. Jest ona przydatna podczas takich

aktywności, jak wspinaczka, piesze wędrówki, bieg czy jazda na rowerze.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Automatyczna wspinaczka > Stan > Włączone**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Ekran biegu**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas biegania.
  - Wybierz **Ekran wspinaczki**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas wspinaczki.
  - Wybierz **Odwróć kolory**, aby odwrócić kolory przy zmianie trybów.
  - Wybierz **Prędkość pionowa**, aby określić tempo zmiany wartości wzniosu w czasie.
  - Wybierz **Przełączanie trybów**, aby ustawić szybkość zmiany trybów urządzenia.

### Prędkość 3D i dystans

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

### Włączanie i wyłączanie przycisku okrążenia

Możesz włączyć ustawienie Przycisk Lap, aby zarejestrować okrążenie lub odpoczynek podczas aktywności za pomocą przycisku BACK. Możesz wyłączyć ustawienie Przycisk Lap, aby zapobiec przypadkowemu włączeniu przycisku podczas aktywności.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Przycisk Lap**.

Stan przycisku okrążenia zmieni się na Włączone lub Wyłączono w zależności od bieżącego ustawienia.

### Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja autoprzewijania umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy stoper jest włączony.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Autoprzewijanie**.
- 6 Wybierz prędkość wyświetlania.

### Zmiana ustawień GPS

Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.



5 Wybierz **GPS**.

6 Wybierz opcję:

- Wybierz **Wyłączono**, aby wyłączyć funkcję GPS podczas aktywności.
- Wybierz **Zwykły (tylko GPS)**, aby włączyć system GPS.
- Wybierz **GPS + GLONASS** (rosyjski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.
- Wybierz **GPS + GALILEO** (europejski system nawigacji satelitarnej), aby uzyskać dokładniejsze informacje o pozycji w warunkach słabej widoczności nieba.
- Wybierz **UltraTrac**, aby włączyć rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością (*UltraTrac, strona 21*).

**UWAGA:** Użycie GPS wraz z innym satelitą może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS (*System GPS i inne systemy satelitarne, strona 21*).

### System GPS i inne systemy satelitarne

Korzystanie z GPS wraz z innym systemem satelitarnym pozwala zwiększyć wydajność w wymagających warunkach i szybciej uzyskiwać dane dotyczące pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS. Jednak używanie wielu systemów może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

Twoje urządzenie może korzystać z poniższych globalnych systemów nawigacji satelitarnej (GNSS).

**GPS:** Konstelacja satelitów zbudowana przez Stany Zjednoczone.

**GLONASS:** Konstelacja satelitów zbudowana przez Rosję.

**GALILEO:** Konstelacja satelitów zbudowana przez Europejską Agencję Kosmiczną.

### UltraTrac

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

### Ustawienia funkcji Czas do oszczędzania energii

Ustawienia limitu czasu decydują o tym, jak długo urządzenie pozostaje w trybie treningowym, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Przytrzymaj **MENU**, wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności. Wybierz **Czas do oszczędzania energii**, aby dostosować ustawienie czasu uaktywnienia dla aktywności.

**Normalny:** Wybór tego ustawienia powoduje, że po 5 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy.

**Przedłużony:** Wybór tego ustawienia powoduje, że po 25 minutach bezczynności urządzenie przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.

### Dostosowywanie listy aktywności

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz dowolną aktywność, aby dostosować jej ustawienia, ustaw aktywność jako ulubioną, zmień kolejność wyświetlania itd.

- Wybierz **Dodaj**, aby dodać więcej aktywności lub utworzyć własne aktywności.

### Usuwanie aktywności lub aplikacji

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.

3 Wybierz aktywność.

4 Wybierz opcję:

- Aby usunąć aktywność z listy ulubionych, wybierz **Usuń z Ulubionych**.
- Aby usunąć aktywność z listy aplikacji, wybierz **Usuń**.

### Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Wyświetlanie menu elementów sterujących, strona 1*).

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz **Ustawienia > Sterowanie**.

3 Wybierz skrót, który chcesz dostosować.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację skrótu w menu elementów sterujących.
- Wybierz **Usuń**, aby usunąć skrót z menu elementów sterujących.

5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać kolejny skrót do menu elementów sterujących.

### Dostosowywanie tarczy zegarka

Można dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd.

1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz **Tarcza zegarka**.

3 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.

4 Naciśnij **GPS**.

5 Wybierz opcję:

- Aby włączyć tarczę zegarka, wybierz **Zastosuj**.
- Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dostosuj**, a następnie naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd opcji. Na koniec naciśnij **GPS**.

### Ustawienia czujników

#### Ustawienia kompasu

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

**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu (*Ręczna kalibracja kompasu, strona 22*).

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

**Odniesienie północne:** Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu (*Ustawianie odniesienia północnego, strona 22*).

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

## Ręczna kalibracja kompasu

### NOTYFIKACJA

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

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Kompas > Kalibruj > Start**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

**PORADA:** Wykonuj nadgarstkiem ruch przypominający rysowanie małej ósemki do czasu wyświetlenia się wiadomości.

### Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Kompas > Odniesienie północne**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywisty**.
  - Aby automatycznie ustawić deklinację magnetyczną dla pozycji, wybierz **Magnetyczny**.
  - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
  - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz **Użytkownika**, wpisz wartość deklinacji magnetycznej i wybierz **Gotowe**.

### Ustawienia wysokościomierza

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

**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika wysokościomierza.

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

**Elevation:** Ustawia jednostki miary wysokości.

### Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Automatyczna kalibracja** i wybierz żadaną opcję.
  - Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz kolejno **Kalibruj > Tak**.
  - Aby podać obecną wysokość z cyfrowego modelu wysokości, wybierz kolejno **Kalibruj > Użyj CMW**.  
**UWAGA:** Niektóre urządzenia wymagają połączenia telefonicznego, aby do kalibracji użyć CMW.
  - Aby podać obecną wysokość z punktu startowego GPS, wybierz kolejno **Kalibruj > Użyj GPS**.

### Ustawienia barometru

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Barometr**.

**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika barometru.

**Wykres:** Umożliwia ustawienie skali czasu dla wykresu w widżecie barometru.

**Ostrzeżenie przed burzą:** Określa, przy jakiej zmianie ciśnienia barometrycznego pojawia się ostrzeżenie przed burzą.

**Tryb zegarka:** Umożliwia ustawienie czujnika wykorzystywanego w trybie zegarka. W przypadku opcji Auto wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Wysokościomierz, jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.

**Pressure:** Określa sposób wyświetlania danych dotyczących ciśnienia.

### Kalibrowanie barometru

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Barometr > Kalibruj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby wprowadzić bieżącą wysokość i ciśnienie dla poziomu morza (opcjonalnie), wybierz **Tak**.
  - Aby automatycznie skalibrować cyfrowy model wysokości, wybierz **Użyj CMW**.  
**UWAGA:** Niektóre urządzenia wymagają połączenia z telefonem w celu użycia CMW do kalibracji.
  - Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Użyj GPS**.

### Ustawienia lokalizacji zmierzonej laserem Xero

Aby umożliwić dostosowanie pozycji lasera, należy sparować zgodne urządzenie Xero ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 24).

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Rozmieszczenie laserów urządzenia XERO > Rozmieszczenie laserów**.

**Podczas aktywności:** Umożliwia wyświetlanie informacji o lokalizacji zmierzonej laserowo ze zgodnego, sparowanego urządzenia Xero w trakcie aktywności.

**Tryb udostępniania:** Umożliwia publiczne udostępnianie informacji o lokalizacji zmierzonej laserowo lub ich prywatną transmisję.

### Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy w aplikacji mapy i na ekranach danych.

Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU** i wybierz kolejno **Ustawienia > Mapa**.

**Orientacja:** Ustawianie orientacji mapy. Opcja Północ u góry wyświetla północ na górze ekranu. Opcja Kierunek u góry wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

**Punkty użytkownika:** Pozwala na wyświetlanie i ukrywanie zapisanych pozycji na mapie.

**Auto. przybliżanie:** Automatycznie wybiera poziom powiększenia zapewniający optymalne korzystanie z mapy. W przypadku wyłączenia operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

## Ustawienia nawigacji

Można dostosować funkcje mapy oraz wygląd podczas nawigowania do celu.

### Dostosowywanie funkcji mapy

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Nawigacja > Ekran** danych.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Mapa**, aby włączyć lub wyłączyć mapę.
  - Wybierz **Wykres wysokości**, aby włączyć lub wyłączyć wykres wysokości.
  - Wybierz ekran, który chcesz dodać, usunąć lub edytować.

### Ustawienia kursu

Można ustawić zachowanie wskaźnika pojawiającego się w trakcie nawigacji.

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz **Ustawienia > Nawigacja > Typ**.

**Namiar:** Wskazuje kierunek podróży.

**Kurs:** Wskazuje relację względem linii kursu prowadzącej do celu podróży.

### Ustawianie alertów nawigacyjnych

Można ustawić alerty pomagające w nawigowaniu do celu.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Nawigacja > Alerty**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby ustawić alert dla określonego dystansu od celu, wybierz **Dystans do celu**.
  - Aby ustawić alert dla szacowanego czasu podróży do celu, wybierz **ETE do celu**.
  - Aby ustawić alert w przypadku zboczenia z kursu, wybierz **Zejście z kursu**.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Stan**, aby włączyć alert.
- 5 W razie potrzeby wpisz wartość czasu lub dystansu i wybierz **✓**.

## Ustawienia menedżera zasilania

Przytrzymaj **MENU** i wybierz **Ustawienia > Zarządzanie zasilaniem**.

**Oszczędzanie baterii:** Umożliwia dostosowanie ustawień systemowych w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka (*Personalizacja opcji oszczędzania baterii*, strona 23).

**Tryby zasilania:** Umożliwiają szybkie dostosowanie ustawień systemu, aktywności i ustawień GPS w celu wydłużenia czasu pracy baterii podczas aktywności (*Personalizacja trybów zasilania*, strona 23).

### Personalizacja opcji oszczędzania baterii

Funkcja oszczędzania baterii umożliwia szybkie dostosowanie ustawień systemu w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka.

Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących (*Wyświetlanie menu elementów sterujących*, strona 1).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Ustawienia > Zarządzanie zasilaniem > Oszczędzanie baterii**.
- 3 Wybierz **Stan**, aby włączyć funkcję oszczędzania baterii.
- 4 Wybierz **Edytuj**, a następnie wybierz opcję:
  - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby włączyć funkcję niskiego poboru energii przez tarczę zegarka, która aktualizuje się raz na minutę.

- Wybierz **Telefon**, aby odłączyć sparowany telefon.
- Wybierz **Śledzenie aktywności**, aby wyłączyć całodobowe śledzenie aktywności, w tym pokonane kroki lub piętra, minuty intensywnej aktywności, monitorowanie snu i zdarzenia Move IQ.
- Wybierz **Tętno z nadgarstka**, aby wyłączyć nadgarstkowy pomiar tętna.
- Wybierz **Podświetlenie**, aby wyłączyć automatyczne podświetlenie.

Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.

- 5 Wybierz opcję **Podczas snu**, aby włączyć funkcję oszczędzania baterii podczas typowych godzin snu.

**PORADA:** W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu.

- 6 Wybierz opcję **Al. o nis. poz. bat.**, aby otrzymywać alert, gdy poziom naładowania baterii będzie niski.

### Personalizacja trybów zasilania

W urządzeniu fabrycznie zainstalowanych jest kilka trybów zasilania, które umożliwiają szybkie dostosowanie ustawień systemu, aktywności i ustawień GPS w celu wydłużenia czasu pracy baterii podczas aktywności. Można spersonalizować istniejące tryby zasilania i tworzyć nowe, własne tryby zasilania.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Ustawienia > Zarządzanie zasilaniem > Tryby zasilania**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz tryb zasilania, który chcesz dostosować.
  - Wybierz **Dodaj**, aby utworzyć własny tryb zasilania.
- 4 W razie potrzeby wpisz własną nazwę.
- 5 Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia trybu zasilania.

Na przykład możesz zmienić ustawienia GPS lub rozłączyć sparowany telefon.

Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.
- 6 W razie potrzeby wybierz **Gotowe**, aby zapisać własny tryb zasilania i móc go używać.

### Przywracanie trybu zasilania

Ustawienia trybu zasilania można przywrócić do domyślnych wartości fabrycznych.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Ustawienia > Zarządzanie zasilaniem > Tryby zasilania**.
- 3 Wybierz fabryczne ustawienia trybu zasilania.
- 4 Wybierz kolejno **Przywróć > Tak**.

## Ustawienia systemowe

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

**Język:** Umożliwia ustawienie języka komunikatów wyświetlanego w urządzeniu.

**Czas:** Dostosowuje ustawienia czasu (*Ustawienia czasu*, strona 24).

**Podświetlenie:** Dostosowuje ustawienia podświetlenia (*Zmiana ustawień podświetlenia*, strona 24).

**Dźwięki:** Umożliwia ustawienie dźwięków urządzenia, takich jak dźwięki przycisków i alertów oraz wibracje.

**Nie przeszkadzać:** Włączanie i wyłączanie trybu Nie przeszkadzać. Wybierz opcję **Podczas snu**, aby automatycznie włączać tryb Nie przeszkadzać podczas

normalnych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu na koncie Garmin Connect.

**Skróty klawiszowe:** Umożliwiają przypisanie skrótów do przycisków urządzenia (*Dostosowywanie przycisków dostępu*, strona 24).

**Autoblokada:** Umożliwia automatyczne zablokowanie przycisków, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu. Wybierz opcję *Podczas aktywności*, aby zablokować przyciski podczas aktywności z pomiarem czasu. Wybierz opcję *Poza aktywnością*, aby zablokować przyciski, gdy nie rejestrujesz aktywności z pomiarem czasu.

**Jednostki:** Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych w urządzeniu (*Zmienianie jednostek miary*, strona 24).

**Format:** Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. dla tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, dla początku tygodnia, a także formatu położenia geograficznego oraz daty.

**Zapis danych:** Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja *Inteligentny* (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania danych aktywności. Opcja *Co sekundę* zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu.

**Tryb USB:** Przełącza urządzenie w tryb pamięci masowej lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

**Resetuj:** Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień*, strona 27).

**Aktualiz. oprogram.:** Pozwala na instalowanie aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express.

## Ustawienia czasu

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

**Format czasu:** Pozwala ustawić w urządzeniu 12-, 24-godzinny lub wojskowy format wyświetlania czasu.

**Ustaw czas:** Pozwala ustawić strefę czasową dla urządzenia. Opcja *Auto* automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

**Czas:** Umożliwia dostosowanie czasu, jeśli aktywnym ustawieniem jest *Ręcznie*.

**Alerty:** Umożliwia ustawienie alarmów godzinnych oraz alertów wschodu i zachodu słońca, które będą się włączać na określoną liczbę minut lub godzin przed wystąpieniem tych zjawisk.

**Synchronizuj przez GPS:** Umożliwia ręczną synchronizację czasu przez GPS w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi oraz aktualizację czasu na letni.

## Zmiana ustawień podświetlenia

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Podświetlenie**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Podczas aktywności**.
  - Wybierz **Poza aktywnością**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Przyciski**, aby włączyć podświetlenie po naciśnięciu przycisków.
  - Wybierz **Alerty**, aby włączyć podświetlenie dla alarmów.
  - Wybierz **Gest**, aby włączenie podświetlenia następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
  - Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas działania podświetlenia.

- Wybierz **Jasność**, aby ustawić poziom jasności podświetlenia.

## Dostosowywanie przycisków dostępu

Można dostosować funkcje przytrzymanych przycisków oraz ich kombinacji.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Skróty klawiszowe**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

## Zmienianie jednostek miary

Jednostki miary wyświetlane na urządzeniu można dostosować.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

## Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić informacje o urządzeniu, np. identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia i umowę licencyjną.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje**.

## Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

Etykieta dla tego urządzenia jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Informacje**.

## Czujniki bezprzewodowe

Urządzenie można używać z bezprzewodowymi czujnikami ANT+ lub Bluetooth. Więcej informacji na temat zgodności i zakupu opcjonalnych czujników można znaleźć na stronie [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

## Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z urządzeniem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go.  
Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.
- 2 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).  
**UWAGA:** Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Szukaj wszystko**.

- Wybierz typ posiadanego czujnika.

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

## Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania

Zgodne rowerowe czujniki prędkości lub rytmu pedałowania mogą przesyłać dane do posiadanego urządzenia.

- Sparuj czujnik z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych*, strona 24).
- Ustaw rozmiar kół (*Rozmiar i obwód kół*, strona 31).
- Idź pojeździć (*Rozpoczynanie aktywności*, strona 2).

## Czujnik na nogę

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

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

### Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy odebrać sygnał GPS i sparować je z czujnikiem na nogę (*Parowanie czujników bezprzewodowych*, strona 24).

Czujnik na nogę kalibruje się automatycznie, ale możesz zwiększyć precyzję danych dotyczących prędkości i dystansu, wykonując kilka biegów na świeżym powietrzu z włączoną funkcją GPS.

- 1 Stój na zewnątrz przez 5 minut, mając czysty widok na niebo.
- 2 Rozpocznij bieg.
- 3 Biegnij bez zatrzymywania się przez 10 minut.
- 4 Zatrzymaj aktywność i zapisz ją.

Na podstawie zarejestrowanych danych wartość kalibracji czujnika na nogę się zmieni, jeśli będzie taka potrzeba. Nie ma potrzeby ponownie kalibrować czujnika na nogę, chyba że zmienisz styl biegania.

### Ręczna kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy je sparować z czujnikiem na nogę (*Parowanie czujników bezprzewodowych*, strona 24).

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

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz kolejno **Kalibracja kalibracji > Ustaw wartość**.
- 5 Dostosuj współczynnik kalibracji:

- Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.
- Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

### Ustawianie prędkości i dystansu dla czujnika na nogę

Przed wybraniem własnych ustawień prędkości i dystansu dla czujnika na nogę należy sparować urządzenie z czujnikiem na nogę (*Parowanie czujników bezprzewodowych*, strona 24).

Możesz ustawić urządzenie tak, aby obliczało prędkość i dystans na podstawie wskazań czujnika na nogę, a nie danych GPS.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria**.
- 3 Wybierz czujnik na nogę.
- 4 Wybierz **Prędkość** lub **Dystans**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **W pomieszczeniu**, jeśli trenujesz z wyłączoną funkcją GPS, zwykle w pomieszczeniu.
  - Wybierz **Zawsze**, aby korzystać z czujnika na nogę zamiast z ustawień GPS.

## tempe™

tempe to bezprzewodowy czujnik temperatury ANT+. Czujnik można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze. Aby wyświetlać dane o temperaturze z urządzenia tempe, należy sparować urządzenie tempe z posiadanym urządzeniem.

## Informacje o urządzeniu

### Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 24 dni w trybie smartwatcha
Klasa wodoszczelności	10 ATM <sup>1</sup>
Zakres temperatury roboczej i przechowywania	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania baterii przez USB	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Zakres temperatury ładowania baterii energią słoneczną	Od 0°C do 60°C (od 32°F do 140°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy 0 dBm (nominalna)

### Informacje o czasie działania baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w urządzeniu funkcji, np. śledzenia aktywności, pomiaru tętna na nadgarstku, powiadomień ze smartfona, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników (*Maksymalizowanie czasu działania baterii*, strona 28).

Czas działania baterii	Czas działania baterii z ładowaniem energią słoneczną	Tryb
Do 24 dni	Do 24 dni + 30 dni <sup>2</sup>	Tryb smartwatch z całodobowym śledzeniem aktywności i nadgarstkowym pomiarem tętna
Do 30 godzin	Do 30 godzin + 8 godzin <sup>3</sup>	Tryb GPS z nadgarstkowym pomiarem tętna
Do 70 godzin	Do 70 godzin + 75 godzin <sup>3</sup>	Maks. czas pracy baterii w trybie GPS
Do 28 dni	Do 28 dni + 40 dni <sup>2</sup>	Tryb GPS ekspedycji
Do 56 dni	Do 56 dni + nieograniczony <sup>2</sup>	Tryb oszczędzania baterii zegarka

<sup>1</sup> Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 100 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/water-rating](http://www.garmin.com/water-rating).

<sup>2</sup> Całodzienne użytkowanie w tym 3 godz. pracy dziennie na zewnątrz przy oświetleniu 50 000 luksów.

<sup>3</sup> Przy oświetleniu 50 000 luksów.

## Zarządzanie danymi

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

### Odlączenie kabla USB

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

- Wykonaj poniższe czynności:
  - W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
  - Na komputerze firmy Apple® wybierz urządzenie, a następnie wybierz kolejno **Plik > Odłącz**.
- Odłącz kabel od komputera.

### Usuwanie plików

#### NOTYFIKACJA

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

- Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**.
  - W razie potrzeby otwórz folder lub wolumin.
  - Wybierz plik.
  - Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.
- UWAGA:** Jeśli korzystasz z komputera firmy Apple, opróżnij folder Kosz, aby całkowicie usunąć pliki.

## Konserwacja urządzenia

### Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

#### NOTYFIKACJA

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

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

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

### Czyszczenie urządzenia

#### NOTYFIKACJA

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

- Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

- Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

**PORADA:** Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Wymiana pasków

Możesz wymienić pasek na nowy pasek Instinct lub zgodny pasek QuickFit® 22.

- Za pomocą spinacza wciśnij teleskop.



- Zdejmij pasek z urządzenia.



- Wybierz opcję:
  - Aby wpiąć pasek Instinct, dopasuj koniec nowego paska do otworów w urządzeniu, wciśnij wystający teleskop i wciśnij pasek na miejsce.



**UWAGA:** Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Teleskop powinien być dopasowany do otworów w urządzeniu.

- Aby zamocować pasek QuickFit 22, wyjmij teleskop z paska Instinct, umieść go w urządzeniu i wciśnij nowy pasek na miejsce.



**UWAGA:** Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Zatrask powinien zamknąć się na teleskopie.

- 4 Powtórz powyższe kroki, przymocowując pasek z drugiej strony.

## Rozwiązywanie problemów

### Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

Jeśli w urządzeniu został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, można go zmienić.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i naciśnij **GPS**.
- 3 Przewiń w dół do przedostatniej pozycji na liście i naciśnij **GPS**.
- 4 Naciśnij **GPS**.
- 5 Wybierz język.
- 6 Naciśnij **GPS**.

### Zarządzanie plikami języków

Możesz usunąć pliki języków z urządzenia, aby zwiększyć ilość dostępnego miejsca. Jeśli to konieczne, możesz ponownie zainstalować pliki języków później.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Język**.
- 3 Wybierz język.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby usunąć plik języka, wybierz **Usuń**.
  - Aby zainstalować plik języków, wybierz **Instaluj**, podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB i zsynchronizuj z aplikacją Garmin Express.

### Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?

Urządzenie Instinct Solar jest zgodne ze smartfonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z urządzeniem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz smartfon i urządzenie, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w smartfonie.

- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego smartfonu usuń urządzenie z aplikacji Garmin Connect w starym smartfonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść smartfon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect, wybierz **☰** lub **•••**, a następnie wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Ustawienia > Telefon > Paruj telefon**.

### Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

Urządzenie jest zgodne z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z urządzeniem Garmin należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Szukaj wszystko**.
  - Wybierz typ posiadanego czujnika.

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 19*).

### Ponowne uruchamianie urządzenia

- 1 Przytrzymaj **CTRL**, dopóki urządzenie się nie wyłączy.
- 2 Przytrzymaj **CTRL**, aby włączyć urządzenie.

### Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Resetuj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Usuń dane i zreset. ustaw.**
  - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień urządzenia, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ust. domyśl.**

### Odbieranie sygnałów satelitarnych

Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów. Godzina i data są ustawiane automatycznie w oparciu o pozycję GPS.

**PORADA:** Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
 

Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
 

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

## Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin Connect:
  - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
  - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect, korzystając ze smartfonu z włączoną funkcją Bluetooth.

Po połączeniu z kontem Garmin Connect urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwi szybkie odbieranie sygnałów satelitów.

- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

## Pomiar temperatury nie jest dokładny

Temperatura ciała wpływa na pomiar temperatury przez wewnętrzny czujnik. Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar temperatury, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Możesz także użyć opcjonalnego zewnętrznego czujnika temperatury tempē, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

## Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Zmiana trybu zasilania podczas aktywności (*Tryby zasilania, strona 2*).
- Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących (*Wyświetlanie menu elementów sterujących, strona 1*).
- Zmniejsz czas podświetlenia (*Zmiana ustawień podświetlenia, strona 24*).
- Zmniejsz jasność podświetlenia.
- Użyj trybu GPS UltraTrac podczas aktywności (*UltraTrac, strona 21*).
- Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Funkcje online, strona 13*).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność przez dłuższy czas, wybierz ustawienie wznowienia pracy w późniejszym czasie (*Zatrzymywanie aktywności, strona 3*).
- Wyłącz śledzenie aktywności (*Wyłączanie śledzenia aktywności, strona 7*).
- Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.

Na przykład, korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 21*).

- Ogranicz powiadomienia ze smartfonu wyświetlane przez urządzenie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 13*).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzenia Garmin, strona 15*).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 16*).

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

- Włącz ręczne pomiary pulsoksymetru.

## Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

Jeśli zamiast liczby kroków widoczne są myślniki, pozwól, aby urządzenie odebrało sygnały z satelitów i ustawiło czas automatycznie.

## Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś urządzenie na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś urządzenie w kieszeni, pchając wózek spacerowy lub kosiarke.
- Noś urządzenie w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

**UWAGA:** Urządzenie może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

## Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu urządzenia.

### 1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 14*).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect, strona 14*).

### 2 Zaczekaj, aż urządzenie zsynchronizuje dane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

**UWAGA:** Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub aplikacji Garmin Connect nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

## Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Urządzenie używa wewnętrznego barometru do pomiaru zmiany wysokości podczas wchodzenia na kolejne piętra. Pokonane piętro jest równe wysokości 3 m (10 ft).

- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwytnia się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj urządzenie rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

## Miga wskaźnik minut intensywnej aktywności

Wskaźnik minut intensywnej aktywności zaczyna migać po przekroczeniu progu intensywności zaliczającego aktywność jako minuty intensywnej aktywności.

Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.

## Źródła dodatkowych informacji

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

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) w celu uzyskania informacji na temat dokładności funkcji. Produkt nie jest urządzeniem medycznym.



# Załącznik

## Pola danych

**% maks. rez. interw.:** Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

**% maks. rezerwy inter.:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.

**% maks. śred. tętna:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

**% maks. tętna:** Procentowa wartość maksymalnego tętna.

**% maks. tętna okrążenia:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

**% maks. tętna ost. okrążenia:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.

**% r. tętna:** Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

**% rez. tętna ost. okrążenia:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.

**% rezerwy tętna okrążenia:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.

**% śrd. maks. interw.:** Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

**% śrd. maks. interw.:** Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.

**Aktualny czas:** Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

**Całkowity spadek:** Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

**Całkowity wznios:** Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

**Ciśnienie barometryczne:** Skalibrowane bieżące ciśnienie.

**Ciśnienie otoczenia:** Nieskalibrowane ciśnienie panujące w otoczeniu.

**Czas do następnego:** Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Czas interwału:** Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

**Czas odpoczynku:** Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

**Czas okrążenia:** Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

**Czas ost. okrążenia:** Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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

**Czas postoju:** Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.

**CZAS PŁYWANIA:** Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.

**Czas ruchu:** Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.

**Czas w strefie:** Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna.

**Doskonałość do celu:** Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Dys.ruch.ost.okr.:** Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

**Dyst. ruchu ost. okrąż.:** Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

**Dystans:** Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

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

**Dystans do wysokości:** Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.

**Dystans interwału:** Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

**Dystans na ruch:** Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.

**Dystans okrążenia:** Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

**Dystans ost. okrążenia:** Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Dystans ruchu okrążenia:** Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

**Dystans ruchu okrążenia:** Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

**Długości:** Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

**Długości interwału:** Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.

**ETA - następny:** Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**GPS:** Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.

**Kalorie:** Łączna liczba spalonych kalorii.

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

**Kierunek kompasu:** Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.

**Kurs:** Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Kurs kompasowy:** Kierunek przemieszczania się.

**Maks. pręd. rejsowa:** Maksymalna prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.

**Maksymalna prędkość:** Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

**Maksymalna wysokość:** Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

**Maksymalna z 24 godzin:** Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

**Maksymalne tętno interwału:** Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

**Maksymalny spadek:** Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.

**Maksymalny wznios:** Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.

**Mile morskie:** Przebyty dystans w metrach lub stopach morskich.

**Min. wysokość:** Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.

**Minimalna z 24 godzin:** Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

**Minutnik:** Bieżący czas stopera.

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

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

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

**Odl.pion. do celu:** Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Okrążenia:** Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

**Piętra na minutę:** Liczba pokonanych pięter na minutę.

**Piętra w dół:** Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.

**Piętra w górę:** Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.

**Powtórzenia:** Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

**Powtóż za:** Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).

**Poziom baterii:** Ilość energii, jaka pozostała w baterii.

**Pozostały dystans:** Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Pr. pion. do celu:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**PR.WYPAD.:** Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Prędkość:** Bieżące tempo podróży.

**Prędkość okrążenia:** Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

**Prędkość ost. okrążenia:** Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Prędkość pionowa:** Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

**Prędkość rejsowa:** Bieżąca prędkość w węzłach.

**Punkt celu:** Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

**Ruchy:** Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

**Ruchy:** Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

**Ruchy/długość interwału:** Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.

**Ruchy okrążenia:** Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

**Ruchy okrążenia:** Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.

**Ruchy ost. dług.:** Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

**Ruchy ost. okrąż.:** Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Ruchy ost. okrąż.:** Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Rytm:** Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.

**Rytm:** Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).

**Rytm okrążenia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

**Rytm okrążenia:** Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

**Rytm ost. okrążenia:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Rytm ost. okrążenia:** Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Spadek okrążenia:** Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.

**Spadek ost. okr.:** Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Śr. pręd. rejsowa:** Średnia prędkość w węzłach w ramach bieżącej aktywności.

**Śr. prędkość całkowita:** Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.

**Śr. ruch./dł.:** Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.

**Średni % rezerwy tętna:** Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.

**Średnia prędkość:** Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

**Średnia prędkość ruchu:** Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.

**Średni czas okrążenia:** Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

**Średni dystans na ruch:** Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

**Średni dystans na ruch:** Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

**Średnie tempo:** Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

**Średnie tempo ruchów:** Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

**Średnie tempo ruchów:** Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

**Średnie tętno:** Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

**Średnie tętno interwału:** Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.

**Średni rytm:** Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

**Średni rytm:** Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

**Średni spadek:** Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

**Średni Swolf:** Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie — terminologia, strona 5*). W przypadku pływania w otwartym akwenie wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.

**Średni wznios:** Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

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

**Styl na ost. długości:** Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

**Styl ruchu interwału:** Bieżący styl ruchu dla interwału.

**Swolf interwału:** Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

**Swolf okrążenia:** Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.

**Swolf ost. okrążenia:** Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Swolf ostatniej długości:** Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

**Szac. całk. dystans:** Szacowany dystans od miejsca rozpoczęcia podróży do celu. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

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

**Tem.ruch.ost.okr.:** Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Tem.ruch.ost.okr.:** Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Temperatura:** Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Można sparować urządzenie z czujnikiem tempe w celu uzyskania spójnych i dokładnych danych temperatury.

**Tempo:** Bieżące tempo.

**Tempo interwału:** Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

**Tempo okrążenia:** Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

**Tempo ost. długości:** Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

**Tempo ost. okrążenia:** Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Tempo ruchów:** Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

**Tempo ruchów:** Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

**Tempo ruchów interwału:** Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.

**Tempo ruchów na ost. dług.:** Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

**Tempo ruchów okrążenia:** Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

**Tempo ruchów okrążenia:** Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.

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

**Tętno okrążenia:** Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

**Tętno ost. okrążenia:** Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

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

**Ustaw czasomierz:** Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

**Wschód słońca:** Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

**Wysokość:** Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

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

**Wznios okrążenia:** Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.

**Wznios ost. okr.:** Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

**Zachód słońca:** Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

**Zejsście z kursu:** Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

## Rozmiar i obwód kół

Czujnik prędkości automatycznie wykrywa rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.


Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Lista nie jest wyczerpująca. W celu obliczenia obwodu koła można również użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cylindryczne	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## Znaczenie symboli

Poniższe symbole mogą być wyświetlane na ekranie urządzenia lub na etykietach akcesoriów.

	Symbol utylizacji i recyklingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2012/19/UE 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 **24, 27, 28**  
aktualizacje, oprogramowanie **14**  
aktywności **2–4, 18, 21**  
rozpoczynanie **2**  
ulubione **3**  
własne **3, 11, 21**  
zapisywanie **3**  
alarmy **9, 19**  
alerty **7, 10, 19, 20, 23**  
tętno **16**  
ANT+czujniki **24**  
aplikacje **14**  
smartfon **1**  
Auto Lap **20**  
Auto Pause **20**  
automatyczna wspinaczka **20**  
automatyczny odpoczynek **5**  
autoprzewijanie **20**

## B

barometr **10, 12, 22**  
kalibrowanie **22**  
bateria **26**  
czas działania **25**  
ładowanie **2**  
maksymalizowanie **2, 4, 13, 21, 23, 28**  
bieżnia **3**  
Bluetoothczujniki **24**  
Body Battery **16**

## C

cel **8, 9**  
cele **8, 9**  
Celuj i idź **11**  
czas  
alerty **19**  
strefy i formaty **24**  
ustawienia **24**  
człowiek za burtą (MOB) **11**  
czujnik na nogę **25**  
czujniki prędkości i rytmu **25**  
czujniki rowerowe **25**  
czyszczenie urządzenia **26**

## Ć

ćwiczenia **5**

## D

dane  
przesyłanie **14**  
strony **19**  
zapisywanie **14**  
dane techniczne **25**  
dane użytkownika, usuwanie **26**  
długości **5**  
dostosowywanie urządzenia **19, 21, 22, 24**  
dystans **20**  
alerty **19, 23**  
dźwięki **4, 9**

## E

ekran **24**

## G

Galileo **20**  
Garmin Connect **1, 7, 8, 11, 13, 14**  
zapisywanie danych **14**  
Garmin Express **2**  
aktualizowanie oprogramowania **2**  
GLONASS **20, 21, 23**  
godziny wschodu i zachodu słońca **10**  
GPS **21, 23**  
sygnał **27, 28**  
ustawienia **20**

## H

historia **12, 13**  
przesyłanie do komputera **14**

usuwanie **13**

## I

identyfikator urządzenia **24**  
interwały **5**  
treningi **8**

## J

jednostki miary **24**  
język **23**

## K

kalendarz **8**  
kalibrowanie  
kompas **22**  
wysokościomierz **22**  
kalorie, alerty **19**  
kompas **10, 12, 21–23**  
kalibrowanie **22**  
ustawienia **23**  
kursy  
edytowanie **11**  
ładowanie **11**  
tworzenie **11**

## L

licznik **13**

## Ł

ładowanie **1, 2**  
łączenie **13**

## M

mapa **22**  
mapy **19, 23**  
nawigacja **11, 12**  
przeglądanie **12**  
menu **1**  
menu elementów sterujących **1, 21**  
menu główne, dostosowywanie **17**  
metronom **4**  
minut intensywnej aktywności **7, 28**  
minutnik **9, 12**  
MOB **11**  
morskie **4**  
Move IQ **7**  
myśliwy **4**

## N

narciarstwo  
alpejskie **4**  
snowboarding **4**  
natężenie wysiłku **16**  
nawigacja **4, 19, 23**  
Celuj i idź **11**  
przerywanie **12**

## O

odniesienie północne **22**  
oprogramowanie  
aktualizowanie **2, 14**  
licencja **24**  
wersja **24**  
osobiste rekordy **9**  
usuwanie **9**

## P

parowanie  
czujniki ANT+ **15**  
smartfon **1, 27**  
parowanie urządzenia  
Bluetoothczujniki **27**  
czujniki **24**  
paski **26**  
pilot inReach **17**  
pilot VIRB **18**  
pływanie **5**  
podświetlenie **1, 24**  
pomiar powierzchni **12**  
powiadomienia **13**  
poziom stężenia tlenu **16, 17**  
poziom stresu **14, 16**

poziom wysiłku **16**  
pozycje **10**  
edytowanie **10**  
usuwanie **10**  
zapisywanie **10**  
prędkość **20**  
profil użytkownika **6**  
profile **2**  
użytkownik **6**  
przesyłanie danych **14**  
przyciski **1, 23, 24**  
dostosowywanie **20**  
pulsoksymetr **7, 15–17**  
punkty trasy, odwzorowanie **10**

## R

resetowanie urządzenia **23, 27**  
rozmiary kół **31**  
rozwiązywanie problemów **15–17, 27, 28**  
ruchy **5**  
rytm **4**  
alerty **19**  
czujniki **25**

## S

skrót **1, 21**  
smartfon **14, 17, 27**  
aplikacje **13**  
parowanie **1, 27**  
snowboarding **4**  
stoper **3, 10**  
odliczanie **9**  
strefy  
czas **10**  
tętno **6**  
strefy czasowe **10**  
sygnały satelitarne **20, 27, 28**  
szkolenie, plany **7, 8**

## Ś

ślady **10**  
śledzenie **17**  
śledzenie aktywności **6, 7**

## T

tarcze zegarka **21**  
technologia Bluetooth **13, 27**  
tempe **25, 28**  
temperatura **25, 28**  
tętno **5, 14, 15**  
alerty **16, 19**  
czujnik **15, 16**  
parowanie czujników **15**  
strefy **6, 12**  
TracBack **3, 11**  
trasy **10**  
trening **8, 9, 13**  
trening w pomieszczeniu **3**  
treningi **7, 8**  
ładowanie **7**  
tryb snu **7**  
tryb uśpienia **7**  
tryb zegarka **21**

## U

UltraTrac **20, 21**  
ulubione **21**  
USB **14**  
odłączanie **26**  
ustawienia **1, 7, 17, 18, 21–24, 27**  
ustawienia systemowe **23**  
usuwanie  
historia **13**  
osobiste rekordy **9**  
wszystkie dane użytkownika **26**

## V

Virtual Partner **8, 9**

## W

widzety **1, 2, 14–17**

wodoszczelność **26**  
współrzędne **10**  
wynik SWOLF **5**  
wysokościomierz **10, 12, 22**  
    kalibrowanie **22**  
wyścig **9**

## **Z**

zapisywanie aktywności **3**  
zapisywanie danych **14**  
zegar **9, 10**



