

# Forerunner® 10

## Podręcznik użytkownika



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®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® i logo Garmin są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™ oraz Virtual Pacer™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

# Spis treści

|   |          |
|---|----------|
| <b>Wstęp</b> .....  | <b>1</b> |
| Klawisze.....   | 1        |
| Rozpoczęcie pracy z urządzeniem.....  | 1        |
| Ładowanie urządzenia.....   | 1        |
| <b>Bieganie</b> .....   | <b>1</b> |
| Korzystanie z interwałów biegania i chodzenia.....                                | 2        |
| Zmiana pól danych.....  | 2        |
| Virtual Pacer.....  | 2        |
| Bieg z funkcją Virtual Pacer.....   | 2        |
| Korzystanie z usługi Auto Lap®.....   | 2        |
| Automatyczne wstrzymywanie biegu.....   | 2        |
| Garmin Connect.....   | 2        |
| Korzystanie z aplikacji Garmin Connect.....                                       | 2        |
| <b>Historia</b> .....   | <b>2</b> |
| Osobiste rekordy.....   | 2        |
| Wyświetlanie historii i osobistych rekordów.....                                  | 3        |
| Usuwanie biegu z historii.....  | 3        |
| Usuwanie osobistych rekordów.....   | 3        |
| Przywracanie osobistego rekordu.....  | 3        |
| <b>Załącznik</b> .....  | <b>3</b> |
| Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....                                | 3        |
| Czyszczenie urządzenia.....   | 3        |
| Dane techniczne.....  | 3        |
| Ustawienia.....   | 3        |
| Ustawianie alarmu.....  | 3        |
| Ręczne ustawianie czasu.....  | 3        |
| Rozwiązywanie problemów.....  | 3        |
| Resetowanie urządzenia.....   | 3        |
| Aktualizacja oprogramowania urządzenia przy pomocy<br>serwisu Garmin Connect..... | 3        |
| Aby uzyskać więcej informacji.....  | 4        |
| Rejestrowanie urządzenia.....   | 4        |
| <b>Indeks</b> .....   | <b>5</b> |



## Wstęp

### ⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

### Klawisze



|   |   |  |
|---|---|--|
| ① | 💡 | Włączenie urządzenia.<br>Włączenie podświetlenia.  |
| ② | 🏃 | Uruchomienie i zatrzymanie stopera.<br>Wybór podświetlonej opcji w menu.   |
| ③ | ▽ | Przejdźcie do następnej pozycji w menu.<br>Wybór po włączeniu stopera pozwala przejść do kolejnej strony danych. |
| ④ | ↶ | Powrót bez wybrania opcji.<br>Oznaczenie okrążenia (strona 2).   |

### Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

Przy pierwszym użyciu urządzenia Forerunner wykonaj następujące czynności.

- 1 Naładuj urządzenie (strona 1).
- 2 Dostosuj ustawienia biegania (strona 2).
- 3 Idź pobiegać (strona 1).
- 4 Prześlij dane dotyczące biegu na stronę Garmin Connect™ (strona 2).

### Ładowanie urządzenia

#### UWAGA

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


- 1 Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
- 2 Ustaw wypustki ładowarki w jednej linii ze stykami znajdującymi się z tyłu urządzenia, a następnie dociśnij ładowarkę, aż się zatrzaśnie.






- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.



### Bieganie

Urządzenie jest częściowo naładowane. Przed rozpoczęciem biegu może być konieczne naładowanie urządzenia (strona 1).

**UWAGA:** Po rozpoczęciu ładowania urządzenie automatycznie włącza się. Jeśli urządzenie nie zostało naładowane przed rozpoczęciem biegu, naciśnij i przytrzymaj , aby włączyć urządzenie.

- 1 Wybierz .
- 2 Podczas wyszukiwania pozycji przez urządzenie na ekranie miga znak .  
Po określeniu pozycji przez urządzenie na ekranie pozostanie widoczny znak .
- 3 Naciśnij **Start**, aby uruchomić stoper.  
Po uruchomieniu stopera rejestrowany jest czas ①, dystans ②, spalone kalorie ③ i tempo ④.



- PORADA:** Użyj , aby wyświetlić tempo i spalone kalorie.
- 4 Użyj , aby zatrzymać stoper po zakończeniu biegu.
  - 5 Wybierz opcję:
    - Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper.
    - Wybierz **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper. Po wykonaniu tych czynności możesz przesłać dane dotyczące biegu na stronę Garmin Connect (strona 2).
    - Wybierz **Odrzuć**, aby usunąć bieg.

## Korzystanie z interwałów biegania i chodzenia

**UWAGA:** Przed rozpoczęciem biegu musisz ustawić funkcję biegu/chodu. Po uruchomieniu stopera biegu nie można zmienić ustawień.

- 1 Wybierz kolejno ▾ > **Opcje biegu** > **Bieg/chód** > **Włącz**.
- 2 Ustaw czas biegu dla każdego interwału.
- 3 Ustaw czas chodzenia dla każdego interwału.
- 4 Idź pobiegać.

Po włączeniu funkcji biegu/chodu funkcja jest wykorzystywana zawsze podczas biegu, o ile nie zostanie ona wyłączona lub nie zostanie włączona funkcja Virtual Pacer™ (strona 2).

### Zmiana pól danych

Istnieje możliwość zmiany pól występujących razem na dwóch stronach wyświetlanych podczas działania stopera.

- 1 Wybierz kolejno ▾ > **Opcje biegu** > **Pola danych**.
- 2 Wybierz pola danych, które mają być wyświetlane na pierwszej stronie.
- 3 Wybierz pola danych, które mają być wyświetlane na drugiej stronie.

### Wyświetlanie tempa lub prędkości

Użytkownik może zmienić typ danych tempa i prędkości wyświetlanych w polu tempa i prędkości.

- 1 Wybierz kolejno ▾ > **Opcje biegu** > **Tempo/prędkość**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Prędkość**, aby wyświetlić bieżącą prędkość.
  - Wybierz **Prędkość okrążenia**, aby wyświetlić średnią prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
  - Wybierz **Średnia prędkość**, aby wyświetlić średnią prędkość w ramach bieżącej aktywności.
  - Wybierz **Tempo**, aby wyświetlić bieżące tempo.
  - Wybierz **Tempo okrążenia**, aby wyświetlić średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.
  - Wybierz **Średnie tempo**, aby wyświetlić średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

## Virtual Pacer

Virtual Pacer to narzędzie treningowe zaprojektowane, aby pomóc Ci poprawić swoje wyniki poprzez zachęcenie Cię do biegu w tempie, które sam ustawisz.

### Bieg z funkcją Virtual Pacer

**UWAGA:** Przed rozpoczęciem biegu musisz ustawić funkcję Virtual Pacer. Po uruchomieniu stopera biegu nie można zmienić ustawień.

- 1 Wybierz kolejno ▾ > **Opcje biegu** > **Virtual Pacer**.
- 2 Wybierz opcję **Włącz** lub **Edytuj tempo**, aby ustawić tempo.
- 3 Podaj tempo.

Po włączeniu funkcji Virtual Pacer funkcja ta jest wykorzystywana zawsze podczas biegu, o ile nie zostanie ona wyłączona lub nie zostanie włączona funkcja biegu/chodu (strona 2).

## Korzystanie z usługi Auto Lap®

Urządzenie można ustawić tak, aby korzystało z funkcji Auto Lap, która automatycznie oznacza okrążenie po każdej mili (kilometrze); okrążenia można też oznaczać ręcznie. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

- 1 Wybierz kolejno ▾ > **Opcje biegu** > **Okrążenia**.
- 2 Wybierz opcję:

- Wybierz kolejno **Auto Lap** > **Włącz**, aby skorzystać z funkcji Auto Lap.
- Wybierz kolejno **Klawisz okrążenia** > **Włącz**, aby skorzystać z funkcji ↻ do oznaczania okrążenia podczas aktywności.

- 3 Idź pobiegać (strona 1).

## Automatyczne wstrzymywanie biegu

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

**UWAGA:** Czas wstrzymania nie jest zapisywany w danych historii.

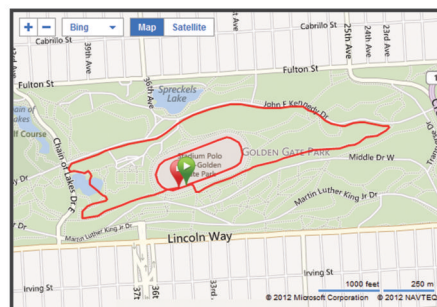
Wybierz kolejno ▾ > **Opcje biegu** > **Auto Pause** > **Włącz**.

## Garmin Connect

Serwis Garmin Connect oferuje prosty sposób na przechowywanie i śledzenie aktywności, analizowanie danych i udostępnianie ich innym użytkownikom. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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

**Analizuj dane:** Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym widoku mapy z góry, wykresów tempa i prędkości oraz własnych raportów.



**Udostępniaj aktywności:** Można przysłać własne aktywności pocztą e-mail innym użytkownikom oraz publikować ją do swoich aktywności w serwisach społecznościowych.

### Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

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

## Historia

W urządzeniu Forerunner możesz wyświetlić ostatnich siedem sesji biegania. Możesz także przesłać i przejrzeć nieograniczoną liczbę sesji biegania na stronę Garmin Connect. Gdy pamięć zostanie zapełniona, najstarsze dane zostaną nadpisane.

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

## Osobiste rekordy

Po ukończeniu biegu w urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tego biegu. Osobiste rekordy obejmują najdłuższy bieg oraz najszybszy czas na kilku dystansach typowych dla wyścigów.

## Wyświetlanie historii i osobistych rekordów

W historii biegów wyświetlana jest data, czas, dystans, tempo, kalorie i dane okrążenia. W urządzeniu jest wyświetlany także rekordowy czas użytkownika, dystans i tempo dla różnych dystansów.

- 1 Wybierz ▾ > **Historia**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Biegi**, aby wyświetlić informacje o zapisanych sesjach biegania.
  - Wybierz **Rekordy**, aby wyświetlić swoje osobiste rekordy.

## Usuwanie biegu z historii

**UWAGA:** Usunięcie biegu z historii nie powoduje jego usunięcia z urządzenia Garmin Connect.

- 1 Wybierz ▾ > **Historia**.
- 2 Wybierz **Biegi**.
- 3 Wybierz bieg.
- 4 Wybierz kolejno ✕ > **Odrzuć** > **Tak**.

## Usuwanie osobistych rekordów

- 1 Wybierz kolejno ▾ > **Historia** > **Rekordy**.
- 2 Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- 3 Wybierz kolejno **Wyczyść** > **Tak**.

## Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Wybierz kolejno ▾ > **Historia** > **Rekordy**.
- 2 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 3 Wybierz kolejno **Użyj poprzedniego** > **Użyj rekordu**.

## Załącznik

### Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

#### UWAGA

Należy unikać silnych wstrząsów i niebałego obchodzenia się z produktem, ponieważ może to skrócić jego okres eksploatacji.

Należy unikać naciskania klawiszy pod wodą.

Urządzenia nie należy czyścić przy użyciu ostro zakończonych przedmiotów.

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

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, środkami odstraszającymi owady, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Długie wystawianie na działanie tych substancji może uszkodzić etui.

Po umyciu urządzenia należy zawsze wytrzeć je do sucha i przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.

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

#### Czyszczenie urządzenia

- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

## Dane techniczne

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Typ baterii                 | Nie podlega wymianie przez użytkownika, litowo-jonowa, 4,2 V  |
| Czas działania baterii      | Korzystanie z funkcji GPS przez 30 min/dzień: do 10 dni<br>Korzystanie z funkcji GPS ciągle: do 5 godzin<br>Korzystanie tylko z funkcji zegarka: do 5 tygodni |
| Wodoszczelność              | 50 metrów   |
| Zakres temperatury roboczej | Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)   |

## Ustawienia

Aby otworzyć ustawienia urządzenia, wybierz kolejno ▾ > **Ustawienia**.

**Alarm:** Ustawienie codziennego alarmu.

**Dźwięki:** Włączenie lub wyłączenie dźwięków. Można ustawić dźwięki klawiszy i dźwięki komunikatów alertu.

**Masa:** Ustawienie masy użytkownika.

**UWAGA:** Funkcja pomiaru kalorii podczas biegu (**strona 1**) działa najdokładniej po wprowadzeniu masy użytkownika.

**Konfiguracja:** Ustawienie aktualnego czasu, formatu czasu, języka i jednostek pomiaru.

### Ustawianie alarmu

- 1 Wybierz kolejno ▾ > **Ustawienia** > **Alarm**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Edytuj alarm**, jeśli alarm jest już ustawiony i jeśli chcesz zmienić jego ustawienie.
  - Wybierz **Włącz**, jeśli alarm nie jest jeszcze ustawiony.
- 3 Ustaw czas i wybierz ✕, aby zaakceptować.

### Ręczne ustawianie czasu



Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie, gdy urządzenie zlokalizuje satelity. Czas można także ustawić ręcznie.

- 1 Wybierz kolejno ▾ > **Ustawienia** > **Konfiguracja** > **Czas** > **Ustaw czas**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Auto**, aby urządzenie ustawiało czas automatycznie po odebraniu sygnałów satelitarnych.
  - Wybierz **Ręcznie**, aby ręcznie ustawić czas, a następnie wprowadź czas.

## Rozwiązywanie problemów

### Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez co najmniej 15 sekund.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj przez 1 sekundę przycisk , aby włączyć urządzenie.

### Aktualizacja oprogramowania urządzenia przy pomocy serwisu Garmin Connect

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia należy posiadać konto Garmin Connect (**strona 2**) oraz podłączyć urządzenie do komputera (**strona 1**).

- 1 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).  
Jeśli dostępne jest nowe oprogramowanie, Garmin Connect przypomina o konieczności zaktualizowania oprogramowania.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

## **Aby uzyskać więcej informacji**

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

- Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

## **Pobieranie podręcznika użytkownika**

Najnowszą wersję podręcznika użytkownika można pobrać ze strony internetowej.

- 1** Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- 2** Wybierz swój produkt.
- 3** Kliknij **Podręczniki**.

## **Rejestrowanie urządzenia**

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

- Odwiedź stronę <http://my.garmin.com>.
- Pamiętaj o konieczności zachowania oryginalnego dowodu zakupu (względnie jego kserokopii) i umieszczenia go w bezpiecznym miejscu.



# Indeks

## A

akcesoria 4  
aktualizacje, oprogramowanie 3  
alarm 3  
alarmy 3  
Auto Lap 2  
Auto Pause 2

## C

czas 3  
czyszczenie urządzenia 3

## D

dane  
    przesyłanie 2  
    zapisywanie 2  
dane techniczne 3  
dźwięki 3

## F

Funkcja Virtual Pacer 2

## G

Garmin Connect, zapisywanie danych 2

## H

historia 2  
    przesyłanie do komputera 2  
    usuwanie 3  
    wyświetlanie 3

## I

interwały 2  
interwały chodzenia 2

## J

jednostki miary 3  
język 3

## K

klawisze 3  
    urządzenie 1

## Ł

ładowanie urządzenia 1

## M

masa 3

## O

okrążenia 2  
oprogramowanie, aktualizowanie 3  
osobiste rekordy 2, 3  
    przywracanie 3  
    usuwanie 3  
osobiste zapisy 2

## P

pola danych 1, 2

## R

rejestracja produktu 4  
rejestrowanie urządzenia 4  
resetowanie, urządzenie 3  
rozwiązywanie problemów 3, 4

## S

sesje 3  
stoper 2  
    uruchamianie 1  
    zatrzymywanie 1  
strony treningu, wyświetlanie 1

## T

tempo 2

## U

urządzenie  
    klawisze 1  
    ładowanie 1

rejestracja 4  
resetowanie 3  
ustawienia, urządzenie 3  
usuwanie  
    historia 3  
    osobiste rekordy 3

## V

Virtual Pacer 2

## W

wodoszczelność 3

## Z

zapisywanie aktywności 1

# www.garmin.com/support



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



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220 230



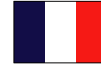
+32 2 672 52 54



+45 4810 5050



+358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+49 (0)180 6 427646



+ 39 02 36 699699



0800 - 023 3937  
035 - 539 3727



+ 47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



+ 35 1214 447 460



+ 34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020

## Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street  
Olathe, Kansas 66062, Stany Zjednoczone

## Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Wielka Brytania

## Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.  
New Taipei City, 221, Tajwan (R.O.C.)

