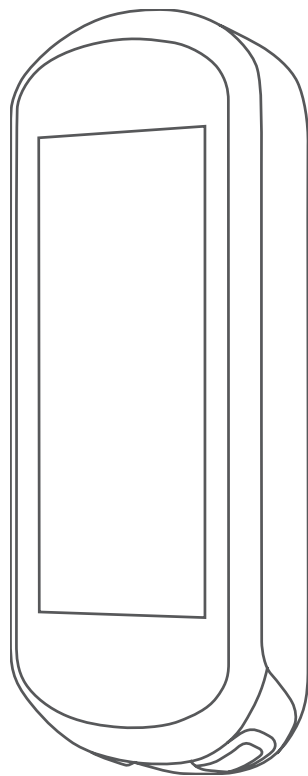


GARMIN®



EDGE[®] EXPLORE

Podręcznik użytkownika

© 2018 Garmin Ltd. lub jej oddziały

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

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

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

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

M/N: A03490

Spis treści

Wstęp	1	Funkcje online Bluetooth	14
Przyciski.....	1	Rozpoczynanie sesji GroupTrack.....	15
Parowanie smartfona.....	2	Porady dotyczące sesji GroupTrack.....	16
Ogólne informacje o ekranie głównym.....	2	Funkcje wykrywania zdarzeń i pomocy.....	16
Wyświetlanie widżetów.....	3	Wykrywanie zdarzeń.....	16
Korzystanie z podświetlenia.....	3	Pomoc.....	16
Korzystanie z ekranu dotykowego.....	3	Konfigurowanie funkcji wykrywania zdarzeń i pomocy.....	17
Blokowanie ekranu dotykowego.....	4	Wyświetlanie kontaktów alarmowych.....	17
Ładowanie urządzenia.....	4	Wysyłanie zgłoszenia o pomoc.....	17
Informacje o baterii.....	5	Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	17
Mocowanie standardowego uchwytu....	6	Anulowanie automatycznych wiadomości.....	17
Odłączanie urządzenia Edge.....	6	Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia....	17
Nawigacja	7	Czujniki bezprzewodowe	17
Jazda rowerem.....	7	Parowanie czujników bezprzewodowych.....	18
Odbieranie sygnałów satelitarnych....	8	Ustawianie stref tętna.....	18
Pozycje.....	8	Świadomość sytuacyjna.....	19
Zaznaczanie pozycji.....	8	Historia	19
Zapisywanie pozycji z mapy.....	8	Wyświetlanie jazdy.....	19
Podróż do pozycji.....	9	Wyświetlanie podsumowania danych.....	19
Podróż do znanych współrzędnych.....	9	Usuwanie jazdy.....	19
Podróż z funkcją Wróć do startu.....	10	Osobiste rekordy.....	19
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	10	Wyświetlanie osobistych rekordów.....	19
Odwzorowanie pozycji.....	10	Przywracanie osobistego rekordu....	19
Edytowanie pozycji.....	10	Usuwanie osobistego rekordu.....	19
Usuwanie pozycji.....	10	Serwis Garmin Connect.....	20
Kursy.....	10	Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect.....	20
Planowanie i jazda według kursu.....	11	Zarządzanie danymi.....	20
Podążanie kursem z Garmin Connect.....	11	Podłączanie urządzenia do komputera.....	21
Tworzenie i używanie kursu trasy powrotnej.....	12	Przesyłanie plików do urządzenia....	21
Wskazówki dotyczące jazdy według kursu.....	12	Usuwanie plików.....	21
Wyświetlanie szczegółów kursu.....	12	Odłączanie kabla USB.....	21
Przerywanie kursu.....	13	Dostosowywanie urządzenia	22
Usuwanie kursu.....	13		
Opcje kursu.....	13		
Ustawienia mapy.....	13		
Zmiana orientacji mapy.....	13		
Ustawienia trasy.....	14		

Funkcje Connect IQ do pobrania.....	22	Włączanie trybu oszczędności baterii.....	29
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	22	Mój telefon nie łączy się z urządzeniem.....	29
Ustawianie profilu użytkownika.....	22	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	29
Aktualizowanie ustawień jazdy.....	22	Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	30
Dodawanie ekranu danych.....	23	Zamienne okrągłe uszczelki.....	30
Edytowanie ekranu danych.....	23	Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	30
Zmiana kolejności ekranów danych.....	23	Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	30
Alerty.....	23	Aktualizacje produktów.....	30
Auto Lap®.....	24	Źródła dodatkowych informacji.....	30
Korzystanie z funkcji AutoUśpienie..	25		
Korzystanie z funkcji Auto Pause.....	25		
Korzystanie z funkcji autoprzewijania.....	25		
Automatyczne uruchamianie stopera.....	26		
Ustawienia telefonu.....	26		
Tryb gościa.....	26		
Włączanie trybu gościa.....	26		
Wyłączanie trybu gościa.....	26		
Ustawienia systemowe.....	27		
Włączanie i wyłączanie funkcji GPS.....	27		
Zmiana koloru akcentu.....	27		
Ustawienia wyświetlania.....	27		
Ustawienia zapisu danych.....	27		
Zmienianie jednostek miary.....	27		
Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia.....	27		
Zmiana języka urządzenia.....	28		
Strefy czasowe.....	28		

Załącznik.....31

Pola danych.....	31
Obliczanie strefy tętna.....	32
Rozmiar i obwód kół.....	33
Oddziaływanie częstotliwości radiowych.....	34

Indeks..... 35

Informacje o urządzeniu..... 28

Dane techniczne.....	28
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia.....	28
Czyszczenie urządzenia.....	28

Rozwiązywanie problemów..... 28

Resetowanie urządzenia.....	28
Przywracanie ustawień domyślnych.....	29
Usuwanie ustawień i danych użytkownika.....	29
Maksymalizowanie czasu działania baterii.....	29

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

Przyciski



①



Wybierz, aby włączyć tryb uśpienia lub uaktywnić urządzenie.
Przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie i zablokować ekran dotykowy.

②



Wybierz, aby oznaczyć nowe okrążenie.


③



Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać licznik aktywności.



Parowanie smartfona

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

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect Mobile.
- 2 Przytrzymaj , aby włączyć urządzenie.

Przy pierwszym uruchomieniu urządzenia wybierz odpowiedni język. Na kolejnym ekranie zostanie wyświetlony monit o sparowanie urządzenia ze smartfonem.




PORADA: Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranu głównego, aby wyświetlić widżet ustawień i wybierz kolejno **Telefon > Paruj smartfon**, aby ręcznie przejść do trybu parowania.

- 3 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, w menu  lub  wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Po udanym sparowaniu urządzeń zostanie wyświetlony komunikat i urządzenie zsynchronizuje się automatycznie ze smartfonem.

Ogólne informacje o ekranie głównym

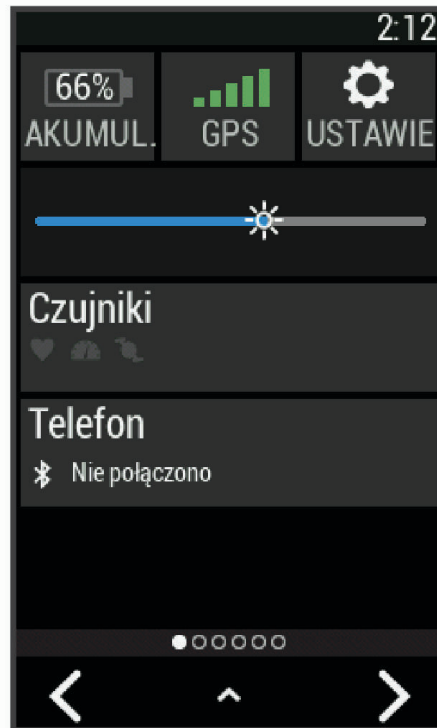
Ekran główny zapewnia szybki dostęp do wszystkich funkcji urządzenia Edge.

	Wybierz tę opcję, aby rozpocząć jazdę.
Dokąd?	Wybierz, aby wyszukać pozycje, punkty szczególne lub adresy.
Kursy	Wybierz, aby utworzyć nowy kurs lub przejść do wcześniej zapisanego kursu.
	Wybierz, aby przejść do historii, osobistych rekordów, kontaktów i ustawień.
	Wybierz, aby przejść do aplikacji, widżetów i pól danych Connect IQ™.

Wyświetlanie widżetów

Urządzenie jest wyposażone w kilka fabrycznie załadowanych widżetów, a więcej jest dostępnych po sparowaniu urządzenia ze smartfonem lub innym zgodnym urządzeniem.

- 1 Na ekranie głównym przesunąć palcem z góry do dołu.




Zostanie wyświetlony widżet ustawień. Migająca ikona oznacza, że urządzenie przeprowadza wyszukiwanie. W celu zmiany ustawień możesz wybrać dowolną ikonę.

- 2 Przesunąć palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić więcej widżetów. Następnym razem, kiedy przesuniesz palcem w dół, aby wyświetlić widżety, pojawi się ostatni oglądany widżet.








Korzystanie z podświetlenia

Można dotknąć ekranu dotykowego, aby włączyć podświetlenie.

UWAGA: Można dostosować czas podświetlenia (*Ustawienia wyświetlania, strona 27*).



- 1 Na ekranie głównym lub ekranie danych przesunąć palcem z góry do dołu.
- 2 Wybrać  i ręcznie dostosować jasność za pomocą suwaka.

Korzystanie z ekranu dotykowego

- Po włączeniu stopera dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera. Nakładka stopera umożliwia powrót do ekranu głównego w trakcie jazdy.
- Wybierz , aby powrócić do ekranu głównego.
- Przesunąć palcem lub wybrać strzałki, aby przewijać.
- Wybierz , aby powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby zapisać zmiany i zamknąć stronę.
- Wybierz , aby zamknąć stronę i powrócić do poprzedniej strony.
- Wybierz , aby wyszukać w pobliżu pozycji.
- Wybierz , aby usunąć element.
- Wybierz , aby uzyskać więcej informacji.

Blokowanie ekranu dotykowego

Ekran można zablokować, aby zapobiec przypadkowemu uruchomieniu funkcji przez jego dotknięcie.

- Przytrzymaj  i wybierz **Zablokuj ekran**.
- Podczas aktywności wybierz .

Ładowanie urządzenia

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

Urządzenie jest zasilane wbudowaną baterią litowo-jonową, ładowaną ze standardowego gniazdka lub z portu USB komputera.

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia będzie poza dopuszczalnym zakresem (*Dane techniczne, strona 28*).

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych ① z portu USB ②.



- 2 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu USB w urządzeniu.
- 3 Podłącz większą wtyczkę kabla USB do zasilacza sieciowego lub do portu USB komputera.
- 4 Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.
Po podłączeniu do źródła zasilania urządzenie włączy się.
- 5 Całkowicie naładuj urządzenie.
Po naładowaniu urządzenia zamknij osłonę zabezpieczającą.

Informacje o baterii

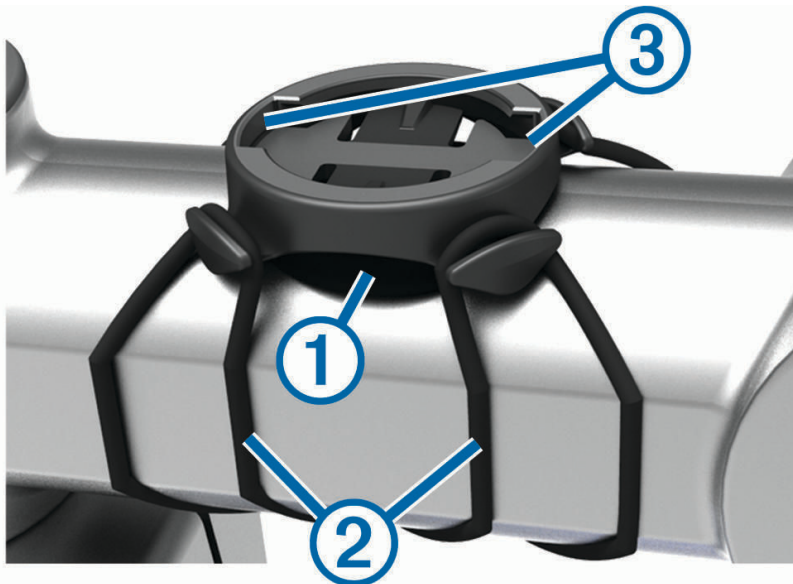
OSTRZEŻENIE

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

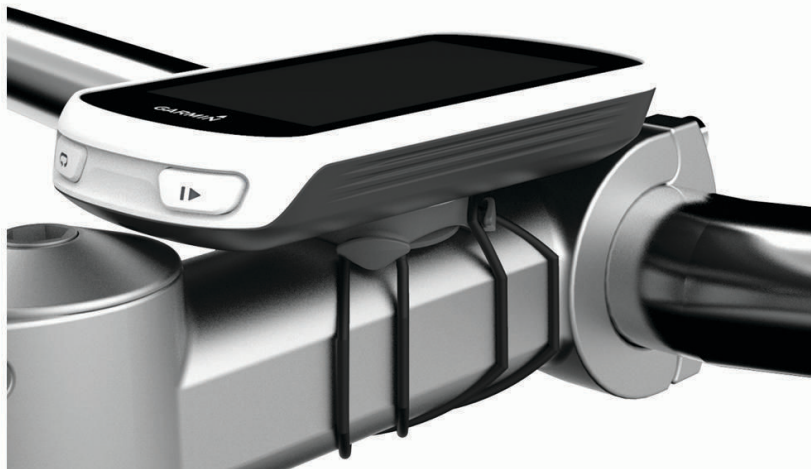
Mocowanie standardowego uchwytu

W celu uzyskania najlepszego odbioru sygnałów GPS umieść uchwyt rowerowy w taki sposób, aby urządzenie było zwrócone w kierunku nieba. Uchwyt rowerowy można przymocować do wspornika kierownicy lub samej kierownicy roweru.

- 1 Do zamontowania urządzenia wybierz taką pozycję, która nie będzie przeszkadzała w bezpiecznej jeździe rowerem.
- 2 Umieść gumowy dysk ① z tyłu uchwytu rowerowego.
Gumowe wypustki pasują do tylnej części uchwytu rowerowego, utrzymując go we właściwym miejscu.



- 3 Przymocuj uchwyt rowerowy do wspornika kierownicy.
- 4 Przymocuj uchwyt rowerowy za pomocą dwóch opasek ②.
- 5 Dopasuj wypustki na tylnej części urządzenia do rowków na uchwycie rowerowym ③.
- 6 Delikatnie dociśnij i obróć urządzenie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aż znajdzie się ono na swoim miejscu.






Odłączanie urządzenia Edge

- 1 Obróć urządzenie Edge w prawą stronę, aby je odblokować.
- 2 Zdejmij urządzenie Edge z uchwytu.

Nawigacja



Jazda rowerem

Jeśli korzystasz z bezprzewodowego czujnika lub akcesorium, możesz go sparować i uruchomić w trakcie konfiguracji ustawień początkowych (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 18*).

- 1 Przytrzymaj , aby włączyć urządzenie.
- 2 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Gdy urządzenie będzie gotowe, kolor słupka mocy sygnału zmieni się na zielony.
- 3 Wybierz .
- 4 Wybierz , aby uruchomić stoper aktywności.



UWAGA: Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.

- 5 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekrany dodatkowych danych.
Przesuń palcem w dół od górnej krawędzi ekranów danych, aby wyświetlić widżety.
- 6 W razie potrzeby dotknij ekranu, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- 7 Wybierz , aby zatrzymać licznik aktywności.
PORADA: Przed zapisaniem tej jazdy i udostępnieniem jej na swoim koncie Garmin Connect można zmienić typ jazdy. Odpowiedni typ jazdy jest ważny przy tworzeniu kursów przyjaznych dla rowerzystów.
- 8 Wybierz **Zapisz jazdę**.
- 9 Wybierz .

Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

PORADA: Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Pozycje

Urządzenie umożliwia rejestrowanie i zapisywanie pozycji.




Zaznaczanie pozycji

Przed zaznaczeniem pozycji należy odszukać satelity.




Jeśli chcesz zapisać punkt orientacyjny lub powrócić do określonego miejsca, oznacz to miejsce jako pozycję.

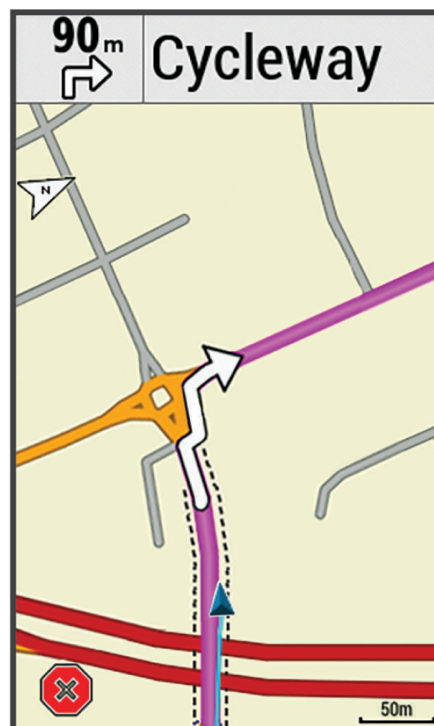
- 1 Idź pojeździć.
- 2 Wybierz kolejno **Dokąd?** >  > **Zaznacz pozycję** > .

Zapisywanie pozycji z mapy


- 1 Wybierz kolejno **Dokąd?** >  > **Wybierz obszar wyszukiwania** > **Punkt mapy**.
- 2 Przeglądaj mapę w celu znalezienia pozycji.
- 3 Wybierz pozycję.
U góry mapy zostaną wyświetlone informacje dotyczące pozycji.
- 4 Wybierz informację o pozycji.
- 5 Wybierz  > .

Podróż do pozycji

- 1 Wybierz **Dokąd?**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Znajdź na mapie**, aby wybrać pozycję na mapie.
 - Wybierz **Szukaj**, aby przejść do punktu szczególnego, miasta, skrzyżowania lub znanych współrzędnych.
PORADA: Możesz wybrać , aby zawęzić przeszukiwany obszar.
 - Wybierz kolejno **Znajdź adres**, aby podać określony adres.
 - Wybierz **Zapisane pozycje**, aby rozpocząć podróż do zapisanej pozycji.
PORADA: Możesz wybrać , aby wpisać informacje do wyszukania.
 - Wybierz **Ostatnio znalezione**, aby rozpocząć podróż do jednej z 50 ostatnio znalezionych pozycji.
 - Wybierz kolejno  > **Wybierz obszar wyszukiwania**, aby zawęzić przeszukiwany obszar.
- 3 Wybierz pozycję.
- 4 Wybierz **Jedź**.
- 5 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby dotrzeć do celu podróży.




Podróż do znanych współrzędnych



- 1 Wybierz kolejno **Dokąd?** > **Narzędzia wyszukiwania** > **Współrzędne**.
- 2 Podaj współrzędne i wybierz .
- 3 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby dotrzeć do celu podróży.

Podróż z funkcją Wróć do startu

W dowolnym momencie jazdy możesz wrócić do punktu startowego.



- 1 Idź pojeździć (*Jazda rowerem, strona 7*).
- 2 Podczas jazdy można wskazać dowolne miejsce na ekranie, aby wyświetlić nakładkę stopera.
- 3 Wybierz kolejno  > **Dokąd?** > **Wróć do startu**.
- 4 Wybierz **Tą samą trasą** lub **Najbar. bezpoś. trasa**.
- 5 Wybierz **Jedź**.
Urządzenie pokieruje Cię z powrotem do punktu startowego jazdy.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą



- 1 Przewiń do mapy.
- 2 Wybierz  > .

Odwzorowanie pozycji



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

- 1 Wybierz kolejno **Dokąd?** > **Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz informację o pozycji u góry ekranu.
- 4 Wybierz kolejno  > **Odwzoruj pozycję**.
- 5 Podaj namiar i dystans do odwzorowanej pozycji.
- 6 Wybierz .

Edytowanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Dokąd?** > **Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Dotknij paska informacyjnego u góry ekranu.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz atrybut.
Na przykład wybierz **Zmień wysokość**, aby podać znaną wysokość pozycji.
- 6 Podaj nowe informacje i wybierz .

Usuwanie pozycji

- 1 Wybierz kolejno **Dokąd?** > **Zapisane pozycje**.
- 2 Wybierz pozycję.
- 3 Wybierz informację o pozycji u góry ekranu.
- 4 Wybierz kolejno  > **Usuń pozycję** > .


Kursy

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać. Własne kursy można też tworzyć i zapisywać bezpośrednio w urządzeniu.

Możesz jechać poprzednio zapisanym kursem po prostu dlatego, że jest to dobra trasa. Możesz na przykład zapisać przyjazną dla rowerzystów trasę dojazdu do pracy i nią podróżować.

Planowanie i jazda według kursu

Można tworzyć własne kursy i jeździć według nich. Kurs składa się z szeregu punktów lub pozycji i prowadzi użytkownika do celu podróży.

- 1 Wybierz kolejno **Kursy** > **Kreator kursu** > **Dodaj pierwszą pozycję**.
- 2 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać aktualną pozycję na mapie, wybierz kolejno **Aktualna pozycja**.
 - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz **Zapisane**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać niedawno wyszukiwaną pozycję, wybierz **Ostatnio znalezione**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególnie, wybierz **Kategorie POI**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególnie.
 - Aby wybrać miasto, wybierz **Miasta**, a następnie wybierz pobliskie miasto.
 - Aby wybrać adres, wybierz **Adresy**, a następnie podaj adres.
 - Aby wybrać skrzyżowania, wybierz **Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.
 - Aby użyć współrzędnych, wybierz **Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.
- 3 Wybierz **Użyj**.
PORADA: Wybierz kolejną pozycję na mapie i wybierz **Użyj**, aby kontynuować dodawanie pozycji.
- 4 Wybierz **Dodaj kolejną pozycję**.
- 5 Powtarzaj kroki 2–4 do czasu, gdy wybrane zostaną wszystkie pozycje dla trasy.
- 6 Wybierz **Pokaż mapę**.
Urządzenie obliczy trasę, po czym zostanie wyświetlona mapa trasy.
PORADA: Można wybrać , aby wyświetlić wykres wysokości trasy.
- 7 Wybierz **Jedź**.




Podążanie kursem z Garmin Connect

Aby móc pobierać kursy z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Serwis Garmin Connect, strona 20](#)).


- 1 Wybierz opcję:
 - Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.
 - Otwórz stronę connect.garmin.com.
- 2 Utwórz nowy kurs lub wybierz już istniejący.
- 3 Wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Na urządzeniu Edge wybierz kolejno **Kursy** > **Zapisane kursy**.
- 6 Wybierz kurs.
- 7 Wybierz **Jedź**.

Tworzenie i używanie kursu trasy powrotnej

Urządzenie umożliwia utworzenie kursu trasy powrotnej w oparciu o określony dystans, pozycję startową i kierunek nawigowania.

- 1 Wybierz kolejno **Kursy** > **Kurs trasy powrotnej**.
- 2 Wybierz **Dystans** i podaj łączny dystans kursu.
- 3 Wybierz **Pozycja startowa**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby wybrać aktualną pozycję na mapie, wybierz kolejno **Aktualna pozycja**.
 - Aby wybrać pozycję na mapie, wybierz **Użyj mapy**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wybrać zapisaną pozycję, wybierz **Zapisane pozycje**, a następnie wybierz pozycję.
 - Aby wyszukać i wybrać punkt szczególny, wybierz **Narzędzia wyszukiwania** > **Kategorie POI**, a następnie wybierz pobliski punkt szczególny.
 - Aby wybrać miasto, wybierz **Narzędzia wyszukiwania** > **Miasta**, a następnie wybierz pobliskie miasto.
 - Aby wybrać adres, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania** > **Adresy**, a następnie podaj adres.
 - Aby wybrać skrzyżowania, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania** > **Skrzyżowania**, a następnie podaj nazwy ulic.
 - Aby użyć współrzędnych, wybierz kolejno **Narzędzia wyszukiwania** > **Współrzędne**, a następnie podaj współrzędne.
- 5 Wybierz **Kierunek startu** i wybierz kierunek.
- 6 Wybierz **Szukaj**.
PORADA: Można wybrać , aby wyszukać ponownie.
- 7 Wybierz kurs, który ma zostać wyświetlony na mapie.
PORADA: Można użyć  i , aby wyświetlić inne kursy.
- 8 Wybierz **Jedź**.

Wskazówki dotyczące jazdy według kursu

- Korzystanie z nawigacji szczegółowej (*Opcje kursu, strona 13*).
- Chcąc się rozgrzać, naciśnij , aby rozpocząć kurs, a następnie rozpocznij rozgrzewkę w zwykły sposób.
- Podczas rozgrzewki nie wchodź na ścieżkę kursu.
Aby rozpocząć, udaj się w kierunku kursu. Jeśli znajdujesz się w dowolnym miejscu na ścieżce kursu, zostanie wyświetlony komunikat.
- Przewiń do mapy, aby wyświetlić mapę kursu.
Jeśli zboczysz z kursu, zostanie wyświetlony komunikat.

Wyświetlanie szczegółów kursu

- 1 Wybierz kolejno **Kursy** > **Zapisane kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Podsumowanie**, aby wyświetlić szczegóły kursu.
 - Wybierz **Mapa**, aby wyświetlić kurs na mapie.
 - Wybierz **Wysokość**, aby wyświetlić wykres wysokości kursu.
 - Wybierz **Okrążenia**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu.



Wyświetlanie kursu na mapie

W przypadku każdego kursu zapisanego w urządzeniu można dostosować sposób, w jaki jest on wyświetlany na mapie. Można na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby droga do pracy była wyświetlana na mapie na żółto. Kurs alternatywny może być wyświetlany na zielono. W czasie jazdy kursy mogą być wyświetlane nawet wtedy, gdy nie podróżuje się żadnym z nich.



- 1 Wybierz kolejno **Kursy > Zapisane kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz **Ustawienia**.
- 4 Wybierz **Zawsze wyświetlaj**, aby wyświetlić kurs na mapie.
- 5 Wybierz **Kolor**, a następnie wybierz kolor.
- 6 Wybierz **Punkty kursów**, aby wyświetlić punkty kursu na mapie.

Następnym razem, gdy będziesz jechać w pobliżu tego kursu, zostanie on wyświetlony na mapie.

Przerywanie kursu

- 1 Przewiń do mapy.
- 2 Wybierz  > .

Usuwanie kursu

- 1 Wybierz kolejno **Kursy > Zapisane kursy**.
- 2 Wybierz kurs.
- 3 Wybierz  > .

Opcje kursu

Wybierz kolejno **Kursy > Zapisane kursy > **.

Szczegółowa nawigacja: Włącza i wyłącza monity dotyczące zwrotów.

Ostrzeżenia o zejściu z kursu: Ostrzega o zboczeniu z kursu.

Szukaj: Umożliwia wyszukiwanie zapisanych kursów wg nazwy.

Filtruj: Umożliwia filtrowanie kursów wg typu kursu, na przykład kursy Strava™.

Usuń: Umożliwia usunięcie wszystkich lub kilku zapisanych kursów z pamięci urządzenia.

Ustawienia mapy

Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy > Mapa**.

Orientacja: Pozwala określić sposób wyświetlania mapy na stronie.


Autom. zoom: Umożliwia wybranie poziomu powiększenia mapy. W przypadku wybrania opcji Wył. operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

Tekst przewodnika: Pozwala określić, kiedy są wyświetlane szczegółowe komunikaty nawigacyjne (wymagana mapa z pełną funkcją wyznaczania tras).

Wyświetlanie mapy: Pozwala ustawić zaawansowane funkcje mapy.

O mapie: Włącza i wyłącza mapy dostępne aktualnie w urządzeniu.

Zmiana orientacji mapy

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy**.
- 2 Wybierz kolejno **Mapa > Orientacja**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję **Północ u góry**, aby góra strony była zwrócona ku północy.
 - Wybierz opcję **Kierunek u góry**, aby góra strony była zwrócona w kierunku podróży.
 - Wybierz **Tryb 3D**, aby wyświetlić mapę w trzech wymiarach.

Ustawienia trasy

Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy** > **Trasowanie**

Wyzn. tras wg popularn.: Wyznacza trasy na podstawie najpopularniejszych tras w serwisie Garmin Connect.

Tryb wyznaczn. trasy: Ustawienie środka transportu w celu optymalizacji trasy.

Metoda obliczeń: Ustawienie metody używanej do obliczania trasy.

Przypięty do trasy: Ustawienie blokady ikony pozycji, która wskazuje pozycję użytkownika na mapie, na najbliższej drodze.

Ustawienia unikania: Ustawienie rodzajów dróg, które będą unikane podczas nawigacji.

Przeliczanie: Automatyczne ponowne obliczanie trasy w przypadku zbieżności z trasy.

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie Edge oferuje funkcje online powiązane z technologią Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego smartfona lub urządzenia fitness. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Connect Mobile w smartfonie. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/intosports/apps.

UWAGA: Niektóre z tych funkcji wymagają połączenia ze smartfonem z obsługą technologii Bluetooth.

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

GroupTrack: Umożliwia śledzenie na bieżąco pozostałych rowerzystów w grupie za pomocą funkcji LiveTrack, bezpośrednio na ekranie urządzenia. Możesz wysłać wstępnie zdefiniowane wiadomości do innych rowerzystów w twojej sesji GroupTrack, którzy mają zgodne urządzenia Edge.

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

Pobieranie kursów z Garmin Connect: Umożliwia wyszukiwanie kursów przy użyciu smartfona w serwisie Garmin Connect oraz wysyłanie ich do urządzenia.

Interakcje w serwisach społecznościowych: Umożliwia aktualizację w ulubionym serwisie społecznościowym po przesłaniu aktywności do serwisu Garmin Connect.

Bieżące informacje o pogodzie: Funkcja przesyła do urządzenia bieżące informacje o pogodzie oraz alerty.

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

Wiadomości: Pozwala odpowiedzieć na połączenie przychodzące lub wiadomość tekstową za pomocą wstępnie zdefiniowanej wiadomości tekstowej. Ta funkcja jest dostępna dla użytkowników zgodnych smartfonów Android™.



Wykrywanie zdarzeń: Umożliwia aplikacji Garmin Connect Mobile wysyłanie wiadomości do kontaktów alarmowych, gdy urządzenie Edge wykryje zdarzenie.

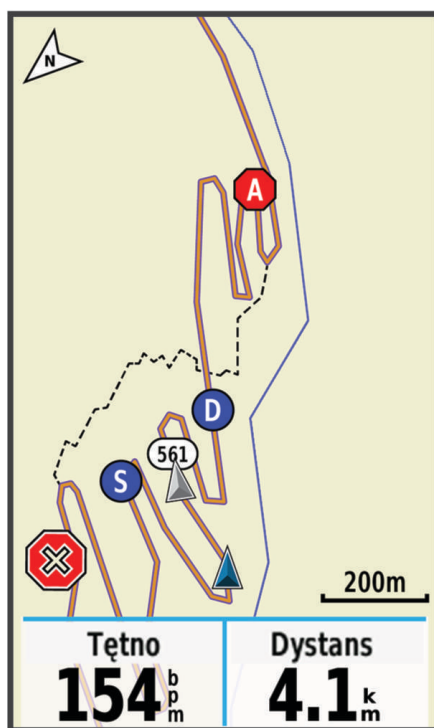
Pomoc: Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości tekstowej z Twoim imieniem i nazwiskiem oraz lokalizacją GPS do kontaktów alarmowych za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile.

Rozpoczynanie sesji GroupTrack

Przed rozpoczęciem sesji GroupTrack należy sparować aplikację mobilną Garmin Connect z urządzeniem (*Parowanie smartfona, strona 2*).

Podczas jazdy możesz zobaczyć na mapie innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

- 1 W urządzeniu Edge wybierz kolejno  > **Funkcje online** > **GroupTrack**, aby włączyć wyświetlanie znajomych na ekranie mapy.
- 2 Z menu ustawień w aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz kolejno **LiveTrack** > **GroupTrack**.
- 3 Wybierz kolejno **Widoczna dla** > **Wszystkie połączenia**.
UWAGA: Jeśli posiadasz więcej niż jedno zgodne urządzenie, musisz wybrać urządzenie do sesji GroupTrack.
- 4 Wybierz **Uruchom LiveTrack**.
- 5 W urządzeniu Edge wybierz  i rozpocznij jazdę.
- 6 Przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.



Dotknij ikony na mapie, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

- 7 Przewiń do listy GroupTrack.
Wybierz rowerzystę z listy, a widok mapy zostanie na nim wyśrodkowany.

Porady dotyczące sesji GroupTrack

Funkcja GroupTrack umożliwia śledzenie bezpośrednio na ekranie pozostałych rowerzystów w grupie za pomocą funkcji LiveTrack. Wszyscy rowerzyści w grupie muszą znajdować się na liście znajomych na Twoim koncie Garmin Connect.

- Wyjdź pojeździć na zewnątrz z wykorzystaniem GPS.
- Sparuj urządzenie Edge Explore ze smartfonem za pomocą technologii Bluetooth.
- Z menu ustawień w aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Znajomi**, aby zaktualizować listę rowerzystów w danej sesji GroupTrack.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi mają sparowane smartfony, i rozpocznij sesję LiveTrack w aplikacji Garmin Connect Mobile.
- Sprawdź, czy wszyscy znajomi są w zasięgu (40 km lub 25 mil).
- Podczas sesji GroupTrack przewiń do mapy, aby wyświetlić znajomych.
- Przerwij jazdę rowerem, aby wyświetlić pozycję i informacje o kierunku innych rowerzystów w sesji GroupTrack.

Funkcje wykrywania zdarzeń i pomocy

Wykrywanie zdarzeń

PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń to dodatkowa funkcja służąca głównie do użytku na drodze. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect Mobile nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

W przypadku wykrycia zdarzenia przez urządzenie Edge z włączoną funkcją GPS aplikacja Garmin Connect Mobile wysyła automatyczną wiadomość e-mail lub SMS z pozycją urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych.

W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone monity z informacją, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 30 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na urządzeniu w aplikacji Garmin Connect Mobile musisz skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany smartfon musi mieć możliwość transmisji danych i obejmować zasięgiem miejsce, w którym dostępne są dane. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

Pomoc

PRZESTROGA

Pomoc to funkcja dodatkowa i nie jest głównym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect Mobile nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

Połączenie urządzenia Edge z włączoną łącznością GPS do aplikacji Garmin Connect Mobile umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości tekstowej z Twoim imieniem i nazwiskiem oraz lokalizacją GPS do kontaktów alarmowych.

Przed uruchomieniem funkcji pomocy na urządzeniu w aplikacji Garmin Connect Mobile trzeba skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych. Sparowany smartfon Bluetooth musi mieć możliwość transmisji danych i obejmować zasięgiem miejsce, w którym dostępne są dane. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

Na urządzeniu zostanie wyświetlona wiadomość wskazująca, że kontakty zostaną poinformowane po zakończeniu odliczania. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować wiadomość.

Konfigurowanie funkcji wykrywania zdarzeń i pomocy

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect Mobile.
- 2 Sparuj smartfon z urządzeniem (*Parowanie smartfona, strona 2*).
- 3 W ustawieniach aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Kontakty alarmowe** i wprowadź dane rowerzysty oraz kontakty alarmowe.

Wybrane kontakty alarmowe otrzymają wiadomość z powiadomieniem, że zostali wybrani jako kontakty alarmowe.

UWAGA: Po wprowadzeniu kontaktów alarmowych wykrywanie incydentów zostanie włączone automatycznie.

- 4 Włącz GPS w urządzeniu Edge (*Włączanie i wyłączenie funkcji GPS, strona 27*).

Wyświetlanie kontaktów alarmowych


Aby móc zobaczyć kontakty alarmowe w urządzeniu, w aplikacji Garmin Connect Mobile trzeba skonfigurować dane rowerzysty i kontakty alarmowe.

Wybierz kolejno  > **Funkcje online** > **Kontakty**.

Zostaną wyświetlone nazwy i numery telefonów kontaktów alarmowych.

Wysyłanie zgłoszenia o pomoc

Aby móc wysłać zgłoszenia o pomoc, należy włączyć odbiornik GPS w urządzeniu Edge.


- 1 Przytrzymaj  przez 4 sekundy, aby włączyć funkcję pomocy.
Po zakończeniu 5-sekundowego odliczania urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy i wyśle wiadomość.
- 2 W razie potrzeby wybierz **Wyślij**, aby wysłać wiadomość natychmiast.

Włączanie i wyłączenie wykrywania zdarzeń

Wybierz kolejno  > **Funkcje online** > **Wykryw. zdarzeń**.

Anulowanie automatycznych wiadomości

Jeśli urządzenie wykryje zdarzenie, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową w urządzeniu lub sparowanym smartfonie, zanim zostanie ona wysłana do kontaktów alarmowych.

Wybierz kolejno **Anuluj** >  przed upływem odliczanych 30 sekund.

Wysyłanie informacji o aktualizacji statusu po wystąpieniu zdarzenia

Aby móc wysłać informację o aktualizacji statusu do kontaktów alarmowych, urządzenie musi wykryć zdarzenie i wysłać wiadomość alarmową do tych kontaktów.

Możesz wysłać wiadomość z aktualizacją statusu informującą kontakty alarmowe, że nie potrzebujesz pomocy.

- 1 Przesuń palcem od góry w dół ekranu, następnie w lewo lub w prawo, aby wyświetlić widżet sterowania.
- 2 Wybierz kolejno **Wykryto zdarzenie** > **Jest OK**.


Wiadomość zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.

Czujniki bezprzewodowe

Urządzenie można używać z bezprzewodowymi czujnikami ANT+® lub Bluetooth. Więcej informacji na temat zgodności i zakupu opcjonalnych czujników można znaleźć na stronie buy.garmin.com.


Parowanie czujników bezprzewodowych

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna lub zamontować czujnik rowerowy. Parowanie polega na powiązaniu bezprzewodowych czujników ANT+ lub Bluetooth, np. czujnika tętna, z urządzeniem Garmin®.

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych czujników.
- 2 Wybierz kolejno  > **Czujniki** > **Dodaj czujnik**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz typ czujnika.
 - Wybierz **Szukaj wszystko**, aby wyszukać wszystkie czujniki znajdujące się w pobliżu.Zostanie wyświetlona lista dostępnych czujników.
- 4 Wybierz jeden lub więcej czujników do sparowania z urządzeniem.
- 5 Wybierz **Dodaj**.
Po przeprowadzeniu parowania czujnika z urządzeniem status czujnika zmieni się na Połączono. Pole danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane w nim były dane z czujnika.

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia stref tętna użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref tętna do celów fitness (*Cele fitness, strona 18*). Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno, tętno spoczynkowe i strefy tętna.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Strefy treningowe** > **Strefy tętna**.
- 2 Podaj swoje tętno maksymalne i tętno spoczynkowe.
Wartości strefy są aktualizowane automatycznie, jednak nadal możesz każdą z nich edytować ręcznie.
- 3 Wybierz **Według:**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Uderz./min**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maksymalnego**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna maksymalnego.
 - Wybierz **% rezerwy tętna**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).

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.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna, strona 32*), 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.

Świadomość sytuacyjna

Urządzenia Edge można używać razem ze światłami rowerowymi i radarem wstecznym Varia™, aby zwiększyć swoją świadomość sytuacyjną. Więcej informacji znajduje się w podręczniku użytkownika urządzenia Varia.

UWAGA: Możliwe, że konieczna będzie aktualizacja oprogramowania urządzenia Edge, aby można było sparować urządzenia Varia (*Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express, strona 30*).


Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, prędkości, okrążeń i wysokości oraz dane opcjonalnego czujnika ANT+.

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

Gdy pamięć urządzenia zapełni się, zostanie wyświetlony komunikat. Urządzenie nie usunie ani automatycznie nie nadpisze historii. Od czasu do czasu przesyłaj historię do serwisu Garmin Connect, aby śledzić wszystkie dane jazdy.

Wyświetlanie jazdy




- 1 Wybierz kolejno  > **Historia** > **Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz opcję.

Wyświetlanie podsumowania danych

Istnieje możliwość wyświetlenia zgromadzonych danych zapisanych w urządzeniu, w tym liczbę jazd, czas, dystans i spalone kalorie.

Wybierz kolejno  > **Historia** > **Podsumowanie**.

Usuwanie jazdy

- 1 Wybierz kolejno  > **Historia** > **Jazdy**.
- 2 Wybierz jazdę.
- 3 Wybierz kolejno  > **Usuń** > .

Osobiste rekordy



Po ukończeniu jazdy w urządzenie wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej jazdy. Osobiste rekordy obejmują najszybciej pokonany standardowy dystans, najdłuższą jazdę i największy wznios uzyskany podczas jazdy.

Wyświetlanie osobistych rekordów

Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Osobiste rekordy**.




Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Osobiste rekordy**.
- 2 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 3 Wybierz **Poprzedni rekord** > .

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Osobiste rekordy**.
- 2 Wybierz osobisty rekord.
- 3 Wybierz  > .

Serwis 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, triathlon i wiele innych aktywności.

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile lub zrobić to w serwisie connect.garmin.com.

Zapisuj aktywności: Po ukończeniu oraz zapisaniu aktywności w urządzeniu można przesać 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, wysokość, 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.



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

Przesyłanie jazdy do serwisu Garmin Connect

- Synchronizowanie urządzenia Edge z aplikacją Garmin Connect w smartfonie.
- Użyj kabla USB dołączonego do urządzenia Edge, aby przesać dane jazdy na konto Garmin Connect w komputerze.

Zarządzanie danymi

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

Podłączanie urządzenia do komputera

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy całkowicie osuszyć port USB, antenę komunikatów pogodowych i obszary wokół nich przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera.

- 1 Wyciągnij antenę komunikatów pogodowych z portu USB.
- 2 Włóż mniejszą wtyczkę kabla USB do portu USB.
- 3 Włóż większą wtyczkę kabla USB do portu USB komputera.

Urządzenie w komputerach z systemem operacyjnym Windows jest wyświetlane jako dysk wymienny w folderze Mój komputer, a w komputerach Mac jako zamontowany wolumin.

Przesyłanie plików do urządzenia

- 1 Podłącz urządzenie do komputera.

Na komputerach z systemem Windows urządzenie jest wyświetlane jako napęd wymienny lub urządzenie przenośne. Na komputerach Mac urządzenie jest wyświetlane jako napęd zamontowany.

UWAGA: Niektóre komputery z wieloma dyskami sieciowymi mogą nie wyświetlać poprawnie dysków urządzenia. Zapoznaj się z dokumentacją dostępną w systemie operacyjnym, aby dowiedzieć się, jak mapować dyski.

- 2 W komputerze otwórz przeglądarkę plików.
- 3 Wybierz plik.
- 4 Wybierz kolejno **Edytuj > Kopiuj**.
- 5 Otwórz urządzenie przenośne, napęd lub wolumin urządzenia.
- 6 Przejdź do folderu.
- 7 Wybierz kolejno **Edytuj > Wklej**.

Plik zostanie wyświetlony na liście plików w pamięci urządzenia.

Usuwanie plików

NOTYFIKACJA

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

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

UWAGA: Jeśli korzystasz z komputera firmy Apple®, opróżnij folder Kosz, aby całkowicie usunąć pliki.

Odłączanie kabla USB

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

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

Dostosowywanie urządzenia

Funkcje Connect IQ do pobrania

Możesz dodać do urządzenia Connect IQ funkcje oferowane przez Garmin oraz innych producentów za pomocą aplikacji Connect IQ Mobile.

Pola danych: Umożliwiają pobieranie nowych pól danych, które pozwalają wyświetlać dane z czujników, dane aktywności i historii na różne sposoby. Możesz dodać pola danych Connect IQ do wbudowanych funkcji i stron.

Widzety: Pozwalają na szybki odczyt informacji, takich jak dane z czujnika czy powiadomienia.

Aplikacje: Umożliwiają dodanie do urządzenia interaktywnych funkcji, takich jak nowe typy aktywności na dworze i fitness.

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera


- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przejdź na stronę apps.garmin.com i załóż konto.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Ustawianie profilu użytkownika








Można aktualizować takie ustawienia, jak płeć, wiek, masa czy wzrost. Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z jazdą.

- 1 Wybierz kolejno  > **Moje statystyki** > **Profil użytkownika**.
- 2 Wybierz opcję.








Aktualizowanie ustawień jazdy

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy**.
 - 2 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ekran danych**, aby dostosować ekrany danych i pola danych (*Edytowanie ekranu danych, strona 23*).
 - Wybierz **Alerty**, aby dostosować alerty dotyczące treningów (*Alerty, strona 23*).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Lap**, aby określić, kiedy mają być uruchamiane okrążenia (*Oznaczenie okrążeń wg pozycji, strona 24*).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Autouśpienie**, aby automatycznie przełączać urządzenie w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności (*Korzystanie z funkcji Autouśpienie, strona 25*).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Pause**, aby zmienić ustawienie automatycznego wstrzymania stopera (*Korzystanie z funkcji Auto Pause, strona 25*).
 - Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Autoprzewijanie**, aby dostosować wyświetlanie stron danych treningowych podczas działania stopera (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 25*).
 - Wybierz **Tryb urucham. stopera**, aby zdecydować, jak urządzenie będzie wykrywać rozpoczęcie jazdy i automatycznie włączać stoper (*Automatyczne uruchamianie stopera, strona 26*).
 - Wybierz **Komunik. nawigacyjne**, aby wyświetlać szczegółowe komunikaty nawigacyjne w formie tekstu lub na mapie.
 - Wybierz **Mapa**, aby dostosować ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 13*).
 - Wybierz **Trasowanie**, aby dostosować ustawienia trasy (*Ustawienia trasy, strona 14*).
- Wszelkie zmiany są zapisywane w ustawieniach jazdy.






Dodawanie ekranu danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy**.
- 2 Wybierz kolejno **Ekran danych** > **Dodaj nowy** > **Ekran danych**.
- 3 Wybierz kategorię i wybierz jedno lub więcej pól danych.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz opcję.
 - Aby wybrać więcej pól danych, wybierz inną kategorię.
 - Wybierz .
- 6 Wybierz  lub , aby zmienić układ.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz opcję.
 - Dotknij dwukrotnie pola danych, aby je zmienić.
 - Dotknij jednego, a następnie kolejnego pola danych, aby zmienić ich kolejność.
- 9 Wybierz .

Edytowanie ekranu danych

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy**.
- 2 Wybierz **Ekran danych**.
- 3 Wybierz ekran danych.
- 4 Wybierz **Układ i pola danych**.
- 5 Wybierz kategorię i pola danych, które chcesz dodać lub usunąć, a następnie wybierz  > .
- 6 Wybierz  lub , aby zmienić układ.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz opcję.
 - Dotknij dwukrotnie pola danych, aby je zmienić.
 - Dotknij jednego, a następnie kolejnego pola danych, aby zmienić ich kolejność.
- 9 Wybierz .

Zmiana kolejności ekranów danych



- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy**.
- 2 Wybierz kolejno **Ekran danych** > .
- 3 Wybierz ekran danych.
- 4 Wybierz  lub .
- 5 Wybierz .

Alerty

Alerty umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć określone cele: czas, dystans, zużycie kalorii, tętno i rytm pedałowania.

Ustawianie alertów zakresowych



Jeśli posiadasz opcjonalny czujnik tętna lub czujnik rytmu, możesz ustawić dla nich alerty zakresowe. Alert zakresowy uruchamia się, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Na przykład możesz skonfigurować urządzenie, aby wyświetlało alarm, gdy tętno spadnie poniżej 90 uderzeń/minutę lub wzrośnie ponad 160 uderzeń/minutę (*Ustawianie stref tętna, strona 18*).

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy** > **Alerty**.
- 2 Wybierz **Alert tętna** lub **Alert rytmu**.
- 3 W razie potrzeby włącz alert.
- 4 Wybierz wartości minimalną i maksymalną lub wybierz strefy.
- 5 W razie potrzeby wybierz .

Przy każdym przekroczeniu określonego zakresu tętna lub spadku poniżej jego minimalnej wartości w urządzeniu wyświetlony zostanie komunikat. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 27*).

Ustawianie alertu cyklicznego

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






- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy**.
- 2 Wybierz **Alerty**.
- 3 Ustaw typ alertu.
- 4 Włącz alert.
- 5 Podaj wartość.
- 6 Wybierz .

Komunikat będzie wyświetlany za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość, dla której ustawiono alert. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia, strona 27*).

Auto Lap


Oznaczanie okrążeń wg pozycji

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania określonej pozycji podczas okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. długi podjazd lub sprint treningowy). Podczas wykonywania kursów można korzystać z opcji Wg pozycji, aby włączać okrążenia we wszystkich pozycjach okrążeń zapisanych w kursie.

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy**.
- 2 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne** > **Auto Lap** > **Włączenie Auto Lap** > **Wg pozycji** > **Okrążenie gdy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Tylko przycisk okrąż.**, aby włączyć licznik okrążeń po każdym wybraniu przycisku  oraz po każdym ponownym minięciu jednej z tych pozycji.
 - Wybierz **Start i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w pozycji GPS po wybraniu przycisku  oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po wybraniu przycisku .
 - Wybierz **Zaznacz i okrążenie**, aby włączyć licznik okrążeń w określonej pozycji GPS, zaznaczonej przed rozpoczęciem jazdy oraz w dowolnej pozycji podczas jazdy po naciśnięciu .
- 4 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążenia (*Edytowanie ekranu danych, strona 23*).


Oznaczanie okrążeń wg dystansu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania okrążeń po przebyciu określonego dystansu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. co 10 mil lub 40 km).

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy**.
- 2 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Lap > Włączenie Auto Lap > Wg dystansu > Okrążenie gdy**.
- 3 Podaj wartość.
- 4 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążeń (*Edytowanie ekranu danych, strona 23*).

Oznaczanie okrążeń wg czasu

Funkcja Auto Lap służy do automatycznego oznaczania okrążeń po upływie określonego czasu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach jazdy (np. co 20 minut).

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy**.
- 2 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Lap > Włączenie Auto Lap > Wg czasu > Okrążenie gdy**.
- 3 Podaj wartość.
- 4 W razie potrzeby dostosuj pola danych okrążeń (*Edytowanie ekranu danych, strona 23*).

Korzystanie z funkcji Autouśpienie


Funkcja Autouśpienie umożliwia automatyczne przełączanie urządzenia w tryb uśpienia po 5 minutach bezczynności. W trybie uśpienia ekran jest wyłączony, a czujniki ANT+, Bluetooth i moduł GPS są rozłączone.

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy**.
- 2 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Autouśpienie**.

Korzystanie z funkcji Auto Pause


Funkcja Auto Pause® służy do automatycznego wstrzymywania stopera w przypadku zatrzymania się lub gdy prędkość spada poniżej określonej wartości. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie treningu znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba zwolnić bądź się zatrzymać.

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

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy**.
- 2 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Auto Pause**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
 - Wybierz **Własna prędkość**, aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.
- 4 W razie potrzeby dostosuj opcjonalne pola danych czasu (*Edytowanie ekranu danych, strona 23*).



Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja Autoprzewijanie umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi treningu, gdy stoper jest włączony.

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy**.
- 2 Wybierz kolejno **Funkcje automatyczne > Autoprzewijanie**.
- 3 Wybierz prędkość wyświetlania.

Automatyczne uruchamianie stopera

Funkcja ta automatycznie wykrywa moment zlokalizowania satelitów przez urządzenie i rozpoczęcia przemieszczania się. Włącza stoper aktywności lub przypomina o konieczności jego włączenia w celu rejestrowania danych jazdy.

- 1 Wybierz kolejno  > **Ustawienia jazdy**.
- 2 Wybierz **Tryb urucham. stopera**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Ręcznie** i , aby uruchomić stoper aktywności.
 - Wybierz **Monit**, aby wyświetlać wizualne przypomnienie po osiągnięciu prędkości z informacji o starcie.
 - Wybierz **Auto**, aby automatycznie uruchomić stoper po osiągnięciu prędkości startowej.

Ustawienia telefonu

Wybierz kolejno  > **Funkcje online** > **Telefon**.

Włącz: Włącza bezprzewodową technologię Bluetooth.

UWAGA: Pozostałe ustawienia Bluetooth są wyświetlane tylko po włączeniu komunikacji bezprzewodowej Bluetooth.

Przyjazna nazwa: Pozwala na wpisanie przyjaznej nazwy, która służy do identyfikacji posiadanego urządzenia w innych urządzeniach z bezprzewodową technologią Bluetooth.

Paruj smartfon: Pozwala połączyć urządzenie ze zgodnym smartfonem z obsługą technologii Bluetooth. To ustawienie umożliwia korzystanie z funkcji online Bluetooth, w tym z LiveTrack, i przesyłania aktywności do serwisu Garmin Connect.

Alerty o połąc. i SMS-ach: Umożliwia włączenie powiadomień telefonicznych z poziomu zgodnego smartfonu.





Nieodebrane połączenia i SMS-y: Wyświetla przegapione powiadomienia ze zgodnego smartfonu.

Podpis do odpowiedzi SMS: Włącz podpisy w odpowiedziach na wiadomości tekstowe.





Tryb gościa

Tryb gościa pozwala ograniczyć działanie funkcji i ustawień dostępnych przed udostępnieniem urządzenia gościowi.

Włączanie trybu gościa

- 1 Wybierz kolejno  > **Tryb gościa** > **Włącz**.
 - 2 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć tryb gościa i ustawić kod do wyłączenia go, wybierz , wpisz 4-cyfrowy kod i wybierz .
 - Aby włączyć tryb gościa bez konieczności podawania kodu, wybierz .
- Urządzenie ogranicza ustawienia, które można dostosować.

Wyłączanie trybu gościa

- 1 Wybierz kolejno  > **Tryb gościa** > **Włącz**.
 - 2 W razie potrzeby wpisz 4-cyfrowy kod i wybierz .
- UWAGA:** Jeśli trzykrotnie wpiszesz nieprawidłowy kod, wyświetli się monit o podanie uniwersalnego kodu odblokowania: Garmin.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby przywrócić ustawienia urządzenia przed włączeniem trybu gościa.
 - Wybierz , aby zachować ustawienia, z których urządzenie korzystało po włączeniu trybu gościa.

Ustawienia systemowe

Wybierz kolejno  > **System**.

- Ustawienia GPS (*Włączanie i wyłączanie funkcji GPS*, strona 27)
- Ustawienia kolorów (*Zmiana koloru akcentu*, strona 27)
- Ustawienia wyświetlania (*Ustawienia wyświetlania*, strona 27)
- Ustawienia zapisu danych (*Ustawienia zapisu danych*, strona 27)
- Ustawienia jednostek (*Zmianianie jednostek miary*, strona 27)
- Ustawienia dźwięków (*Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia*, strona 27)
- Ustawienia języka (*Zmiana języka urządzenia*, strona 28)


Włączanie i wyłączanie funkcji GPS

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


Wybierz kolejno  > **System** > **Tryb GPS**.

Zmiana koloru akcentu

Możesz zmienić akcent kolorystyczny urządzenia.

- 1 Wybierz kolejno  > **System** > **Kolor**.
- 2 Wybierz kolor akcentu.

Ustawienia wyświetlania

Wybierz kolejno  > **System** > **Wyświetlanie**.

Jasność: Umożliwia regulację jasności podświetlenia.

Czas podświetlania: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Schemat kolorów: Ustawienie kolorów dziennych lub nocnych w urządzeniu. Wybierz Auto, aby urządzenie automatycznie ustawiało kolory dzienne lub nocne w oparciu o aktualny czas.

Zrzuty ekranowe: Umożliwia zapis zrzutu ekranu urządzenia.

Ustawienia zapisu danych

Wybierz kolejno  > **System** > **Zapis danych**.


Interwał rejestrowania: Opcja pozwala określić sposób zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Oszczędnie umożliwia zapis głównych punktów, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna. Opcja 1 sek. umożliwia zapis punktów co sekundę. Pozwala uzyskać bardzo szczegółowy zapis aktywności, co wpływa jednak na zwiększenie rozmiaru pliku zapisu.

Uśrednianie rytmu: Opcja sprawdza, czy urządzenie uwzględnia wartości zerowe dla danych rytmu, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje. Ustawienie domyślne nie uwzględnia wartości zerowych, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.

Rejestruj zmien. tętna: Uruchamia rejestrowanie zmienności tętna podczas aktywności.

Zmianianie jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, prędkości, wysokości i masy, a także format pozycji i format czasu.

- 1 Wybierz kolejno  > **System** > **Jednostki**.
- 2 Wybierz wielkość fizyczną.
- 3 Wybierz jednostkę miary dla ustawienia.

Włączanie i wyłączanie dźwięków urządzenia

Wybierz kolejno  > **System** > **Dźwięki**.

Zmiana języka urządzenia

Wybierz kolejno  > System > Język.

Strefy czasowe

Po każdym włączeniu urządzenia i odebraniu sygnałów satelitarnych lub zsynchronizowaniu ze smartfonem urządzenie automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 12 godz.
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	2,4 GHz przy 4 dBm (nominalna)
Klasa wodoszczelności	IEC 60529 IPX7 ¹

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

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

Mocno przymocuj antenę komunikatów pogodowych, aby zapobiec uszkodzeniom portu USB.

Czyszczenie urządzenia

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

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

Rozwiązywanie problemów

Resetowanie urządzenia

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

Naciśnij i przytrzymaj przycisk  przez 10 sekund.

Urządzenie zresetuje się i włączy.

¹ Urządzenie jest odporne na przypadkowe zanurzenie w wodzie na głębokość do 1 metra, na czas do 30 minut. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.


Przywracanie ustawień domyślnych

Możesz przywrócić domyślne ustawienia konfiguracyjne i profile aktywności. Nie usunie to historii ani danych (jazd, treningów, kursów itp.).

Wybierz kolejno  > **System** > **Zresetuj urządzenie** > **Przywróć ustawienia domyślne** > ✓.

Usuwanie ustawień i danych użytkownika

Można usunąć wszystkie dane użytkownika i przywrócić ustawienia początkowe urządzenia. Spowoduje to usunięcie historii i danych, takich jak jazdy, treningi czy kursy, a także zresetuje ustawienia urządzenia i profile aktywności. Pliki dodane do urządzenia z komputera nie zostaną usunięte.

Wybierz kolejno  > **System** > **Zresetuj urządzenie** > **Wyczyść dane i ustawienia** > ✓.


Maksymalizowanie czasu działania baterii

- Włącz **Tryb oszczędzania baterii** (*Włączanie trybu oszczędności baterii, strona 29*).
- Zmniejsz jasność podświetlenia (*Korzystanie z podświetlenia, strona 3*) lub skróć czas podświetlania (*Ustawienia wyświetlania, strona 27*).
- Wybierz interwał rejestrowania **Oszczędnie** (*Ustawienia zapisu danych, strona 27*).
- Włącz funkcję **Autouśpienie** (*Korzystanie z funkcji Autouśpienie, strona 25*).
- Wyłącz funkcję łączności bezprzewodowej **Telefon** (*Ustawienia telefonu, strona 26*).
- Wybierz ustawienie **GPS** (*Włączanie i wyłączanie funkcji GPS, strona 27*).
- Usuń czujniki bezprzewodowe, z których już nie korzystasz.


Włączanie trybu oszczędności baterii

Tryb oszczędności baterii automatycznie dostosowuje ustawienia tak, aby wydłużyć żywotność baterii podczas dłuższych jazd. Ekran wyłącza się podczas aktywności. Aby go wybudzić, można włączyć automatyczne alerty i dotknąć ekranu. W trybie oszczędności baterii punkty śladu GPS i dane czujnika są rejestrowane z mniejszą częstotliwością. Dokładność odczytu prędkości, dystansu oraz danych ścieżki jest ograniczona.

UWAGA: W trybie oszczędności baterii historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony.

- 1 Wybierz kolejno  > **Tryb oszczędzania baterii** > **Włącz**.
- 2 Wybierz alerty do wybudzania ekranu podczas aktywności.

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

- Umieść urządzenie w zasięgu smartfonu.
- Jeśli urządzenia są już sparowane, wyłącz funkcję Bluetooth w obu urządzeniach, a następnie z powrotem ją włącz.
- Jeśli urządzenia nie są sparowane, włącz bezprzewodową technologię Bluetooth w smartfonie.
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect Mobile, wybierz  lub ●●●, a następnie wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- W urządzeniu przesunij palcem w dół od górnej krawędzi ekranu głównego, aby wyświetlić widżet ustawień i wybierz kolejno **Telefon** > **Paruj smartfon**, aby przejść do trybu parowania.


Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

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

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

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

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język


- 1 Wybierz .
- 2 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.
- 3 Przewiń w dół do siódmego elementu na liście i go wybierz.
- 4 Wybierz język.

Zamienne okrągłe uszczelki

Dostępne są zamienne opaski do uchwytów (okrągłe uszczelki).

UWAGA: Należy korzystać wyłącznie z opasek zamiennych wykonanych z gumy EPDM (Ethylene Propylene Diene Monomer). Odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

- 1 Wybierz kolejno  > **System** > **O systemie**.
- 2 Wybierz opcję.
 - Wybierz **Informacje prawne**, aby wyświetlić informacje prawne i numer modelu.
 - Wybierz **Informacje o prawach autorskich**, aby wyświetlić informacje o oprogramowaniu, identyfikator urządzenia i umowę licencyjną.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu 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 do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

Aktualizacje produktów

Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express (www.garmin.com/express).

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje map
- Rejestracja produktu

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/learningcenter.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Załącznik

Pola danych

Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+.

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

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.

Czas: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

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

Czas do końca: Podczas kursu pokazuje pozostały czas, jeśli jako cel ustawiono określony czas.

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

Czas od początku: Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper i biegniesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegniesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.

Czas - okrążenie: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czas - średnia okrążenia: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

Dokładność GPS: Margines błędu przy obliczaniu dokładnej pozycji. Przykład: pozycja GPS jest określona z dokładnością do +/- 3,65 m (12 stóp).

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

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

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

Dystans do punktu kursu: Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.

Dystans - okrążenie: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

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

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

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kurs kompasowy: Kierunek przemieszczania się.

Licznik: Bieżąca suma dystansu pokonanego w ramach wszystkich podróży. Wyzerowanie danych podróży nie powoduje wyzerowania tego podsumowania.

Moc sygnału GPS: Moc odbieranego sygnału satelitarne GPS.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Poziom baterii: Ilość energii, jaka pozostała w baterii.

Pozostały dystans: Podczas kursu pokazuje pozostały dystans, jeśli jako cel ustawiono określony dystans.

Pozostały wznios: Podczas kursu pokazuje pozostały wznios, jeśli jako cel ustawiono określoną wysokość.

Pozycja - cel podróży: Ostatni punkt na trasie lub kursie.

Pozycja - następny punkt: Następny punkt na trasie lub kursie.

Połączone światła: Liczba połączonych świateł.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość - maksymalna: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Prędkość - okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Prędkość - średnia: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

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

Rytm - okrążenie: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Rytm - średnia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Stan kąta wiązki: Tryb wiązki przedniej.

Stan naładów. baterii: Ilość energii, jaka pozostała w lampce rowerowej.

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

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

Tętno - maksymalnie %: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

Tętno - okrążenie: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno - średnia: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Tryb oświetlenia: Tryb konfiguracji połączonych świateł.

Ws. słoń.: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Wznios do nast. punktu kursu: Wznios, jaki pozostał do następnego punktu na kursie.

Zach. sł.: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

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

Rozmiar i obwód kół

Czujnik prędkości automatycznie wykrywa rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Lista nie jest wyczerpująca. W celu obliczenia obwodu koła można również użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cylindryczne	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Oddziaływanie częstotliwości radiowych

To urządzenie jest przenośnym nadajnikiem i odbiornikiem, które za pośrednictwem anteny wysyła i odbiera fale radiowe o niewielkim poziomie energii, wymagane do obsługi funkcji z zakresu komunikacji głosowej i przesyłania danych. Gdy niniejsze urządzenie pracuje w trybie emisji sygnału o maksymalnej mocy i współpracuje z akcesoriami dopuszczonymi do użytku z produktami marki Garmin, emituje energię o częstotliwości fal radiowych na poziomie niższym od określonego w opublikowanych wymaganiach. W celu zapewnienia zgodności z przepisami komisji FCC w zakresie oddziaływania fal radiowych produkt powinien być użytkowany wyłącznie w zgodnym uchwycie lub zamontowany zgodnie z dostarczonymi instrukcjami instalacji. Nie należy go używać w innych konfiguracjach.

To urządzenie nie może znajdować się w pobliżu ani być obsługiwane łącznie z żadnym innym nadajnikiem lub anteną.

Indeks

A

adresy, wyszukiwanie 9
akcesoria 17, 30
aktualizacje, oprogramowanie 30
aktywny sportowiec 22
alerty 23, 24
ANT+czujniki 3, 17, 19
 parowanie urządzenia 18
aplikacje 14, 22
 smartfon 2
Auto Lap 24, 25
Auto Pause 25
autoprzewijanie 25
autouspianie 25

B

bateria
 ładowanie 4
 maksymalizowanie 29
 typ 5
blokowanie, ekran 4
Bluetoothczujniki 17

C

Connect IQ 22
czas, alerty 24
czyszczenie urządzenia 28

D

dane
 ekrany 23
 przesyłanie 20, 21
 rejestrwanie 27
 zapisywanie 20
dane techniczne 28
dane użytkownika, usuwanie 21
dostosowywanie urządzenia 22, 23
dystans, alerty 24
dźwięki 27

E

ekran 27
 blokowanie 4
ekran dotykowy 3

G

Garmin Connect 2, 11, 14, 17, 20
Garmin Express, aktualizowanie
 oprogramowania 30
GPS 27
 sygnał 3, 8, 29
GroupTrack 15, 16

H

historia 7, 19
 przesyłanie do komputera 20
 usuwanie 19

I

identyfikator urządzenia 30
ikony 2, 3

J

jednostki miary 27
język 28, 30

K

kalorie, alerty 24
komputer, łączenie 21
komunikat z informacją o starcie 26
kontakty alarmowe 16, 17
kursy 10, 12, 13
 edytowanie 13
 ładowanie 11
 tworzenie 12

usuwanie 13

L

LiveTrack 15, 16

M

mapy 8, 13
 aktualizowanie 30
 orientacja 13
 ustawienia 13
 wyszukiwanie pozycji 8
montaż 6
montowanie urządzenia 6

N

nawigacja 8, 9
 przerwanie 10
 wróć do startu 10

O

okrągłe uszczelki. *Patrz* opaski
okrażenia 1
opaski 30
oprogramowanie
 aktualizowanie 30
 licencja 30
 wersja 30
osobiste rekordy 19
usuwanie 19

P

parowanie urządzenia 3
 ANT+czujniki 18
 Bluetoothczujniki 18
 smartfon 2, 29
podświetlenie 1, 3, 27
pola danych 22, 23, 31
pomoc 16, 17
pozycje 8
 edytowanie 10
 usuwanie 10
 wysyłanie 17
 wyszukiwanie przy użyciu mapy 8
profil użytkownika 22
profile, użytkownik 22
przyciski 1
przyciski na ekranie 3
punkty szczególne (POI), wyszukiwanie 9
Punkty trasy, odwzorowanie 10

R

resetowanie urządzenia 28
rozmiary kół 33
rozwiązywanie problemów 28–30
rytm, alerty 24

S

smartfon 3, 14, 22, 26
 parowanie urządzenia 2, 29
stoper 7, 19
strefy, czas 28
strefy czasowe 28
sygnały satelitarne 3, 8, 29

T

technologia Bluetooth 14, 26
tętno
 alerty 24
 strefy 18, 32
trasy
 tworzenie 11, 12
 ustawienia 14
trening
 ekrany 23
 strony 7
tryb gościa 26
tryb snu 25

U

urządzenie
 dbanie 28
 resetowanie 28
USB 30
 odłączanie 21
ustawienia 22, 26, 27
 urządzenie 28, 29
ustawienia początkowe 29
ustawienia systemowe 27
ustawienia wyświetlania 27
usuwanie, wszystkie dane użytkownika 21, 29

W

Wi-Fi 3
widzety 22
wróć do startu 10
współrzędne 9
Wyjmij złącze micro-USB z
 urządzenia., przesyłanie 21
wykrywanie zdarzeń 16, 17

Z

zapisywanie aktywności 7
zapisywanie danych 20, 21

