

# Garmin Swim™

## Skrócony podręcznik użytkownika



## Wstęp

### ⚠ OSTRZEŻENIE

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

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

## Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

Przy pierwszym użyciu urządzenia Garmin Swim wykonaj następujące czynności.

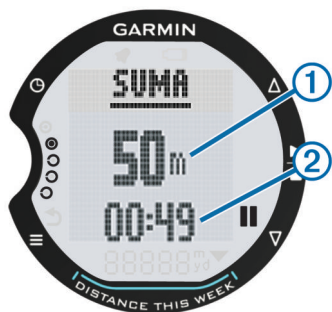
- 1 Wybierz dowolny klawisz, aby włączyć urządzenie.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Wybierz i ustaw rozmiar basenu.
- 4 Idź popływać ([Pływanie](#)).
- 5 Wyświetl historię ([Wyświetlanie historii](#)).
- 6 Prześlij historię do komputera ([Przesyłanie historii do komputera](#)).

## Pływanie

- 1 Wybierz .

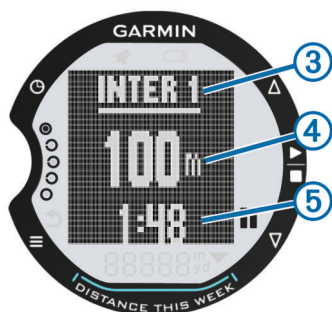
Przy pierwszym użyciu urządzenia zostanie wyświetlony monit o podanie rozmiaru basenu. Przy każdej zmianie basenu należy ustawić rozmiar basenu ([Ustawianie rozmiaru basenu](#)).

- 2 Wybierz , aby uruchomić stoper.



Historia jest zapisywana jedynie wtedy, gdy stoper jest włączony. Całkowity dystans ① i całkowity czas ② są wyświetlane na stronie **SUMA**.

- 3 Wybierz , aby wyświetlić więcej danych o pływaniu. Instrukcje dotyczące dodatkowej strony własnych pól danych znajdują się w podręczniku użytkownika ([Pobieranie podręcznika użytkownika](#)).
- 4 Podczas odpoczynku wybierz , aby wstrzymać stoper.



Podczas wstrzymania wyświetlane są: numer interwału ③, dystans interwału ④ i czas pływania dla interwału ⑤. Kolory ekranu będą odwrócone do momentu wybrania i wznowienia pływania.

- 5 Po zakończeniu sesji wybierz .
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **WZNÓW**, aby kontynuować pływanie. Stoper wznowi działanie.
  - Wybierz **ZAPISZ**, aby zapisać sesję w historii.
  - Wybierz **USUŃ**, aby usunąć sesję bez zapisywania.

## Informacje o urządzeniu

### Klawisze



①		Wybierz, aby wyświetlić aktualny czas.
②		Wybierz, aby przewijać menu i ustawienia. Wybierz, aby włączyć podświetlenie.
③		Wybierz, aby uruchomić lub zatrzymać stoper. Wybierz, aby wybrać opcję i potwierdzić wiadomość.
④		Wybierz, aby przewijać menu i ustawienia. Wybierz, aby wstrzymać stoper. Wybierz, aby ponownie uruchomić wstrzymany stoper.
⑤		Wybierz, aby wyświetlić menu. Wybierz, aby zamknąć stronę lub ustawienie.
⑥		Wybierz, aby określić tryb pływania i wyświetlić strony treningu. <b>PORADA:</b> Naciśnij bok niebieskiego klawisza.

### Ikony

	Alarm jest włączony.
	Słaba bateria.
	Wybierz, aby wstrzymać stoper. Ikona miga, gdy stoper jest wstrzymany. Wybierz, aby ponownie uruchomić wstrzymany stoper.
	Dodatkowe elementy znajdują się na liście.
	Wybierz, aby zamknąć stronę lub ustawienie.

## Tryb uśpienia

Urządzenie przełącza się w tryb uśpienia, jeśli pozostawało nieruchome przez jedną minutę. Wydłuża to czas działania baterii. Urządzenie się uaktywni, gdy tylko zostanie poruszone.

## Informacje o pływaniu

### Informacje o rejestrowaniu dystansu

Urządzenie Garmin Swim mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie ([Ustawianie rozmiaru basenu](#)).

**PORADA:** Aby uzyskiwać precyzyjne pomiary, przepłynij całą długość i płyn przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper podczas odpoczynku.

**PORADA:** Aby urządzenie dokładnie zliczało długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przepłynij odcinek siłą rozpędu, bez machania rękoma.

**PORADA:** Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń. Więcej informacji na temat funkcji dziennika ćwiczeń znajduje się w podręczniku użytkownika ([Pobieranie podręcznika użytkownika](#)).

Całkowity dystans z tygodnia (od poniedziałku) jest wyświetlany na stronie czasu jako **DYSTANS TYGODNIA**. Dystans jest wyświetlany na podstawie bieżącego rozmiaru basenu.


## Ustawianie rozmiaru basenu

1 Wybierz kolejno  > **PLYWANIE** > **ROZMIAR BASENU**.

2 Wybierz rozmiaru basenu lub podaj własny rozmiar.

## Pływanie — terminologia

**UWAGA:** Więcej informacji na temat pól danych dla pływania znajduje się w podręczniku użytkownika ([Pobieranie podręcznika użytkownika](#)).

- *Długość* to dystans, jaki się pokonuje od jednego końca basenu do drugiego.
- *Interwałem* nazywamy jedną lub więcej długości. Po wybraniu , aby odpocząć, tworzony jest interwał.
- Jeden *ruch* jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założone jest urządzenie, podczas pływania danym stylem.
- Wynik *swolf* to suma czasu jednej długości 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.

## Typy ruchów

Typy ruchów są wyświetlane podczas przeglądania historii interwału. Typ ruchu można również wybrać jako własne pole danych. Więcej informacji o dostosowywaniu pól danych znajduje się w podręczniku użytkownika ([Pobieranie podręcznika użytkownika](#)).

WOLNY	Styl wolny
GRZBIETOWY	Styl grzbietowy
KLASYCZNY	Styl klasyczny (żabka)
MOTYLKOWY	Styl motylkowy (delfin)
MIESZANY	Więcej niż jeden typ ruchu w interwale
PRÓBNY	Używane w dziennikiem ćwiczeń

## Historia

W urządzeniu Garmin Swim można przechowywać około 30 sesji pływania w przypadku typowego wykorzystania urządzenia. Gdy pamięć urządzenia się zapełni, najstarsze dane zostaną nadpisane i zostanie wyświetlone ostrzeżenie.

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

## Wyświetlanie historii

W historii wyświetlana jest data, całkowity czas sesji, całkowity czas pływania, całkowity dystans, całkowite długości, średnie tempo, średnia liczba ruchów, średnia efektywność pływania, ogólna liczba spalonych kalorii i dane interwałów (jeśli z nich korzystano).

1 Wybierz kolejno  > **HISTORIA** > **POKAŻ**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **PODSUMOWANIE**, aby wyświetlić całkowity dystans, całkowity czas i czas pływania. Podsumowania są wyświetlane na podstawie bieżącego rozmiaru basenu.
- Wybierz **TYGODNIE**, aby wyświetlić podsumowania dla określonego tygodnia. Podsumowania są wyświetlane na podstawie bieżącego rozmiaru basenu.
- Wybierz **SESJE**, aby wyświetlić szczegóły określonej sesji. Sesja zostanie wyświetlona na podstawie wybranego rozmiaru basenu po jej zakończeniu. Można również wyświetlić szczegóły interwału (jeśli z niego korzystano).

## Usuwanie historii

1 Wybierz kolejno  > **USUŃ** > **HISTORIA**.

2 Wybierz opcję:

- Wybierz **WSZYSTKO**, aby usunąć wszystkie dane z historii.

- Wybierz **PODSUMOWANIE**, aby wyzerować podsumowanie dystansu, czasu i czasu pływania.
- Wybierz **SESJE**, aby wybrać do usunięcia określoną sesję.

3 Wybierz **TAK**.

## Korzystanie z aplikacji Garmin Connect™

Garmin Connect to aplikacja internetowa umożliwiająca zapisywanie i analizę danych.

1 Odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Przesyłanie historii do komputera

Konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect™](#)) oraz przeprowadzenie parowania urządzenia z komputerem przy użyciu USB ANT Stick™ ([Przesyłanie historii do komputera](#)). Podczas parowania urządzenie nie może pracować w trybie uśpienia ani przysyłać danych.

1 Podłącz urządzenie USB ANT Stick do portu USB komputera.

Sterowniki modułu USB ANT Stick automatycznie zainstalują aplikację ANT Agent™. Jeśli automatyczna instalacja aplikacji ANT Agent nie zostanie przeprowadzona, aplikację można pobrać. Odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

2 Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 9 stóp lub 3 m od komputera.

3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Rozwiązywanie problemów

### Pobieranie podręcznika użytkownika

Najnowszą wersję podręcznika użytkownika można pobrać ze strony internetowej.

1 Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

2 Wybierz swój produkt.

3 Kliknij **Podręczniki**.

### Rejestrowanie urządzenia

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




• Odwiedź stronę <http://my.garmin.com>.

• Pamiętaj o konieczności zachowania oryginalnego dowodu zakupu (względnie jego kserokopii) i umieszczenia go w bezpiecznym miejscu.

### Resetowanie urządzenia do ustawień fabrycznych

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie.

**UWAGA:** Spowoduje to usunięcie wszystkich informacji wprowadzonych przez użytkownika, w tym historii.

1 Jednocześnie naciśnij i przytrzymaj   i .

2 Wybierz **TAK**.

### Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

#### UWAGA

Przed próbą wymiany baterii prosimy o dokładne zapoznanie się z instrukcjami w podręczniku użytkownika ([Pobieranie podręcznika użytkownika](#)).

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

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, środkami odstraszającymi owady, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie

pod bieżącą wodą. Długie wystawianie na działanie tych substancji może uszkodzić etui.

---

Urządzenia nie należy czyścić przy użyciu ostro zakończonych przedmiotów.

---

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

---

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

---

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

---





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



0808 238 0000  
+44 (0) 870 8501242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+49 (0)180 6 427646  
20 ct./Anruf. a. d.  
deutschen Festnetz,  
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



+ 46 7744 52020

Garmin® oraz logo Garmin są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™, Garmin Swim™, i USB ANT Stick™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

**Garmin International, Inc.**

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

**Garmin (Europe) Ltd.**

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

**Garmin Corporation**

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

