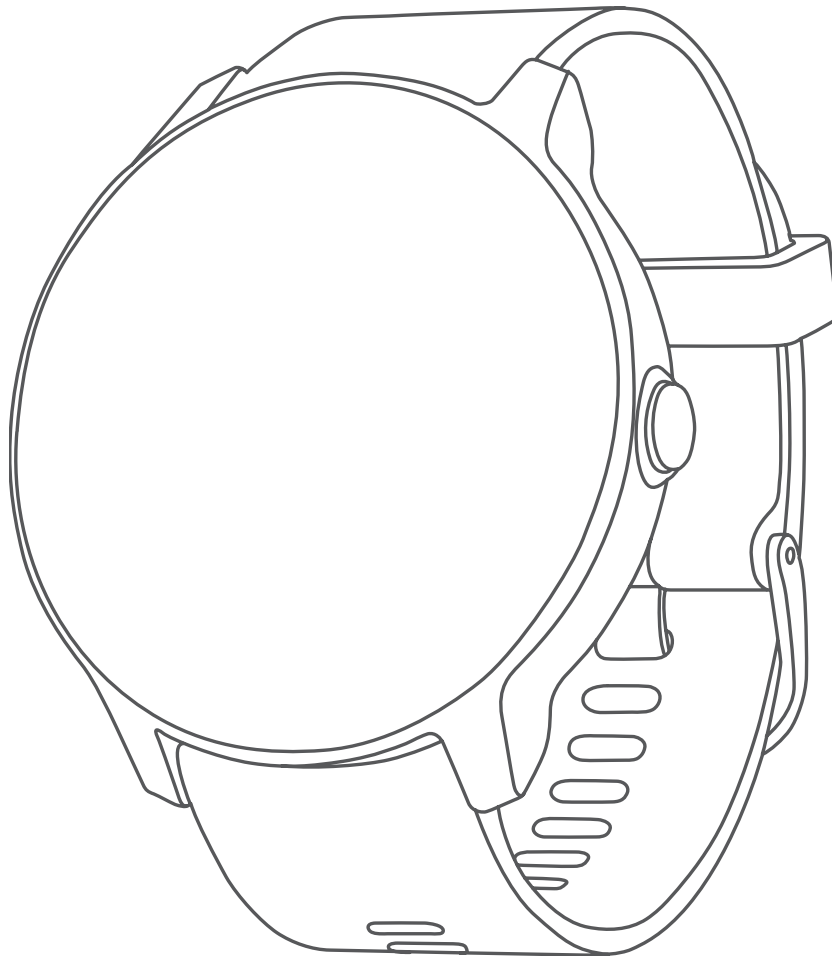


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 3

Podręcznik użytkownika

© 2017 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®, Edge®, VIRB® oraz vivoactive® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Side Swipe™, tempe™ oraz Varia™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

American Heart Association® to zarejestrowany znak towarowy American Heart Association, Inc. Android™ to znak towarowy Google, Inc. Apple® jest znakiem towarowym Apple Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Zaawansowane analizy pracy serca zostały przeprowadzone przez firmę Firstbeat. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli. 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.

Nr modelu: A03190

Spis treści

Wstęp	1
Ogólne informacje o urządzeniu	1
Porady dotyczące ekranu dotykowego	1
Blokowanie i odblokowanie ekranu dotykowego	1
Używanie menu elementów sterujących	1
Sterowanie Side Swipe — porady	1
Ikony	1
Funkcje telefoniczne	2
Parowanie smartfona	2
Funkcje online	2
Powiadomienia z telefonu	2
Włączenie powiadomień Bluetooth	2
Wyświetlanie powiadomień	2
Odpowiadanie na wiadomość tekstową	2
Odbieranie połączenia przychodzącego	2
Zarządzanie powiadomieniami	3
Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth	3
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać	3
Znajdowanie telefonu	3
Connect IQFunkcje	3
Pobieranie funkcji Connect IQ	3
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera	3
Garmin Pay™	3
Konfigurowanie portfela Garmin Pay	3
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka	3
Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay	4
Zarządzanie portfelem Garmin Pay	4
Zmiana kodu dostępu Garmin Pay	4
Funkcje związane z tętnem	4
Czujnik tętna na nadgarstek	4
Noszenie urządzenia	4
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna	4
Wyświetlanie widżetu tętna	4
Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin	5
Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna	5
Informacje o strefach tętna	5
Ustawianie stref tętna	5
Obliczanie strefy tętna	5
Informacje o szacowanym pułapie tlenowym	5
Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego	6
Śledzenie aktywności	6
Cel automatyczny	6
Korzystanie z alertów ruchu	6
Monitorowanie snu	6
Minut intensywnej aktywności	6
Zliczanie minut intensywnej aktywności	6
Garmin Move IQ™	6
Ustawienia śledzenia aktywności	6
Wyłączanie śledzenia aktywności	7
Widżety	7
Wyświetlanie widżetów	7
Dostosowywanie pętli widżetów	7
O widżecie Mój dzień	7
Wyświetlanie widżetu pogody	7
Zmienność tętna i poziom wysiłku	7
Korzystanie z widżetu poziomu wysiłku	7
Pilot VIRB	8
Sterowanie kamerą sportową VIRB	8
Sterowanie muzyką	8
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	8
Aplikacje i aktywności	8
Rozpoczynanie aktywności	8
Porady dotyczące rejestrowania aktywności	8
Zatrzymywanie aktywności	8
Dodawanie własnej aktywności	9
Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności	9
Aktywności w pomieszczeniu	9
Rejestrowanie aktywności treningu siłowego	9
Kalibrowanie dystansu na bieżni	9
Aktywności na powietrzu	9
Bieganie	9
Jazda rowerem	10
Wyświetlanie zjazdów na nartach	10
Pływanie w basenie	10
Ustawianie rozmiaru basenu	10
Pływanie — terminologia	10
Golf	10
Pobieranie pól golfowych	10
Granie w golfa	10
Informacje dotyczące dołków	10
Zmiana pozycji chorągiewki	11
Wyświetlanie kierunku do dołka	11
Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów	11
Wyświetlanie hazardów	11
Mierzenie uderzenia za pomocą funkcji AutoShot	11
Zachowaj wyniki	11
Ustawianie metody punktacji	11
Śledzenie statystyk gry w golfa	11
Rejestrowanie statystyk gry w golfa	12
Wyświetlanie historii uderzeń	12
Wyświetlanie podsumowania rundy	12
Kończenie rundy	12
Ustawienia golfa	12
Ustawienia punktacji	12
Aplikacja Garmin Golf	12
Trening	12
Ustawianie profilu użytkownika	12
Cele fitness	12
Treningi	12
Wykonywanie treningu	12
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect	13
Rozpoczynanie dzisiejszego treningu	13
Wyświetlanie harmonogramu treningów	13
Adaptacyjne plany treningowe	13
Osobiste rekordy	13
Wyświetlanie osobistych rekordów	13
Przywracanie osobistego rekordu	13
Usuwanie osobistego rekordu	13
Usuwanie wszystkich osobistych rekordów	13
Nawigacja	13
Zapisywanie pozycji	13
Usuwanie pozycji	14
Podróż do zapisanej pozycji	14
Podróż z funkcją Wróć do startu	14
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą	14
Kompas	14
Ręczna kalibracja kompasu	14
Historia	14
Korzystanie z historii	14
Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna	14
Garmin Connect	14
Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile	15
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze	15
Dostosowywanie urządzenia	15
Zmiana tarczy zegarka	15

Tworzenie niestandardowej tarczy zegarka	15	Poprawa dokładności pomiaru minut intensywnej aktywności i kalorii	22
Dostosowywanie menu elementów sterujących	15	Pomiar temperatury nie jest dokładny	22
Ustawienia aktywności i aplikacji	16	Źródła dodatkowych informacji	22
Dostosowywanie ekranów danych	16	Załącznik	23
Alerty	16	Pola danych	23
Ustawianie alertu	16	Standardowe oceny pułapu tlenowego	24
Auto Lap	17	Rozmiar i obwód kół	24
Oznaczanie okrążeń za pomocą funkcji Auto Lap	17	Znaczenie symboli	25
Włączanie funkcji „Ręczne oznaczanie okrążeń”	17	Indeks	26
Korzystanie z funkcji Auto Pause®	17		
Korzystanie z funkcji autoprzewijania	17		
Ustawienia telefonu i Bluetooth	17		
Ustawienia systemowe	17		
Ustawienia czasu	18		
Strefy czasowe	18		
Ręczne ustawianie czasu	18		
Ustawianie alarmu	18		
Usuwanie alarmu	18		
Włączanie stopera	18		
Korzystanie ze stopera	18		
Ustawienia podświetlenia	18		
Zmiana jednostek miary	18		
Garmin Connect Ustawienia	18		
Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect	18		
Ustawienia użytkownika na koncie Garmin Connect	19		
Czujniki bezprzewodowe	19		
Parowanie czujników bezprzewodowych	19		
Czujnik na nogę	19		
Kalibracja czujnika na nogę	19		
Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę	19		
Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania	19		
Kalibracja czujnika prędkości	20		
Świadomość sytuacyjna	20		
tempe	20		
Informacje o urządzeniu	20		
Ładowanie urządzenia	20		
Aktualizacje produktów	20		
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile	20		
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express	20		
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	20		
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami	20		
Dane techniczne	20		
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	21		
Czyszczenie urządzenia	21		
Wymiana pasków	21		
Rozwiązywanie problemów	21		
Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?	21		
Mój telefon nie łączy się z urządzeniem	21		
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język	21		
Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu	21		
Maksymalizowanie czasu działania baterii	22		
Ponowne uruchamianie urządzenia	22		
Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień	22		
Odbieranie sygnałów satelitarnych	22		
Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS	22		
Śledzenie aktywności	22		
Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana	22		
Liczba kroków jest niedokładna	22		
Wskazanie liczby pokonanych piętەر wy daje się niewłaściwe	22		

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.

Ogólne informacje o urządzeniu



1 **Ekran dotykowy:** Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać widżety, funkcje i menu.

Dotknij, aby wybrać.

Przesuń palcem w prawo, aby wrócić do poprzedniego ekranu.

W trakcie aktywności przewiń palcem w prawo, aby wyświetlić tarczę zegarka i widżety.

Dotknij dwukrotnie podczas aktywności, aby oznaczyć nowe okrążenie, ustawić nową serię powtórzeń lub przejść do kolejnego etapu treningu.

Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu ustawień urządzenia i opcje dla bieżącego ekranu.

2 **Przycisk:** Naciśnij i przytrzymaj, aby włączyć urządzenie.

Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu elementów sterujących, w tym włączania i wyłączania urządzenia.

Naciśnij, aby powrócić do tarczy zegarka z dowolnego ekranu. Funkcja ta nie działa podczas trwania aktywności.

Naciśnij podczas aktywności, aby ją wstrzymać.

3 **Side Swipe™ Sterowanie:** Przesuń palcem w górę lub w dół po obszarze z fakturą, aby przewijać widżety, ekrany danych i menu.

Gdy pojawi się pole z symbolami + i -, przesuń palcem w górę lub w dół, aby zwiększyć lub zmniejszyć wyświetlaną wartość.

Porady dotyczące ekranu dotykowego

- Przytrzymaj palec na ekranie dotykowym, aby wyświetlić menu opcji.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać listy i menu.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać szybko.
- Dotknij, aby wybrać przycisk, element listy lub element menu.
- Na tarczy zegarka przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać widżety dostępne w urządzeniu.
- Z poziomu widżetu dotknij opcji wyświetlania dodatkowych ekranów widżetu, jeśli są dostępne.
- Podczas aktywności przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić następną ekran danych.
- W trakcie aktywności przewiń palcem w prawo, aby wyświetlić tarczę zegarka i widżety, a następnie przewiń w lewo, aby powrócić do pól danych aktywności.
- Każdy wybór w menu powinien stanowić odrębną czynność.

Blokowanie i odblokowanie ekranu dotykowego

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

1 Naciśnij i przytrzymaj klawisz.

2 Wybierz

Ekran dotykowy zostanie zablokowany i nie będzie reagować na dotyk do momentu odblokowania.

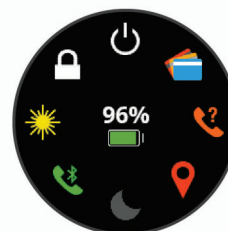
3 Przytrzymaj klawisz, aby odblokować ekran dotykowy.

Używanie menu elementów sterujących

Menu elementów sterujących zawiera skróty, które można dostosować, takie jak włączanie trybu Nie przeszkadzać, blokowania ekranu dotykowego i wyłączanie urządzenia.

UWAGA: W menu elementów sterujących można dodać i usunąć skróty oraz zmienić ich kolejność (*Dostosowywanie menu elementów sterujących*, strona 15).

1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj klawisz.



2 Wybierz opcję.

Sterowanie Side Swipe — porady

Sterowanie Side Swipe to czuły na dotyk obszar na bocznej stronie obudowy zegarka, który umożliwia przewijanie list i menu oraz dostosowywanie wartości niektórych pól bez przesłaniania ekranu dotykowego. Funkcja ta ułatwia szybkie poruszanie się po menu dzięki możliwości używania jednego palca do przewijania, a drugiego do wyboru elementów na ekranie dotykowym.



- Przesuń palcem w górę lub w dół po obszarze sterowania Side Swipe, aby przewijać widżety, menu i listy.
- Gdy pojawi się pole z symbolami + i -, np. głośność lub jasność, przesuń palcem w górę lub w dół, aby zwiększyć lub zmniejszyć wyświetlaną wartość.
- Dostosuj kierunek przewijania w obszarze sterowania Side Swipe oraz orientację zegarka w ustawieniach systemu (*Ustawienia systemowe*, strona 17).

Aby obsługiwać sterowanie Side Swipe za pomocą kciuka, należy założyć zegarek z przyciskiem skierowanym w stronę nadgarstka. Aby używać palca wskazującego, należy założyć zegarek z przyciskiem zwróconym w kierunku od nadgarstka.

Ikony

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


	Stan sygnału GPS
	Stan połączenia ze smartfonem
	Stan czujnika tętna
	Stan czujnika na nogę
	Stan funkcji LiveTrack
	Stan czujnika prędkości i rytmu
	Stan światła rowerowego Varia™
	Stan radaru rowerowego Varia

	tempe™ Stan czujnika
VIRB	VIRB® Stan kamery
	Stan alarmu vivoactive 3

Funkcje telefoniczne

Parowanie smartfona

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować urządzenie vivoactive 3 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 Wybierz opcję, aby włączyć tryb parowania na swoim urządzeniu.
 - Jeśli konfigurujesz urządzenie po raz pierwszy, naciśnij klawisz, aby je włączyć.
 - Jeśli poprzednio ominięto proces parowania lub urządzenie jest sparowane z innym smartfonem, przytrzymaj ekran dotykowy i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Telefon** > **Paruj telefon**, 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 ustawień wybierz kolejno **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Funkcje online

Funkcje online są dostępne dla urządzenia vivoactive 3 po połączeniu ze zgodnym smartfonem za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania aplikacji Garmin Connect Mobile w smartfonie, z którym urządzenie jest połączone. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/apps.

Powiadomienia z telefonu: Wyświetla powiadomienia i wiadomości z telefonu na ekranie urządzenia vivoactive 3.

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.

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

Connect IQ™: Umożliwia ulepszenie urządzenia o takie funkcje, jak nowe tarcze zegarka, widżety, aplikacje czy pola danych.

Aktualizacje oprogramowania: Umożliwia zaktualizowanie oprogramowania urządzenia.

Pogoda: Umożliwia wyświetlanie aktualnych warunków pogodowych oraz prognoz pogody.

Bluetoothczujniki: Pozwala na podłączenie zgodnych czujników Bluetooth, takich jak czujnik tętna.

Znajdź mój telefon: Lokalizuje znajdujący się w zasięgu zagubiony smartfon sparowany z urządzeniem vivoactive 3.

Znajdź moje urządzenie: Lokalizuje znajdujące się w zasięgu zagubione urządzenie vivoactive 3 sparowane ze smartfonem.

Powiadomienia z telefonu

Do odbierania powiadomień z telefonu wymagany jest zgodny smartfon sparowany z urządzeniem i znajdujący się w zasięgu. Kiedy telefon odbierze wiadomość, wyśle odpowiednie powiadomienie do Twojego urządzenia.

Włączenie powiadomień Bluetooth

Aby móc wyświetlać powiadomienia, należy najpierw sparować urządzenie vivoactive 3 ze zgodnym smartfonem (*Parowanie smartfona, strona 2*).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Telefon** > **Powiadom..**
- 3 Wybierz **Podczas aktywności**, aby określić preferencje dotyczące powiadomień wyświetlanych podczas rejestrowania aktywności.
- 4 Wybierz preferencje powiadomień.
- 5 Wybierz kolejno **Poza aktywnością**, aby określić preferencje dotyczące powiadomień wyświetlanych w trybie zegarka.
- 6 Wybierz preferencje powiadomień.
- 7 Wybierz **Limit czasu**.
- 8 Określ limit czasu.

Wyświetlanie powiadomień

- 1 Przeciągnij palcem na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz powiadomienie.
- 3 Przewiń, aby odczytać pełną treść powiadomienia.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zareagować na powiadomienie, wybierz działanie, np. **Odrzuć** lub **Odpowiedz**. Dostępne działania zależą od typu powiadomienia oraz systemu operacyjnego telefonu.
 - Aby powrócić do listy powiadomień, przesun palcem w prawo.

Odpowiadanie na wiadomość tekstową

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna wyłącznie w smartfonach Android™.




Gdy otrzymasz powiadomienie tekstowe na urządzenie vivoactive 3, możesz wysłać szybką odpowiedź, wybierając ją z listy wiadomości. Wiadomości można dostosować w aplikacji Garmin Connect Mobile.

UWAGA: Ta funkcja wysyła wiadomości tekstowe za pomocą telefonu. Mogą obowiązywać typowe ograniczenia długości wiadomości tekstowych oraz opłaty. Więcej informacji można uzyskać u operatora sieci komórkowej.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić widżet powiadomień.
- 2 Wybierz powiadomienie tekstowe.
- 3 Wybierz **Odpowiedz**.
- 4 Wybierz wiadomość z listy.
 - Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości tekstowej.

Odbieranie połączenia przychodzącego

W przypadku połączenia przychodzącego na połączony smartfon urządzenie vivoactive 3 wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego. Możesz odebrać lub odrzucić połączenie. Jeśli Twoje urządzenie jest połączone ze smartfonem za pomocą Android, możesz również odrzucić połączenie, wysyłając przy tym wiadomość tekstową wybraną z listy wiadomości w urządzeniu vivoactive 3.

- Aby odebrać połączenie, wybierz .
- Aby odrzucić połączenie, wybierz .
- Aby odrzucić połączenie i natychmiast wysłać wiadomość tekstową, wybierz , a następnie wybierz wiadomość z listy.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w urządzeniu vivoactive 3 można zarządzać za pomocą zgodnego smartfonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz ze smartfonu z systemem operacyjnym Apple®, użyj ustawień powiadomień w smartfonie, aby wybrać elementy, które mają być wyświetlane na ekranie urządzenia.
- Jeśli korzystasz ze smartfonu z systemem Android, z poziomu aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Ustawienia > Powiadomienia z telefonu**.

Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth

- 1 Przytrzymaj klawisz, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz **⌘**, aby wyłączyć połączenie ze smartfonem Bluetooth w urządzeniu vivoactive 3.

Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth w urządzeniu mobilnym można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Możesz korzystać z trybu Nie przeszkadzać, aby wyłączyć wibrację i podświetlenie dla alertów i powiadomień. Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

- Aby ręcznie włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, przytrzymaj przycisk i wybierz **☾**.
- Aby automatycznie włączyć lub wyłączyć tryb „Nie przeszkadzać” podczas godzin snu, przejdź do ustawień urządzenia w aplikacji Garmin Connect Mobile, a następnie wybierz kolejno **Dźwięki i alerty > Nie przeszkadzać podczas snu**.

Znajdowanie telefonu

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować zgubiony smartfon sparowany za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth i znajdujący się w jej zasięgu.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj klawisz.
- 2 Wybierz **📶**.

Na ekranie urządzenia vivoactive 3 wyświetlone zostaną słupki siły sygnału, a smartfon wyemituje alarm dźwiękowy. Liczba słupków będzie się zwiększać w miarę zbliżania się do smartfonu.

- 3 Naciśnij klawisz, aby zakończyć poszukiwania.

Connect IQFunkcje

Możesz dodać do zegarka funkcje Connect IQ oferowane przez firmę Garmin® oraz innych producentów za pomocą aplikacji Connect IQ Mobile. Możesz także spersonalizować urządzenie, korzystając z różnych tarcz zegarka, pól danych, widżetów i aplikacji.

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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.

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

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

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ Mobile, należy najpierw sparować urządzenie vivoactive 3 ze smartfonem. (*Parowanie smartfona, strona 2*).

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację IQ Connect IQ Mobile.

- 2 W razie potrzeby wybierz urządzenie.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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.

Garmin Pay™

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie zegarka do dokonywania płatności w sklepach objętych programem przy użyciu kart kredytowych lub debetowych instytucji finansowych objętych programem.

Konfigurowanie portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay można dodać karty kredytowe lub debetowe objęte programem. Lista instytucji finansowych objętych programem znajduje się na stronie [garmin.com/garminpay/banks](https://garminpay/banks).

- 1 W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **☰** lub **⋮**.
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadane urządzenie.
- 3 Wybierz **Garmin Pay > Utwórz portfel**.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

Zanim zegarek będzie można wykorzystywać do dokonywania płatności, należy skonfigurować co najmniej jedną kartę płatniczą.

Można używać zegarka do płacenia za zakupy w sklepach objętych programem.

- 1 Przytrzymaj klawisz.
- 2 Wybierz **☞**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

UWAGA: Po trzykrotnym wprowadzeniu nieprawidłowego kodu dostępu portfel zostanie zablokowany, a kod trzeba będzie zresetować w aplikacji Garmin Connect Mobile. Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.



- 4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, przesunij palcem, aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).
- 5 W ciągu 60 sekund umieść zegarek w pobliżu czytnika płatności w taki sposób, aby był zwrócony w kierunku czytnika.

Zegarek zacznie wibrować i zostanie w nim wyświetlony symbol zaznaczenia po zakończeniu połączenia z czytnikiem.


- 6 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na czytniku kart, aby zakończyć transakcję.

PORADA: Po wprowadzeniu prawidłowego kodu dostępu możesz dokonywać płatności bez ponownego wpisywania kodu przez 24 godziny, jeśli nadal będziesz mieć na sobie zegarek.

Jeśli zdejmiesz zegarek z nadgarstka lub wyłączysz funkcję monitorowania pomiaru tętna, aby dokonać płatności konieczne będzie ponowne wprowadzenie kodu dostępu.

Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

Do portfela Garmin Pay możesz dodać maksymalnie dziesięć kart kredytowych lub debetowych.

- 1 Na stronie urządzenia vivoactive 3 w aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Garmin Pay** > .
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby wprowadzić dane karty i dodać ją do portfela.

Po dodaniu karty płatniczej możesz wybrać ją na zegarku podczas dokonywania płatności.

Zarządzanie portfelem Garmin Pay

Można wyświetlić szczegółowe informacje o wszystkich kartach płatniczych. Karty można również zawiesić, aktywować lub usunąć. Istnieje również możliwość zawieszenia lub usunięcia całego portfela Garmin Pay.

UWAGA: W niektórych krajach instytucje finansowe biorące udział w programie mogą ograniczać funkcje portfela.

- 1 Na stronie urządzenia vivoactive 3 w aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Garmin Pay** > **Zarządzaj portfelem**.
- 2 Wybierz opcję:

- Aby zawiesić określoną kartę płatniczą, wybierz ją, a następnie wybierz **Zawieś**.

Aby można było dokonywać płatności za pomocą urządzenia vivoactive 3, karta musi być aktywna.

- Aby czasowo zawiesić wszystkie karty płatnicze w portfelu, wybierz **Zawieś portfel**.

Do momentu cofnięcia zawieszenia co najmniej jednej karty za pomocą aplikacji dokonywanie płatności przy użyciu urządzenia vivoactive 3 będzie niemożliwe.

- Aby cofnąć zawieszenie portfela, wybierz **Cofnij zawieszenie portfela**.
- Aby usunąć określoną kartę płatniczą, wybierz kartę, a następnie wybierz **Usuń**.

Karta zostanie całkowicie usunięta z portfela. Aby móc w przyszłości dodać tę kartę do swojego portfela, trzeba ponownie wprowadzić dane karty.

- Aby usunąć wszystkie karty płatnicze z portfela, wybierz **Usuń portfel**.

Portfel Garmin Pay i wszystkie powiązane z nim informacje o kartach płatniczych zostaną usunięte. Do momentu utworzenia nowego portfela i dodania karty płatniczej dokonywanie płatności przy użyciu urządzenia vivoactive 3 będzie niemożliwe.

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. Kodu dostępu nie można odzyskać. W przypadku zapomnienia kodu dostępu należy usunąć portfel, utworzyć nowy i ponownie wprowadzić informacje o karcie płatniczej.

Kod wymagany do uzyskania dostępu do portfela Garmin Pay można zmienić na urządzeniu vivoactive 3.

- 1 Na stronie urządzenia vivoactive 3 w aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Garmin Pay** > **Zresetuj hasło**.

- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przy kolejnej płatności za pomocą urządzenia vivoactive 3 trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

Funkcje związane z tętnem

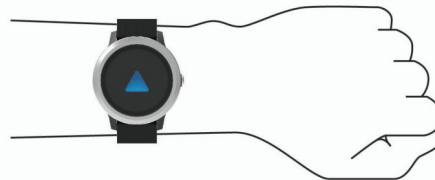
Urządzenie vivoactive 3 ma nadgarstkowy czujnik tętna i jest zgodne z piersiowymi czujnikami tętna (dostępnymi osobno). Można wyświetlać dane tętna, korzystając z widżetu tętna. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, urządzenie będzie korzystało z danych tętna czujnika piersiowego.

Czujnik tętna na nadgarstek

Noszenie urządzenia

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.

UWAGA: Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby odczyt tętna na urządzeniu vivoactive 3 był dokładniejszy, urządzenie nie może się przesuwać po ciele podczas biegania lub ćwiczenia.




UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu urządzenia.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 4.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

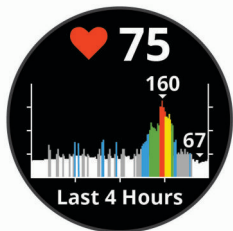
Jeśli dane dotyczące tętna są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
 - W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasającym owady.
 - Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu urządzenia.
 - Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
 - Przed rozpoczęciem aktywności zaczekaj, aż ikona  zacznie świecić się w sposób ciągły.
 - Wykonaj rozgrzewkę przez 5-10 minut i przed rozpoczęciem aktywności odczytaj tętno.
- UWAGA:** Gdy na zewnątrz jest zimno, wykonaj rozgrzewkę w pomieszczeniu.
- Po każdym treningu opłucz urządzenie pod bieżącą wodą.

Wyświetlanie widżetu tętna

Widżet tętna wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna. Wykres przedstawia ostatnią aktywność tętna, wysokie i niskie tętno, a paski w odpowiednich kolorach wskazują czas spędzony w każdej strefie tętna (*Informacje o strefach tętna*, strona 5).

- 1 Na tarczy zegara przesunij palcem, aby wyświetlić widżet tętna.



- Dotknij ekranu, aby wyświetlić wartości średniego tętna spoczynkowego z ostatnich 7 dni.

Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin

Możesz przysyłać dane tętna z urządzenia vivoactive 3 i przeglądać je w sparowanych urządzeniach Garmin. Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge® podczas jazdy rowerem, korzystając z kamery sportowej VIRB.

UWAGA: Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

- Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Tętno**.
- Wybierz opcję:
 - Wybierz **Transmituj, gdy aktywny**, aby przysyłać dane tętna podczas aktywności z pomiarem czasu (*Rozpoczynanie aktywności, strona 8*).
 - Wybierz **Transmituj**, aby rozpocząć przysyłanie natychmiast.
- Sparuj urządzenie vivoactive 3 ze zgodnym urządzeniem Garmin ANT+®.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

Wyłączenie nadgarstkowego czujnika tętna

Dla urządzenia vivoactive 3 domyślna wartość opcji Tętno to Auto. Urządzenie automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że z urządzeniem zostanie sparowany piersiowy czujnik tętna.

UWAGA: Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji szacowanego pułapu tlenowego, minut intensywnej aktywności i całodziennego pomiaru wysiłku.

UWAGA: Wyłączenie monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji wykrywania płatności Garmin Pay za pomocą zegarka, przez co konieczne będzie wpisywanie kodu przed dokonaniem każdej płatności (*Garmin Pay™, strona 3*).

- Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Tętno > Wyłączone**

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.

Ustawianie stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Urządzenie ma dwie strefy tętna: dla biegania oraz jazdy na rowerze. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje

maksymalne tętno. Można również ustawić każdą strefę tętna. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w urządzeniu lub na koncie Garmin Connect.

- Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Strefy tętna**.
- Wybierz **Domyślny**, aby wyświetlić domyślne wartości (opcjonalnie).
Wartości domyślne można zastosować wobec biegania i jazdy na rowerze.
- Wybierz **Biegi** lub **Kolarstwo**.
- Wybierz **Preferencje > Ustaw własne**.
- Wybierz **Maks. tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
- Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

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

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji.

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby i opisu. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, w tym wiek sprawnościowy. Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. W przypadku regularnego wykonywania ćwiczeń wiek sprawnościowy może się z czasem obniżyć.

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę FirstBeat. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 24*) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego

Urządzenie wymaga korzystania z danych tętna oraz szybkiego marszu lub biegu (do 15 minut), aby mogło wyświetlić szacowany pułap tlenowy.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Moje statystyki > Pułap tlenowy**.
Jeśli szybki marsz lub bieg na świeżym powietrzu został już zarejestrowany, na ekranie pojawi się szacowany pułap tlenowy. Urządzenie wyświetla datę ostatniej aktualizacji pułapu tlenowego. Urządzenie aktualizuje pułap tlenowy za każdym razem po ukończeniu chodu na świeżym powietrzu lub co najmniej 15-minutowego biegu. Możesz ręcznie rozpocząć test pułapu tlenowego, aby uaktualnić dane szacunkowe.
- 3 Aby rozpocząć test pułapu tlenowego, przesunij palcem w górę i wybierz **Zrób test**.
- 4 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby uzyskać pułap tlenowy.
Po ukończeniu testu zostanie wyświetlony komunikat.

Śledzenie aktywności

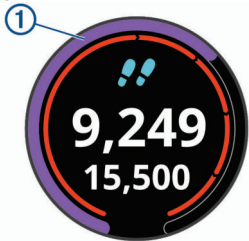
Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, przebyty dystans, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas aktywności.

W widżecie kroków zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu doby. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Cel automatyczny

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, urządzenie wskazuje postęp w realizacji dziennego celu ①.



Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz ustawić własny cel kroków za pomocą konta Garmin Connect.

Korzystanie z alertów ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności zostanie wyświetlony komunikat przypominający o Rusz się! wraz z czerwonym paskiem. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdych 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono wibracje, urządzenie zacznie również wibrować (*Ustawienia systemowe, strona 17*).

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

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, urządzenie automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu i ruch podczas snu. Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączenia powiadomień i alertów, wyłączając alarmy (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 3*).

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak amerykańskie Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® i Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanie intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanie intensywnych i intensywnych aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Możesz pracować nad realizacją tygodniowego celu liczby minut intensywnej aktywności, wykonując umiarkowanie intensywną lub intensywną aktywność nieprzerwanie przez co najmniej 10 minut. Urządzenie sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Urządzenie vivoactive 3 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, urządzenie oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.
- Noś urządzenie przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

Garmin Move IQ™

Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach.

Funkcja Move IQ umożliwia automatyczne rozpoczęcie aktywności z pomiarem czasu w przypadku chodu i biegu, wykorzystując progi czasowe określone w aplikacji Garmin Connect Mobile. Aktywności te pojawią się na liście Twoich aktywności.

Ustawienia śledzenia aktywności

Dotknij i przytrzymaj **ekran dotykowy**, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Śledzenie aktywności**.

Stan: Wyłącza funkcje śledzenia aktywności.

Alert ruchu: Wyświetla komunikat i pasek ruchu na cyfrowej tarczy zegarka i na ekranie kroków. Urządzenie zacznie również wibrować.

Alerty celu: Umożliwia włączanie i wyłączanie alertów celu lub wyłączenie ich tylko podczas aktywności. Alerty celu są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków, pokonanych

pięter oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Minuty inten. aktyw.: Umożliwia ustawienie strefy tętna dla minut umiarkowanej aktywności i strefę wyższego tętna dla minut intensywnej aktywności. Możesz skorzystać z algorytmu domyślnego.

Autom. rozp. aktywn.: Umożliwia automatyczne tworzenie i zapisywanie w urządzeniu aktywności z pomiarem czasu, gdy funkcja Move IQ wykryje aktywność użytkownika taką jak chód lub bieg. Można określić minimalny czas dla biegania i chodzenia.

Move IQ: Umożliwia włączanie i wyłączanie zdarzeń Move IQ.

Wyłączanie śledzenia aktywności

Po wyłączeniu funkcji śledzenia aktywności pokonane kroki lub piętra, minuty intensywnej aktywności, monitorowanie snu, alerty ruchu oraz zdarzenia Move IQ nie będą rejestrowane.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Śledzenie aktywności > Stan > Wyłączone**.

Widżety

W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane widżety zapewniające szybki podgląd różnych informacji. W przypadku niektórych widżetów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym smartfonem.

Niektóre widżety nie są domyślnie wyświetlane. Można je dodać do pętli widżetów ręcznie.

Kalendarz: Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza smartfonu.

Kalorie: Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.

Piętra w górę: Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.

Golf: Wyświetla informacje o ostatniej partii.

Tętno: Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres tętna.

Minuty intensywnej aktywności: Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.

Ostatnia dyscyplina sportowa: Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio uprawianego sportu.

Sterowanie muzyką: Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w smartfonie.

Mój dzień: Wyświetla dynamiczne podsumowanie aktywności z danego dnia. Dane obejmują aktywności z pomiarem czasu, minuty intensywnej aktywności, pokonane piętra, kroki, spalone kalorie i wiele innych.

Powiadomienia: Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko — w zależności od ustawień powiadomień smartfonu.

Etapy: Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.

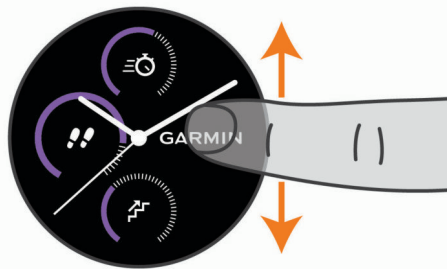
Wysiłek: Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu wysiłku. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

Sterowanie VIRB: Umożliwia sterowanie kamerą po sparowaniu urządzenia VIRB z urządzeniem vivoactive 3.

Pogoda: Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.

Wyświetlanie widżetów

Przesuń palcem w górę lub w dół na tarczy zegarka.



Dostosowywanie pętli widżetów

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Widżety**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz element do wyświetlenia lub ukrycia z listy aplikacji albo uporządkuj listę aplikacji.
 - Wybierz polecenie **Dodaj**, aby dodać element do pętli widżetów.

O widżecie Mój dzień

Widżet Mój dzień zawiera zestawienie dziennej aktywności. Jest to dynamiczne podsumowanie aktualizowane w ciągu dnia. Po każdym wejściu po schodach lub zapisaniu aktywności informacje wyświetlane są w widżecie. Dane obejmują zapisane aktywności, minuty intensywnej aktywności dla danego tygodnia, pokonane piętra, kroki, spalone kalorie i nie tylko. Możesz dotknąć ekranu, aby zwiększyć dokładność pomiarów lub wyświetlić dodatkowe statystyki.

Wyświetlanie widżetu pogody

- 1 Przeciągnij palcem na tarczy zegarka, aby wyświetlić widżet pogody.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego, aby wyświetlić godzinowe i dzienne dane meteorologiczne.
- 3 Przewiń w dół, aby wyświetlić dzienne dane meteorologiczne.

Zmienność tętna i poziom wysiłku

Urządzenie analizuje zmienność tętna, gdy stoisz nieruchomo, aby ocenić całkowite natężenie wysiłku. Trening, aktywność fizyczna, ilość snu, odżywianie i stres mają wpływ na Twój poziom wysiłku. Wynik jest przedstawiony na skali od 0 do 100, gdzie wskaźnik od 0 do 25 oznacza stan spoczynku, od 26 do 50 przedstawia niski poziom zmęczenia organizmu, od 51 do 75 średni wysiłek, a od 76 do 100 bardzo wysoki poziom zmęczenia organizmu. Znajomość poziomu natężenia wysiłku pomaga zidentyfikować stresujące momenty w ciągu dnia. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, należy mieć założone urządzenie podczas snu.

Urządzenie można zsynchronizować z kontem Garmin Connect, aby wyświetlać poziom całodziennego wysiłku, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje.

Korzystanie z widżetu poziomu wysiłku

Widżet poziomu wysiłku wyświetla bieżący poziom wysiłku oraz wykres poziomu wysiłku z ostatnich kilku godzin. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, przesuń palcem, aby wyświetlić widżet poziomu wysiłku.

PORADA: Przy zbyt wysokim poziomie aktywności, gdy zegarek nie będzie mógł określić poziomu wysiłku, zamiast wartości poziomu wysiłku zostanie wyświetlony komunikat. Możesz sprawdzić poziom wysiłku ponownie po kilku minutach bezczynności.

- 2 Dotknij ekranu, aby wyświetlić wykres poziomu wysiłku z ostatnich czterech godzin.

Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Żółte paski wskazują okresy wysiłku. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom wysiłku.

- 3 Aby rozpocząć aktywność oddechową, przesunij palcem w górę, wybierz **Tak**, a następnie wprowadź czas trwania aktywności oddechowej w minutach.

Pilot VIRB

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę www.garmin.com/VIRB.

Sterowanie kamerą sportową VIRB

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*. Należy również ustawić widżet VIRB, tak aby był wyświetlany w pętli widżetów (*Dostosowywanie pętli widżetów, strona 7*).

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Przeciągnij palcem na urządzeniu vivoactive 3, aby wyświetlić widżet VIRB.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie połączy się z kamerą VIRB.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby nagrać wideo, dotknij ekranu dotykowego. Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia vivoactive 3.
 - Aby zatrzymać nagrywanie wideo, dotknij ekranu dotykowego.
 - Aby zrobić zdjęcie, przeciągnij palcem w prawo i dotknij ekranu dotykowego.

Sterowanie muzyką

Widżet sterowania muzyką umożliwia sterowanie muzyką w smartfonie za pomocą urządzenia vivoactive 3. Widżet steruje aktualnie aktywną lub ostatnio aktywną aplikacją do odtwarzania multimedialnych w Twoim smartfonie. Jeśli żaden odtwarzacz multimedialny nie jest aktywny, widżet nie wyświetli informacji o utworze i konieczne będzie uruchomienie odtwarzania w telefonie.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

- 1 Na smartfonie rozpocznij odtwarzanie utworu lub listy odtwarzania.
- 2 Na urządzeniu vivoactive 3 przesunij palcem, aby wyświetlić widżet sterowania muzyką.
Pasek postępu ① wskazuje postęp odtwarzania bieżącego utworu.



- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przejść do następnego lub poprzedniego utworu, wybierz ►► lub ◀◀.
 - Aby zatrzymać lub wznowić listę odtwarzania, wybierz || lub ►.
 - Aby zmniejszyć lub zwiększyć głośność, wybierz •••, a następnie wybierz + lub -.

PORADA: Możesz przesunąć suwak w górę lub w dół na ekranie sterowania Side Swipe, aby dostosować pozycję suwaka głośności.

- Aby odtwarzać utwory z listy losowo, wybierz ••• > 🎲.
- Aby zmienić tryb odtwarzania, wybierz ••• > ↻.

Aplikacje i aktywności

W urządzeniu znajdują się różne fabrycznie wczytane aplikacje i aktywności.

Aplikacje: Aplikacje umożliwiają korzystanie z interaktywnych funkcji dla danego urządzenia, takich jak nawigacja do zapisanej lokalizacji.

Aktywności: W urządzeniu znajdują się fabrycznie załadowane aplikacje do śledzenia aktywności wykonywanych w pomieszczeniach i na świeżym powietrzu, takich jak bieganie, jazda rowerem, trening siłowy, gra w golfa i inne. Po rozpoczęciu aktywności urządzenie wyświetla i rejestruje dane z czujników na jej temat. Dane można zapisać lub udostępnić społeczności Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji, przejdź dogarmin.com/ataccuracy.

Aplikacje Connect IQ: Do zegarka możesz dodać funkcje poprzez zainstalowanie aplikacji oferowanych przez firmę Connect IQ za pomocą aplikacji (*Connect IQ Funkcje, strona 3*) Mobile.

Rozpoczynanie aktywności

Po rozpoczęciu aktywności moduł GPS zostanie w razie potrzeby automatycznie uruchomiony.

- 1 Naciśnij klawisz.
- 2 Jeśli aktywność została rozpoczęta po raz pierwszy, wybierz pole wyboru obok każdej aktywności, aby dodać ją do ulubionych i wybierz **Gotowe**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz aktywność z ulubionych.
 - Wybierz 🎯 i wybierz aktywność z rozwiniętej listy aktywności.
- 4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba.
PORADA: Jeśli **GPS** wyświetli się na szarym tle, aktywność nie wymaga sygnałów GPS.
- 5 Poczekaj, aż na ekranie pojawi się komunikat **Gotowe**.
Urządzenie jest gotowe po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).
- 6 Naciśnij klawisz, aby włączyć licznik aktywności.
Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności



- Naładuj urządzenie przed rozpoczęciem aktywności (*Ładowanie urządzenia, strona 20*).
- Przesunij palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

Zatrzymywanie aktywności

- 1 Naciśnij klawisz.
- 2 Wybierz **Gotowe**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać aktywność, wybierz ☑.
 - Aby odrzucić aktywność, wybierz ✖.

Dodawanie własnej aktywności

Możesz utworzyć własną aktywność i dodać ją do listy aktywności.

- 1 Naciśnij klawisz.
- 2 Wybierz  > **+** > **Utwórz**.
- 3 Wybierz typ aktywności.
- 4 W razie potrzeby edytuj ustawienia aplikacji dla danej aktywności (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 16*).
- 5 Po zakończeniu edycji wybierz **Gotowe**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby dodać aktywność do listy ulubionych, wybierz **✓**.
 - Aby dodać aktywność do rozszerzonej listy , wybierz **X**.

Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności

Lista ulubionych aktywności jest wyświetlana po naciśnięciu przycisku z poziomu tarczy zegarka. Umożliwia ona szybki dostęp do najczęściej używanych aktywności. Po pierwszym naciśnięciu przycisku w celu rozpoczęcia aktywności urządzenie poprosi o wybranie ulubionych aktywności. Ulubione aktywności można dodawać lub usuwać w dowolnym momencie.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje**.
Ulubione aktywności są wyświetlane na górze listy na białym tle. Pozostałe aktywności są wyświetlane na rozszerzonej liście na czarnym tle.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby dodać ulubioną aktywność, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Dodaj do Ulubionych**.
 - Aby usunąć ulubioną aktywność, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Usuń ulubiony element**.

Aktywności w pomieszczeniu

Urządzenie vivoactive 3 może posłużyć podczas ćwiczeń w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni lub jazda na rowerze stacjonarnym. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony.

Podczas biegu lub spaceru z wyłączonym modułem GPS dane prędkości, dystansu i rytmu są obliczane przy użyciu akcelerometru w urządzeniu. Akcelerometr kalibruje się automatycznie. Dokładność danych prędkości, dystansu i rytmu zwiększa się po kilku biegach lub spacerach na zewnątrz z użyciem funkcji GPS.

PORADA: Chwytnie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności. Można korzystać z opcjonalnego czujnika na nogę w celu rejestrowania tempa, dystansu i rytmu.


W przypadku jazdy rowerem z wyłączoną funkcją GPS dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia (np. czujnik prędkości lub rytmu).

Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

Podczas aktywności treningu siłowego można zapisywać serie. Seria to wiele powtórzeń pojedynczego ruchu.


- 1 Naciśnij klawisz.
- 2 Wybierz **Siła**.
- 3 Naciśnij klawisz, aby włączyć licznik aktywności.
- 4 Rozpocznij pierwszą serię.
Urządzenie liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej 6 powtórzeń.
PORADA: Urządzenie może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.
- 5 Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby zakończyć serię.

Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii. Po kilku sekundach pojawi się licznik czasu odpoczynku.

- 6 W razie potrzeby naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy i wybierz **Edytuj ostatnią serię**, aby edytować liczbę powtórzeń.
- 7 Po zakończeniu odpoczynku dotknij dwukrotnie ekranu, aby rozpocząć nową serię.
- 8 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.
- 9 Po zakończeniu biegu naciśnij przycisk klawisz aby wyłączyć stoper.
- 10 Wybierz **Gotowe** > , aby zakończyć i zapisać aktywność.

Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 1,5 km (1 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.


- 1 Rozpocznij aktywność biegania na bieżni (*Rozpoczynanie aktywności, strona 8*) i przebiegnij na niej co najmniej 1,5 km (1 milę).
- 2 Po zakończeniu biegu naciśnij klawisz i wybierz **Gotowe**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz .
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
 - Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz **••• > Kalibruj**.
- 4 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w urządzeniu.

Aktywności na powietrzu

W urządzeniu vivoactive 3 znajdują się fabrycznie wczytane aplikacje do śledzenia aktywności wykonywanych na świeżym powietrzu, takich jak bieganie i jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności moduł GPS jest włączony. Aplikacje można dodawać w przypadku domyślnych aktywności, takich jak trening wydolnościowy lub wiosłowanie.


Bieganie

Zanim zaczniesz korzystać z czujnika bezprzewodowego podczas biegu, musisz najpierw sparować czujnik z posiadanym urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 19*).

- 1 Załóż czujniki bezprzewodowe, takie jak czujnik na nogę lub czujnik tętna (opcjonalnie).
- 2 Naciśnij klawisz.
- 3 Wybierz **Bieg**.
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników bezprzewodowych poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij klawisz, aby włączyć licznik aktywności.
Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać ekrany danych.
- 9 Po zakończeniu aktywności naciśnij klawisz i wybierz , aby zapisać aktywność.


Jazda rowerem

Zanim zaczniesz korzystać z czujnika bezprzewodowego podczas jazdy, musisz najpierw sparować czujnik z posiadanym urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 19).

- 1 Sparuj czujniki bezprzewodowe, takie jak czujnik tętna, czujnik prędkości lub czujnik rytmu (opcjonalnie).
- 2 Naciśnij klawisz.
- 3 Wybierz **Rower**.
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników bezprzewodowych poczekaj, aż urządzenie nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelitę.
- 6 Naciśnij klawisz, aby włączyć licznik aktywności.
Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać ekrany danych.
- 9 Po zakończeniu aktywności naciśnij klawisz i wybierz , aby zapisać aktywność.

Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twoje urządzenie rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub snowboardzie dzięki funkcji autouruchamiania. Jest ona domyślnie włączona w przypadku zjazdu na nartach lub jazdy na snowboardzie. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na podstawie ruchu użytkownika. Praca stopera jest wstrzymywana, gdy użytkownik nie zjeżdża lub gdy znajduje się na wyciągu narciarskim. Stoper zostaje wstrzymany na czas jazdy na wyciągu narciarskim. Rozpoczęcie zjazdu spowoduje zrestartowanie stopera. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 3 Wybierz **Pokaż zjazdy**.
- 4 Użyj przycisków i , aby wyświetlić szczegóły ostatnich, aktualnych oraz wszystkich biegów.
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebytych dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

Pływanie w basenie

UWAGA: Pomiar czujnika tętna są niedostępne podczas pływania.

- 1 Naciśnij klawisz.
- 2 Wybierz **Basen**.
- 3 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 4 Naciśnij klawisz, aby włączyć licznik aktywności.
Urządzenie rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy licznik aktywności jest włączony.
- 5 Rozpocznij aktywność.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości.
- 6 Naciśnij klawisz podczas odpoczynku.
Kolory na wyświetlaczu zostaną odwrócone, po czym pojawi się ekran odpoczynku.
- 7 Naciśnij klawisz, aby ponownie uruchomić stoper.
- 8 Po ukończeniu aktywności przytrzymaj klawisz, aby zatrzymać stoper, a następnie przytrzymaj klawisz ponownie, aby zapisać aktywność.

Ustawianie rozmiaru basenu

- 1 Naciśnij klawisz.
- 2 Wybierz kolejno **Basen > Długość basenu**.
- 3 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.

Pływanie — terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

Interwał: Jedna lub więcej następujących po sobie długości.
Nowy interwał rozpoczyna się po odpoczynku.

Ruch: Jeden ruch jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założone jest urządzenie, podczas pływania danym stylem.

SWOLF: Wynik SWOLF to suma czasu jednej długości basenu i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik SWOLF równy 45. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

Golf

Pobieranie pól golfowych

Zanim po raz pierwszy rozpocznie grę na polu golfowym, musisz pobrać je za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile.

- 1 W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz kolejno **Pobierz pola golfowe > +**.
- 2 Wybierz pole golfowe.
- 3 Wybierz **Pobierz**.
Po zakończeniu pobierania pole pojawi się na liście w urządzeniu vivoactive 3.

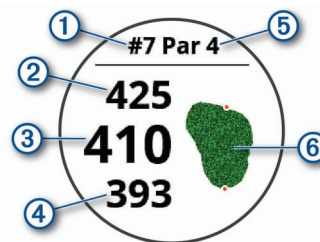
Granie w golfa

Zanim po raz pierwszy rozpocznie grę na wybranym polu golfowym, musisz pobrać je za pomocą smartfona ([Pobieranie pól golfowych](#), strona 10). Pobrane pola są aktualizowane automatycznie. Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj urządzenie ([Ładowanie urządzenia](#), strona 20).

- 1 Naciśnij klawisz.
- 2 Wybierz **Golf**.
- 3 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelitę.
- 4 Wybierz pole golfowe z listy dostępnych pól.
- 5 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewinąć dołki.
Urządzenie wykonuje automatyczne przejścia, gdy przechodzisz do kolejnych dołków.

Informacje dotyczące dołków

Urządzenie oblicza odległość do przedniej i tylnej części greena oraz do wybranej pozycji chorągiewki ([Zmiana pozycji chorągiewki](#), strona 11).



①	Numer bieżącego dołka
②	Odległość do tylnej części greenu
③	Odległość do wybranej pozycji chorągiewki
④	Odległość do przedniej części greenu
⑤	Norma dla dołka
⑥	Mapa greena

Zmiana pozycji chorągiewki

W trakcie gry można przyjrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

- 1 Wybierz mapę.
Green zostanie wyświetlony w większym rozmiarze.
- 2 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać pozycje chorągiewki.
📍 wskazuje wybraną pozycję chorągiewki.
- 3 Naciśnij klawisz, aby zaakceptować pozycję chorągiewki.
Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołka zostaną zaktualizowane dla nowej pozycji chorągiewki.
Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.

Wyświetlanie kierunku do dołka

Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do greena, gdy go nie widzisz. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

UWAGA: Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

- 1 Naciśnij klawisz.
- 2 Wybierz 📍.
Strzałka wskazuje drogę do pozycji chorągiewki.

Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów

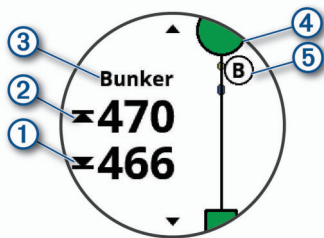
Można wyświetlić listę odległości do lay-upów i doglegów dla dołków o normie 4 i 5.

- 1 Naciśnij klawisz.
- 2 Wybierz 📍.
UWAGA: W miarę pokonywania kolejnych metrów odległości i pozycje będą znikać z listy.

Wyświetlanie hazardów

W przypadku dołków par 4 i 5 można wyświetlać odległości do hazardów wzdłuż fairwaya. Hazardy wpływające na wybór uderzenia są wyświetlane indywidualnie lub w grupach, co pomaga w określeniu odległości do lay-upu lub carry.

- 1 Na ekranie z informacjami o dołku naciśnij klawisz i wybierz ⚠️.



- Na ekranie zostaną wyświetlone odległości do początku ① i końca ② najbliższego hazardu.
 - W górnej części ekranu wyświetlany jest typ hazardu ③.
 - Green jest przedstawiony jako półkole ④ na górze ekranu. Linia poniżej greenu wskazuje umowny środek fairwaya.
 - Hazardy ⑤ są wyświetlane poniżej greenu w przybliżonych lokalizacjach względem fairwaya.
- 2 Przesuń, aby wyświetlić inne hazardy dla bieżącego dołka.

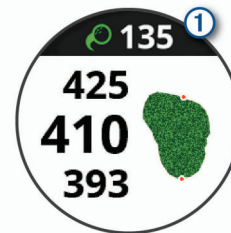
Mierzenie uderzenia za pomocą funkcji AutoShot

Urządzenie vivoactive 3 jest wyposażone w funkcję automatycznego wykrywania i rejestrowania uderzeń. Przy każdym uderzeniu wzdłuż fairwaya urządzenie zapisuje odległość uderzenia, tak aby można było ją później wyświetlić (**Wyświetlanie historii uderzeń**, strona 12).

PORADA: Automatyczne wykrywanie uderzeń działa najlepiej w przypadku dobrego kontaktu z piłką. Putty nie są wykrywane.

- 1 Rozpocznij rozgrywanie partii.

Gdy urządzenie wykryje uderzenie, Twoja odległość od miejsca uderzenia wyświetli się na banerze ① u góry ekranu.



PORADA: Możesz dotknąć banera, aby ukryć go na 10 sekund.

- 2 Podejdź lub podjedź do swojej piłki.
- 3 Wykonaj następne uderzenie.
Urządzenie zarejestruje odległość ostatniego uderzenia.

Zachowaj wyniki

- 1 Podczas gry naciśnij klawisz.
- 2 Wybierz ✍️.
- 3 W razie potrzeby dotknij i przytrzymaj ekran dotykowy, aby ustawić punktację lub zmienić normę dla dołka.
- 4 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby zmienić dołek.
- 5 Dotknij środkowej części ekranu.
- 6 Wybierz — lub +, aby ustawić wynik.

Ustawianie metody punktacji

Można wybrać metodę, której urządzenie będzie używać do rejestrowania wyników.

- 1 Na ekranie karty wyników dotknij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia golfa > Punktacja > Metoda punktacji**.
- 3 Wybierz metodę punktacji.

Informacje o punktacji Stableford

W przypadku wybrania metody punktacji Stableford (**Ustawianie metody punktacji**, strona 11) punkty są przyznawane na podstawie liczby uderzeń wykonanych w stosunku do normy. Na koniec rundy najwyższy wynik wygrywa. Urządzenie przyznaje punkty zgodnie z zasadami amerykańskiego stowarzyszenia United States Golf Association.

Tablica wyników gry Stableford wyświetla punkty zamiast ruchów.

Punkty	Liczba uderzeń wykonanych w stosunku do normy
0	2 lub więcej powyżej
1	1 powyżej
2	Norma
3	1 poniżej
4	2 poniżej
5	3 poniżej

Śledzenie statystyk gry w golfa

Po włączeniu funkcji śledzenia statystyk w urządzeniu możliwe jest wyświetlanie statystyk dla obecnej rundy (**Wyświetlanie podsumowania rundy**, strona 12). Możesz porównywać wyniki z rund i śledzić postępy za pomocą aplikacji Garmin Golf™.

- 1 Na ekranie karty wyników dotknij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia golfa > Punktacja > Śledz. statyst.**

Rejestrowanie statystyk gry w golfa

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk, należy włączyć funkcję śledzenia statystyk (*Śledzenie statystyk gry w golfa, strona 11*).

- 1 Na karcie wyników dotknij i przytrzymaj środkową część ekranu.
- 2 Ustaw liczbę wykonanych uderzeń i wybierz **Dalej**.
- 3 Ustaw liczbę puttów i wybierz **Gotowe**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz ↑.
 - Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz ↶ lub ↷.

Wyświetlanie historii uderzeń

- 1 Po każdym rozegraniu dołka należy nacisnąć klawisz.
- 2 Wybierz Ⓞ, aby wyświetlić informacje o swoim ostatnim uderzeniu.
- 3 Wybierz •••, aby wyświetlić informacje o każdym uderzeniu podczas rozgrywania dołka.

Wyświetlanie podsumowania rundy

Podczas rundy można wyświetlać punktację, statystyki i informacje o krokach.

- 1 Naciśnij klawisz.
- 2 Wybierz ⓘ.

Kończenie rundy

- 1 Naciśnij klawisz.
- 2 Wybierz **Koniec**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić statystyki i informacje o rundzie, dotknij swojego wyniku.
 - Aby zapisać rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz**.
 - Aby edytować kartę wyników, wybierz **Edytuj wynik**.
 - Aby odrzucić rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć**.
 - Aby wstrzymać rundę i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Pauza**.

Ustawienia golfa

Na tarczy zegarka dotknij i przytrzymaj ekran dotykowy, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje > Golf > Ustawienia golfa**.

Punktacja: Umożliwia ustawienie systemu punktacji (*Ustawienia punktacji, strona 12*).

Odleg. dla drivera: Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłka pokonuje podczas uderzenia.

Duże cyfry: Umożliwia zmianę wielkości cyfr wyświetlanych na ekranie widoku dołka.

Ustawienia punktacji

Na tarczy zegarka dotknij i przytrzymaj ekran dotykowy, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Aktywności i aplikacje > Golf > Ustawienia golfa > Punktacja**.

Stan: Automatycznie włącza lub wyłącza zachowywanie wyników po rozpoczęciu rundy. Wybranie opcji **Zawsze pytaj** spowoduje wyświetlenie monitu za każdym razem po rozpoczęciu rundy.

Śledz. statyst.: Umożliwia śledzenie statystyk liczby puttów, uderzeń typu GIR oraz uderzeń na fairway podczas gry.

2 graczy: Umożliwia prowadzenie punktacji na karcie wyników dla dwóch graczy.

UWAGA: Ustawienie to jest dostępne tylko podczas rundy. Należy je włączyć po każdym rozpoczęciu rundy.

Metoda punktacji: Umożliwia zmianę metody punktacji stosowanej przez urządzenie.

Wynik handicapu: Ustawia handicap gracza.

Aplikacja Garmin Golf

Aplikacja Garmin Golf pozwala golfistom rywalizować ze sobą na różnych polach golfowych. Ponad 41 000 pól golfowych ma tygodniowy ranking, do którego każdy może dołączyć. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji. Możesz przysyłać tablice wyników z kompatybilnego urządzenia Garmin, aby zobaczyć statystyki i analizy uderzeń.

Aplikacja Garmin Golf synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Golf można pobrać na smartfon ze sklepu z aplikacjami.

Trening

Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować dane dotyczące płci, roku urodzenia, wzrostu, masy, nadgarstka i strefy tętna (*Ustawianie stref tętna, strona 5*). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

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 5*), 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.

Treningi

Urządzenie może wyświetlać kolejne etapy wieloetapowych treningów obejmujące cele dla każdego etapu, takie jak dystans, czas, powtórzenia i inne pomiary. Urządzenie jest wyposażone w wiele fabrycznie załadowanych treningów oraz aktywności, w tym treningi siłowe i wydolnościowe, bieganie i jazda na rowerze. Można tworzyć i wyszukiwać więcej treningów oraz planów treningowych za pomocą serwisu Garmin Connect i przysyłać je do urządzenia.

Za pomocą kalendarza w serwisie Garmin Connect możesz utworzyć harmonogram treningów i przesłać go do urządzenia.

Wykonywanie treningu

Twoje urządzenie może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 Naciśnij klawisz.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Wybierz kolejno **Ćwiczenia**.

UWAGA: Ta opcja zostanie wyświetlona tylko wtedy, gdy do urządzenia załadowano treningi dla wybranej aktywności.


- 4 Wybierz trening.
- 5 Wybierz **Zacznij trening**.
- 6 Naciśnij klawisz, aby włączyć licznik aktywności.

Urządzenie wyświetli krótki opis celów dla pierwszego etapu treningu.

- Po zakończeniu etapu treningu, dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby rozpocząć następny etap.
Zostanie wyświetlone podsumowanie etapu treningu. Po kilku sekundach pojawi się licznik czasu odpoczynku i cele dla następnego etapu treningu.
- Podczas odpoczynku przesunij palcem w dół, aby wyświetlić uwagi i dodatkowe szczegóły dotyczące kolejnego etapu treningu (opcjonalnie).
- Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby rozpocząć następny etap.
- Powtarzaj kroki od 6 do 9 do momentu ukończenia wszystkich etapów treningu.
PORADA: Jeśli chcesz przerwać trening wcześniej, możesz nacisnąć przycisk, aby zatrzymać stoper aktywności.
- W razie konieczności naciśnij ➔, aby zakończyć etap ćwiczeń rozluźniających.
- Po zakończeniu aktywności naciśnij klawisz i wybierz ☑, aby zapisać aktywność.

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy z serwisu Garmin Connect, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 14) i sparować urządzenie vivoactive 3 ze zgodnym smartfonem.

- W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz **Trening > Plany treningów > Znajdź plan**
- Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- Wybierz  i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.

Rozpoczynanie dzisiejszego treningu

Po wysłaniu planu treningowego do urządzenia możesz szybko rozpocząć zaplanowany na dziś trening obejmujący daną aktywność.

- Naciśnij klawisz.
- Wybierz aktywność.
Jeśli trening dla danej aktywności jest zaplanowany na dziś, urządzenie wyświetli nazwę treningu i poprosi o jego rozpoczęcie.
- Wybierz ✓.
- Wybierz **Pokaż**, aby wyświetlić etapy treningu i przesunij palcem w prawo po zakończeniu przeglądania etapów (opcjonalnie).
- Naciśnij klawisz, aby rozpocząć trening.

Wyświetlanie harmonogramu treningów

Możesz wyświetlić harmonogram treningów w kalendarzu treningów i rozpocząć ćwiczenie.

- Naciśnij klawisz.
- Wybierz aktywność.
- Wybierz kolejno **Ćwiczenia > Kalendarz treningów**.
Zostanie wyświetlony harmonogram treningów posortowany według dat.
- Wybierz trening.
- Wybierz opcję:
 - Aby wyświetlić etapy treningu, wybierz **Pokaż**.
 - Aby rozpocząć trening, wybierz **Zaczynaj trening**.

Adaptacyjne plany treningowe

Konto Garmin Connect zawiera adaptacyjny plan treningowy i trenera Garmin dopasowanych do Twoich celów treningowych. Na przykład możesz odpowiedzieć na kilka pytań i znaleźć plan, który pomoże Ci przygotować się do wyścigu na 5 km. Plan

dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu. Po uruchomieniu planu widżet trenera Garmin jest dodawany do pętli widżetów w urządzeniu vivoactive 3.

Osobiste rekordy

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

Wyświetlanie osobistych rekordów

- Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- Wybierz kolejno **Moje statystyki > Rekordy**.
- Wybierz dyscyplinę sportu.
- Wybierz rekord.
- Wybierz **Pokaż rekord**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- Wybierz kolejno **Moje statystyki > Rekordy**.
- Wybierz dyscyplinę sportu.
- Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- Wybierz kolejno **Poprzedni > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistego rekordu

- Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- Wybierz kolejno **Moje statystyki > Rekordy**.
- Wybierz dyscyplinę sportu.
- Wybierz rekord, który chcesz usunąć.
- Wybierz kolejno **Usuń rekord > Tak**.

UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie wszystkich osobistych rekordów

- Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- Wybierz kolejno **Moje statystyki > Rekordy**.
UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.
- Wybierz dyscyplinę sportu.
- Wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy > Tak**.

Rekordy zostaną usunięte tylko dla wybranej dyscypliny.

Nawigacja


Możesz użyć funkcji nawigacji GPS na urządzeniu, aby zapisywać lokalizacje, nawigować do lokalizacji i odnajdywać drogę do domu.

Zapisywanie pozycji

Zanim możliwa będzie podróż do zapisanej pozycji, urządzenie musi odszukać satelitę.

Pozycja to punkt zarejestrowany i zapisany w urządzeniu. Jeśli chcesz zapisać punkt orientacyjny lub powrócić do określonego miejsca, oznacz to miejsce jako pozycję.

- Przejdź do miejsca, które chcesz oznaczyć jako pozycję.
- Naciśnij klawisz.
- Wybierz kolejno **Nawiguj > Zapisz pozycję**.

PORADA: Aby szybko zaznaczyć pozycję, możesz wybrać  z menu elementów sterujących (*Używanie menu elementów sterujących, strona 1*).

Gdy urządzenie odbierze sygnał GPS, zostaną wyświetlone informacje o pozycji.

4 Wybierz **Zapisz**.

5 Wybierz ikonę.

Usuwanie pozycji

1 Naciśnij klawisz.

2 Wybierz kolejno **Nawiguj > Zapisane pozycje**.

3 Wybierz pozycję.

4 Wybierz kolejno **Usuń > Tak**.

Podróż do zapisanej pozycji

Zanim możliwa będzie podróż do zapisanej pozycji, urządzenie musi odszukać satelity.

1 Naciśnij klawisz.

2 Wybierz kolejno **Nawiguj > Zapisane pozycje**.

3 Wybierz pozycję, a następnie **Nawiguj do**.

4 Wybierz aktywność.

Zostanie wyświetlony kompas.

5 Przesuń się do przodu.

Strzałka kompasu wskazuje drogę do zapisanej lokalizacji.

PORADA: Aby nawigacja była dokładniejsza, skieruj górną część urządzenia w stronę miejsca, do którego zmierzasz.

6 Naciśnij klawisz, aby włączyć licznik aktywności.

Podróż z funkcją Wróć do startu

Aby móc nawigować z powrotem do miejsca startu, musisz najpierw zlokalizować satelity, uruchomić stoper i rozpocząć aktywność.

W dowolnym momencie aktywności możesz wrócić do punktu startowego. Jeśli np. biegasz w nieznanym mieście i nie wiesz, jak wrócić na szlak lub do hotelu, możesz nawigować z powrotem do lokalizacji początkowej. Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.

2 Wybierz **Przerwij nawigację**.

3 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.

4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Wróć do startu**.

Zostanie wyświetlony kompas.

5 Przesuń się do przodu.

Strzałka kompasu wskaże drogę do punktu startowego.

PORADA: Aby nawigacja była dokładniejsza, skieruj urządzenie w stronę miejsca, do którego zmierzasz.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- Aby zatrzymać nawigację i kontynuować aktywność, przytrzymaj ekran dotykowy i wybierz **Przerwij nawigację**.
- Aby zatrzymać nawigację i zakończyć aktywność, przytrzymaj klawisz i wybierz **Gotowe**.

Kompas

Urządzenie jest wyposażone w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu.

Ręczna kalibracja kompasu

NOTYFIKACJA

Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Urządzenie użytkownika zostało już fabrycznie skalibrowane i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.

2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Kompas > Kalibruj > Start**.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

PORADA: Wykonuj nadgarstkiem ruch przypominający rysowanie małej ósemki do czasu wyświetlenia się wiadomości.

Historia

Urządzenie przechowuje dane z okresu do 14 dni dotyczące śledzenia aktywności i tętna oraz do siedmiu pomiarów aktywności. W urządzeniu można wyświetlić siedem ostatnich pomiarów aktywności. Zsynchronizowanie danych zapewnia dostęp do nieograniczonej liczby aktywności, danych śledzenia aktywności i danych monitorowania tętna za pomocą konta Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile, strona 15*) (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 15*).

Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

Korzystanie z historii

1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.

2 Wybierz **Historia**.

3 Wybierz aktywność.

4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szczegóły**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o aktywności.
- Wybierz **Okrężenia**, aby wyświetlić dodatkowe informacje o każdym okrążeniu.
- Wybierz **Usuń**, aby usunąć wybraną aktywność.

Wyświetlanie czasu w każdej ze stref tętna

Aby wyświetlić dane strefy tętna, należy najpierw zakończyć aktywność z pomiarem pulsu i zapisać aktywność.

Podgląd czasu w każdej ze stref tętna umożliwi dostosowanie intensywności treningu.

1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.

2 Wybierz **Historia**.

3 Wybierz aktywność.

4 Wybierz **Strefy tętna**.

Garmin Connect

Konto Garmin Connect umożliwia śledzenie wyników i łączenie się ze znajomymi. Umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Można rejestrować wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, partie golfa i wiele innych aktywności.

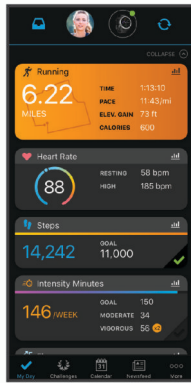
Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia z telefonem za pomocą aplikacji Garmin

Connect Mobile lub zrobić to podczas konfiguracji aplikacji Garmin Express™ (www.garmin.com/express).

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

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o ćwiczeniach fizycznych i aktywnościach na świeżym powietrzu, w tym czas, dystans, tętno, spalone kalorie, rytm, widok mapy z góry oraz wykresy tempa i prędkości. Można wyświetlić szczegółowe informacje dotyczące partii golfa, takie jak tablice wyników, statystyki i informacje o polach golfowych. Można także wyświetlić własne raporty.

UWAGA: Aby wyświetlić niektóre dane, konieczne jest sparowanie z urządzeniem opcjonalnego czujnika bezprzewodowego (*Parowanie czujników bezprzewodowych*, strona 19).



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 łącza do swoich aktywności w serwisach społecznościowych.

Zarządzaj ustawieniami: Możesz dostosowywać ustawienia urządzenia i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile

Po sparowaniu urządzenia ze smartfonem (*Parowanie smartfona*, strona 2) możesz użyć aplikacji Garmin Connect Mobile, aby przesłać wszystkie dane dotyczące Twojej aktywności na konto Garmin Connect.

- 1 Sprawdź, czy aplikacja Garmin Connect Mobile jest uruchomiona na Twoim smartfonie.
- 2 Umieść urządzenie w zasięgu smartfona, czyli w odległości nie większej niż 10 m (30 stóp).
Urządzenie automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect Mobile i kontem Garmin Connect.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twoje urządzenie z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przesyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego urządzenia. Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania urządzenia i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Odwiedź stronę www.garmin.com/express.
- 3 Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express.

4 Otwórz aplikację Garmin Express i wybierz **Dodaj urządzenie**.

5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Dostosowywanie urządzenia

Zmiana tarczy zegarka

Możesz wybrać spośród kilku fabrycznie załadowanych tarczy zegarka lub użyć tarczy Connect IQ, którą można pobrać na urządzenie (*Connect IQ Funkcje*, strona 3). Możesz również dostosować fabrycznie załadowaną tarczę zegarka lub utworzyć nową (*Tworzenie niestandardowej tarczy zegarka*, strona 15).

- 1 Na tarczy zegarka dotknij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać dostępne tarcze zegarka.
- 4 Dotknij ekranu, aby wybrać tarczę zegarka.
- 5 Wybierz **Zastosuj**, aby aktywować wyświetloną tarczę zegarka.

Tworzenie niestandardowej tarczy zegarka

Możesz dostosować styl i pola danych dla tarczy zegarka.


- 1 Na tarczy zegarka dotknij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby dostosować istniejącą tarczę zegarka, wybierz tarczę i wybierz **Dostosuj**.
 - Aby utworzyć nową tarczę zegarka, przesuń palcem na dół listy tarcz i wybierz **Utwórz nowy**.
- 4 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać między cyfrowymi lub analogowymi tarczami zegarka i dotknij ekranu, aby wybrać wyświetlaną tarczę.
- 5 Wybierz wszystkie pola danych, które chcesz dostosować, i wybierz wyświetlane na nich dane.
Zielone obramowanie wskazuje pola danych, które można dostosować dla tej tarczy zegarka.
- 6 Przesuń palcem w lewo, aby dostosować wskazówki zegarka.
UWAGA: Ta opcja jest dostępna tylko dla tarczy analogowych.
- 7 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać między stylami wskazówek i dotknij ekranu, aby wybrać wyświetlane wskazówki.
- 8 Przesuń palcem w lewo i wybierz kolor akcentów.
- 9 Wybierz **✓**.
- 10 Wybierz **Gotowe**.
Nowa tarcza zegarka zostanie ustawiona jako aktywna.

Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Używanie menu elementów sterujących*, strona 1).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj klawisz.
Zostanie wyświetlone menu elementów sterujących.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
Menu elementów sterujących przełączy się w tryb edycji.
- 3 Wybierz skrót, który chcesz dostosować.

4 Wybierz opcję:

- Aby zmienić lokalizację skrót w menu elementów sterujących, wybierz lokalizację, w której ma się on pojawić lub przeciągnij skrót do nowej lokalizacji.
- Aby usunąć skrót z menu elementów sterujących, wybierz .

5 W razie potrzeby wybierz , aby dodać skrót do menu elementów sterujących.

UWAGA: Ta opcja jest dostępna tylko po usunięciu co najmniej jednego skrót z menu.

Ustawienia aktywności i aplikacji

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aplikacji do śledzenia aktywności dla własnych potrzeb treningowych. Można na przykład dostosować strony danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

Naciśnij klawisz, wybierz aktywność i wybierz Ustawienia.

Ekran danych: Pozwala dostosować dane wyświetlane na ekranie dla wybranej aktywności, a także dodać nowe ekrany danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 16*).

Alerty: Umożliwia ustawienie alertów dla danej aktywności (*Alerty, strona 16*).

Okrążenia: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap® (*Oznaczanie okrążeń za pomocą funkcji Auto Lap, strona 17*) i włączenie funkcji ręcznego oznaczania okrążeń (*Włączanie funkcji „Ręczne oznaczanie okrążeń”, strona 17*).

Auto Pause: Ustawienie pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu (*Korzystanie z funkcji Auto Pause®, strona 17*).

Autoprzewijanie: Umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi dotyczącymi aktywności, gdy minutnik jest włączony (*Korzystanie z funkcji autoprzewijania, strona 17*).

GPS: Umożliwia ustawienie trybu anteny GPS. Użycie opcji GLONASS zapewnia zwiększoną wydajność w wymagających warunkach i szybsze uzyskanie danych dotyczących pozycji. Użycie opcji GLONASS może znacząco skrócić czas pracy baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania.

Tło: Ustawianie koloru tła każdej aktywności na czarny lub biały.

Kolor akcentów: Umożliwia ustawienie koloru akcentu dla każdej aktywności, co ułatwia sprawdzenie, która aktywność jest aktywna.

Dostosowywanie ekranów danych

Możesz dostosować ekrany danych w oparciu o cele treningowe lub opcjonalne akcesoria. Możesz na przykład dostosować jeden z ekranów danych w taki sposób, aby były na nim wyświetlane tempo okrążeń i strefa tętna.

1 Naciśnij klawisz.

2 Wybierz aktywność.

3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Ekran danych**.

4 Wybierz jedną lub więcej opcji:

- Aby dostosować styl i liczbę pól danych na każdym ekranie danych, wybierz **Układ**.
- Aby dostosować pola na ekranie danych, wybierz ekran, a następnie wybierz **Edytuj pola danych**.
- Aby wyświetlić lub ukryć ekran danych, użyj przełącznika przy ekranie.
- Aby wyświetlić lub ukryć ekran wskaźnika strefy tętna, wybierz **Wskaźnik strefy tętna**.

Alerty

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu, aby osiągnąć konkretne cele. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności. Niektóre alerty wymagają dodatkowych akcesoriów, takich jak monitor tętna lub czujnik rytmu. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty o zdarzeniach, alerty zakresowe i alerty cykliczne.

Alert o zdarzeniach: Alert o zdarzeniu jest wyświetlany jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość. Możesz na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby wyświetlało alert po spaleniu określonej liczby kalorii.

Alert zakresowy: Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w urządzeniu zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić urządzenie tak, aby informowało użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 uderzeń na minutę.

Alert cykliczny: 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.

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Własne	Cykliczny	Można wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według dystansu.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref.
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzone według czasu.

Ustawianie alertu

1 Naciśnij klawisz.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

2 Wybierz aktywność.

3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Alerty**.

4 Wybierz opcję:

- Aby dodać nowy alert dla aktywności, wybierz **Dodaj nowy**.
- Aby edytować istniejący alert, wybierz nazwę alertu.

5 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.

6 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.

7 W razie potrzeby włącz alert.

W przypadku wydarzeń i powtarzających się alertów po każdym wprowadzeniu wartości alertu pojawi się komunikat (*Alerty, strona 16*). W przypadku alertów zakresowych komunikat pojawi się za każdym razem, gdy określony zakres (wartości minimalne i maksymalne) zostanie przekroczony.

Auto Lap

Oznaczanie okrążeń za pomocą funkcji Auto Lap

Możesz ustawić urządzenie tak, aby korzystało z funkcji Auto Lap do automatycznego oznaczania określonego dystansu jako okrążenia. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności (np. co 1 milę lub 5 km).

1 Naciśnij klawisz.

2 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Okrążenia**.

4 Wybierz opcję:

- Aby włączyć lub wyłączyć funkcję Auto Lap, użyj przełącznika.
- Aby dostosować dystans między okrążeniami, wybierz **Auto Lap**.

Po ukończeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono wibracje, urządzenie zacznie również wibrować (**Ustawienia systemowe**, strona 17).

Włączanie funkcji „Ręczne oznaczenie okrążenia”

Możesz oznaczać okrążenia po upływie dowolnego czasu lub przebyciu dowolnego dystansu, dotykając dwukrotnie ekranu dotykowego podczas aktywności z pomiarem czasu takich jak bieganie lub jazda na rowerze.

1 Naciśnij klawisz.

2 Wybierz aktywność.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Okrążenia > Ręczn. ozn. okrążenia**.

Po oznaczeniu każdego okrążenia wyświetlany jest komunikat zawierający czas danego okrążenia. Jeśli w urządzeniu włączono wibracje, urządzenie zacznie również wibrować (**Ustawienia systemowe**, strona 17).

Funkcja oznaczania okrążeń pozostaje włączona dla wybranej aktywności do momentu jej wyłączenia.

Korzystanie z funkcji Auto Pause®

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

UWAGA: Urządzenie nie zapisuje danych aktywności, gdy stoper jest zatrzymany lub wstrzymany.

1 Naciśnij klawisz.

2 Wybierz aktywność.

3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Auto Pause**.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz opcję:

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich aktywności.

- Aby automatycznie wstrzymać stoper w momencie zatrzymania się, wybierz **Po zatrzymaniu**.
- Aby automatycznie zatrzymać stoper, gdy tempo spadnie poniżej określonej wartości, wybierz **Tempo**.
- Wybierz **Prędkość**, aby automatycznie zatrzymywać stoper, gdy prędkość spadnie poniżej określonej wartości.

Korzystanie z funkcji autoprzewijania

Funkcja autoprzewijania umożliwia automatyczne przełączanie ekranów z danymi, gdy stoper jest włączony.

1 Naciśnij klawisz.

2 Wybierz aktywność.

3 Wybierz kolejno **Ustawienia > Autoprzewijanie**.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

4 Wybierz prędkość wyświetlania.

Ustawienia telefonu i Bluetooth

Przytrzymaj ekran dotykowy, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Telefon**.

Stan: Umożliwia wyświetlenie bieżącego stanu połączenia Bluetooth i włączenie lub wyłączenie bezprzewodowej technologii Bluetooth.

Powiadom.: Urządzenie będzie automatycznie włączać lub wyłączać powiadomienia z telefonu na podstawie wybranego ustawienia (**Włączenie powiadomień Bluetooth**, strona 2).

Paruj telefon: Umożliwia połączenie urządzenia ze zgodnym smartfonem wyposażonym w technologię łączności bezprzewodowej Bluetooth.

Alerty podł. urządzeń: Powiadamia o podłączeniu lub rozłączeniu smartfonu.

Przerwij LiveTrack: Umożliwia przerwanie sesji LiveTrack w trakcie jej trwania.

Synchronizacja: Umożliwia przesyłanie danych pomiędzy aplikacją Garmin Connect i urządzeniem.

Ustawienia systemowe

Dotknij i przytrzymaj ekran dotykowy, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System**.

Autoblokada: Automatycznie blokuje ekran, aby zapobiec przypadkowemu uruchomieniu funkcji. Możesz nacisnąć klawisz, aby odblokować ekran dotykowy.

Język: Ustawianie języka interfejsu urządzenia.

Czas: Pozwala ustawić format i źródło czasu lokalnego (**Ustawienia czasu**, strona 18).

Data: Umożliwia ręczne ustawienie daty i formatu daty.

Orientacja: Umożliwia zmianę orientacji ekranu. Ta opcja umożliwia noszenie zegarka z przyciskiem po lewej lub po prawej stronie.

Side Swipe: Umożliwia włączanie, wyłączenie lub zmianę kierunku przewijania dla funkcji Side Swipe.

Podświetlenie: Pozwala ustawić tryb podświetlania, limit czasu i jasność (**Ustawienia podświetlenia**, strona 18).

Wibracje: Włącza lub wyłącza wibracje i pozwala ustawić ich intensywność.

Nie przeszkadzać: Włączanie i wyłączenie trybu Nie przeszkadzać.

Jednostki: Umożliwia ustawienie jednostek miary używanych do wyświetlania danych (**Zmiana jednostek miary**, strona 18).

Zapis danych: Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja **Oszczędnie** (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania danych aktywności. Opcja **Co sekundę** zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może wymagać częstszego ładowania baterii.

Tryb USB: Przełącza urządzenie w tryb pamięci masowej lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

Przywróć domyślne: Pozwala przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia (**Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień**, strona 22).

UWAGA: Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, przywrócenie ustawień domyślnych spowoduje również usunięcie portfela z urządzenia.

Aktualizacja oprogramowania: Pozwala sprawdzić dostępność aktualizacji oprogramowania.

O systemie: Wyświetla identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia i umowę licencyjną.

Ustawienia czasu

Przytrzymaj ekran dotykowy i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas**.

Format czasu: Ustawianie 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu.

Źródło czasu: Umożliwia ręczne lub automatyczne ustawienie czasu na podstawie czasu w urządzeniu mobilnym.

Strefy czasowe

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

Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas jest ustawiany automatycznie po sparowaniu urządzenia vivoactive 3 z urządzeniem mobilnym.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas > Źródło czasu > Ręcznie**.
- 3 Wybierz **Czas** i podaj aktualny czas.

Ustawianie alarmu

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Alarmy > Dodaj nowy**.
- 3 Wybierz **Czas** i podaj czas.
- 4 Wybierz **Powtórz**, a następnie jedną z opcji.

Usuwanie alarmu

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Alarmy**.
- 3 Wybierz alarm, a następnie **Usuń**.

Włączanie stopera

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Stoper**.
- 3 Podaj godzinę.
- 4 Wybierz **Start**.
- 5 W razie potrzeby wybierz ekran dotykowy, aby uzyskać dostęp do większej liczby opcji.

Korzystanie ze stopera

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Stoper**.
- 3 Naciśnij klawisz.

Ustawienia podświetlenia

Dotknij i przytrzymaj ekran dotykowy, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Podświetlenie**.

Tryb: Pozwala ustawić włączanie podświetlenia podczas interakcji z urządzeniem, w tym podczas odbierania powiadomień lub korzystania z przycisku, ekranu dotykowego lub sterowania Side Swipe.

Gest: Pozwala ustawić włączanie podświetlenia po obrocie nadgarstka w kierunku ciała w celu spojrzenia na urządzenie. Możesz wybrać opcję Tylko podcz. aktyw., aby używać gestów tylko podczas aktywności z pomiarem czasu.

Limit czasu: Umożliwia regulację czasu działania podświetlenia.

Jasność: Umożliwia ustawienie jasności podświetlenia.

Podczas aktywności funkcja podświetlenia korzysta z najjaśniejszego ustawienia.

Zmiana jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości, wagi i temperatury.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

Garmin ConnectUstawienia

Ustawienia urządzenia możesz zmienić ze swojego konta Garmin Connect, używając aplikacji Garmin Connect Mobile lub strony internetowej Garmin Connect. Niektóre ustawienia są dostępne wyłącznie z konta Garmin Connect i nie można ich zmienić za pomocą urządzenia.

- W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz obrazek swojego urządzenia i wybierz **Ustawienia urządzenia**.
- Na stronie internetowej Garmin Connect z poziomu widżetu urządzeń wybierz **Ustawienia urządzenia**.

Po dostosowaniu ustawień zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w swoim urządzeniu (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile, strona 15, Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 15*).

Ustawienia urządzenia na koncie Garmin Connect

Na kocie Garmin Connect wybierz urządzenie, aby wyświetlić ustawienia urządzenia.

UWAGA: Niektóre ustawienia są wyświetlane w podkategorii menu ustawień. Aktualizacje aplikacji lub strony internetowej mogą zmieniać menu ustawień.

Śledzenie aktywności: Umożliwia włączanie i wyłączanie funkcji śledzenia aktywności.

Wygląd: Umożliwia zmianę tarczy zegarka i widżetów oraz dostosowanie skrótów wyświetlanych w menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 15*).

Automatyczne rozpoczęcie aktywności: Umożliwia automatyczne tworzenie i zapisywanie w urządzeniu aktywności z pomiarem czasu, gdy funkcja Move IQ wykryje aktywność użytkownika, taką jak chód lub bieg, która trwa przez minimalny okres czasu. Można określić minimalny czas dla biegania i chodzenia.

Automatyczne aktualizacje aplikacji: Umożliwia urządzeniu automatyczne odbieranie aktualizacji aplikacji Connect IQ.

Zapis danych: Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Oszczędnie (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania danych aktywności. Opcja Co sekundę zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może wymagać częstszego ładowania baterii.

Format daty: Pozwala ustawić format dnia i miesiąca.

Dystans: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby pokazywało przebyty dystans w milach lub kilometrach.

Cele: Umożliwia ustawienie niestandardowego celu pod kątem codziennej liczby kroków i pokonanych pięt. Możesz wybrać Cel automatyczny, aby urządzenie samo ustalało cel kroków. Możesz również dostosować tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności.

Animowane cele: Umożliwia włączanie i wyłączanie animacji celów lub wyłączenie ich tylko podczas aktywności. Animacje celów są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięt oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Strefy tętna: Umożliwia szacowanie maksymalnego tętna i określanie niestandardowych stref tętna.

Język: Ustawianie języka interfejsu urządzenia.

Alert ruchu: Wyświetla komunikat i pasek ruchu na cyfrowej tarczy zegarka i na ekranie kroków. Jeśli w urządzeniu włączono wibracje, urządzenie również zacznie wibrować.

Move IQ: Umożliwia włączanie i wyłączanie zdarzeń Move IQ. Funkcja Move IQ automatycznie wykrywa wzorce aktywności, takiej jak chodzenie, bieg, jazda na rowerze, pływanie lub ćwiczenie na maszynie eliptycznej.

Orientacja: Umożliwia zmianę orientacji ekranu. Ta opcja umożliwia noszenie zegarka z przyciskiem po lewej lub po prawej stronie.

Preferowany monitor aktywności: Ustawia urządzenie jako podstawowe urządzenie śledzące aktywność, jeśli do aplikacji podłączone jest więcej niż jedno urządzenie.

Dźwięki i alerty: Umożliwia dostosowanie alarmów i powiadomień. Możesz również włączyć lub wyłączyć funkcję Nie przeszkadzać podczas snu.

Odpowiedzi SMS: Umożliwia dostosowanie listy automatycznie generowanych odpowiedzi tekstowych. Ta funkcja jest dostępna wyłącznie w smartfonach Android.

Format czasu: Ustawianie 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu.

Który nadgarstek: Pozwala określić nadgarstek, na którym noszone jest urządzenie.

UWAGA: Ustawienie to jest wykorzystywane do treningu siłowego i gestów.

Ustawienia użytkownika na koncie Garmin Connect

Na koncie Garmin Connect wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia użytkownika**.

PORADA: Niektóre ustawienia użytkownika są dostępne w menu urządzenia vivoactive 3: Ustawienia urządzenia.

Dane osobowe: Umożliwia wprowadzenie informacji osobistych, takich jak data urodzenia, płeć, wzrost i waga.

Sen: Umożliwia określenie typowych godzin snu.

Długość kroku: Umożliwia bardziej precyzyjne obliczanie przez urządzenie przebytego dystansu dzięki niestandardowemu ustawieniu długości kroku podczas spacerowania i biegania. Możesz podać znany dystans i liczbę kroków do jego pokonania, a serwis Garmin Connect obliczy długość kroku.

Jednostki: Umożliwia ustawienie brytyjskich lub metrycznych jednostek miary.

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

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

PORADA: Niektóre czujniki ANT+ będą automatycznie parować się z urządzeniem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Oddal się na co najmniej 10 m (33 stopy) od innych czujników bezprzewodowych.
- 2 Jeśli chcesz sparować czujnik tętna, załóż go.

Czujnik tętna nie będzie zapisywać ani przysyłać danych, jeśli nie zostanie założony.

- 3 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 5 Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od czujnika tętna i poczekaj, aż urządzenie zostanie sparowane z czujnikiem.
Po połączeniu urządzenia z czujnikiem w górnej części ekranu zostanie wyświetlona ikona.

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.

Kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem czujnika na nogę należy go sparować z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 19*).

Jeśli znany jest współczynnik kalibracji, zaleca się przeprowadzenie kalibracji ręcznej. Jeśli czujnik na nogę był wcześniej kalibrowany z innym produktem Garmin, współczynnik kalibracji może być już Tobie znany.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Czujnik na nogę > Współcz. kalibr.**
- 3 Dostosuj współczynnik kalibracji:
 - Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały.
 - Zmniejsz współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za duży.

Usprawnienie kalibracji czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy odebrać sygnał GPS i sparować je z czujnikiem na nogę (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 19*).

Czujnik na nogę kalibruje się automatycznie, ale możesz zwiększyć precyzję danych dotyczących prędkości i dystansu, wykonując kilka biegów na świeżym powietrzu z włączoną funkcją GPS.

- 1 Stój na zewnątrz przez 5 minut, mając czysty widok na niebo.
- 2 Rozpocznij bieg.
- 3 Biegnij bez zatrzymywania się przez 10 minut.
- 4 Zatrzymaj aktywność i zapisz ją.

Na podstawie zarejestrowanych danych wartość kalibracji czujnika na nogę się zmieni, jeśli będzie taka potrzeba. Nie ma potrzeby ponownie kalibrować czujnika na nogę, chyba że zmienisz styl biegania.

Korzystanie z opcjonalnego rowerowego czujnika prędkości lub rytmu pedałowania

Zgodne rowerowe czujniki prędkości lub rytmu pedałowania mogą przysyłać dane do posiadanego urządzenia.

- Sparuj czujnik z urządzeniem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 19*).
- Ustaw rozmiar kół (*Kalibracja czujnika prędkości, strona 20*).
- Idź pojeździć (*Jazda rowerem, strona 10*).

Kalibracja czujnika prędkości

Przed skalibrowaniem czujnika prędkości należy go sparować ze zgodnym urządzeniem ([Parowanie czujników bezprzewodowych](#), strona 19).

Ręczna kalibracja czujnika jest opcjonalna, jednak może poprawić jego dokładność.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Czujniki i akcesoria > Prędkość/rytm > Rozmiar kół**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Auto**, aby automatycznie obliczyć rozmiar kół i skalibrować czujnik prędkości.
 - Wybierz **Ręcznie**, aby wprowadzić rozmiar kół i ręcznie skalibrować czujnik prędkości ([Rozmiar i obwód kół](#), strona 24).

Świadomość sytuacyjna

Urządzenia vivoactive 3 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 vivoactive 3, aby można było sparować urządzenia Varia ([Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile](#), strona 20).

tempe

tempe to bezprzewodowy czujnik temperatury ANT+. Czujnik można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze. Aby wyświetlać dane o temperaturze z urządzenia tempe, należy sparować urządzenie tempe z posiadanym urządzeniem.

Informacje o urządzeniu

Ładowanie urządzenia

⚠ 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.

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia można znaleźć w załączniku.

- 1 Podłącz mniejszą wtyczkę przewodu USB do portu ładowania w urządzeniu.



- 2 Podłącz większą wtyczkę przewodu USB do wolnego portu USB w komputerze.
- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.

Aktualizacje produktów

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

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Aktualizacje oprogramowania
- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Connect Mobile

Aby móc zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile, należy posiadać konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem ([Parowanie smartfona](#), strona 2).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile](#), strona 15).

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect Mobile automatycznie prześle je do urządzenia. Aktualizacja jest instalowana, gdy nie używasz urządzenia. Po zakończeniu aktualizacji urządzenie uruchomi się ponownie.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express

Aby przeprowadzić aktualizację oprogramowania urządzenia, należy najpierw pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express oraz dodać swoje urządzenie ([Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze](#), strona 15).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.

- 2 Po zakończeniu przesyłania aktualizacji przez aplikację Garmin Express odłącz urządzenie od komputera.

Urządzenie zainstaluje aktualizację.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania, informacje prawne dotyczące urządzenia i umowę licencyjną.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > O systemie**.

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

Etykieta dla tego urządzenia jest dostarczana elektronicznie. Etykieta elektroniczna może zawierać informacje prawne, takie jak numery identyfikacyjne podane przez FCC lub regionalne oznaczenia zgodności, a także odpowiednie informacje na temat produktu i licencji.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **System > Ustawienia > O systemie**.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-polimerowa
Czas działania baterii	Do 7 dni w trybie smartwatch (z pomiarem tętna) Do 13 godzin w trybie GPS

Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 50°C (od -4°F do 122°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwości/protokoły bezprzewodowe	2,4 GHz przy 8 dBm (nominalna) <ul style="list-style-type: none"> • Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ • Bluetooth 4.2 13,56 MHz przy -40 dBm (nominalna), bezprzewodowa komunikacja NFC
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm*

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

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

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.

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.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, 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

NOTYFIKACJA

Po podłączeniu urządzenia do ładowarki nawet najmniejsze ilości potu i wilgoci obecne na urządzeniu mogą spowodować korozję styków elektrycznych urządzeń. Korozja tych elementów może uniemożliwić ładowanie i przesyłanie danych.

1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.

2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

Wymiana pasków

Do urządzenia pasują standardowe paski o szerokości 20 mm z mechanizmem szybkiego zwalniania. Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów.

1 Przesuń szpilkę zwalniającą ① na teleskopie, aby zdjąć pasek.



- 2** Włóż jedną stronę teleskopu z nową opaską do mocowania w urządzeniu.
- 3** Przesuń szpilkę zwalniającą i dopasuj teleskop do drugiego mocowania w urządzeniu.
- 4** Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.

Rozwiązywanie problemów

Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?

Urządzenie vivoactive 3 jest zgodne z telefonami, które wykorzystują bezprzewodową technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie www.garmin.com/ble.

Mój telefon nie łączy się z urządzeniem

- Włącz obsługę bezprzewodowej technologii Bluetooth w smartfonie.
- Umieść telefon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect Mobile, wybierz lub , a następnie wybierz opcję **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Przytrzymaj klawisz, a następnie wybierz , aby włączyć technologię Bluetooth i przejść do trybu parowania.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

Jeśli w urządzeniu został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, można go zmienić.

- 1** Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2** Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.
- 3** Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i go wybierz.
- 4** Przewiń w dół do drugiego elementu na liście i go wybierz.
- 5** Wybierz język.

Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu

Urządzenie aktualizuje czas i datę, gdy synchronizuje się ze smartfonem lub jeśli odbierze ono sygnał GPS. W przypadku zmiany strefy czasowej lub zmiany czasu na czas letni musisz zsynchronizować swoje urządzenie, aby podawało właściwą godzinę.

- 1** Dotknij ekran dotykowy i przytrzymaj go, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas**.
- 2** Sprawdź, czy opcja **Auto** jest włączona.
- 3** Wybierz opcję:
 - Potwierdź, że twój smartfon wyświetla prawidłowy czas lokalny i zsynchronizuj urządzenie ze smartfonem (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect Mobile*, strona 15).
 - Rozpocznij aktywność na świeżym powietrzu, wyjdź na zewnątrz w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż urządzenie odbierze sygnał satelitarny.

Aktualna data i godzina są aktualizowane automatycznie.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Skróć czas podświetlania (*Ustawienia podświetlenia*, strona 18).
- Zmniejsz jasność podświetlania (*Ustawienia podświetlenia*, strona 18).
- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Wyłączanie połączenia ze smartfonem Bluetooth*, strona 3)
- Wyłącz funkcję śledzenia aktywności (*Śledzenie aktywności*, strona 6).
- Ogranicz powiadomienia ze smartfonu wyświetlane przez urządzenie (*Zarządzanie powiadomieniami*, strona 3).
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia Garmin (*Przesyłanie danych tętna do urządzeń Garmin*, strona 5).
- Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna*, strona 5).

Ponowne uruchamianie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego ponowne uruchomienie.

UWAGA: Ponowne uruchomienie urządzenia może spowodować usunięcie danych lub ustawień.

- 1 Przytrzymaj klawisz przez 15 sekund.
Urządzenie wyłączy się.
- 2 Przytrzymaj klawisz przez jedną sekundę, aby włączyć urządzenie.

Przywracanie wszystkich domyślnych ustawień

UWAGA: Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności. Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, przywrócenie ustawień domyślnych spowoduje również usunięcie portfela z urządzenia.

Wszystkie ustawienia można przywrócić do domyślnych wartości fabrycznych.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj ekran dotykowy.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Przywróć domyślne** > **Tak**.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów.

- 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.

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.

Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

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.

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś urządzenie na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś urządzenie w kieszeni, pchając wózek spacerowy lub kosiarke.
- Noś urządzenie w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Urządzenie może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Urządzenie używa wewnętrznego barometru do pomiaru zmiany wysokości podczas wchodzenia na kolejne piętra. Pokonane piętro jest równe wysokości 3 m (10 ft).

- Podczas wchodzenia po schodach unikaj chwywania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj urządzenie rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.

Poprawa dokładności pomiaru minut intensywnej aktywności i kalorii

Możesz poprawić dokładność tych wskaźników, biegnąc lub spacerując na zewnątrz przez 15 minut.

- 1 Na tarczy zegara przesunij palcem, aby wyświetlić widżet **Mój dzień**.
- 2 Wybierz **ⓘ**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Pomiar temperatury nie jest dokładny

Temperatura ciała wpływa na pomiar temperatury przez wewnętrzny czujnik. Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar temperatury, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Możesz także użyć opcjonalnego zewnętrznego czujnika temperatury tempe, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

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+.

% maksymalnego średniego tętna: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

% maksymalnego tętna okrążenia: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

% max tętno: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

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

Całkowity spadek: Całkowity dystans spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.

Całkowity wznios: Całkowity dystans wzniosu podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.

Czas interwału: Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czas ostatniego okrążenia: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Czas w strefie: Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.

Dyst./ruch w ost. int.: Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego interwału.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans/ruch na interwał: Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego interwału.

Dystans interwału: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

Dystans na ruch: Dystans pokonany podczas ruchu.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans ost. okrążenia: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Długości: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

Długości interwału: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.

Etapy: Liczba kroków w ramach bieżącej aktywności.

Interwał SWOLF: Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kroki okrążenia: Liczba kroków w ramach bieżącego okrążenia.

Kurs komp.: Kierunek przemieszczania się.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna z 24 godzin: Maksymalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.

Minimalna z 24 godzin: Minimalna temperatura odnotowana w ciągu ostatnich 24 godzin.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

Piętra na minutę: Liczba pokonanych pięter na minutę.

Piętra w dół: Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.

Piętra w górę: Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.

Pręđ. okr.: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość ost. okrążenia: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Prędkość pionowa: Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

Ruchy: Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

Ruchy na interwał: Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego interwału.

Ruchy na interwał/długość: Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącego interwału.

Ruchy ostatniego interwału: Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego interwału.

Ruchy ostatniej długości: Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

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

Rytm: Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).

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

Rytm okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Rytm ostatniego okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Rytm ostatniego okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość pionowa z 30 s: Średnia prędkość pionowa dla ruchu w okresie 30 sekund.

Średni czas okrążenia: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

Średni dystans/ruch: Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo na 500 m: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo ruchu: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Średnio ruchów/długość: Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącej aktywności.

Średni rytm: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średni rytm: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średni SWOLF: Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie — terminologia, strona 10*).

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

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).

SWOLF ostatniej długości: Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Temp.-500: Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury.

Tempo: Bieżące tempo.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo na 500 m okrążenia: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ost. okrążenia: Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ostat. okrążenia 500 m: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.

Tempo ostatniej długości: Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchów na ost. interw.: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego interwału.

Tempo ruchów na ostatniej długości: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchów w interwale: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.

Tempo ruchu: Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

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

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Upłynęło czasu: 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.

Wschód słońca: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Wysokość: Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.

Zachód słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetna	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobra	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Satysfakcjonująca	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaba	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonała	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetna	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobra	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Satysfakcjonująca	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaba	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.CooperInstitute.org.

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

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
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

Rozmiar opon	Obwód koła (mm)
27 × 1-1/8	2155
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

Znaczenie symboli

Poniższe symbole mogą być wyświetlane na ekranie urządzenia lub na etykietach akcesoriów.

	Symbol utylizacji i recyklingu zgodnie z dyrektywą WEEE. Symbol WEEE jest umieszczany na produktach zgodnych z dyrektywą UE 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE). Ma on na celu zapobieganie niewłaściwej utylizacji produktu oraz promowanie ponownego wykorzystania i recyklingu.
--	---

Indeks

A

akcesoria **19, 22**
aktualizacje, oprogramowanie **20**
aktualny czas **18, 21**
aktywności **8, 9, 16**
 dodawanie **9**
 rozpoczynanie **8**
 ulubione **9**
 własne **9**
 zapisywanie **8**
alarmy **16, 18**
alerty **16**
ANT+czujniki **19, 20**
aplikacje **2, 3, 12**
 smartfon **2, 8**
Auto Lap **17**
Auto Pause **17**
autoprzewijanie **17**

B

bateria
 ładowanie **20**
 maksymalizowanie **3, 18, 22**
bieżnia **9**
blokowanie, ekran **1, 17**
Bluetoothczujniki **19**

C

cele **19**
Connect IQ **2, 3**
czas **18**
 alerty **16**
 ustawienia **18**
części zamienne **21**
czujnik na nogę **1, 19**
czujniki prędkości i rytmu **1, 19**
czujniki rowerowe **19**
czyszczenie urządzenia **21**

D

dane
 przesyłanie **12, 14, 15**
 zapisywanie **12, 14, 15**
dane techniczne **20**
długości **10**
długość basenu
 ustawianie **10**
 własne **10**
dogleg **11**
dostosowywanie urządzenia **12, 15, 16**
dystans, alerty **16**

E

ekran **18**
ekran dotykowy **1**

G

Garmin Connect **2, 12–15, 18–20**
 zapisywanie danych **15**
Garmin Express, aktualizowanie
 oprogramowania **20**
Garmin Pay **3, 4**
GPS **1**
 sygnał **22**

H

Hazardy **11**
historia **10, 14**
 przesyłanie do komputera **12, 14, 15**
 wyświetlanie **12**

I

identyfikator urządzenia **20**
ikony **1**
interwały **10**

J

jazda rowerem **10**
jednostki miary **18**

K

kalendarz **13**
kalibrowanie, kompas **14**
kalorie **22**
 alerty **16**
kompas **11, 14**
 kalibrowanie **14**
kursy
 odtworzenie **10**
 pobieranie **10**
 wybieranie **10**

L

lay-up **11**
licencja **20**

Ł

ładowanie **20**

M

mapy **13**
menu **1**
menu elementów sterujących **15**
menu główne, dostosowywanie **7**
mierzenie uderzenia **11**
minut intensywnej aktywności **6, 22**
minutnik **9, 10**
moc (siła), alerty **16**

N

narciarstwo
 alpejskie **10**
 snowboarding **10**
nawigacja **13, 14**
 przerwywanie **14**
NFC **3**

O

okrażenia **14, 17**
oprogramowanie
 aktualizowanie **20**
 wersja **20**
osobiste rekordy **13**
usuwanie **13**

P

parowanie urządzenia
 ANT+czujniki **5**
 czujniki **19**
 smartfon **2, 21**
paski **21**
pilot VIRB **8**
płatności **3, 4**
pływanie **10**
podświetlenie **1, 18**
pogoda **7**
pola danych **1, 3, 9, 16, 23**
portfel **3**
powiadomienia **2, 3**
 rozmowy telefoniczne **2**
 wiadomości tekstowe **2**
poziom wysiłku **7**
pozycja chorągiewki, widok greenów **11**
pozycje **13, 14**
 usuwanie **14**
profil użytkownika **12**
profile, użytkownik **12**
przesyłanie danych **15**
przyciski **1, 21**
pułap tlenowy **5, 6, 24**
punktacja **11**

R

resetowanie urządzenia **22**
rozmiary kół **20, 24**
rozmowy telefoniczne **2**
rozwiązywanie problemów **4, 21, 22**
ruchy **10**
runda golfa, kończenie **12**
rytm
 alerty **16**

czujniki **19**

S

skróty **1, 15**
smartfon **3, 7, 12, 21**
 aplikacje **2, 8**
 parowanie urządzenia **2, 21**
snowboarding **10**
statystyki **11, 12**
sterowanie muzyką **8**
Sterowanie Side Swipe **1**
stoper **9, 10, 18**
 odliczanie **18**
strefy
 czas **18**
 tętno **5**
strefy czasowe **18**
sygnały satelitarne **1, 22**

Ś

śledzenie aktywności **6, 7**

T

tablica wyników **11, 12**
tarcza zegarka **1**
tarcze zegarka **3, 15**
technologia Bluetooth **2, 3, 17, 21**
Technologia Bluetooth **3**
tempe **20, 22**
temperatura **20, 22**
tętno **1, 4**
 alerty **16**
 czujnik **4, 5**
 parowanie czujników **5**
 strefy **5, 12, 14**
trening **2**
 kalendarz **13**
 plany **12, 13**
 strony **9**
trening w pomieszczeniu **9**
treningi **12, 13**
tryb snu **6**
tryb uśpienia **3**

U

USB **20**
ustawienia **6, 7, 12, 16–19, 22**
 urządzenie **18**
ustawienia systemowe **17**
usuwanie
 historia **14**
 osobiste rekordy **13**

W

wiadomości tekstowe **2**
widok greenów, pozycja chorągiewki **11**
widzety **1, 3, 4, 7**
wynik SWOLF **10**

Z

zapisywanie aktywności **9, 10**
zapisywanie danych **12, 14**
zegar **18**

support.garmin.com



Wrzesień 2018
I90-02270-00_0B