

TomTom Runner & Multi-Sport Przewodnik informacyjny

1.8

Spis treści

Witamy	4
<hr/>	
Nowości	5
Nowości w tej wersji	5
<hr/>	
Rozpoczęcie pracy	6
<hr/>	
Zegarek	8
Informacje o zegarku	8
Noszenie zegarka	8
Czyszczenie zegarka	9
Czujnik tętna	9
Korzystanie ze stacji dokującej	10
Korzystanie z uchwytu rowerowego	10
Stan zegarka	12
Ponowne uruchamianie	13
<hr/>	
Aktywności	15
Informacje o aktywnościach	15
Rozpoczynanie aktywności	15
Przerywanie i zatrzymywanie ćwiczenia	16
Wybór informacji do wyświetlenia	16
Ustawienia aktywności Bieg	18
Ustawienia aktywności Cycle (Rower)	18
Ustawienia aktywności Pływanie	19
Ustawienia aktywności Bieżnia	19
Programy treningowe	21
Informacje o programach treningowych	21
None (Żaden)	21
Goals (Cele)	21
Intervals (Interwały)	22
Laps (Okrążenia)	23
Zones (Strefy)	23
Wyścig	27
Korzystanie ze stopera	28
Śledzenie aktywności	28
<hr/>	
Ustawienia	30
Informacje o ustawieniach	30
Clock (Zegar)	30
Sensors (Czujniki)	30
Testowanie czujnika tętna	31
Phone (Telefon)	31
Tryb samolotowy	32
Opcje	33
Profile (Profil)	33
Standards (Standardy)	34

Dodawanie czujników	35
Informacje o czujnikach.....	35
Zewnętrzny czujnik tętna.....	35
Czujnik rytmu lub szybkości	36
Konto TomTom MySports	40
Aplikacja TomTom MySports Connect	41
Aplikacja mobilna TomTom MySports	42
Dodatek	43
Informacje o prawach autorskich	46

Witamy

Niniejszy przewodnik informacyjny objaśnia wszystkie zagadnienia związane z Twoim nowym zegarkiem sportowym GPS TomTom.

Jeśli chcesz szybko zapoznać się z najważniejszymi informacjami, polecamy lekturę strony [Rozpoczęcie pracy](#). Strona ta zawiera informacje na temat pobierania aplikacji TomTom MySports Connect oraz korzystania z biurkowej stacji dokującej.

Następnie, jeśli posiadasz smartfon, możesz bezpłatnie pobrać aplikację TomTom MySports z wybranego sklepu z aplikacjami lub ze strony tomtom.com/app.

Ważne: Przed uruchomieniem aplikacji MySports w smartfonie należy powiązać zegarek z kontem MySports za pomocą komputera. Proces ten wystarczy przeprowadzić raz.

Aby uzyskać informacje na temat zawartości wyświetlanej na ekranie zegarka, przejdź do rozdziałów:

Oto miejsca, od których warto zacząć:

- [Nowości w tej wersji](#)
- [Informacje o zegarku](#)
- [Rozpoczynanie aktywności](#)
- [Programy treningowe](#)
- [Ustawienia](#)

Wskazówka: dostępne są również najczęściej zadawane pytania na stronie tomtom.com/support. Wybierz model produktu z listy lub wprowadź wyszukiwany zwrot.

Mamy nadzieję, że niniejsza lektura oraz, co ważniejsze, korzystanie z nowego zegarka sportowego GPS firmy TomTom sprawi Ci wiele radości i pomoże Ci osiągnąć wyznaczone cele.

Nowości

Nowości w tej wersji

Nowy typ aktywności: Freestyle

Użytkownicy TomTom Multi-Sport mogą wybrać typ aktywności Freestyle (wykorzystujący GPS) dla każdej czynności innej niż bieganie, jazda rowerem lub pływanie, w celu zachowania czystej historii i posumowań wyników dla głównych typów aktywności.

Aby dowiedzieć się więcej, zapoznaj się z sekcją [Informacje o aktywnościach](#) tego przewodnika.

Nowa funkcja: Ścigaj się z tym

Dzięki przyciskowi **Race this (Ścigaj się z tym)** w aplikacji MySports możesz spróbować pobić wynik określonej aktywności.

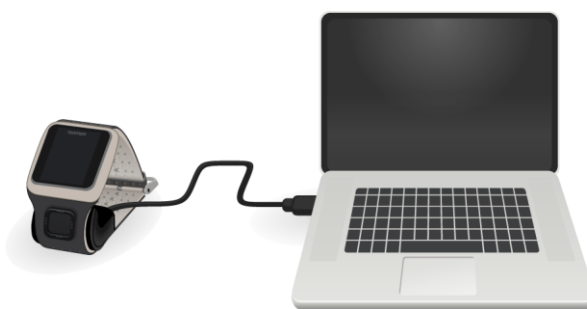
Aby dowiedzieć się więcej, zapoznaj się z sekcją [Race \(Wyścig\)](#) tego przewodnika.

Rozpoczęcie pracy

Przed rozpoczęciem treningu warto naładować zegarek oraz pobrać aktualizacje oprogramowania i aplikację QuickGPSfix.

Uwaga: QuickGPSfix ułatwia nawiązanie przez zegarek połączenia GPS i przyspiesza ustalenie aktualnej pozycji.

1. Pobierz aplikację [TomTom MySports Connect](https://www.tomtom.com/getstarted/sports) ze strony [tomtom.com/getstarted/sports](https://www.tomtom.com/getstarted/sports) i zainstaluj ją w komputerze. Aplikacja TomTom MySports Connect jest bezpłatna.
2. Umieść zegarek w [biurkowej stacji dokującej](#) i podłącz ją do komputera. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w aplikacji TomTom MySports Connect.



Po naładowaniu zegarka możesz [rozpocząć swoją pierwszą aktywność](#).

Wskazówka: bateria zegarka jest w pełni naładowana, gdy animacja baterii przestaje się poruszać i widać pełną baterię.

Zegarek należy regularnie podłączać do komputera w celu naładowania go, przesłania aktywności oraz pobrania aktualizacji oprogramowania i informacji QuickGPSfix.

Żywotność baterii

Po pełnym naładowaniu baterii zegarek może pracować do 10 godzin w przypadku aktywności wymagających odbioru sygnału GPS, takich jak bieganie czy jazda rowerem. Ładunek baterii wyczerpuje się szybciej, jeśli [podświetlenie](#) ekranu zegarka jest używane często lub [cały czas](#), a także po podłączeniu czujników do zegarka, takich jak [czujnik tętna](#) lub [czujnik rytmu](#).

Poniższe wskazówki pomogą w dłuższym używaniu zegarka na zasilaniu bateryjnym:

- Wyłącz [tryb nocny](#) i włączaj podświetlenie dotknięciem ekranu tylko wtedy, gdy to konieczne.
- Wyłącz [czujniki](#), z których nie korzystasz. Zegarek wyszukuje czujniki nawet wtedy, gdy żadnego z nich nie korzystasz.

Aplikacja TomTom MySports

Ważne: Przed uruchomieniem aplikacji MySports w smartfonie należy powiązać zegarek z kontem MySports za pomocą komputera. Proces ten wystarczy przeprowadzić raz.

Możesz pobrać aplikację TomTom MySports bezpłatnie z wybranego sklepu z aplikacjami lub ze strony [tomtom.com/app](https://www.tomtom.com/app).

Aby dowiedzieć się więcej, zapoznaj się z sekcją [Aplikacja mobilna TomTom MySports](#) tego przewodnika.

Parowanie zegarka z telefonem

Aby dowiedzieć się więcej, zapoznaj się z sekcją [Phone \(Telefon\)](#) tego przewodnika.

Zegarek

Informacje o zegarku

Korzystanie z zegarka rozpoczyna się na ekranie z zegarem. Wyświetla on aktualną [godzinę i datę](#). Cyfry godziny są nieznacznie przyciemnione, a minuty są wyraźniejsze, aby możliwe było dokładniejsze odczytanie aktualnego czasu.

Skorzystaj z przycisku, aby poruszać się w górę, w dół, w lewo lub w prawo po ekranie zegarka.



1. W lewo — otwieranie ekranu [stanu](#).
2. W dół — otwieranie menu [ustawień](#).
3. W prawo — otwieranie menu [aktywności](#).
4. W górę — na ekranie z zegarem przycisk w górę nie służy do otwierania żadnego ekranu.
5. Odbiornik GPS. Podczas ćwiczenia odbiornik GPS powinien być skierowany w górę.
6. Dotknij tego obszaru ekranu, aby włączyć podświetlenie.

Ekran z zegarem wyświetla aktualną godzinę i datę. Godzina może być wyświetlana w formacie 12- lub 24-godzinnym. Wystarczy nacisnąć przycisk w dół, aby otworzyć menu [Ustawienia](#), a następnie wybrać opcję **Zegar**.

Korzystanie z zegarka

Przesuwaj w górę lub w dół, aby wybrać elementy menu.

Przesuń w prawo, aby wybrać element i otworzyć jego menu.

Przesuń w lewo, aby wyjść z menu.

Aby wybrać opcję w menu, upewnij się, że jest podświetlona, gdy opuszczasz menu. Zegarek zapamiętuje podświetloną opcję.

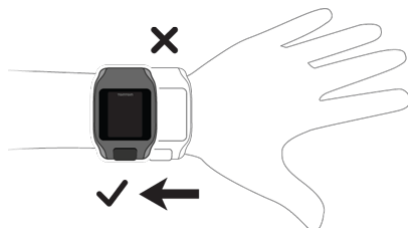
Jeśli daną opcję w menu można włączyć i wyłączyć, przesuń w prawo, aby zmienić ustawienie.

Noszenie zegarka

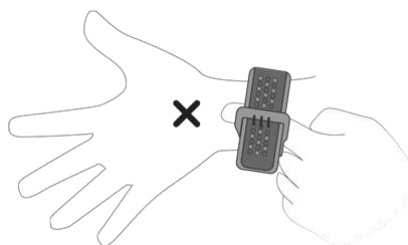
Wbudowany czujnik tętna

Wbudowany w zegarki TomTom Runner Cardio i TomTom Multi-Sport Cardio czujnik tętna wykorzystuje zmiany w świetle prześwietlającym skórę do pomiaru tętna. Ważny jest sposób noszenia zegarka z uwagi na jego wpływ na wydajność czujnika tętna:

- Zegarek należy nosić w tradycyjny sposób, tak aby tarcza znajdowała się po zewnętrznej części nadgarstka, a spód zegarka dotykał skóry, ale nie kości nadgarstka.



- Pasek należy zapiąć w taki sposób, aby ciasno obejmował nadgarstek, ale nie uciskał.



- Najdokładniejsze pomiary czujnika tętna są przekazywane, kiedy użytkownik jest rozgrzany.

Czyszczenie zegarka

Zalecamy czyszczenie zegarka raz w tygodniu, jeśli jest często używany.

- W razie potrzeby przetrzyj zegarek zwilżoną ściereczką. Użyj łagodnego mydła do usunięcia tłuszczu lub brudu.
- Nie należy narażać zegarka na działanie silnych substancji chemicznych, takich jak benzyna, rozpuszczalniki, aceton, alkohol lub środki odstraszające owady. Substancje chemiczne mogą uszkodzić uszczelkę, kopertę i wykończenie zegarka.
- Po pływaniu należy opłukać zegarek pod bieżącą wodą i wysuszyć miękką ściereczką.

Jeśli zegarek ma wbudowany czujnik tętna, należy również wykonać następujące czynności:

- W razie potrzeby przemyj powierzchnię czujnika i podkładek wodą z łagodnym środkiem czyszczącym.
- Nie wolno dopuścić do zarysowania powierzchni czujnika. Należy chronić ją przed uszkodzeniem.

Czujnik tętna

Jeśli zegarek jest wyposażony w czujnik tętna, umożliwi on prowadzenie efektywniejszych treningów.

Możesz skorzystać z wbudowanego czujnika tętna lub zewnętrznego czujnika zamontowanego na przykład na kierownicy roweru, lub wcale nie korzystać z czujnika tętna.

W jaki sposób działa czujnik tętna?

Tętno mierzone jest poprzez wykorzystanie światła do pomiaru zmian przepływu krwi. Odbywa się to po zewnętrznej stronie nadgarstka za pomocą światła prześwietlającego naczynia krwionośne znajdujące się tuż pod skórą oraz wykrywanie zmian w odbiciu światła.

Na wydajność czujnika tętna nie ma wpływu typ skóry, ilość tkanki tłuszczowej ani owłosienie. Na jego wydajność MA jednak wpływ sposób noszenia zegarka na nadgarstku oraz to czy użytkownik jest rozgrzany czy nie.

Korzystanie z czujnika tętna

Aby jak najlepiej wykorzystać czujnik tętna, należy postępować zgodnie z następującymi wskazówkami:

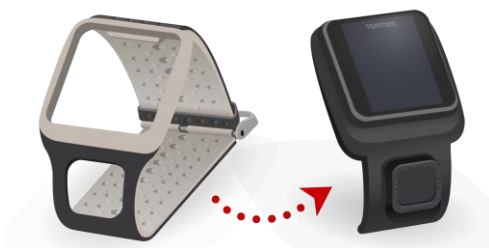
- Zegarek należy nosić w tradycyjny sposób, tak aby tarcza znajdowała się po zewnętrznej części nadgarstka, a spód zegarka dotykał skóry, ale nie kości nadgarstka.
- Pasek należy zapiąć w taki sposób, aby ciasno obejmował nadgarstek, ale nie uciskał.
- Najdokładniejsze pomiary czujnika tętna są przekazywane, kiedy użytkownik jest rozgrzany.

Uwaga: czujnik nie mierzy tętna podczas pływania.

Korzystanie ze stacji dokującej

Ze stacji dokującej można korzystać, gdy zegarek jest umieszczony w pasku na nadgarstek lub po wcześniejszym wyjęciu go z paska.

Aby wyjąć zegarek z paska na nadgarstek, przytrzymaj zegarek jedną ręką i pociągnij pasek w górę. Pasek na nadgarstek odskoczy od przedniej części zegarka.



Aby umieścić zegarek w stacji dokującej, wystarczy go wsunąć do stacji, zgodnie z zakrzywieniem na spodzie zegarka.

Aby wyjąć zegarek ze stacji dokującej, wciśnij miejsce pod ekranem zegarka. Zegarek wysunie się, zgodnie z zakrzywieniem na spodzie. Nie należy wyciągać zegarka do góry, ponieważ może to spowodować uszkodzenie stacji dokującej.

Korzystanie z uchwytu rowerowego

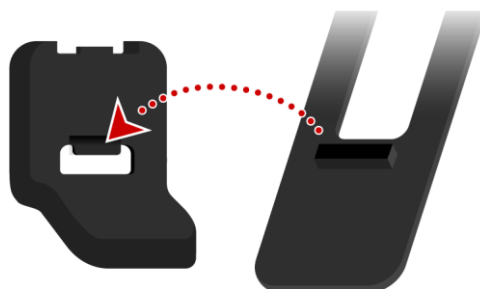
Uwaga: uchwyt rowerowy jest dołączany do niektórych produktów, a w przypadku innych dostępny jako akcesorium.

Uchwyt rowerowy składa się z uchwytu na zegarek i paska na kierownicę.

Aby skorzystać z uchwytu rowerowego, wykonaj następujące czynności:

1. Zamocuj pasek na kierownicę do uchwytu.

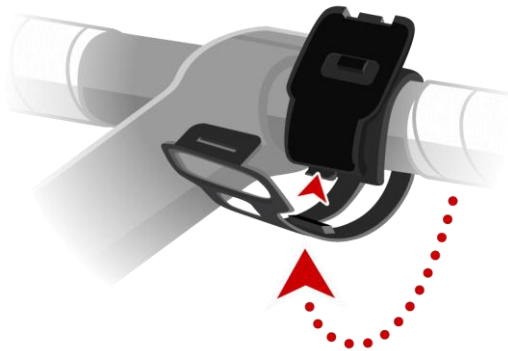
Wskazówka: pasek ma dwa otwory, tak aby pasował do różnych rozmiarów kierownic. Wybierz otwór, który najlepiej pasuje do kierownicy roweru.



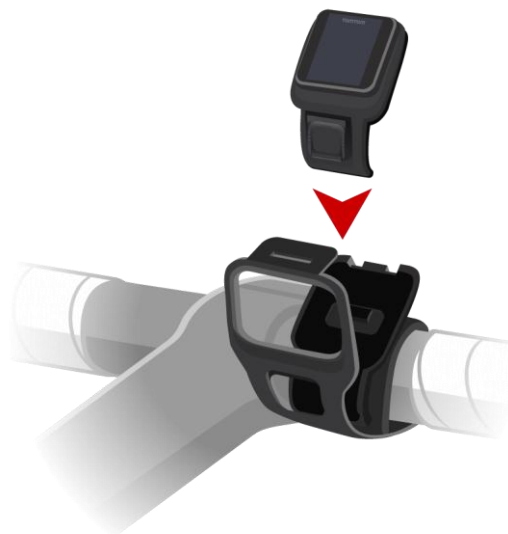
2. Umieść pasek na kierownicy i owiń go wokół niej.



3. Użyj zacisku w dolnej części uchwyty, aby zamocować do niego pasek na kierownicy. Pasek powinien być teraz pewnie zamocowany do kierownicy.



4. Wyjmij zegarek z paska na nadgarstek i umieść go w uchwycie. Upewnij się, że jest pewnie przypięty.



5. Zaciśnij pasek na kierownicę nad zegarkiem, przypinając go do górnej części uchwyty za pomocą zacisku.



Stan zegarka

Na ekranie z zegarem przejdź w lewo, aby otworzyć ekran stanu.

Ekran stanu wyświetla następujące informacje:

- **Bateria** — pozostała energia baterii zegarka.
Aby naładować baterię, umieść zegarek w stacji dokującej i [podłącz stację do komputera](#).
- **Storage (Pamięć)** — ilość wolnej pamięci zegarka.
Jeśli wolna pamięć się kończy, podłącz zegarek do komputera. Za pomocą aplikacji TomTom MySports Connect można przenieść treningi lub aktywność do komputera. Można ustawić automatyczne przesyłanie aktywności na konto na stronie TomTom MySports lub na innej wybranej stronie internetowej.

Wskazówka: historia obejmująca podsumowanie treningu pozostaje zapisana w pamięci zegarka.

- **QuickGPS** — stan informacji usługi QuickGPSfix w zegarku.
Usługa QuickGPSfix skraca czas ustalania lokalizacji, dzięki czemu możesz szybciej rozpocząć trening. Aby zaktualizować informacje QuickGPSfix w zegarku, podłącz go do komputera. Aplikacja TomTom MySports Connect automatycznie zaktualizuje dane QuickGPSfix w zegarku. Informacje QuickGPSfix są ważne przez trzy dni od momentu ich pobrania.
Poniższe symbole informują o statusie usługi QuickGPSfix:



Informacje QuickGPSfix w zegarku są aktualne.



lub

Informacje QuickGPSfix w zegarku są nieaktualne. Jeśli informacje QuickGPSfix w zegarku są nieaktualne, zegarek będzie działał w normalny sposób. Jednak uzyskanie połączenia GPS w momencie, gdy chcesz [zacząć ćwiczenie](#), może trwać trochę dłużej.



Jeśli widzisz tę ikonę, korzystasz z bardzo starej wersji oprogramowania. Zaktualizuj swój zegarek tak szybko, jak będzie to możliwe.

- **Version (Wersja)** — numer wersji oprogramowania i numer seryjny zegarka. Te informacje mogą być potrzebne w przypadku kontaktu z działem obsługi klienta. Za każdym razem, gdy zegarek jest podłączany do komputera, aplikacja TomTom MySports Connect sprawdza dostępność aktualizacji oprogramowania zegarka.

Ponowne uruchamianie

Miękki reset

Miękki reset wykonywany jest za każdym razem, gdy odłączasz zegarek sportowy GPS od ładowarki lub komputera.

Aby zresetować oprogramowanie zegarka, wykonaj następujące kroki:

1. Podłącz zegarek do zasilacza lub komputera.
Poczekaj, aż na zegarku pojawi się symbol baterii.
Jeśli korzystasz z komputera, poczekaj aż aplikacja MySports Connect zakończy aktualizowanie zegarka.
2. Odłącz zegarek od zasilacza lub komputera.
Oprogramowanie zegarka zostanie ponownie uruchomione. W ten sposób nastąpi zresetowanie oprogramowania zegarka.

Tryb odzyskiwania

Tryb odzyskiwania pozwala przeinstalować oprogramowanie zegarka bez usuwania żadnych osobistych danych ani ustawień.

Aby zresetować zegarek za pomocą trybu odzyskiwania, wykonaj następujące czynności:

1. Podłącz zegarek sportowy GPS do komputera i poczekaj aż aplikacja MySports Connect zakończy jego aktualizowanie.
2. W zegarku przejdź w DÓŁ i przytrzymaj przycisk.*
3. Odłącz kabel USB od komputera.*
4. Trzymaj przycisk do momentu wyświetlenia symbolu zegarka połączanego z komputerem oraz strony tomtom.com/reset.
5. Zwolnij przycisk, a następnie podłącz kabel USB do komputera.
6. Kliknij przycisk **Update (Aktualizacja)** w aplikacji MySports Connect.

* Jeśli dostęp do portu USB komputera jest utrudniony, podłącz stację dokującą bez umieszczonego w niej zegarka. Następnie przejdź w górę na ekranie zegara, jednocześnie umieszczając zegarek w stacji dokującej.

Przywrócenie ustawień fabrycznych

Ważne: Podczas przywracania ustawień fabrycznych z poziomu aplikacji MySports Connect wszystkie osobiste dane i ustawienia, w tym ustawienia wyeksportowane do aplikacji MySports Connect, zostaną usunięte z pamięci zegarka. Nie można cofnąć tej operacji.

Przywrócenie ustawień fabrycznych powinno być stosowane jako ostatnia metoda przywrócenia zegarka lub jeśli rzeczywiście planowane jest usunięcie danych i ustawień.

Przywrócenie ustawień fabrycznych powoduje ponowną instalację oprogramowania zegarka, a tym samym usunięcie następujących danych:

- aktywności,
- ustawień zegarka,
- ustawień przesyłania aktywności w aplikacji MySports Connect.

Ważne: Podczas przywracania ustawień fabrycznych nie należy odłączać zegarka zanim aplikacja MySports Connect nie zakończy jego przywracania. Może to potrwać kilka minut. Przed odłączeniem zegarka sprawdź komunikaty wyświetlane w aplikacji MySports Connect i w zegarku.

Aby przywrócić ustawienia fabryczne zegarka, wykonaj następujące kroki:

1. Podłącz zegarek sportowy GPS do komputera i poczekaj aż aplikacja MySports Connect zakończy jego aktualizowanie.

2. Rozwiń listę **SETTINGS (Ustawienia)** w aplikacji MySports Connect.
3. Kliknij przycisk **FACTORY RESET (Przywróć ustawienia fabryczne)** u dołu ekranu aplikacji MySports Connect.
Aplikacja MySports Connect pobierze najnowszą wersję oprogramowania zegarka.
4. Nie odłączaj zegarka po zamknięciu okna aplikacji MySports Connect.
Aplikacja MySports Connect zainstaluje oprogramowanie zegarka.
5. Nie odłączaj zegarka po ponownym otwarciu okna aplikacji MySports Connect.
6. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi w oknie aplikacji MySports Connect, aby skonfigurować zegarek.

Uwaga: Ustawienia eksportowania i przesyłania aktywności w aplikacji MySports Connect są przechowywane w pamięci zegarka. Jeśli zegarek został uprzednio skonfigurowany tak, aby przysyłać aktywności do dodatkowych stron internetowych lub formatów plików, konieczne będzie ponowne przeprowadzenie konfiguracji na karcie UPLOAD & EXPORT (Przesyłanie i eksportowanie).

Aktywności

Informacje o aktywnościach

W menu aktywności możesz rozpocząć jedną z dostępnych w zegarku aktywności:

- Bieg
- Cycle (Rower)
- Swim (Pływanie)
- Treadmill (Bieżnia)
- Freestyle
- Stoper

Uwaga: nie wszystkie aktywności są dostępne we wszystkich modelach zegarków.

Gdy wybierzesz **Run (Bieg)**, **Cycle (Rower)** lub **Freestyle**, zegarek będzie używać wewnętrznego odbiornika GPS do mierzenia szybkości i zapisywania pokonanej trasy.

Jeśli zegarek ma czujnik tętna i [czujnik ten](#) jest WŁĄCZONY, w trakcie aktywności jest wyświetlane tętno. Dotyczy to takich aktywności, jak: bieganie, rower, ćwiczenia na bieżni i freestyle.

Gdy wybierzesz **Pływanie** lub **Bieżnia**, wewnętrzny czujnik ruchu mierzy kroki na bieżni i ruchy na basenie. Dzięki tym informacjom zegarek oszacowuje prędkość i przebytą odległość.

Wybierz **Freestyle**, aby skorzystać z aktywności innej niż bieg, rower lub pływanie. Dzięki temu zachowasz czystą historię oraz posumowania wyników dla biegania, jazdy rowerem i pływania.

Pomiar kalorii w aktywności Freestyle odbywa się na podstawie tętna. W przypadku innych aktywności pomiar kalorii jest powiązany z określonymi czynnościami, jednak w przypadku aktywności Freestyle zegarek nie może określić, jakie ćwiczenie wykonujesz. W związku z tym liczba spalanych kalorii nie będzie wyświetlana w przypadku braku dostępnego źródła informacji o tętnie.

Gdy wybierzesz **Stopwatch (Stoper)**, możesz skorzystać z zegarka, aby wyświetlić czas od rozpoczęcia, oznaczyć okrążenia oraz zapoznać się z wynikami dla aktualnego i poprzedniego okrążenia.

Rozpoczynanie aktywności

Aby rozpocząć aktywność w zegarku, wykonaj poniższe czynności.

1. Na ekranie z zegarem przesunij w prawo.
2. Wybierz aktywność i przesunij w prawo.
 - **Run (Bieg)**
 - **Cycle (Rower)**
 - **Swim (Pływanie)**
 - **Bieżnia**
 - **Freestyle**
 - **Stoper**

Uwaga: nie wszystkie aktywności są dostępne we wszystkich modelach zegarków.

3. W przypadku aktywności **Run (Bieg)**, **Cycle (Rower)** oraz **Freestyle** do momentu uzyskania połączenia GPS na ekranie będzie widoczny komunikat **Please wait (Proszę czekać)**, a ikona GPS w lewym dolnym rogu ekranu będzie migać. Gdy będzie można rozpocząć aktywność, na ekranie zegarka pojawi się komunikat **GO (Start)**, a ikona GPS przestanie migać.



W przypadku aktywności **Cycle (Rower)**, jeśli korzystasz z [czujnika rytmu](#), po podłączeniu do niego zegarka na ekranie wyświetli się komunikat **GO (Start)**. Czujnik podaje wtedy informacje o prędkości i odległości dotyczące bieżącej aktywności. Zegarek może nie mieć w tym momencie połączenia GPS. Jeśli chcesz śledzić trasę aktywności, zaczekaj aż ikona GPS przestanie migać i wtedy rozpocznij aktywność.

Uwaga: określenie pozycji GPS zajmuje parę chwil, szczególnie gdy zegarek jest używany po raz pierwszy lub gdy informacje QuickGPSfix są nieaktualne. Poruszanie się nie przyspiesza procesu nawiązywania połączenia GPS, dlatego warto poczekać na określenie pozycji, przebywając w jednym miejscu.

Aby zapewnić odpowiednią siłę sygnału GPS, korzystaj z funkcji na zewnątrz, mając niezakłócony widok na niebo. Duże obiekty, takie jak wysokie budynki, mogą w niektórych przypadkach zakłócać odbiór sygnału.

Jeśli zegarek ma **czujnik tętna**, po rozpoczęciu aktywności może zostać wyświetlony komunikat „Warm up” (Rozgrzewka), podczas gdy zegarek ustala pozycję GPS. Dzieje się tak, ponieważ czujnik jest o wiele dokładniejszy, gdy użytkownik wykona rozgrzewkę, która poprawia krążenie w rękach.

Na tym ekranie przesun w jedną z podanych niżej stron, aby wybrać odpowiednią opcję:

- W prawo — rozpoczęcie aktywności po uzyskaniu połączenia GPS.
- W dół — wybór [programu treningowego](#) lub ustawienie informacji wyświetlanych podczas treningu.
- W górę — wyświetlenie historii aktywności.
- W lewo — powrót do listy aktywności.

Przesun w prawo, aby rozpocząć aktywność.

4. Podczas wykonywania aktywności na ekranie zegarka są wyświetlane takie informacje, jak dystans, czas i tempo oraz tętno, jeśli masz czujnik tętna. Przesun w górę i w dół, aby zmienić wyświetlane informacje.
5. Możesz [wstrzymać](#) bieżącą aktywność, jeśli robisz sobie przerwę, lub [zatrzymać](#) ją całkowicie.

Dla każdego typu aktywności możesz wybrać różne [programy treningowe](#) oraz wyświetlać różne informacje podczas treningu.

Przerywanie i zatrzymywanie ćwiczenia

Podczas aktywności przesun w lewo, aby zatrzymać zegar i wstrzymać aktywność.

Uwaga: jeśli włączono blokadę ekranu aktywności, po przesunięciu w lewo pojawi się ekran z zegarem. Przytrzymaj przycisk, aż ekran z zegarem zniknie. Aktywność zostanie wstrzymana lub zatrzymana. Możesz włączyć lub wyłączyć blokadę w ustawieniach na ekranie [Options \(Opcje\)](#).

Aby ponownie rozpocząć aktywność, przesun w prawo.

Aby całkowicie zatrzymać aktywność, przesun w lewo, co spowoduje wstrzymanie aktywności, a następnie jeszcze raz przesun w lewo.

Wybór informacji do wyświetlenia

Przed rozpoczęciem aktywności możesz wybrać [program treningowy](#) oraz informacje, które mają być wyświetlane podczas treningu.

Podczas treningu w każdej chwili są dostępne trzy różne pomiary:

- Pomiar główny jest wyświetlany z użyciem dużych cyfr w głównej części ekranu.
- Dwa drugorzędne pomiary, przedstawiane za pomocą mniejszych cyfr, są widoczne w górnej części ekranu.

Zmiana pomiaru głównego

Podczas treningu możesz zmienić informacje wyświetlane dużymi cyframi, przechodząc w górę i w dół. Tekst pod pomiarem głównym informuje, które dane są aktualnie wyświetlane.

Ustawianie pomiarów drugorzędnych

Wykonaj następujące czynności, aby wybrać informacje przedstawiane małymi cyframi:

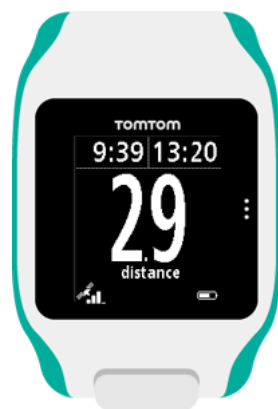
1. Na ekranie rozpoczynania ćwiczenia przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**.
2. Wybierz opcję **Metrics (Pomiary)**, a następnie przesuń w prawo.
3. Wybierz opcję **Display (Ekran)**, a następnie przejdź w prawo.
4. Wybierz opcję **Left (Po lewej)** lub **Right (Po prawej)**, aby ustawić pomiar widoczny po lewej lub po prawej stronie.
5. Wybierz z listy pomiar, który ma być wyświetlany.
Dostępne pomiary są zależne od bieżącej aktywności.

Przykłady dostępnych pomiarów:

- **Pace (Tempo)** — aktualne tempo.
- **Average pace (Średnie tempo)** — średnie tempo dla bieżącej aktywności.
- **Lap time (Czas okrążenia)** — czas trwania aktualnego okrążenia.
- **Lap distance (Odległość okrążenia)** — odległość pokonana w ramach bieżącego okrążenia.
- **Ascent (Wznios)** — łączna odległość w pionie, pokonana podczas jazdy na rowerze. Ten pomiar jest dostępny tylko wtedy, gdy zegarek jest wyposażony we wbudowany czujnik barometryczny.

Wskazówka: na ekranie z zegarem przejdź w lewo. Jeśli zegarek ma numer seryjny zaczynający się do liter „HD” lub „HF”, oznacza to, że jest wyposażony w czujnik barometryczny.

- **Gradient (Nachylenie)** — kąt nachylenia podłoża, po którym porusza się rowerzysta. Ten pomiar jest dostępny tylko wtedy, gdy zegarek jest wyposażony we wbudowany czujnik barometryczny.
- **Heart rate (Tętno)** — aktualne tętno. Ten pomiar jest dostępny tylko wtedy, gdy podłączono [czujnik tętna](#).
- **Speed (Prędkość), Pace (Tempo) lub Both (Oba)** — dla aktywności innych niż pływanie możesz wyświetlać prędkość, tempo lub obie te wartości jednocześnie.
- **SWOLF** — ten pomiar jest dostępny tylko podczas pływania. Wynik SWOLF jest obliczany poprzez dodanie czasu wyrażonego w sekundach do liczby ruchów potrzebnych na przepłynięcie jednej długości basenu. SWOLF służy do określenia wydajności pływania. Im niższa punktacja, tym lepiej. Słowo SWOLF to połączenie wyrazów „swimming” (pływanie) i „golf”.



Ikony na ekranie

Podczas treningu na dole ekranu można wyświetlić następujące ikony:



Ten symbol informuje o sile sygnału GPS. Obraz satelity miga podczas wyszukiwania satelitów GPS przez zegarek.



Symbol przedstawiający serce informuje, że zegarek podłączono do [czujnika tętna](#). Kiedy zegarek próbuje nawiązać połączenie z czujnikiem tętna, ikona serca miga.



Symbol koła zębatego informuje, że zegarek podłączono do [czujnika rytmu](#). Kiedy zegarek próbuje nawiązać połączenie z czujnikiem rytmu, ikona koła zębatego miga.



Ten symbol informuje o [stanie baterii](#).

Ustawienia aktywności Bieg

Przed rozpoczęciem aktywności możesz wybrać [program treningowy](#) oraz informacje, które mają być wyświetlane podczas treningu.

Podczas biegania można wyświetlać różne informacje, takie jak kalorie, tętno, strefa tętna czy dystans.

Uwaga: aby uzyskać pomoc w wyborze, które pomiary wyświetlać podczas aktywności, zapoznaj się z częścią [Wybór pomiarów do wyświetlenia](#).

Jeśli chcesz wyświetlać tylko jeden pomiar dla prędkości, średniej prędkości, tempa lub średniego tempa, przejdź w dół, aby otworzyć menu **Ustawienia**. Wybierz opcję **Metrics (Pomiary)**, a następnie przesunij w prawo. Wybierz opcję **Speed (Prędkość)**, **Avg. Speed (Średnia prędkość)**, **Pace (Tempo)** lub **Avg. Tempo (Średnie tempo)**.

Aby wyświetlać prędkość, tempo lub oba te pomiary, przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**. Wybierz opcję **Metrics (Pomiary)**, a następnie przesunij w prawo. Wybierz opcję **Speed (Prędkość)**, a następnie przesunij w prawo. Wybierz opcję **Speed (Prędkość)**, **Pace (Tempo)** lub **Both (Oba)**.

Ustawienia aktywności Cycle (Rower)

Uwaga: Opcja **Cycle (Rower)** jest dostępna w przypadku zegarka TomTom Multi-Sport.

Podczas jazdy rowerem istnieje możliwość zapisu tętna i lokalizacji dzięki wbudowanym czujnikom.

Aby sprawdzić swoją wydajność podczas jazdy, dla zachowania bezpieczeństwa najlepiej jest zamontować zegarek GPS na dołączonym [uchwycie rowerowym](#), dzięki czemu obie ręce mogą pozostać na kierownicy.

Aby sprawdzić swoje tętno podczas jazdy rowerem, zalecamy podłączenie opcjonalnego zewnętrznego czujnika tętna, co zapewni bezpieczne sprawdzanie tętna.

Ustawianie rozmiaru koła dla czujnika rytmu

Jeśli używasz [czujnika rytmu](#), wprowadź ustawienie **Wheel size (Rozmiar kół)**, aby zwiększyć dokładność pomiarów czujnika. Jest to obwód opony tylnej w milimetrach (mm).

Aby ustawić rozmiar kół, wykonaj następujące czynności:

1. Na ekranie rozpoczynania ćwiczenia przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**.
2. Wybierz opcję **Wheel size (Rozmiar kół)**, a następnie przejdź w prawo.
3. Wprowadź prawidłowy rozmiar koła tylnego.

Aby obliczyć obwód tylnego koła, możesz zmierzyć koło taśmą mierniczą lub sprawdzić wartość w kalkulatorze internetowym. Następująca strona internetowa umożliwia obliczenie obwodu na podstawie średnicy koła i grubości opony: www.bikecalc.com/wheel_size_math.

Jeśli na przykład obręcze mają średnicę 700 mm, a opony mają grubość 25 mm, obwód wynosi 2111 mm. Jest to wartość, którą należy wprowadzić.

Uwaga: aby uzyskać pomoc w wyborze, które pomiary wyświetlać podczas aktywności, zapoznaj się z częścią [Wybór pomiarów do wyświetlenia](#).

Ustawienia aktywności Pływanie

Uwaga: zegarki TomTom Runner Cardio i TomTom Multi-Sport Cardio są wodoszczelne. Z tymi zegarkami można pływać. Jednak wbudowany czujnik tętna nie działa pod wodą.

Przed rozpoczęciem aktywności pływania należy sprawdzić następujące dwa ustawienia:

- Ustawienie **Pool size (Długość basenu)** dla basenu, w którym pływasz. Jest to długość basenu w metrach lub jardach.
- Ustawienie **Wrist (Nadgarstek)** określające, na którym nadgarstku nosisz zegarek.

Podczas pływania zegarek rejestruje ruchy i liczbę zwrotów wykonanych na basenie. W celu obliczenia przepłyniętego dystansu i prędkości zegarek wykorzystuje długość basenu oraz liczbę wykonanych zwrotów. Niedokładne ustawienie długości basenu spowoduje, że pomiar aktywności pływania nie zostanie prawidłowo obliczony. Informacja, na którym nadgarstku nosisz zegarek, jest konieczna w celu zarejestrowania ruchów.

Aby zmienić ustawienia **Pool size (Długość basenu)** i **Wrist (Nadgarstek)**, wykonaj następujące czynności:

1. Na ekranie rozpoczynania ćwiczenia przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**.
2. Wybierz opcję **Pool size (Długość basenu)**, a następnie przejdź w prawo.
3. Ustaw długość, aby przedstawiała prawidłową długość basenu.
4. Przesuń w lewo, aby wrócić do menu **Settings (Ustawienia)**.
5. Wybierz opcję **Wrist (Nadgarstek)**, a następnie przejdź w prawo.
6. Jeśli to konieczne, zmień ustawienie określając, na którym nadgarstku nosisz zegarek.
7. Przesuń w prawo, aby powrócić od razu do ekranu aktywności.

Po wybraniu opcji **Swim (Pływanie)** zegarek nie korzysta z wewnętrznego odbiornika GPS.

Aby ustawić inne pomiary, takie jak liczba ruchów, należy wykonać następujące czynności:

1. Na ekranie rozpoczynania ćwiczenia przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**.
2. Wybierz opcję **Display (Ekran)**, a następnie przejdź w prawo.
3. Wybierz opcję **Left (Po lewej)** lub **Right (Po prawej)**, aby ustawić pomiar widoczny po lewej lub po prawej stronie.
4. Wybierz z listy dane, które mają być wyświetlane, np. Strokes (Ruchy) lub Lengths (Długości).

Ustawienia aktywności Bieżnia

Wzrost ustawiany jest przy pierwszym użyciu zegarka. Przed pierwszym rozpoczęciem aktywności Bieżnia sprawdź, czy ustawienie wzrostu jest prawidłowe. W tym celu można skorzystać z konta TomTom MySports lub zegarka.

Podczas biegu na bieżni zegarek rejestruje liczbę wymachów ręką w tył i w przód, a także tempo tych ruchów. Odpowiada to liczbie kroków stawianych podczas biegu. Zegarek wykorzystuje ustawienie wzrostu do obliczenia długości kroku, co z kolei pozwala obliczyć przebiegnięty dystans i tempo.

Aby sprawdzić wzrost w zegarku, wykonaj poniższe czynności:

1. W menu z zegarem przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**.
2. Wybierz opcję **Profile (Profil)**, a następnie przejdź w prawo.
3. Wybierz opcję **Height (Wzrost)**, a następnie przejdź w prawo.
4. Ustaw swój wzrost.

Kalibracja zegarka na potrzeby aktywności Treadmill (Bieżnia)

Pomiary odległości dokonywane przez zegarek dla aktywności Treadmill (Bieżnia) są mniej precyzyjne niż w przypadku aktywności Run (Bieg). Podczas biegu na świeżym powietrzu zegarek korzysta z modułu GPS w celu dokonania pomiaru pokonanego dystansu.

Po skalibrowaniu zegarka pomiar odległości dla aktywności Treadmill (Bieżnia) stanie się bardziej dokładniejszy.

Aby skalibrować zegarek, wykonaj następujące czynności:

1. Podczas pierwszej aktywności Treadmill (Bieżnia) przebiegnij krótki dystans (np. 1 m lub 1 km), a następnie wstrzymaj zegarek i bieżnię.
Aby wstrzymać zegarek, przesun w lewo w trakcie aktywności.
2. W zegarku przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**.
3. Wybierz opcję **Calibrate (Kalibruj)**, a następnie przejdź w prawo.
4. Zmień odległość na 1 m lub 1 km, dopasowując ją do odczytu bieżni.
5. Przesun w prawo, aby powrócić od razu do ekranu aktywności.

Kalibracja zegarka na zakończenie aktywności Bieżnia

Za każdym razem po zakończeniu aktywności Bieżnia na ekranie zegarka wyświetla się pytanie, czy chcesz skalibrować pomiar odległości zegarka z odczytem bieżni.

Wybierz opcję **Yes (Tak)**, aby skalibrować odległość. Po skalibrowaniu odległości zapis jest bardziej precyzyjny, a pomiar na potrzeby treningu bardziej dokładny.

Wybór innych pomiarów do wyświetlenia

Uwaga: aby uzyskać pomoc w wyborze, które pomiary wyświetlać podczas aktywności, zapoznaj się z częścią [Wybór pomiarów do wyświetlenia](#).

Jeśli chcesz wyświetlać tylko jeden pomiar dla prędkości, średniej prędkości, tempa lub średniego tempa, przejdź w dół, aby otworzyć menu **Ustawienia**. Wybierz opcję **Metrics (Pomiary)**, a następnie przesun w prawo. Wybierz opcję **Speed (Prędkość)**, **Avg. Speed (Średnia prędkość)**, **Pace (Tempo)** lub **Avg. Tempo (Średnie tempo)**.

Aby wyświetlać prędkość, tempo lub oba te pomiary, przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**. Wybierz opcję **Metrics (Pomiary)**, a następnie przesun w prawo. Wybierz opcję **Speed (Prędkość)**, a następnie przesun w prawo. Wybierz opcję **Speed (Prędkość)**, **Pace (Tempo)** lub **Both (Oba)**.

Programy treningowe

Informacje o programach treningowych

Poniższe programy treningowe są dostępne dla każdej aktywności:

- [None \(Żaden\)](#)
- [Goals \(Cele\)](#)
- [Intervals \(Interwały\)](#)
- [Laps \(Okrążenia\)](#)
- [Zones \(Strefy\)](#)
- [Race \(Wyścig\)](#)

Na ekranie z zegarem wykonaj następujące czynności, aby wyświetlić listę programów treningowych:

1. Przesuń w prawo, a następnie wybierz aktywność.
2. Przesuń w prawo.
3. Przesuń w dół i wybierz opcję **Training (Trening)**.
4. Przesuń w prawo i wybierz program treningowy.

Po wybraniu programu treningowego zegarek zapamięta używany program, a także wybrane opcje z nim związane.

Wskazówka: jeśli chcesz rozpocząć program od razu po jego wybraniu, przesuń w prawo, aby przejść bezpośrednio do ekranu aktywności.

None (Żaden)

Jak uzyskać dostęp do funkcji: Ekran aktywności (Activity screen) > Move Down (Przejdź w dół) > Training (Trening) > None (Brak)

Wybierz tę opcję, aby wykonać aktywność bez korzystania z programu treningowego. W tym trybie zegarek rejestruje aktywność i wyświetla związane z nią pomiary.

Goals (Cele)

Jak uzyskać dostęp do funkcji: Ekran aktywności (Activity screen) > Move Down (Przejdź w dół) > Training (Trening) > Goals (Cele) > Distance (Odległość), Time (Czas) lub Calories (Kalorie)

Wybierz tę opcję, aby ustalić cele treningowe.

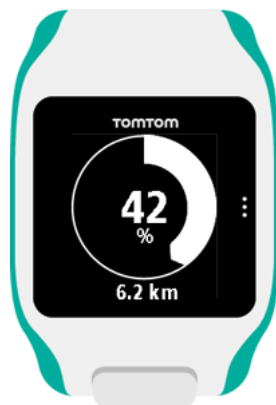
Możesz ustawić trzy rodzaje celów:

- **Distance (Odległość)** — wybierz tę opcję, aby jako cel ustawić odległość, którą należy pokonać w ramach aktywności.
- **Time (Czas)** — wybierz tę opcję, aby jako cel ustawić czas trwania aktywności.
- **Calories (Kalorie)** — wybierz tę opcję, aby jako cel ustawić liczbę kalorii spalonych podczas aktywności. Aby obliczenia spalonych kalorii były dokładniejsze, [ustaw swój profil](#).

Obserwowanie postępów

Aby wyświetlić informację o postępach w stosunku do założonego celu, przejdź w prawo na ekranie postępu w aktywności.

Pojawi się wartość procentowa założonego celu i pozostała odległość, ilość czasu lub liczba kalorii.



Wskazówka: podczas biegania możesz oddalać się do osiągnięcia postępu na poziomie 50%, a następnie zawrócić.

Powiadomienia o postępach

Podczas treningu zegarek powiadamia użytkownika o osiągnięciu poniższych etapów:

- 50%
- 90%
- 100%
- 110%

Intervals (Interwały)

Jak uzyskać dostęp do funkcji: Ekran aktywności (Activity screen) > Move Down (Przejdź w dół) > Training (Trening) > Intervals (Interwały) > Warmup (Rozgrzewka), Work (Trening), Rest (Odpoczynek), # Sets (Zestawy: #) lub Cooldown (Rozluźnienie).

Wybierz tę opcję, aby skorzystać z treningu interwałowego.

Trening interwałowy składa się z krótkich wysiłków i następujących po nich odpoczynków. Jego głównym celem jest poprawienie prędkości i wydolności sercowo-naczyniowej. Na przykład podczas 20-minutowych sesji marszowo-biegowych 8 minut można poświęcić na szybki marsz, a następnie wykonać 3 zestawy ćwiczeń, składających się z 1-minutowego biegu, 2-minutowego marszu i 5-minutowego marszu rozluźniającego.

Użytkownik może zdefiniować czas lub odległość dla rozgrzewki, ćwiczeń, odpoczynku i rozluźnienia. Można również określić liczbę zestawów ćwiczeń w ramach danego programu treningu interwałowego.

Wskazówka: wprowadź szczegóły rozgrzewki i przejdź w prawo — w tym miejscu wprowadzisz pozostałe ustawienia zestawu ćwiczeń interwałowych.

Podczas treningu interwałowego przed kolejnym etapem wyświetla się powiadomienie zawierające:



Widoczna jest nazwa wykonywanej czynności oraz dany zestaw ćwiczeń na tle czasu trwania lub odległości.

Pojawi się również ostrzeżenie dźwiękowe, kiedy należy się przełączyć na kolejny etap treningu interwałowego.

Laps (Okrążenia)

Jak uzyskać dostęp do funkcji: Ekran aktywności (Activity screen) > Move Down (Przejdź w dół) > Training (Trening) > Laps (Okrążenia) > Time (Czas), Distance (Odległość) lub Manual (Ręcznie).

Wybierz tę opcję, aby zmierzyć aktywność względem ustawionego czasu okrążenia lub odległości albo poprzez ręczną rejestrację po zakończeniu okrążenia.

Istnieją trzy sposoby pomiaru okrążeń przez zegarek:

- **Time (Czas)** — wybierz tę opcję, aby ustawić czas trwania okrążenia. Po rozpoczęciu aktywności zegarek będzie powiadamiał, kiedy minie czas dla danego okrążenia. Jeśli czas okrążenia zostanie ustawiony na 1 minutę, zegarek będzie powiadamiał użytkownika co minutę, a na ekranie będzie wyświetlana liczba zakończonych okrążeń.
- **Distance (Odległość)** — wybierz tę opcję, aby ustawić długość okrążenia. Po rozpoczęciu aktywności zegarek będzie powiadamiał o przebiegnięciu docelowej odległości okrążenia. Jeśli odległość okrążenia zostanie ustawiona na 400 m, zegarek będzie powiadamiał użytkownika co 400 m, a na ekranie będzie wyświetlana liczba zakończonych okrążeń.
- **Manual (Ręcznie)** — wybierz tę opcję, aby zarejestrować samodzielnie zakończenie okrążenia. Aby oznaczyć zakończenie okrążenia, dotknij prawej strony ekranu zegarka, w tym samym miejscu, które służy do [włączania podświetlenia](#). Zegarek wyświetla liczbę ukończonych okrążeń i powiadamia o każdym pokonanym okrążeniu.

Zones (Strefy)

Jak uzyskać dostęp do funkcji: Ekran aktywności (Activity screen) > Move Down (Przejdź w dół) > Training (Trening) > Zones (Strefy) > Pace (Tempo), Speed (Prędkość), Heart (Tętno) lub Cadence (Rytm).

Wybierz tę opcję, aby ćwiczyć w ramach docelowej strefy.

W zależności od aktywności możesz wybrać jedną z następujących stref treningowych:

- **Pace (Tempo)** — wybierz tę opcję, aby ustawić docelowy czas na milę lub kilometr. Możesz ustawić docelowy czas, a także minimalną i maksymalną wartość powyżej i poniżej wartości docelowej.
- **Speed (Prędkość)** — wybierz tę opcję, aby ustawić docelową prędkość, a także dopuszczalny margines powyżej i poniżej wartości docelowej.

- **Heart (Tętno)** — wybierz tę opcję, aby ustawić docelowe tętno, korzystając z indywidualnych stref tętna, lub wybierz zdefiniowaną strefę tętna. Aby zegarek mógł mierzyć tętno, należy go podłączyć do [czujnika tętna](#).
- **Cadence (Rytm)** — wybierz tę opcję, aby ustawić docelowy rytm podczas jazdy na rowerze. Aby zegarem mógł mierzyć rytm, należy go podłączyć do [czujnika rytmu](#). Możesz ustawić docelowy rytm, a także dopuszczalny margines powyżej i poniżej wartości docelowej. Nie wszystkie zegarki można podłączyć do czujnika rytmu.

Ustawianie stref dla Heart (Tętna) i Pace (Tempa)

Jeśli chcesz ustawić niestandardową strefę tętna lub tempa, wybierz minimalną i maksymalną wartość, jak pokazano poniżej:



Ustawianie stref dla Speed (Prędkości) i Cadence (Rytmu)

Jeśli chcesz ustawić niestandardową strefę prędkości lub rytmu, wybierz wartość docelową i dozwolone odchylenie procentowe, jak pokazano poniżej:



Monitorowanie postępów

Na ekranie postępu aktywności przejdź w prawo, aby wyświetlić graficzny podgląd, jak blisko jesteś ustawionej strefy. Wykres informuje, czy i jak bardzo osiągnięty podczas aktywności wynik plasuje się powyżej lub poniżej docelowej strefy.

Regularnie wyświetlane powiadomienia informują o tym, czy znajdujesz się w strefie czy poza nią:

- Jeśli jesteś poza swoją strefą treningową, jest emitowane powiadomienie, a na ekranie jest wyświetlana informacja, czy znajdujesz się poniżej czy powyżej strefy.

- Gdy znajdujesz się z powrotem w strefie szkoleniowej, emitowane jest powiadomienie, a na ekranie wyświetlany jest symbol celu.



Strefy tętna

Uwaga: Aby zegarek mógł mierzyć tętno, należy go podłączyć do [czujnika tętna](#).

Zegarek określa granice stref tętna na podstawie wieku użytkownika. Korzystając z aplikacji [TomTom MySports](#), można dostosować te granice stref tętna, które zostaną następnie zsynchronizowane z zegarkiem.

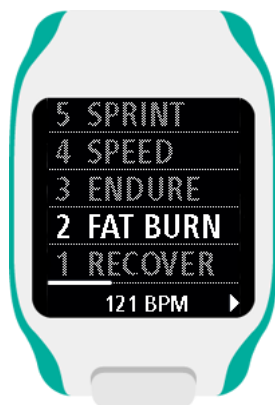
Aby trenować z wykorzystaniem stref tętna, należy wykonać następujące czynności:

1. Przejdź w prawo na ekranie z zegarem, a następnie zaznacz wybraną aktywność.
2. Przesuń w prawo.
3. Przesuń w dół i wybierz opcję **Training (Trening)**.
4. Przesuń w prawo i wybierz opcję **Zones (Strefy)**.
5. Przesuń w prawo i wybierz opcję **Heart (Tętno)**.
6. Przesuń w prawo i wybierz jedną z następujących stref tętna:
 - **Sprint (Sprint)** — wybierz tę strefę w przypadku treningu interwałowego.
 - **Speed (Prędkość)** — wybierz tę strefę w przypadku wysokiego tempa treningu, którego celem jest poprawienie prędkości i kondycji.
 - **Endure (Wydolność)** — wybierz tę strefę w przypadku umiarkowanego lub wysokiego tempa treningu, którego celem jest poprawienie pojemności płuc i wydolności serca.
 - **Fat Burn (Spalanie tłuszczu)** — wybierz tę strefę w przypadku umiarkowanego tempa treningu, którego celem jest utrata wagi.
 - **Easy (Spokojna)** — wybierz tę strefę w przypadku spokojnego tempa treningu stosowanego podczas rozgrzewki i ćwiczeń rozluźniających.
 - **Custom (Indywidualna)** — wybierz tę opcję, aby ustawić własną minimalną i maksymalną wartość tętna.

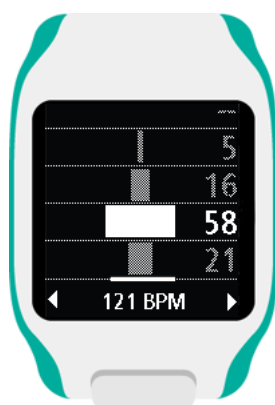
Monitorowanie postępu w strefie tętna

Uwaga: Aby zegarek mógł mierzyć tętno, należy go podłączyć do [czujnika tętna](#).

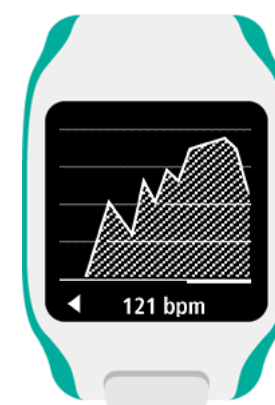
Na ekranie postępu aktywności przejdź w prawo, aby przewijać wykresy pokazujące, jak blisko jesteś ustawionej strefy. Wykres informuje, czy i jak bardzo osiągnięty podczas aktywności wynik plasuje się powyżej lub poniżej docelowej strefy.



Wykorzystywana strefa tętna jest podświetlona na biało. Przejdź w prawo, aby zobaczyć podsumowanie strefy tętna.



Wyświetlany powyżej wykres pokazuje podsumowanie strefy tętna. Pokazuje on procent czasu spędzony w poszczególnych strefach tętna, a bieżąca strefa tętna podświetlona jest na biało.



Wykres pokazuje tętno w ciągu ostatnich 2,5 minuty aktywności.

Wskazówka: można wyświetlić swój postęp w strefie tętna nawet w przypadku korzystania z graficznego partnera treningowego, takiego jak Race (Wyścig) lub Goal (Cel). Podczas treningu przejdź w prawo na ekranie, na którym wyświetlany jest [główny pomiar](#), aby zobaczyć ekran graficznego narzędzia szkoleniowego. Przejdź w dół, aby wyświetlić ekrany stref tętna opisane powyżej.

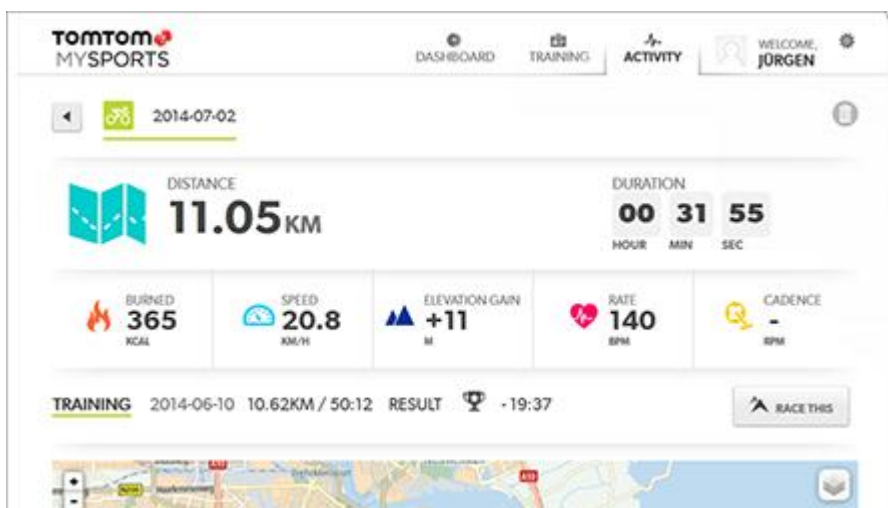
Wyścig

Jak uzyskać dostęp do funkcji: Ekran aktywności (Activity screen) > Move Down (Przejdź w dół) > Training (Trening) > Race (Wyścig) > Recent (Ostatnie) lub MySports.

Wybierz tę opcję, aby spróbować pobić własny wynik uzyskany w jednej z dziesięciu niedawnych aktywności lub w aktywności ze strony MySports.

Wskazówka: Dodaj kilka wyścigów do swojego konta w serwisie MySports, a następnie przejdź do strony szczegółów wybranej aktywności i kliknij opcję **RACE THIS (Ścigaj się z tym)**.

Uwaga: Jeśli dokonasz zmian wyścigu, gdy Twój zegarek jest już połączony ze stroną internetową, zmiany te nie zostaną automatycznie zsynchronizowane — konieczne będzie odłączenie zegarka i jego ponowne połączenie.



Aktywność lub wyścig pochodzący ze strony MySports składa się z odległości i czasu.

W przypadku korzystania z programu treningowego Race (Wyścig) można sprawdzić, czy aktualny wynik jest lepszy czy gorszy od rekordu.

W zegarku przejdź w prawo na ekranie aktywności, aby wyświetlić podgląd wyścigu. Ekran z grafiką pokazuje, czy użytkownik (oznaczony czarną strzałką) plasuje się lepiej bądź gorzej w stosunku do swojego wyniku z poprzedniej aktywności (oznaczonego szarą strzałką).

U góry ekranu jest widoczna pozostała odległość, natomiast w dolnej części można sprawić, o ile aktualny wynik jest lepszy lub gorszy od rekordu.



Zegarek wyświetla powiadomienie, dzięki któremu wiesz, czy prowadzisz (1. strzałka) w wyścigu czy też przegrywasz (2. strzałka). W tym przykładzie jesteś 23 metry stratny w stosunku do swojej poprzedniej aktywności, a do końca wyścigu pozostała odległość 2,3 kilometra.

Wskazówka: Aby uzyskać informacje na temat dodawania poprzednich aktywności do swojego zegarka, przejdź do strony tomtom.com/support i przeczytaj najczęściej zadawane pytania.

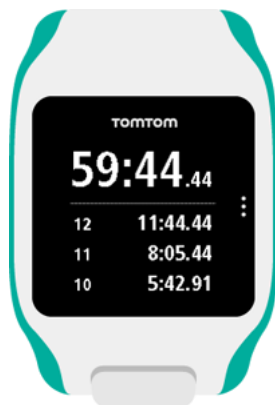
Korzystanie ze stopera

Aby skorzystać ze stopera, wykonaj poniższe czynności.

1. Na ekranie z zegarem przesunij w prawo.
2. Wybierz opcję **Stopwatch (Stoper)**, a następnie przejdź w prawo. Zegarek wyświetli obraz stopera i słowo „GO” (Start).
3. Przesunij w prawo, aby uruchomić stoper. Stoper uruchamia się i wyświetla czas od rozpoczęcia.
4. Aby wstrzymać stoper, przesunij w lewo. Przejdź w prawo, aby wznowić pracę stopera.

Wskazówka: aby wyświetlić więcej poprzednich okrążeń podczas wstrzymania, przesunij w dół i w górę.

5. Aby oznaczyć poszczególne okrążenia, dotknij prawej strony ekranu zegarka przy uruchomionym stoperze lub przejdź w prawo. Duża liczba to całkowity czas od rozpoczęcia lub łączna liczba okrążeń. Czas bieżącego okrążenia (np. 12. widocznego poniżej) wyświetlany jest pod całkowitym czasem od rozpoczęcia. Czasy poprzednich okrążeń — w tym przypadku 11. i 10. — wyświetlane są pod bieżącym okrążeniem.



Aby wyświetlić więcej poprzednich okrążeń, przesunij w dół i w górę.

6. Aby całkowicie zakończyć aktywność stopera, przesunij dwukrotnie w lewo.

Wskazówka: stoper nie pracuje w tle po zakończeniu aktywności stopera. Żadne informacje GPS ani informacje o aktywności nie są zapisywane.

Wskazówka: aby zresetować stoper, zakończ aktywność stopera i ponownie ją uruchom.

Śledzenie aktywności

Podczas treningu aktywność jest zapisywana przez zegarek z uwzględnieniem jej rodzaju. Aby wyświetlić podsumowanie lub historię treningu dla każdego typu aktywności w zegarku, wykonaj następujące czynności:

1. Na ekranie rozpoczęcia aktywności przejdź w górę, aby otworzyć opcję **History (Historia)** dla tego typu aktywności.
2. Z listy wybierz aktywność, którą chcesz wyświetlić. Lista uwzględnia datę i godzinę rozpoczęcia aktywności.
3. Przesunij w prawo.

Zostaną wyświetlone podstawowe informacje na temat aktywności. Dostępne informacje są zależne od aktywności.

Przenoszenie aktywności na stronę TomTom MySports

[Podłącz zegarek do komputera](#), aby przenieść szczegóły aktywności do strony TomTom MySports lub innej strony sportowej, korzystając z aplikacji [TomTom MySports Connect](#). Możesz również przenieść szczegóły na temat aktywności do komputera, korzystając z różnych formatów plików.

Ustawienia

Informacje o ustawieniach

Na ekranie z zegarem przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**. Te ustawienia definiują pracę zegarka. Są również dostępne ustawienia powiązane z daną aktywnością.

Dla Twojego zegarka są dostępne następujące ustawienia:

- [Clock \(Zegar\)](#)
- [Sensors \(Czujniki\)](#)
- [Phone \(Telefon\)](#)
- [Airplane mode \(Tryb samolotowy\)](#)
- [Options \(Opcje\)](#)
- [Profile \(Profil\)](#)
- [Standards \(Standardy\)](#)

Poniższe ustawienia są dostępne dla aktywności:

- [Ustawienia aktywności Bieg](#)
- [Ustawienia aktywności Cycle \(Rower\)](#)
- [Ustawienia aktywności Pływanie](#)
- [Ustawienia aktywności Bieżnia](#)

Clock (Zegar)

Na ekranie z zegarem przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**, a następnie wybierz opcję **Clock (Zegar)** i przesunij w prawo, aby otworzyć menu **Clock (Zegar)**.

Alarm

Wybierz opcję **Alarm**, aby włączyć lub wyłączyć alarm i ustawić godzinę alarmu.

Kiedy alarm będzie emitowany, możesz go zatrzymać lub odłożyć. Odłożenie alarmu spowoduje jego ponowne wyemitowanie po 9 minutach.

Time (Czas)

Wybierz opcję **Time (Czas)**, aby ustawić godzinę w zegarku. Można ustawić godzinę, korzystając z formatu 12- lub 24-godzinnego, w zależności od ustawienia **24HR (24 godz.)**.

Data

Wybierz opcję **Date (Data)**, aby ustawić datę w zegarku.

24 godz.

Wybierz opcję **24HR (24 godz.)**, aby przełączać między zegarem 12- a 24-godzinnym. Przejdź w prawo, aby wybrać opcję **ON (WŁ.)** lub **OFF (WYŁ.)** dla tego ustawienia.

Sensors (Czujniki)

Na ekranie z zegarem przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**, a następnie wybierz opcję **Sensors (Czujniki)** i przesunij w prawo, aby otworzyć menu **Sensors (Czujniki)**.

Możesz włączać i wyłączać dwa rodzaje czujników:

- **Heart (Tętno)** — wbudowany lub zewnętrzny czujnik tętna.
- **Bike (Rower)** — czujniki rytmu i szybkości.

Wskazówka: aby zapewnić dłuższe nawet o 20% działanie zegarka na pojedynczym naładowaniu, wyłącz nieużywane [czujniki](#). Zegarek wyszukuje czujniki nawet wtedy, gdy żadnego z nich nie korzystasz.

Można sprawdzić, czy czujnik tętna i inne czujniki działają, nie rozpoczynając aktywności. Patrz część [Testowanie czujnika tętna](#).

Testowanie czujnika tętna

Można sprawdzić, czy czujnik tętna i inne czujniki działają, nie rozpoczynając aktywności. Należy wykonać następujące czynności:

1. Na ekranie z zegarem przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**.
2. Wybierz opcję **Sensors (Czujniki)** i przejdź w prawo, aby otworzyć menu **Sensors (Czujniki)**.
3. Wybierz opcję **Heart (Tętno)** i przejdź w prawo.
Dostępne tu są opcje ON (Wł.), OFF (Wył.) lub EXTERNAL (Zewnętrzny). Jeśli wybrano opcję ON (Wł.) lub EXTERNAL (Zewnętrzny), wyświetlany jest symbol **bpm (uderz./min)**, co oznacza, że tętno jest mierzone w liczbie uderzeń serca na minutę.
Następnie wyświetlane jest tętno lub migające kreski, które oznaczają, że zegarek wyszukuje czujnik tętna.

Wskazówka: po wykryciu tętna czujnik pozostaje aktywny przez kolejne 30 sekund, jeśli użytkownik chce od razu rozpocząć aktywność.

Phone (Telefon)

Aby dowiedzieć się, dlaczego warto sparować zegarek z telefonem lub urządzeniem mobilnym, zobacz [Aplikacja TomTom MySports](#).

Aby sparować zegarek z telefonem lub urządzeniem mobilnym, wykonaj następujące czynności:

1. Upewnij się, że posiadany telefon lub urządzenie mobilnym znajduje się w zasięgu.
2. Sprawdź w telefonie, czy funkcja Bluetooth jest włączona.
3. Na ekranie z zegarem przejdź w dół, aby otworzyć ekran **Settings (Ustawienia)**, a następnie wybierz opcję **Phone (Telefon)** i przesunij w prawo.
4. Przesunij w prawo, aby uruchomić parowanie.
5. W telefonie uruchom aplikację MySports Connect i dotknij, aby połączyć urządzenia.



6. Gdy pojawi się nazwa zegarka, dotknij jej.
7. W telefonie wpisz kod PIN wyświetlony w zegarku i dotknij opcji **Pair (Paruj)**.

Zegarek zostanie sparowany z telefonem lub urządzeniem mobilnym.

Po zakończeniu procesu parowania na ekranie zegarka pojawi się komunikat „Connected” (Połączono).



Tak długo, jak aplikacja mobilna pozostaje aktywna lub jest uruchomiona w tle, zegarek automatycznie będzie próbował nawiązywać połączenie za każdym razem, gdy wykryje operację przesyłania danych lub nieaktualne dane QuickGPSfix.

Po otwarciu aplikacji mobilnej w telefonie będzie ona próbować nawiązać połączenie z zegarkiem, co może wymagać wybudzenia zegarka poprzez opuszczenie w nim ekranu z zegarem. W tym celu przejdź w dół, w lewo lub w prawo na ekranie z zegarem.

Synchronizacja aktywności

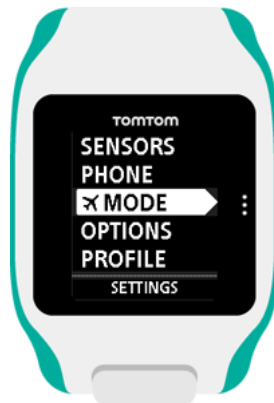
Korzystając z tej opcji możesz włączyć funkcję automatycznego przesyłania aktywności na konto TomTom MySports.

Na ekranie z zegarem przejdź w dół, aby otworzyć ekran **Settings (Ustawienia)**, a następnie wybierz opcję **Phone (Telefon)** i przesun w prawo.

Wybierz **Sync (Synchronizacja)**. Jeśli funkcja automatycznego przesyłania jest wyłączona (**OFF (WYL.)**), przesun w górę lub w dół, aby ją włączyć.

Tryb samolotowy

Na ekranie z zegarem przejdź w dół, aby otworzyć ekran **Settings (Ustawienia)**, a następnie wybierz opcję **Airplane mode (Tryb samolotowy)** i przesun w prawo.



Przesun w górę lub w dół, aby włączyć tryb samolotowy.

Po włączeniu trybu samolotowego na ekranie z zegarem pojawi się ikona samolotu, a połączenia Bluetooth z niskim poborem mocy (określane również jako BLE lub Bluetooth® Smart) zostaną wyłączone.

Aby wyłączyć tryb samolotowy, przesun ponownie w górę lub w dół.

Opcje

Na ekranie z zegarem przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**, a następnie wybierz opcję **Options (Opcje)** i przesun w prawo, aby otworzyć menu **Options (Opcje)**.

Units (Jednostki)

Wybierz opcję **Units (Jednostki)**, aby ustawić jednostki odległości i wagi używane w zegarku. Możesz wybrać dowolną kombinację mil lub kilometrów oraz funtów lub kilogramów.

Click (Kliknięcie)

Wybierz opcję **Click (Klikanie)**, aby ustawić zachowanie zegarka podczas poruszania się po menu. Twój zegarek może:

- emitować dźwięk kliknięcia;
- wibrować lub dzwonić przez krótki czas.

Możesz włączyć lub wyłączyć obydwie opcje lub tylko jedną z nich.

Demo

Wybierz opcję **Demo**, aby włączyć lub wyłączyć tryb demonstracyjny. W trybie demonstracyjnym zegarek pracuje tak, jakby uzyskał połączenie GPS w trakcie treningu, nawet jeśli tak nie jest. Aktywności ukończone w trybie demonstracyjnym nie są dodawane do historii.

Night (Noc)

Wybierz opcję **Night (Noc)**, aby włączyć lub wyłączyć tryb nocny. W trybie nocnym na czas trwania aktywności jest włączane [podświetlenie](#). Po zatrzymaniu aktywności podświetlenie się wyłączy.

Uwaga: bateria wyczerpuje się znacznie szybciej, jeśli podczas treningu korzystasz z trybu nocnego.

Lock (Blokada)

Wybierz opcję **Lock (Blokada)**, aby włączyć lub wyłączyć funkcję blokady aktywności. Funkcja blokady uniemożliwia [wstrzymanie lub zatrzymanie](#) bieżącej aktywności przypadkowym przesunięciem w lewo.

Profile (Profil)

Na ekranie z zegarem przejdź w dół, aby otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**, a następnie wybierz opcję **Profile (Profil)** i przesun w prawo, aby otworzyć menu **Profile (Profil)**

Wybierz jedną z poniższych opcji, aby wprowadzić szczegółowe informacje:

- **Weight (Masa)**
- **Height (Wzrost)**
- **Age (Wiek)**
- **Gender (Płeć)**

Informacje z Twojego profilu są używane w celu:

- obliczenia liczby kalorii spalonych podczas aktywności;
- ustawienia docelowego tętna w [strefach treningowych tętna](#) (strefy są definiowane z poziomu konta TomTom MySports);
- obliczenia długości kroków podczas [treningu na bieżni](#).

Language (Język)

Wybierz opcję **Language (Język)**, aby ustawić język menu i komunikatów w zegarku.

Standards (Standardy)

Aby zobaczyć informacje o certyfikacie zegarka, należy przejść w dół na ekranie z zegarem i otworzyć menu **Settings (Ustawienia)**.

Należy wybrać opcję **Standards (Standardy)**, a następnie przejść w prawo, aby przewijać informacje o certyfikacie.

Dodawanie czujników

Informacje o czujnikach

Czujniki to urządzenia zewnętrzne, które można połączyć z zegarkiem w celu zapewnienia informacji o aktywności. Zegarek może korzystać z dwóch rodzajów czujników:

- **Zewnętrzny czujnik tętna** — mierzy tętno podczas treningu. Zewnętrzny czujnik tętna TomTom jest dołączany do niektórych produktów, a w przypadku innych dostępny jako akcesorium.
- **Czujnik rytmu/szybkości** — mierzy rytm i prędkość podczas jazdy rowerem. Czujnik rytmu TomTom jest dołączany do niektórych produktów, a w przypadku innych dostępny jako akcesorium. Zegarek TomTom Runner nie obsługuje czujnika rytmu.

Cadence (Rytm)

Czujnik rytmu mierzy tempo pedałowania w obrotach na minutę (obr./min). Przy małym przełożeniu rytm jest bardzo wysoki, ale prędkość jest niewielka. Przy dużym przełożeniu rytm jest niski, ale prędkość jest wysoka. Trening rowerzysty polega na znalezieniu równowagi między rytmem a prędkością, która pozwala na wydajną jazdę.

Zewnętrzny czujnik tętna

Aby użyć zewnętrznego czujnika tętna TomTom z zegarkiem, wykonaj następujące czynności:

1. Przyczep czujnik do paska.



2. Przymocuj pasek wokół klatki piersiowej tak, aby czujnik znalazł się tuż powyżej podstawy kości klatki piersiowej.

Upewnij się, że czujnik znajduje się we właściwej pozycji, tzn. osoba stojąca naprzeciw musi widzieć nazwę „TomTom” skierowaną do góry.



Wskazówka: zwilż czujniki po wewnętrznej stronie paska przed założeniem go na klatce piersiowej. Ułatwi to odbieranie tętna przez czujnik.

3. Na ekranie z zegarem przejdź w dół.

4. Wybierz opcję **Sensors (Czujniki)**, a następnie przejdź w prawo.
5. Wybierz opcję **Heart (Tętno)**, a następnie naciśnij prawy przycisk, aby ją włączyć.
6. W momencie rozpoczęcia treningu zegarek łączy się z czujnikiem. Gdy połączenie zostanie nawiązane, na dole ekranu zostanie wyświetlona ikona serca.



Kiedy zegarek próbuje nawiązać połączenie z czujnikiem tętna, ikona serca miga.

Jeśli podczas pierwszej próby połączenia zegarka z czujnikiem zostanie znaleziony więcej niż jeden czujnik, zegarek nie może określić, z którym czujnikiem należy nawiązać połączenie. Przejdź w miejsce, w którym żadne inne czujniki nie znajdują się w zasięgu zegarka.

Po pierwszym połączeniu z czujnikiem zegarek będzie zawsze łączył się z tym czujnikiem.

Podczas treningu możesz włączyć wyświetlanie tętna.

Można również skorzystać z [programu treningowego](#) i ustalić docelową [strefę tętna](#) dla treningu.

Zewnętrzny czujnik tętna można także używać łącznie z innymi urządzeniami i aplikacjami z funkcją komunikacji Bluetooth® Smart. Zapoznaj się z dokumentacją dołączoną do posiadanego produktu lub aplikacji w celu uzyskania bliższych informacji.

Aby wymienić baterię CR2032 w czujniku, użyj monety do otworenia pokrywy na spodzie urządzenia. Baterię należy poddać recyklingowi lub zutylizować zgodnie z lokalnymi przepisami.

Czujnik rytmu lub szybkości

Czujnik rytmu/szybkości TomTom składa się z następujących części:



1. Magnes na szprychę
2. Magnes na ramię korby
3. Czujnik naciągu łańcucha
4. Opaski zaciskowe

Aby użyć czujnika rytmu/szybkości TomTom z zegarkiem, wykonaj następujące kroki:

1. Zamocuj czujnik naciągu łańcucha do dolnej rury tylnego trójkąta roweru, używając trzech dostarczonych opasek zaciskowych. Użyj dwóch zacisków do korpusu czujnika i jednego zacisku do mniejszej części czujnika. Może być konieczna regulacja pozycji czujników, dlatego nie zaciskaj jeszcze zacisków do końca.

Ważne: Mniejsza część czujnika musi być skierowana w stronę ramion i nie może być montowana na łańcuchu. Może być konieczne przechylenie korpusu czujnika w stronę koła, w zależności od modelu roweru. Tę regulację należy przeprowadzić po zamocowaniu magnesu do szprychy.



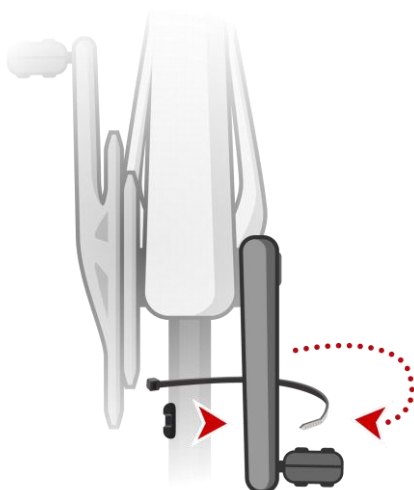
2. Przymocuj magnes na szprychę do jednej ze szprych koła roweru. Magnes powinien być skierowany w stronę dolnej rury tylnego trójkąta, na którym przymocowano czujnik naciągu łańcucha.



3. Dostosuj pozycję magnesu na szprychę oraz czujnika naciągu łańcucha, tak aby podczas obrotu koła magnes mijał końcówkę korpusu czujnika.

Ważne: Odległość między czujnikiem naciągu łańcucha a magnesem na szprychę podczas mijania nie powinna przekraczać 2 mm. W przypadku niektórych rowerów może być konieczne przechylenie korpusu czujnika w stronę koła.

- Przymocuj magnes do ramienia jednej z korb roweru. Magnes powinien być skierowany w stronę dolnej rury tylnego trójkąta, na którym przymocowano czujnik naciągu łańcucha.



Wskazówka: upewnij się, że różne części czujnika rytmu/szybkości są odpowiednio zamontowane względem siebie na rowerze. Magnes na szprychę powinien mijać korpus czujnika naciągu łańcucha, a magnes na ramię korby powinien mijać końcówkę czujnika.



Po ustawieniu czujników w prawidłowej pozycji zaciśnij opaski zaciskowe, aby zamocować je pewnie w miejscu.

- Ustaw w zegarku [rozmiar kół](#), aby zwiększyć dokładność pomiarów czujnika. Rozmiar kół to obwód opony w milimetrach (mm).
- Przesuń rower lub wykonaj ruch ramieniem korby, aby przynajmniej jeden magnes minął czujnik. Spowoduje to włączenie czujnika.
- Na ekranie z zegarem przejdź w dół.
- Wybierz opcję **Sensors (Czujniki)**, a następnie przejdź w prawo.
- Wybierz opcję **Bike (Rower)**, a następnie naciśnij prawy przycisk, aby ją włączyć.
- W momencie rozpoczęcia treningu zegarek łączy się z czujnikiem. Gdy połączenie zostanie nawiązane, na dole ekranu zostanie wyświetlona ikona koła zębatego.



Kiedy zegarek próbuje nawiązać połączenie z czujnikiem rytmu/szybkości, ikona koła zębatego miga.

Jeśli podczas pierwszej próby połączenia zegarka z czujnikiem zostanie znaleziony więcej niż jeden czujnik, zegarek nie może określić, z którym czujnikiem należy nawiązać połączenie. Przejdź w miejsce, w którym żadne inne czujniki nie znajdują się w zasięgu zegarka.

Po pierwszym połączeniu z czujnikiem zegarek będzie zawsze łączył się z tym czujnikiem.

Kiedy ikona koła zębatego przestanie migać, zegarek będzie gotowy do pomiaru szybkości i rytmu. Aby zapewnić prawidłowe śledzenie przez GPS, poczekaj także, aż ikona GPS przestanie migać, a następnie rozpocznij jazdę na rowerze.

Podczas trenowania zegarek może wyświetlać aktualny rytm. Możesz również go wyświetlić, przełączając ekran.

Można również skorzystać z [programu treningowego](#) i ustalić docelową [strefę rytmu](#) dla treningu.

Czujnik rytmu można także używać łącznie z innymi urządzeniami i aplikacjami z funkcją komunikacji Bluetooth® Smart. Zapoznaj się z dokumentacją dołączoną do posiadanego produktu lub aplikacji w celu uzyskania bliższych informacji.

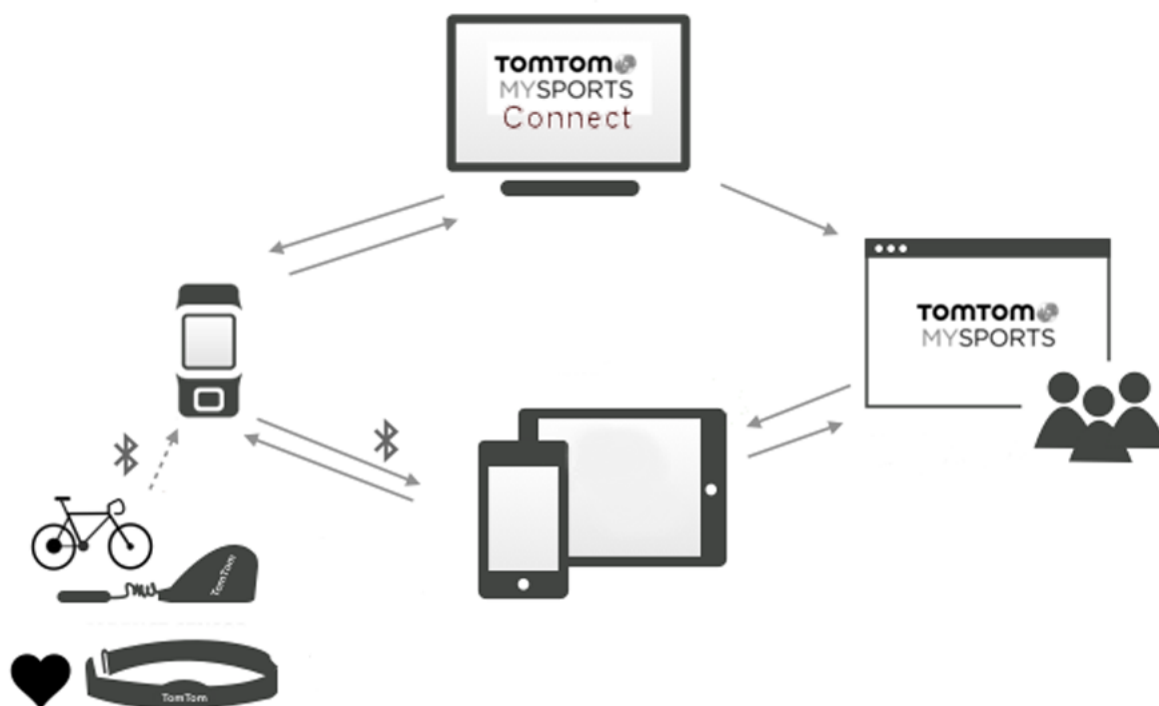
Aby wymienić baterię CR2032 w czujniku, użyj monety do otwarcia pokrywy na spodzie urządzenia. Baterię należy poddać recyklingowi lub prawidłowo zutylizować, zgodnie z lokalnymi przepisami.

Konto TomTom MySports

Konto TomTom MySports stanowi centrum przechowywania wszystkich informacji o treningach i kondycji fizycznej.

Aby utworzyć konto, kliknij przycisk w aplikacji TomTom MySports Connect lub przejdź bezpośrednio do strony: mysports.tomtom.com

Jak widać na poniższym diagramie, możesz przysyłać swoją aktywność na konto MySports za pomocą aplikacji TomTom MySports Connect lub TomTom MySports.



Ważne: Przed uruchomieniem aplikacji MySports w smartfonie należy powiązać zegarek z kontem MySports za pomocą komputera. Proces ten wystarczy przeprowadzić raz.

Po przeniesieniu aktywności na konto TomTom MySports możesz zapisywać, analizować i wyświetlać ich historię. Możesz wyświetlić pokonane trasy i wszystkie pomiary związane z aktywnościami.

Za pomocą aplikacji komputerowej TomTom MySports Connect możesz również przenieść swoją aktywność na swoje konto na innych stronach sportowych.

Uwaga: jeśli eksportujesz pliki do takich formatów, jak CSV, FIT czy TCX, nie przysyłaj swojej aktywności do innych stron internetowych za pomocą aplikacji mobilnej TomTom MySports. Wszystkie funkcje automatycznego przesyłania (takie jak RunKeeper) będą jednak działać poprawnie.

Aplikacja TomTom MySports Connect

Aplikacja TomTom MySports Connect pomaga:

- ustawić zegarek;
- zaktualizować oprogramowanie zegarka, gdy będą dostępne nowe wersje;
- przenieść informacje o aktywności na konto TomTom MySports lub do innej strony sportowej; przenieść informacje o aktywności do serwisów Endomondo, Strava, MapMyFitness i RunKeeper; przenieść informacje o aktywności do komputera w różnych formatach plików;
- przenieść ustawienia ze strony TomTom MySports do zegarka;
- zaktualizować informacje QuickGPSfix w zegarku.

Instalowanie aplikacji TomTom MySports Connect

Aplikację TomTom MySports Connect można pobrać bezpłatnie pod adresem:

tomtom.com/getstarted/sports

Po zainstalowaniu podłącz zegarek do komputera, korzystając ze [stacji dokującej](#).

Aplikacja mobilna TomTom MySports

Aplikacja mobilna TomTom MySports pozwala:

- automatycznie przesyłać informacje o aktywności na konto TomTom MySports, gdy telefon znajdzie się w zasięgu;

Uwaga: za pomocą aplikacji MySports nie możesz przysyłać informacji o aktywności na inne sportowe strony internetowe.

- przesyłać ustawienia ze strony TomTom MySports do zegarka;
- zaktualizować informacje QuickGPSfix w zegarku.
- zastąpić aplikację TomTom MySports Connect, aby przysyłać informacje o aktywności na konto MySports i aktualizować dane QuickGPSfix.

Obsługiwane telefony i urządzenia mobilne

Aplikacja TomTom MySports jest obsługiwana przez następujące telefony i urządzenia mobilne:

- iPhone 4S lub nowszy,
- iPod touch piątej generacji,
- iPad3 lub nowszy,
- iPad mini (wszystkie wersje).

Zanim użyjesz aplikacji TomTom MySports

Ważne: Przed uruchomieniem aplikacji MySports w smartfonie należy powiązać zegarek z kontem MySports za pomocą komputera. Proces ten wystarczy przeprowadzić raz.

Możesz pobrać aplikację TomTom MySports bezpłatnie z wybranego sklepu z aplikacjami lub ze strony tomtom.com/app.

Dodatek

Ostrzeżenie

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy bezwarunkowo skonsultować się z lekarzem. Osoby ze stymulatorem serca lub innymi wszczepianymi urządzeniami elektronicznymi powinny przed przystąpieniem do korzystania z tego produktu skonsultować się ze swoim lekarzem.

Stosowanie tego produktu podczas ćwiczeń może odwracać uwagę od otoczenia lub wykonywanych czynności.

Wykorzystywanie informacji przez firmę TomTom

Informacje na temat wykorzystania danych osobowych można znaleźć na stronie tomtom.com/privacy.

Informacje dotyczące baterii i środowiska pracy

Opisywany produkt jest wyposażony w akumulator litowo-polimerowy, który nie podlega wymianie przez użytkownika i jest dla niego niedostępny. Nie należy otwierać komory akumulatora ani podejmować prób jego demontażu. W przypadku nieprawidłowego usunięcia substancje znajdujące się w produkcie lub akumulatorze mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia lub środowiska. Baterię zasilającą produkt należy oddać do punktu recyklingu lub zutylizować w odpowiedni sposób zgodny z obowiązującym prawem i przepisami lokalnymi. Nie należy jej wyrzucać razem z odpadami komunalnymi.



Dyrektywa WEEE

Znajdujący się na produkcie lub na opakowaniu symbol pojemnika na śmieci na kółkach oznacza, że produkt nie powinien być traktowany jako odpad komunalny. Zgodnie z Dyrektywą 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE), niniejszego produktu elektrycznego nie wolno usuwać jako nieposortowanego odpadu komunalnego. Prosimy o usunięcie niniejszego produktu poprzez jego zwrot do punktu zakupu lub oddanie do miejscowego, komunalnego punktu zbiórki odpadów przeznaczonych do recyklingu. Stosując się do tych zaleceń, pomagasz chronić środowisko naturalne.



Zakres temperatur pracy akumulatora

Zakres temperatur pracy: od -20 °C (-4 °F) do 60 °C (140 °F). Nie wystawiać na działanie temperatur wykraczających poza wskazane wartości.

Dyrektywa R&TTE

Niniejszym firma TomTom oświadcza, że osobiste urządzenie nawigacyjne wraz z akcesoriami jest zgodne z zasadniczymi wymaganiami i innymi istotnymi postanowieniami Dyrektywy UE 1999/5/EC. Deklaracja zgodności znajduje się tutaj: www.tomtom.com/legal.



Informacje dla użytkownika dotyczące przepisów FCC



URZĄDZENIE SPEŁNIA WYMAGANIA ZAWARTE W CZĘŚCI 15 PRZEPISÓW FCC.

Deklaracja zgodności z przepisami FCC

Niniejsze urządzenie emituje fale radiowe i jego nieprawidłowe użycie — niezgodne z instrukcjami zawartymi w niniejszym podręczniku — może zakłócić komunikację radiową i odbiór sygnału telewizyjnego.

Urządzenie może być użytkowane po spełnieniu następujących warunków: (1) urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń (2) urządzenie musi przyjmować odbierane zakłócenia, w tym zakłócenia wywołujące niepożądane działanie.

Urządzenie przeszło odpowiednie testy potwierdzające jego zgodność z limitami dla urządzeń cyfrowych klasy B określonymi w części 15 przepisów FCC. Limity te określono w celu zapewnienia dostatecznej ochrony przed szkodliwym wpływem promieniowania w warunkach mieszkalnych. Niniejsze urządzenie emituje i korzysta z fal radiowych, które w przypadku niewłaściwej instalacji urządzenia mogą spowodować szkodliwe zakłócenia w komunikacji radiowej. Jednakże nie ma pewności, że w danych warunkach nie wystąpią zakłócenia. Jeśli urządzenie powoduje zakłócenia w odbiorze sygnału radiowego i telewizyjnego, co można stwierdzić poprzez włączenie i wyłączenie urządzenia, użytkownik może spróbować zmniejszyć zakłócenia, stosując jedną lub więcej z poniższych metod:

- Zmieniając ustawienie lub położenie anteny zbiorczej.
- Zwiększając odległość między sprzętem a odbiornikiem.
- Podłączając sprzęt do gniazdka znajdującego się poza obwodem, do którego podłączono odbiornik.
- Zasięgając rady u sprzedawcy lub doświadczonego elektronika urządzeń radio-wo-telewizyjnych.

Zmiany lub modyfikacje niezatwierdzone jednoznacznie przez instytucję certyfikującą mogą pozbawić użytkownika prawa do korzystania z urządzenia.

FCC ID: S4L8RS00, S4L8RA0

IC ID: 5767A-8RS00, 5767A-8RA0

Deklaracja zgodności z przepisami FCC w zakresie promieniowania radiowego:

Nadajniki urządzenia nie mogą być umieszczane w pobliżu innych anten lub nadajników.

Urządzenie spełnia wymagania przepisów IC kanadyjskiego Ministerstwa Przemysłu w zakresie limitów narażenia na działanie promieniowania w środowisku niekontrolowanym. Użytkownicy końcowi muszą postępować zgodnie z określonymi instrukcjami dotyczącymi obsługi, aby spełnić wymogi dotyczące promieniowania radiowego. Aby zachować zgodność z przepisami IC w zakresie promieniowania radiowego, należy postępować zgodnie z instrukcjami dotyczącymi obsługi zawartymi w tym podręczniku.

Podmiot odpowiedzialny w Ameryce Płn.

TomTom, Inc., 24 New England Executive Park, Burlington, MA 01803

Tel: 866 486-6866 opcja 1 (1-866-4-TomTom)

Informacje o emisji promieniowania dla Kanady

Urządzenie może być użytkowane po spełnieniu następujących warunków:

- Urządzenie nie może powodować zakłóceń.
- Urządzenie musi przyjmować zakłócenia, w tym zakłócenia wywołujące niepożądane działanie urządzenia.

Urządzenie może być użytkowane pod warunkiem, że nie powoduje szkodliwych zakłóceń.

Niniejsze urządzenie cyfrowe klasy B spełnia wymagania kanadyjskiej normy ICES-003.

Funkcja wyboru kodu kraju jest wyłączona w produktach sprzedawanych na terenie Stanów Zjednoczonych i Kanady.

Urządzenie posiada certyfikat zgodności z normami RSS-210 dla częstotliwości 2,4 GHz.

WAŻNA UWAGA

Deklaracja zgodności z przepisami IC w zakresie promieniowania:

- Urządzenie spełnia wymagania przepisów IC RSS-102 kanadyjskiego Ministerstwa Przemysłu w zakresie limitów narażenia na działanie promieniowania w środowisku niekontrolowanym.
- Urządzenie ani jego antena lub anteny nie mogą być umieszczane ani używane w pobliżu innych anten lub nadajników.

Symbol zgodności z przepisami



Produkt został oznaczony symbolem zgodności z przepisami (RCM), potwierdzającym jego zgodność z odpowiednimi przepisami australijskimi.

Informacje dotyczące Nowej Zelandii

Produkt został oznaczony kodem R-NZ potwierdzającym jego zgodność z odpowiednimi przepisami nowozelandzkimi.

Numer telefonu działu obsługi klienta

Australia: 1300 135 604

Nowa Zelandia: 0800 450 973

Nazwy modeli

8RS00, 8RA0

Informacje o prawach autorskich

© 2014 TomTom. Wszelkie prawa zastrzeżone. TomTom i logo z dwiema dłońmi są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy TomTom N.V. lub jednej z jej spółek zależnych. Informacje o ograniczonych gwarancjach i umowach licencyjnych użytkownika tego produktu znajdują się na stronie tomtom.com/legal.

Linotype, Frutiger i Univers są znakami towarowymi firmy Linotype GmbH zarejestrowanymi w amerykańskim urzędzie patentowym i mogą być zarejestrowane w innych, określonych jurysdykcjach. MHei jest znakiem towarowym firmy Monotype Corporation i może być zarejestrowany w określonych jurysdykcjach.

Kod AES

Oprogramowanie dołączone do tego produktu zawiera kod AES. Copyright (c) 1998–2008, Brian Gladman, Worcester, Wielka Brytania. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Warunki licencji:

Redystrybucja i wykorzystanie przedmiotowego oprogramowania (ze zmianami lub bez nich) jest dopuszczalne bez konieczności uiszczania opłat ani tantiem, pod warunkiem zastosowania się do następujących wytycznych:

Kod źródłowy musi zawierać powyższe informacje o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności.

Dokumentacja dystrybucji w postaci binarnej musi zawierać powyższe informacje o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności.

Nazwa właściciela praw autorskich nie jest używana w celu promowania produktów skonstruowanych z użyciem przedmiotowego oprogramowania bez wyraźnej zgody na piśmie.

Obliczenia kalorii

Obliczenia kalorii w tym produkcie są oparte na wartościach MET z publikacji:

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.