

GARMIN[®]

podręcznik użytkownika

FORERUNNER[®] 110

ZEGAREK SPORTOWY
Z WBUDOWANYM ODBIORNIKIEM GPS



© 2010-2013 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Garmin International, Inc. Garmin (Europe) Ltd.
1200 East 151st Street, Liberty House,
Olathe, Kansas 66062, Hounsdown Business Park,
Stany Zjednoczone Southampton, Hampshire, SO40 9LR Wielka Brytania
Tel. (913) 397 8200 lub Tel. +44 (0) 870 8501241 (sposo Wielkiej Brytanii)
(800) 800 1020 0808 2380000 (z Wielkiej Brytanii)
Faks (913) 397 8282 Faks +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation
No.68, Zhongshu 2nd Rd.,
Xizhi Dist., New Taipei City,
221, Taiwan (R.O.C.)
Tel. 886/2 2642 9199
Faks 886/2 2642 9099

Wszelkie prawa zastrzeżone. Z wyjątkiem sytuacji wyraźnie opisanej w niniejszym dokumencie, żadnej części tego podręcznika nie można powielać, kopiować, przekazywać, rozpowszechniać, pobierać ani przechowywać na jakimkolwiek nośniku pamięci, w jakimkolwiek celu, bez wcześniej uzyskanej wyraźnej pisemnej zgody firm Garmin. Firma Garmin niniejszym udziela zgody na pobranie jednej kopii tego podręcznika na dysk twardy bądź inny elektroniczny nośnik pamięci w celu jego przeglądania oraz na wydrukowanie jednej kopii tego podręcznika lub jego korekty, pod warunkiem, iż elektroniczna bądź wydrukowana kopia tego podręcznika będzie zawierała pełen tekst niniejszej informacji o prawach autorskich. Rozpowszechnianie tego podręcznika lub jego korekty w celach handlowych bez zezwolenia jest surowo wzbronione.

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie mogą ulec zmianie bez uprzedzenia. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową firmy Garmin (www.garmin.com), aby pobrać bieżące aktualizacje

i informacje uzupełniające, dotyczące użytkowania i funkcjonowania tego i innych produktów firmy Garmin.

Garmin®, logo Garmin, Forerunner® i Auto Lap® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w USA i innych krajach. Garmin Connect™, ANT™ i ANT+™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków towarowych bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i/lub w innych krajach. Mac® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Apple Computer, Inc. Firstbeat i Analyzed by Firstbeat są zastrzeżonymi i niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe są własnością odpowiednich podmiotów.

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Należy zapoznać się z zamieszczoną w instrukcji obsługi częścią *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającą ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Przy pierwszym użyciu urządzenia Forerunner® wykonaj następujące czynności:

1. Naładuj urządzenie Forerunner (strona 3).
2. Skonfiguruj urządzenie Forerunner (strona 4).
3. Zlokalizuj satelity (strona 5).
4. Załóż opcjonalny czujnik tętna (strona 6).
5. Idź pobiegać (strona 7).
6. Zapisz swój bieg (strona 7).

Ładowanie urządzenia Forerunner

UWAGA

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

Urządzenie Forerunner nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia znajdzie się poza zakresem 5°C (41°F) lub wyższa niż 40°C (104°F).




1. Podłącz wtyk USB kabla do zasilacza sieciowego.
2. Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.
3. Ustaw cztery styki znajdujące się na spodzie urządzenia Forerunner w jednej linii z czterema wypustkami na zaczepie do ładowania.

Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie Forerunner włączy się oraz pojawi się ekran ładowania.





4. Całkowicie naładuj urządzenie Forerunner.

Gdy urządzenie Forerunner jest w pełni naładowane, animowana bateria na ekranie jest pełna ().

Konfigurowanie urządzenia Forerunner

Przy pierwszym użyciu urządzenia Forerunner zostanie wyświetlony monit o wybranie ustawień systemowych.

- Naciśnij  i , aby wyświetlić dostępne opcje i zmienić domyślne ustawienia.
- Naciśnij **OK**, aby dokonać wyboru.

Przyciski

Każdy przycisk ma kilka funkcji.





light

Naciśnij, aby włączyć podświetlenie.




Naciśnij, aby wyszukać zgodną wagę.

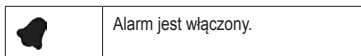
Naciśnij i przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.

start/stop	Naciśnij, aby włączyć lub zatrzymać stoper.
	Naciśnij, aby przewijać menu i ustawienia.
lap/reset	Naciśnij, aby oznaczyć nowe okrążenie. Naciśnij i przytrzymaj, aby zapisać swój bieg i wyzerować stoper.
page/ menu	Naciśnij, aby przełączać między stronami aktualnego czasu, stopera i czujnika tętna. Naciśnij i przytrzymaj, aby otworzyć menu.
OK *	Naciśnij, aby wybrać opcje menu i potwierdzić komunikaty.

*OK,  i  pojawiają się w menu oraz przy wiadomościach.

Ikony

	Poziom naładowania baterii. Więcej informacji o czasie działania baterii można znaleźć na strona 13 .
	Odbiornik GPS jest włączony i odbiera sygnały.
	Czujnik tętna jest aktywny.



Lokalizowanie sygnałów satelitarnych

Lokalizacja sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

1. W razie potrzeby naciśnij **page**, aby wyświetlić stronę lokalizowania satelitów.
2. Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
3. Zaczekaj, aż urządzenie Forerunner wyszuka satelity.

Nie rozpoczynaj ćwiczeń do momentu zniknięcia strony lokalizowania satelitów. Aktualny czas jest ustawiany automatycznie.

Zakładanie czujnika tętna

PRZESTROGA

Czujnik tętna może spowodować otarcia, jeśli korzysta się z niego przez dłuższy czas. Aby temu zapobiec, należy nałożyć środek nawilżający lub żel w środku paska, w miejscu, w którym styka się ze skórą.



Nie należy używać żeli ani środków nawilżających zawierających filtry przeciwsłoneczne. Nie należy nakładać żelu ani środka nawilżającego na elektrody.

UWAGA: Jeśli nie posiadasz czujnika tętna, możesz pominąć ten punkt.

Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej piersi. Czujnik powinien przylegać do ciała w taki sposób, aby nie zmienił położenia podczas biegu.

1. Przećnij jeden koniec paska przez otwór w czujniku tętna.

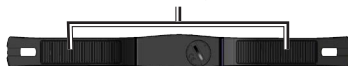


Pasek czujnika tętna



Czujnik tętna (przód)

Elektrody




Czujnik tętna (tył)

2. Dociśnij koniec paska.
3. Zwilż obie elektrody z tyłu czujnika tętna, aby zapewnić prawidłowy kontakt między kłatką piersiową a nadajnikiem.
4. Owiń pasek wokół klatki piersiowej i przymocuj go z drugiej strony czujnika tętna.

Logo firmy Garmin powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

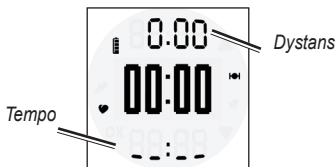
Po założeniu czujnik tętna działa w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych. Po sparowaniu czujnika tętna zostanie wyświetlony komunikat, a na

ekranie pojawi się ikona . Porady dotyczące rozwiązywania problemów można znaleźć na [strona 14](#).

Bieganie

1. Na stronie stopera naciśnij **start**, aby włączyć stoper.

Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.



2. Po zakończeniu biegu naciśnij **stop**.

Zapisywanie biegu



Naciśnij i przytrzymaj **reset**, aby zapisać swój bieg i wyzerować stoper.

Historia biegów





W urządzeniu Forerunner można zapisać około 180 godzin historii typowych biegów. Gdy pamięć urządzenia Forerunner zapelni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

Wyświetlanie biegu

W historii biegów wyświetlana jest data, aktualny czas, dystans, czas biegu, spalone kalorie oraz średnie tempo lub prędkość. Historia biegów może również zawierać informacje na temat średniego tętna, jeśli korzystasz z opcjonalnego czujnika tętna.



1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz **Historia**.
3. Zapisane biegi przewijają się za pomocą  i .
4. Naciśnij **OK**.

Usuwanie biegów

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz **Historia**.
3. Za pomocą  i  wybierz bieg.
4. Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie  i .
5. Naciśnij **OK**.
6. Aby usunąć wszystkie biegi, wybierz **Tak**.
7. Naciśnij **OK**.

Ustawienia



Ustawianie alarmu

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz kolejno **Alarm > Ustaw**.
3. Za pomocą  i  podaj godzinę alarmu.
4. Naciśnij **OK**.

Korzystanie z funkcji



Autookrążenie

Funkcja Autookrążenie (ang. Auto Lap®) służy do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążenia.

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz opcję **Autookrążenie**.
3. Za pomocą  i  podaj dystans.
4. Naciśnij **OK**.

Ustawianie profilu użytkownika

Urządzenie Forerunner wykorzystuje informacje podane przez użytkownika do obliczania dokładnych danych o biegu. W profilu użytkownika można zmienić następujące informacje: płeć, wiek, wzrost, waga i stopień aktywności.



1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz **User Profile** (Profil użytkownika).
3. Za pomocą  i  podaj informacje o profilu.
Do określenia stopnia aktywności możesz użyć wykresu zamieszczonego na [strona 11](#).
4. Naciśnij **OK**.

Informacje o kaloriach

Technologia analizy tętna oraz wydatku kalorii jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.firstbeattechnologies.com.



Zmiana ustawień systemowych

Zmienić można aktualny czas, format czasu, dźwięki, język, jednostki, format tempa i prędkości.

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz **Ustawienia**.
3. Za pomocą  i  zmień ustawiania.
4. Naciśnij **OK**.

Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas w zegarku jest ustawiany automatycznie, gdy urządzenie Forerunner zlokalizuje satelity.

1. Naciśnij i przytrzymaj **menu**.
2. Wybierz kolejno **Ustawienia > Czas > Ręcznie**.
3. Za pomocą  i  ustaw czas.

4. Naciśnij **OK**.

Korzystanie z usługi Garmin Connect

Garmin Connect to aplikacja internetowa umożliwiająca zapisywanie i analizę danych.

1. Odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.
2. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przesyłanie historii do komputera

1. Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
2. Ustaw cztery styki znajdujące się na spodzie urządzenia Forerunner w jednej linii z czterema wypustkami na zaczepie do ładowania ([strona 4](#)).
3. Odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami dołączonymi do oprogramowania.

Zarządzanie danymi

Forerunner jest urządzeniem pamięci masowej USB. Jeśli nie chcesz zarządzać plikami w urządzeniu Forerunner w ten sposób, możesz pominąć ten punkt.

UWAGA: Urządzenie Forerunner nie jest zgodne z systemem operacyjnym Windows® 95, 98, Me ani NT. Nie jest również zgodne z systemem operacyjnym Mac® OS w wersji 10.3 i starszych.



Usuwanie plików historii

UWAGA

W pamięci urządzenia Forerunner znajdują się ważne pliki i foldery systemowe, których nie należy usuwać.

1. Podłącz urządzenie Forerunner do komputera za pomocą kabla USB ([strona 9](#)).
Urządzenie Forerunner w komputerach z systemem operacyjnym Windows jest wyświetlane jako dysk wymienny w folderze Mój komputer, a w komputerach Mac jako zainstalowany wolumin.
2. Otwórz dysk lub wolumin „Garmin”.
3. Otwórz dysk lub wolumin „Aktywności”.
4. Zaznacz pliki.
5. Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

Odłączanie kabla USB

- Wykonaj następujące czynności:
 - W komputerze z systemem Windows kliknij ikonę wysunięcia  na pasku zadań systemu.
 - W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza .
- Odłącz urządzenie Forerunner od komputera.

Stopnie aktywności

	Jak oceniasz swoją aktywność?	Jak często ćwiczysz?	Jak długo trwają Twoje ćwiczenia?
0	Brak ćwiczeń	-	-
1	Rzadko, lekkie ćwiczenia	Raz co dwa tygodnie	Mniej niż 15 min.
2			15 do 30 min.
3		Raz na tydzień	Okolo 30 min.
4	Regularne ćwiczenia i trening	2 do 3 razy tygodniowo	Okolo 45 min.
5			45 min. do 1 godz.
6			1 do 3 godz.
7		3 do 5 razy tygodniowo	3 do 7 godz.
8	Codzienny trening	Prawie codziennie	7 do 11 godz.
9		Codziennie	11 do 15 godz.
10			Więcej niż 15 godz.

Informacje o stopniu aktywności dostarczone przez firmę Firstbeat Technologies Ltd., którego fragmenty są oparte na badaniach Jacksona i innych. „Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing”, *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Dane techniczne

UWAGA

Forerunner spełnia normę wodoszczelności IEC 60529 IPX7. Może pozostać zanurzony w wodzie o głębokości 1m na okres do 30 minut. Przedłużone zanurzenie może spowodować uszkodzenie urządzenia. Po wyjęciu z wody osusz dokładnie urządzenie przed użyciem lub ładowaniem.

UWAGA: Forerunner nie został przeznaczony do pływania.

Dane techniczne urządzenia Forerunner	
Typ baterii	Bateria pastylkowa litowo-jonowa o pojemności 200 mAh
Czas działania baterii	Patrz strona 13 .
Zgodne akcesoria	Bezprzewodowa technologia ANT+ w tym urządzeniu Forerunner działa wyłącznie z czujnikiem tętna i nie działa z żadnymi innymi akcesoriami.

Dane techniczne czujnika tętna	
Wodoszczelny	32,9 stopy (10 m)
Bateria	Bateria CR2032 (3 V) wymieniana przez użytkownika, zawierająca nadchloran – może być konieczny specjalny sposób postępowania. Patrz strona www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Czas działania baterii	Okolo 3 lata (1 godz. dziennie)

Informacje o baterii

OSTRZEŻENIE

Ten produkt jest zasilany przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczoną w instrukcji obsługi częścią *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającą ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Czas działania baterii urządzenia Forerunner

Czas działania baterii*	Korzystanie z urządzenia Forerunner
1 tydzień	Ćwiczysz 45 minut dziennie z włączonym odbiornikiem GPS. Przez pozostały czas urządzenie Forerunner działa w trybie oszczędzania energii.
Do 3 tygodni	Przez cały czas korzystasz z urządzenia Forerunner w trybie oszczędzania energii.
Do 8 godz.	Ćwiczysz z włączonym przez cały czas odbiornikiem GPS.

*Rzeczywisty czas działania całkowicie naładowanej baterii zależy od tego, przez ile czasu używany jest odbiornik GPS, podświetlenie i tryb oszczędzania energii. Ekstremalnie niskie temperatury również skracają czas działania baterii.

Oszczędzanie energii

Po pewnym czasie bezczynności urządzenie Forerunner wyświetla monit o przełączenie go w tryb oszczędzania energii. Urządzenie Forerunner wyświetla wtedy godzinę i datę, ale nie łączy się z czujnikiem tętna ani nie korzysta z odbiornika GPS. Naciśnij **page**, aby wyłączyć tryb oszczędzania energii.

Rozwiązywanie problemów

Resetowanie urządzenia

Forerunner

Jeśli ekran lub przyciski urządzenia Forerunner przestaną reagować, należy zresetować urządzenie.



1. Naciśnij i przytrzymaj **light**, aż ekran się wyłączy.
2. Naciśnij i przytrzymaj **light**, aż ekran się włączy.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani ustawień.

Parowanie czujnika tętna

Jeśli urządzenie Forerunner nie wyświetla danych z czujnika tętna, może być konieczne sparowanie czujnika.

- Umieść urządzenie Forerunner w zasięgu czujnika tętna (w odległości nie większej niż 3 m).
Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych czujników ANT.

- Jeśli ikona  jest wyłączona, naciśnij i przytrzymaj menu, a następnie wybierz kolejno **Czujnik tętna** > **WI**.
- Jeśli ikona  miga, na stronie stopera naciśnij **page**, aby wyświetlić stronę czujnika tętna.
Urządzenie Forerunner będzie szukać sygnału czujnika tętna przez 30 sekund.
- Jeśli problem się powtarza, wymień baterię czujnika tętna.

Wymiana baterii czujnika tętna

Czujnik tętna jest wyposażony w wymienną baterię CR2032.

UWAGA: Zużyta baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów.

1. Zlokalizuj okrągłą pokrywkę komory baterii na spodzie czujnika tętna.



2. Za pomocą monety przekręć pokrywkę w lewo, aby strzałka na pokrywce wskazywała napis **OPEN**.
3. Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.
4. Poczekaj 30 sekund.
5. Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.
UWAGA: Postępuj ostrożnie, aby nie uszkodzić lub nie zgubić okrągłej uszczelki znajdującej się na pokrywce.
6. Za pomocą monety przekręć pokrywkę w prawo, aby strzałka na pokrywce wskazywała napis **CLOSE**.

Aktualizowanie oprogramowania

1. Wybierz opcję:
 - Użyj aplikacji WebUpdater. Odwiedź stronę www.garmin.com/products/webupdater.
 - Skorzystaj z serwisu Garmin Connect. Odwiedź stronę <http://garminconnect.com>.
2. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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.

Kontakt z działem pomocy technicznej firmy Garmin

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące tego produktu, skontaktuj się z działem pomocy technicznej firmy Garmin.

- Jeśli znajdujesz się w Stanach Zjednoczonych, odwiedź stronę www.garmin.com/support lub skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin USA, dzwoniąc pod numer 913 397 8200 bądź 800 800 1020.
- Jeśli znajdujesz się w Wielkiej Brytanii, skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin (Europe) Ltd., dzwoniąc pod numer 0808 2380000.
- Jeśli znajdujesz się w Europie, odwiedź stronę www.garmin.com/support i kliknij opcję **Contact Support**, aby uzyskać informacje o pomocy technicznej dostępnej w poszczególnych krajach lub skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin (Europe) Ltd., dzwoniąc pod numer +44 (0) 870 8501241.

Aby uzyskać więcej informacji

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

- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/learningcenter.

**GARMIN**®



Sierpień 2013

Numer katalogowy 190-01154-40, Rev. F

Wydrukowano w Tajwanie