



Forerunner® 15 — podręcznik użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

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

- 1 Naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia](#)).
- 2 Włącz śledzenie aktywności ([Włączanie funkcji śledzenia aktywności](#)).
- 3 Załóż opcjonalny czujnik tętna ([Zakładanie czujnika tętna](#)).
- 4 Idź pobiegać ([Bieganie](#)).
- 5 Prześlij dane dotyczące biegu na stronę Garmin Connect™ ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect](#)).
- 6 Uzyskaj więcej informacji ([Aby uzyskać więcej informacji](#)).

Przyciski



①		Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć podświetlenie. Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie.
②		Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać podświetloną opcję w menu.
③		Wybierz, aby przewijać ekrany danych, opcje i ustawienia.
④		Wybierz, aby przewijać dane śledzenia aktywności. Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie. Wybierz, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Ikony stanu

Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik.

	Stan sygnału GPS
	Stan czujnika tętna
	Stan czujnika na nogę

Bieganie

Urządzenie jest częściowo naładowane. Przed rozpoczęciem biegu może być konieczne naładowanie urządzenia ([Ładowanie urządzenia](#)).

- 1 Załóż opcjonalny czujnik tętna ([Zakładanie czujnika tętna](#)).
- 2 Przytrzymaj , aby włączyć urządzenie.
- 3 Wybierz .
- 4 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Odebranie sygnałów satelitów może zająć kilka minut. Po zlokalizowaniu satelitów na ekranie pozostanie widoczny znak .

- 5 W przypadku korzystania z czujnika tętna poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikiem. Gdy urządzenie wykryje czujnik tętna, zostanie wyświetlony komunikat, a na ekranie pojawi się ikona .
- 6 Naciśnij **Start**, aby uruchomić stoper.
- 7 Idź pobiegać.

Po uruchomieniu stopera rejestrowany jest czas ①, dystans ②, tempo ③, spalone kalorie ④, uderzenia serca na minutę ⑤ i strefa tętna ⑥.



- 8 Po zakończeniu biegu użyj przycisku , aby zatrzymać stoper.
- 9 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Wznów**, aby ponownie uruchomić stoper. **UWAGA:** Po kilku sekundach zostanie wyświetlone podsumowanie.
 - Wybierz opcję **Zapisz**, aby zapisać bieg i wyzerować stoper. Zostanie wyświetlone podsumowanie. **UWAGA:** Po wykonaniu tych czynności możesz przesłać dane dotyczące biegu na stronę Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect](#)).
 - Wybierz **Odrzuć**, aby usunąć bieg.

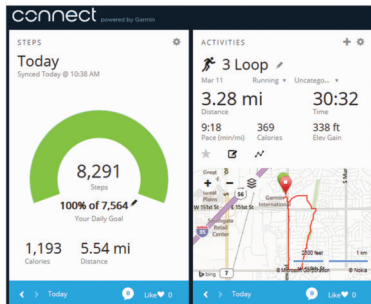
Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triatlony i wiele innych. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.

Zapisuj aktywności: Po ukończeniu oraz 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 czas, dystans, tętno, spalone kalorie, rytm, widok mapy z góry, wykresy tempa i prędkości oraz własne raporty.

UWAGA: Aby móc rejestrować niektóre dane, należy zastosować opcjonalne akcesoria, np. czujnik tętna.



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

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

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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.

Czujniki ANT+®

Urządzenie można używać łącznie z bezprzewodowymi czujnikami ANT+. Więcej informacji o zgodności i zakupie

dotychczasowych czujników można znaleźć na stronie <http://buy.garmin.com>.

Zakładanie czujnika tętna

UWAGA: Jeśli nie masz czujnika tętna, możesz pominąć tę czynność.

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

UWAGA

Nie należy nakładać żelu ani środka nawilżającego na elektrody.

Nie należy używać żeli ani środków nawilżających zawierających filtry przeciwsłoneczne.

Czujnik tętna należy nosić bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Powinien on przylegać do ciała na tyle mocno, by pozostawał na swoim miejscu podczas aktywności.

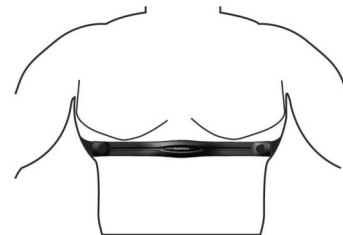
- 1 Przećnij jeden koniec ① paska przez otwór ② w czujniku tętna.



- 2 Dociśnij koniec paska.
- 3 Zwilż elektrody ③ z tyłu czujnika, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a modułem czujnika tętna.



- 4 Owiń pasek wokół klatki piersiowej i przymocuj go z drugiej strony czujnika tętna.



Logo firmy Garmin® powinno być zwrócone prawą stroną do góry.


- 5 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do przesyłania danych.

Parowanie czujników ANT+

Podczas pierwszego łączenia czujnika ANT+ z urządzeniem należy sparować oba urządzenia. Po wstępnym sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu biegu, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

UWAGA: Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, urządzenia te są już sparowane.

- 1 Załóż czujnik tętna ([Zakładanie czujnika tętna](#)).
- 2 Wybierz .
- 3 Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 1 cm od czujnika tętna i poczekaj, aż zostanie nawiązane połączenie z czujnikiem.

Gdy urządzenie wykryje czujnik tętna, zostanie wyświetlony komunikat, a na ekranie pojawi się ikona ♥.

Ustawianie maksymalnego tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu oszacowania maksymalnego tętna i określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno (jeśli jest znane).

- 1 Wybierz kolejno ▾ > **Ustawienia** > **Profil użytkownika** > **Maksymalne tętno**.
- 2 Podaj swoje maksymalne tętno.

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

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

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

Ustawianie alertów tętna

Dysponując opcjonalnym czujnikiem tętna, można ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej strefy docelowej. Można na przykład ustawić urządzenie, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 150 uderzeń na minutę (uderzenia/min).

- 1 Wybierz kolejno ▾ > **Opcje biegu** > **Alert tętna**.
- 2 Wybierz opcję **Włącz** lub **Edytuj alert**, aby ustawić alert.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby skorzystać z zakresu istniejącej strefy tętna, wybierz strefę tętna.
 - Aby dostosować wartość maksymalną, wybierz kolejno **Własne** > **Wysoki** > **Włącz** i podaj wartość.
 - Aby dostosować wartość minimalną, wybierz kolejno **Własne** > **Niski** > **Włącz** i podaj wartość.

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna bądź spadku lub wzrostu odpowiednio poniżej lub powyżej wartości określonej przez użytkownika w urządzeniu zostanie wyświetlony komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy ([Ustawienia](#)).

Czujnik na nogę



Urządzenie współpracuje z czujnikiem na nogę. Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.

Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych (podobnie jak czujnik tętna).

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

Bieganie z czujnikiem na nogę

Biegając wewnątrz pomieszczeń z czujnikiem na nogę, można rejestrować tempo, dystans i rytm. Biegając z czujnikiem na nogę na wolnym powietrzu, można rejestrować dane dotyczące rytmu wraz z tempem i dystansem według wskazań GPS.

- 1 Zamocuj czujnik na nogę zgodnie z instrukcją.
- 2 Wybierz .
- 3 Jeśli zajdzie potrzeba, włącz funkcję GPS ([Trening w pomieszczeniu](#)).
- 4 Podczas używania czujnika na nogę umieść urządzenie bliżej czujnika i poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikiem.
PORADA: Jeśli czujnik na nogę jest włożony pod wkładką buta, konieczne może być umieszczenie go bliżej podeszwy. Gdy urządzenie wykryje czujnik na nogę, zostanie wyświetlony komunikat.
- 5 Wybierz **Start**, aby uruchomić stoper.
- 6 Idź pobiegać.
- 7 Po zakończeniu biegu użyj przycisku , aby zatrzymać stoper.

Kalibracja czujnika na nogę

Czujnik na nogę ma funkcję samokalibracji. Dokładność danych prędkości i dystansu zwiększa się po kilku biegach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

Trening

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™ ([Virtual Pacer](#)).

Zmiana pól danych

Istnieje możliwość zmiany pól występujących razem na 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 **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.

- 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.

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 (**Korzystanie z interwałów biegania i chodzenia**).

Oznaczanie okrążeń

Urządzenie można ustawić tak, aby korzystało z funkcji Auto Lap®, która automatycznie oznacza okrążenie po każdym kilometrze (lub mili); 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 (**Bieganie**).

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**.

Śledzenie aktywności

Włączanie funkcji śledzenia aktywności


Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, cel kroków, przebyty dystans i liczbę spalonych kalorii w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas aktywności.

Funkcję śledzenia aktywności można włączyć podczas wstępnej konfiguracji urządzenia lub w dowolnym innym momencie.

Wybierz kolejno ▾ > **Ustawienia** > **Śledzenie aktywności** > **Włącz**.


Liczba kroków zostanie wyświetlona dopiero po odebraniu przez urządzenie sygnałów z satelitów i automatycznym ustawieniu godziny. Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów.

Pod porą dnia zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu doby. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

PORADA: Można wybrać , aby przewijać dane śledzenia aktywności.

Informacje o celu kroków

Przed skorzystaniem z funkcji celu kroków należy włączyć funkcję śledzenia aktywności.

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o liczbę kroków z poprzedniego dnia. Ustawienie spersonalizowanego celu kroków można przeprowadzić w serwisie Garmin Connect. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, urządzenie wskazuje postęp w realizacji dziennego celu .



Ukrywanie celu kroków

Cel kroków można ukryć, tak aby nie był widoczny na ekranie.

Wybierz kolejno ▾ > **Ustawienia** > **Śledzenie aktywności** > **Cel** > **Ukryj**.

Korzystanie z alertów ruchu

Przed skorzystaniem z alertów ruchu należy włączyć funkcję śledzenia aktywności.

Dłuższe siedzenie może spowodować szkodliwe zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat **Rusz się!**.

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

Monitorowanie snu

W trybie snu urządzenie monitoruje odpoczynek użytkownika. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy ruchu i spokojnego snu.

Używanie funkcji monitorowania snu

- 1 Noś urządzenie podczas snu.
- 2 Prześlij dane dotyczące monitorowania snu na stronę Garmin Connect (**Korzystanie z aplikacji Garmin Connect**).
- 3 Wprowadź godziny zaśnięcia i przebudzenia na koncie Garmin Connect, aby móc przeglądać statystyki snu.

Historia

W urządzeniu Forerunner możesz wyświetlić ostatnich siedem sesji biegania. Możesz także przesłać i przejrzeć nieograniczoną liczbę sesji biegania na stronie Garmin Connect. Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

UWAGA: Historia biegu 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

- 1 Wybierz ▾ > **Historia**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Kroki dziennie**, aby wyświetlić liczbę kroków, cel, przebyty dystans i liczbę spalonych kalorii w każdym zarejestrowanym dniu.

- Wybierz opcję **Biegi**, aby wyświetlić datę, czas, dystans, tempo, spalone kalorie i dane okrażenia dla zapisanych sesji biegania.

UWAGA: Można również wyświetlić średnie tętno i strefę tętna dla zapisanych sesji biegania, korzystając z opcjonalnego czujnika tętna.

- Wybierz opcję **Rekordy**, aby wyświetlić rekordowy czas użytkownika, dystans i tempo dla różnych dystansów.

Usuwanie biegu z historii

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

- Wybierz ▾ > **Historia**.
- Wybierz **Biegi**.
- Wybierz bieg.
- Wybierz kolejno **✖** > **Odrzuć** > **Tak**.

Usuwanie osobistych rekordów

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

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

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

Zarządzanie danymi

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

Usuwanie plików

UWAGA

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

- Otwórz dysk lub wolumin **Garmin**.
- W razie potrzeby otwórz folder lub wolumin.
- Wybierz plik.
- Naciśnij klawisz **Delete** na klawiaturze.

Odlączenie kabla USB

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

- Wykonaj poniższe czynności:
 - W komputerze z systemem Windows wybierz ikonę **Bezpieczne usuwanie sprzętu** na pasku zadań systemu, a następnie wybierz urządzenie.
 - W komputerze Mac przeciągnij ikonę woluminu do kosza.
- Odłącz kabel od komputera.

Dostosowywanie urządzenia

Ustawienia

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

Alarm: Ustawienie codziennego alarmu.

Śledzenie aktywności: Umożliwia włączanie i wyłączenie funkcji śledzenia aktywności (**Włączanie funkcji śledzenia aktywności**).

Dźwięki: Włączanie i wyłączenie dźwięków. Można ustawić dźwięki klawiszy i dźwięki komunikatów alertu.

Profil użytkownika: Pozwala określić maksymalne tętno, masę, wysokość, płeć i rok urodzenia użytkownika.

UWAGA: Funkcje pomiaru kalorii i strefy tętna podczas biegu (**Bieganie**) działają najdokładniej po wprowadzeniu profilu użytkownika.

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

Ustawianie alarmu

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

Ustawianie czasu

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

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

Trening w pomieszczeniu

Podczas treningu w pomieszczeniu funkcja GPS może zostać wyłączona w celu oszczędzania energii.

- Wybierz kolejno **✖** > ▾ > **Nie**.
Urządzenie przełączy się w tryb stopera.
- Wybierz **Start**, aby uruchomić stoper.
- Idź pobiegać.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne Forerunner

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 5 tygodni w trybie niskiego poboru mocy Do 8 godzin w trybie działania
Zakres temperatury roboczej	Od -15°C do 60°C (od 5°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Klasa wodoszczelności	5 atm*

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Okolo 3 lata (1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -10° do 50°C (od 14° do 122°F)

Częstotliwość radiowa/ protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Klasa wodoszczelności	1 atm* UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

UWAGA

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

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

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

Nie 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.

Dbanie o czujnik tętna

UWAGA

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Oplucz pasek po każdym użyciu.
 - Od czasu do czasu umyj pasek małą ilością delikatnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.
- UWAGA:** Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić pasek.
- Nie susz paska w suszarce.
 - Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nie wkładać baterii do ust. W razie połknięcia należy zasięgnąć porady u lekarza lub w lokalnym centrum zatruc.

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchloran. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRZESTROGA

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

Wymienianie baterii czujnika tętna

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



- 2 Za pomocą monety przekręć pokrywkę w lewo, aby poluzować ją w sposób umożliwiający jej zdjęcie (strzałka wskazuje na pozycję **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: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 6 Za pomocą monety przekręć pokrywkę w prawo, z powrotem na swoje miejsce (strzałka wskazuje na pozycję **CLOSE**).

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika tętna z urządzeniem.

Rozwiązywanie problemów

Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.



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

Aby uzyskać więcej informacji

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

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie. Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani ustawień.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 15 sekund. Urządzenie wyłączy się.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj przez 1 sekundę przycisk , aby włączyć urządzenie.

Aktualizowanie oprogramowania

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy posiadać konto Garmin Connect oraz pobrać aplikację Garmin Express™.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB. Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera podczas pobierania oprogramowania przez aplikację Garmin Express.

PORADA: Jeśli występują problemy przy aktualizacji oprogramowania za pomocą aplikacji Garmin Express, konieczne może być przesłanie historii aktywności do aplikacji Garmin Connect i usunięcie historii aktywności z urządzenia. Powinno to zapewnić wystarczającą ilość pamięci na aktualizację.

Załącznik

Obliczanie strefy tętna

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

Umowa licencyjna na oprogramowanie

UŻYTKOWANIE TEGO URZĄDZENIA OZNACZA ZGODĘ UŻYTKOWNIKA NA PRZESTRZEGANIE WARUNKÓW NINIEJSZEJ UMOWY LICENCYJNEJ NA OPROGRAMOWANIE. NALEŻY DOKŁADNIE ZAPOZNAĆ SIĘ Z UMOWĄ.

Firma Garmin Ltd. i jej oddziały (zwane w dalej „Garmin”) udzielają użytkownikowi ograniczonej licencji na użytkowanie oprogramowania urządzenia („Oprogramowanie”) w formie binarnego pliku wykonywalnego podczas normalnej eksploatacji produktu. Nazwa, prawa własności i prawa własności intelektualnej do Oprogramowania należą do firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców.

Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że Oprogramowanie jest własnością firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i jest chronione prawem autorskim obowiązującym w Stanach Zjednoczonych oraz międzynarodowymi traktatami ochrony praw autorskich. Użytkownik przyjmuje do wiadomości, że struktura, organizacja i kod Oprogramowania stanowią ceną tajemnicę handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców i że kod źródłowy Oprogramowania pozostaje ceną tajemnicą handlową firmy Garmin i/lub jej zewnętrznych dostawców. Użytkownik zgadza się nie dekompilować, dezasemblować, modyfikować Oprogramowania ani odtwarzać jego kodu źródłowego lub dokonywać transkrypcji do formy możliwej do odczytu w części lub w całości. Użytkownik zgadza się nie tworzyć żadnych programów pochodnych opartych na Oprogramowaniu. Użytkownik zgadza się nie eksportować ani reeksportować Oprogramowania do żadnego kraju niezgodnie z ustawą o kontroli eksportu obowiązującą w Stanach Zjednoczonych lub w innych odnośnych krajach.

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

Mac® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Apple Computer, Inc. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Przejdź na stronę www.thisisant.com/directory, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.