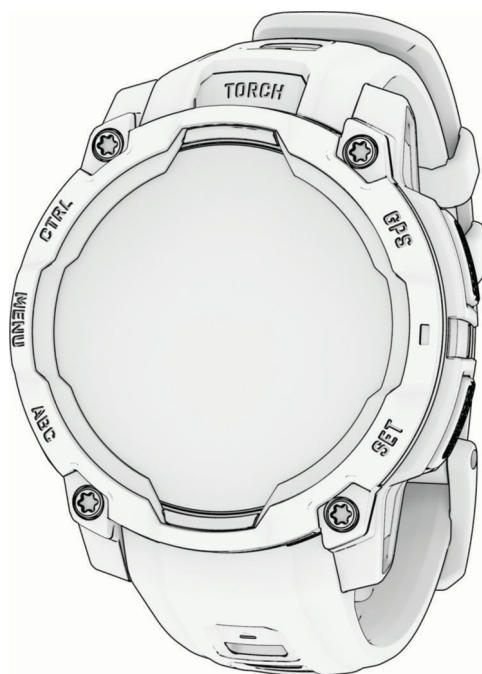


**GARMIN®**



# INSTINCT® 3 AMOLED

---

Podręcznik użytkownika

© 2025 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](http://www.garmin.com), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, Instinct®, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® oraz Xero® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej podmiotów zależnych zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ oraz Vector™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google LLC. iPhone® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. iOS® jest zastrzeżonym znakiem firmy Cisco Systems, Inc. używanym na podstawie licencji udzielonej przez firmę Apple Inc. Iridium® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Iridium Satellite LLC. Overwolf™ jest znakiem towarowym firmy Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) oraz Normalized Power™ (NP) są znakami towarowymi firmy Peaksware, LLC. USB-C® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy USB Implementers Forum. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ jest znakiem towarowym firmy Zwift, Inc. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

M/N: A04884, A05000

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>1</b>	Pływanie – terminologia.....	13
Pierwsze kroki.....	1	Styl pływania.....	13
Przyciski.....	1	Porady dotyczące aktywności pływackich.....	13
<b>Aktywności i aplikacje</b> .....	<b>2</b>	Automatyczny odpoczynek i ręczny odpoczynek.....	14
Lista aktywności i aplikacji.....	3	Trening z dziennikiem ćwiczeń.....	14
Rozpoczynanie aktywności.....	3	Kolarstwo.....	14
Porady dotyczące rejestrowania aktywności.....	4	Korzystanie z trenażera rowerowego.....	14
Zatrzymywanie aktywności.....	4	Funkcja Wielobój.....	15
Aktywności na powietrzu.....	4	Trening do triathlonu.....	15
Golf.....	4	Tworzenie aktywności Multisport....	15
Granie w golfa.....	4	Aktywności na siłowni.....	15
Wyświetlanie hazardów.....	5	Rejestrowanie aktywności treningu siłowego.....	16
Menu gry w golfa.....	5	Rejestracja aktywności HIIT.....	16
Przesuwanie chorągiewki.....	6	Rejestrowanie wspinaczki w pomieszczeniu.....	17
Wyświetlanie zmierzonych uderzeń.....	6	Sporty zimowe.....	17
Ręczne mierzenie uderzenia.....	6	Wyświetlanie zjazdów na nartach....	17
Zachowaj wyniki.....	6	Rejestrowanie aktywności narciarstwa lub snowboardingu przełajowego....	18
Rejestrowanie statystyk.....	7	Sporty wodne.....	18
Ustawienia punktacji.....	7	Surfowanie.....	18
Informacje o punktacji Stableford.....	7	Wyświetlanie aktywności sportów wodnych.....	18
Tryb z dużymi cyframi.....	8	Inne aktywności i aplikacje.....	19
Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering.....	8	Gry.....	19
Rozpoczęcie ekspedycji.....	8	Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™.....	19
Ręczna rejestracja punktu śladu....	8	Ręczne rejestrowanie aktywności grania.....	19
Wyświetlanie punktów śladu.....	9	Treningi.....	19
Wędkowanie.....	9	Rozpoczynanie treningu.....	20
Polowanie.....	9	Realizowanie treningu z Garmin Connect.....	20
Biegi.....	10	Po polecany treningu codziennym.....	20
Bieg lekkoatletyczny.....	10	Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	21
Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego.....	10	Dostosowywanie treningu interwałowego.....	21
Bieganie z funkcją Wirtualny bieg....	10	Korzystanie z funkcji Virtual Partner®.....	21
Kalibrowanie dystansu na bieżni.....	11	Ustawianie celu treningowego.....	22
Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego.....	11		
Trening PacePro™.....	11		
Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect.....	11		
Rozpoczynanie planu PacePro.....	12		
Pływanie.....	12		

Wyścig z poprzednią aktywnością.....	22	<b>Ustawienia powiadomień i alertów..</b>	<b>35</b>
Informacje o kalendarzu treningów.....	22	<b>Wygląd.....</b>	<b>35</b>
Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	22	Ustawienia tarczy zegarka.....	35
Korzystanie z zapisanej aplikacji.....	23	Dostosowywanie tarczy zegarka.....	35
Wyświetlanie informacji o pływach..	23	Podglądy.....	36
Ustawianie alertu pływów.....	24	Wyświetlanie pętli podglądów.....	39
Dostosowywanie aktywności i aplikacji.....	24	Konfiguracja pętli podglądów.....	39
Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności.....	24	Tworzenie folderów podglądów...	40
Zmiana kolejności aktywności na liście aplikacji.....	25	Body Battery.....	40
Dostosowywanie ekranów danych...	25	Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	40
Dodawanie punktu do aktywności.....	25	Pomiary efektywności.....	41
Tworzenie własnych aktywności.....	25	Informacje o szacowanym pułapie tlenowym.....	41
Ustawienia aktywności i aplikacji.....	26	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu.....	42
Alerty aktywności.....	28	Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze.....	42
Ustawianie alertu.....	29	Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów.....	42
Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki.....	29	Status zmienności tętna.....	42
Ustawienia satelitów.....	30	Przygotowanie wydolnościowe...	43
<b>Zegary.....</b>	<b>30</b>	Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego.....	43
Ustawianie alarmu.....	30	Określanie współczynnika FTP.....	44
Edycja alarmu.....	30	Próg mleczanowy.....	44
Korzystanie z minutnika.....	31	Stan wytrenowania.....	44
Kasowanie minutnika.....	31	Poziomy stanu wytrenowania.....	45
Korzystanie ze stopera.....	32	Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania.....	45
Alternatywne strefy czasowe.....	32	Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa.....	46
Edytowanie alternatywnej strefy czasowej.....	33	Duże obciążenie.....	46
<b>Historia.....</b>	<b>33</b>	Informacje o funkcji Training Effect.....	46
Korzystanie z historii.....	33	Czas odpoczynku.....	47
Historia funkcji Multisport.....	33	Tętno odpoczynku.....	47
Usuwanie historii.....	33	Wstrzymywanie i wznowianie stanu wytrenowania.....	47
Osobiste rekordy.....	34	Gotowość do treningu.....	48
Wyświetlanie osobistych rekordów.....	34	Trenowanie do wyścigu.....	48
Przywracanie osobistego rekordu....	34	Kalendarz wyścigów i wyścig główny.....	49
Usuwanie osobistych rekordów.....	34	Sterowanie.....	49
Wyświetlanie podsumowania danych.....	34		
Korzystanie z licznika.....	34		

Dostosowywanie menu elementów sterujących.....	52	Kalibrowanie barometru.....	60
Korzystanie z latarki.....	52	Ustawianie alertu burzowego.....	61
Edytowanie własnego światła błyskowego.....	52	Czujniki bezprzewodowe.....	61
Garmin Pay.....	52	Parowanie czujników bezprzewodowych.....	63
Konfigurowanie portfela Garmin Pay.....	53	Akcesorium do pomiaru tętna – tempo i dystans biegu.....	63
Płacenie za zakupy za pomocą zegarka.....	53	Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu.....	63
Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay.....	53	Dynamika biegu.....	64
Zarządzanie kartami Garmin Pay.....	53	Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania.....	64
Zmiana kodu dostępu Garmin Pay.....	54	Moc biegowa.....	65
Poranny raport.....	54	Ustawienia mocy biegowej.....	65
Dostosowywanie raportu porannego.....	54	inReachPilot.....	65
<b>Czujniki i akcesoria.....</b>	<b>54</b>	Korzystanie z pilota inReach.....	65
Tętno z nadgarstka.....	54	VIRBPilot.....	65
Noszenie zegarka.....	55	Sterowanie kamerą sportową VIRB.....	66
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna.....	55	Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności.....	66
Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna.....	56	Ustawienia lokalizacji zmierzonej laserem Xero.....	67
Ustawianie alertów nietypowego tętna.....	56	<b>Mapa.....</b>	<b>67</b>
Przesłanie danych tętna.....	56	Przesuwanie i powiększanie mapy.....	67
Pulsoksymetr.....	57	Ustawienia mapy.....	67
Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru.....	58	<b>Funkcje łączności telefonu.....</b>	<b>67</b>
Ustawianie trybu pulsoksymetru.....	58	Parowanie smartfonu.....	68
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru.....	58	Włączenie powiadomień Bluetooth.....	68
Kompas.....	58	Wyświetlanie powiadomień.....	68
Ustawianie kursu kompasowego.....	59	Odbieranie połączenia przychodzącego.....	68
Ustawienia kompasu.....	59	Odpowiadanie na wiadomość tekstową.....	69
Ręczna kalibracja kompasu.....	59	Zarządzanie powiadomieniami.....	69
Ustawianie odniesienia północnego.....	59	Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem.....	69
Wysokościomierz i barometr.....	59	Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth.....	69
Ustawienia wysokościomierza.....	60	Aplikacje na telefon i na komputer.....	69
Kalibracja wysokościomierza barometrycznego.....	60	Garmin Connect.....	70
Ustawienia barometru.....	60	Korzystanie z aplikacji Garmin Connect.....	70

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect.....	70
Ujednolicony stan wytrenowania.....	71
Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze.....	71
Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express.....	71
Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect...	71
Funkcje Connect IQ.....	72
Pobieranie funkcji Connect IQ.....	72
Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera.....	72
Garmin Explore™.....	72
Aplikacja Garmin Messenger.....	73
Korzystanie z funkcji Messenger.....	73
Aplikacja Garmin Golf™.....	74
Garmin Share.....	74
Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share.....	74
Odbieranie danych za pomocą Garmin Share.....	75
<b>Profil użytkownika.....</b>	<b>75</b>
Ustawianie profilu użytkownika.....	75
Ustawienia płci.....	75
Wyświetlanie wieku sprawnościowego.....	75
Informacje o strefach tętna.....	75
Cele fitness.....	76
Ustawianie stref tętna.....	76
Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna.....	76
Obliczanie strefy tętna.....	77
Ustawianie stref mocy.....	77
Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności.....	77
<b>Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania.....</b>	<b>78</b>
Dodawanie kontaktów alarmowych.....	78
Dodawanie kontaktów.....	78
Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń.....	79
Wzywianie pomocy.....	79
<b>Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie.....</b>	<b>80</b>
Cel automatyczny.....	80
Korzystanie z alertów ruchu.....	80
Minut intensywnej aktywności.....	80
Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	80
Monitorowanie snu.....	81
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	81
<b>Nawigacja.....</b>	<b>81</b>
Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji.....	81
Zapisywanie podwójnej siatki lokalizacji.....	81
Ustawianie punktu odniesienia.....	82
Podróżowanie do celu.....	82
Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności.....	82
Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź.....	82
Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burtą”.....	83
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą.....	83
Kursy.....	83
Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia.....	83
Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect.....	84
Wysyłanie kursu do urządzenia....	84
Wyświetlanie lub edytowanie informacji o kursie.....	84
Odwzorowanie punktu.....	85
Ustawienia nawigacji.....	85
Dostosowywanie ekranów danych nawigacji.....	85
Ustawienia kursu.....	85
Ustawianie alertów nawigacyjnych..	85
<b>Ustawienia menedżera zasilania.....</b>	<b>86</b>
Personalizacja opcji oszczędzania baterii.....	86
Zmiana trybu poboru mocy.....	86
Personalizacja trybów zasilania.....	87



Przywracanie trybu zasilania.....	87	Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS.....	97
<b>Ustawienia systemowe.....</b>	<b>87</b>	Pomiar temperatury podczas aktywności nie jest dokładny.....	97
Ustawienia czasu.....	88	Śledzenie aktywności.....	97
Ustawianie alertów czasu.....	88	Dzienna liczba kroków nie jest wyświetlana.....	98
Synchronizacja czasu.....	88	Liczba kroków jest niedokładna.....	98
Zmiana ustawień ekranu.....	89	Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna.....	98
Dostosowywanie trybu uśpienia.....	89	Wskazanie liczby pokonanych piętrowydaje się niewłaściwe.....	98
Dostosowywanie przycisków dostępu.....	89	<b>Załącznik.....</b>	<b>99</b>
Zmianianie jednostek miary.....	89	Pola danych.....	99
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	90	Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu.....	112
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z etykietami.....	90	Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem.....	113
<b>Informacje o urządzeniu.....</b>	<b>90</b>	Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości.....	113
Informacje o wyświetlaczu AMOLED... ..	90	Standardowe oceny pułapu tlenowego.....	114
Ładowanie zegarka.....	91	Współczynniki FTP.....	115
Dane techniczne.....	91	Rozmiar i obwód kół.....	115
Informacje o czasie działania baterii.....	92	Znaczenie symboli.....	115
Dbanie o urządzenie.....	92		
Czyszczenie zegarka.....	93		
Wymiana pasków szpilki na teleskopie.....	94		
<b>Rozwiązywanie problemów.....</b>	<b>95</b>		
Aktualizacje produktów.....	95		
Źródła dodatkowych informacji.....	95		
Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język.....	95		
Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?.....	95		
Mój telefon nie łączy się z zegarkiem..	95		
Zegarek nie wyświetla prawidłowego czasu.....	96		
Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?.....	96		
Ponowne uruchamianie zegarka.....	96		
Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień.....	96		
Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii.....	97		
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	97		





# 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.

## Pierwsze kroki

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

- 1 Przytrzymaj przycisk **CTRL**, aby włączyć zegarek (*Przyciski, strona 1*).
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić wstępną konfigurację.  
Podczas początkowej konfiguracji można sparować zegarek ze smartfonem, aby otrzymywać powiadomienia, synchronizować aktywności i wiele innych (*Parowanie smartfonu, strona 68*).
- 3 Naładuj zegarek (*Ładowanie zegarka, strona 91*).
- 4 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 3*).

## Przyciski



<p>① LIGHT CTRL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij, aby włączyć urządzenie.</li> <li>Naciśnij, aby podświetlić ekran.</li> <li>Szybko naciśnij dwukrotnie, aby włączyć lub wyłączyć latarkę (<i>Korzystanie z latarki, strona 52</i>).</li> <li>Przytrzymaj przez dwie sekundy, aby wyświetlić menu elementów sterujących (<i>Sterowanie, strona 49</i>).</li> <li>Przytrzymaj przez pięć sekund, aby wezwać pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 79</i>).</li> </ul>
<p>② UP MENU</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij, aby przewijać pętlę podglądów i menu.</li> <li>Na tarczy zegarka przytrzymaj, aby przejść do menu głównego.</li> <li>Przytrzymaj, aby uzyskać dostęp do menu kontekstowego, jeśli jest ono dostępne w tej części interfejsu użytkownika.</li> </ul>
<p>③ DOWN ABC</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij, aby przewijać pętlę podglądów i menu (<i>Wyświetlanie pętli podglądów, strona 39</i>).</li> <li>Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić ekran wysokościomierza, barometru i kompasu (ABC).</li> </ul>
<p>④ GPS START/STOP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij, aby wybrać opcję w menu.</li> <li>Na tarczy zegarka naciśnij, aby otworzyć menu aplikacji i aktywności (<i>Aktywności i aplikacje, strona 2</i>).</li> <li>Naciśnij, aby wyświetlić listę aktywności i rozpocząć lub przerwać aktywność (<i>Rozpoczynanie aktywności, strona 3</i>).</li> <li>Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić współrzędne GPS i zapisać pozycję.</li> </ul>
<p>⑤ BACK SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu.</li> <li>Podczas aktywności naciśnij przycisk, aby zarejestrować okrążenie, odpoczynek lub przejście do następnego etapu treningu.</li> <li>Naciśnij i przytrzymaj, aby wyświetlić menu zegara (<i>Zegary, strona 30</i>).</li> </ul>

## Aktywności i aplikacje

Z zegarka można korzystać podczas aktywności w pomieszczeniu, na świeżym powietrzu, uprawiania sportów i wykonywania ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników. W oparciu o aktywności domyślne można tworzyć własne lub nowe aktywności (*Tworzenie własnych aktywności, strona 25*). Po zakończeniu aktywności można je zapisać i udostępnić społeczności Garmin Connect™.

Aktywności i aplikacje można również dodać do zegarka Connect IQ™ za pomocą aplikacji Connect IQ (*Funkcje Connect IQ, strona 72*).

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Lista aktywności i aplikacji


Na tarczy zegarka naciśnij GPS, a następnie naciśnij przycisk DOWN, aby przewijać listę aktywności i aplikacji. Lista ulubionych aktywności pojawi się na górze pełnej listy ([Dostosowywanie aktywności i aplikacji, strona 24](#)).

**UWAGA:** Niektóre aktywności pojawiają się w większej liczbie kategorii.

kategoria	Aktywności
Na zewnątrz	Jazda konna, Bouldering, Wspinaczka, Ekspedycja, Wędkarstwo, Golf, Wędrówka, Jazda konna, Łowiectwo, Spacer
Bieganie	Bieg na hali, Bieg, Bieg na stadionie, Bieg przełajowy, Bieżnia, Bieg przez., Wirtualny bieg
Rower	Jazda rowerem, Dojazd do pracy, Rower stacjonarny, Wycieczka rowerowa, BMX, Kolarstwo przełajowe, e-Bike, e-MTB, Kolarstwo szutrowe, Kolarstwo górskie, Kolarstwo szosowe
Pływanie	Open water, Pływanie na basenie, Swimrun, Triathlon
Siłownia	Boks, Cardio, Ścianka, Orbitrek, Pokonywanie pięt, HIIT, Mieszane sztuki walki, Pilates, Ergometr wioślarski, Stepper, Ćwiczenia siłowe, Joga
Sporty zimowe	Narciarstwo skitourowe, Snowboarding przełaj., Łyżwiarstwo, Narciarstwo, Snowboard, Rakiety śnieżne, B. nar. klasyk, B. nar. st. łyż.
Sporty wodne	Wodniactwo, Kajak, Kitesurfing, Wioślarstwo, SUP, Surfing, Rafting, Windsurfing
Sporty drużynowe	Futbol amerykański, Baseball, Koszykówka, Krykiet, Hokej na trawie, Hokej na lodzie, Lacrosse, Rugby, Piłka nożna, Softball, Siatkówka, Ultimate Disc
Sporty rakietowe	Badminton, Padel, Pickleball, Tenis platformowy, Racketball, Squash, Tenis stołowy, Tenis
Sporty motorowe	ATV, Motocross, Motocykl, Overlanding, Skuter śnieżny
Inne	Oddech, Gry, Nawiguj, Inne, Aktywność taktyczna, Śledź mnie
Aplikacje	ABC, Transmituj tętno, Kalendarz, Zegary, Garmin Share, Health Snapshot™, Historia, Messenger, Faza księżycy, Muzyka, Powiadomienia, Odwzoruj punkt, Pulsoksymetr, Punkt odniesienia, Zapisane, Ustawienia, WS. I ZACH. SŁOŃ., Pływy, Portfel, Pogoda, Treningi

## Rozpoczynanie aktywności


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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 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 , a następnie aktywność z rozwiniętej listy aktywności.
- 4 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż zegarek będzie gotowy.  
Zegarek jest gotowy po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).
- 5 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.  
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.

## Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie zegarka, strona 91](#)).
- Naciśnij przycisk **SET**, aby zarejestrować okrążenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
- Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych.
- Przytrzymaj **MENU** i wybierz **Tryb zasilania**, aby użyć trybu zasilania w celu wydłużenia czasu pracy baterii ([Personalizacja trybów zasilania, strona 87](#)).

## Zatrzymywanie aktywności

- 1 Naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
  - Aby zapisać aktywność i wyświetlić szczegóły, wybierz **Zapisz**, naciśnij przycisk **GPS** i wybierz opcję.
  - Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.
  - Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.  
Możesz wybrać , aby odrzucić okrążenie dla niektórych aktywności.
  - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **TracBack**.  
**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
  - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności najprostszą dostępną drogą, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **Po linii prostej**.  
**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.
  - Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i dwie minuty po jej zakończeniu, wybierz opcję **Tętno regener.** i poczekaj, aż skończy się odliczanie ([Tętno odpoczynku, strona 47](#)).
  - Aby odrzucić aktywność, wybierz **Odrzuć**.  
**UWAGA:** Zegarek automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.


## Aktywności na powietrzu

### Golf

#### Granie w golfa

Zanim po raz pierwszy rozpoczniesz grę na polu golfowym, musisz pobrać je za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 70](#)). Pola pobrane za pomocą aplikacji Garmin Connect są aktualizowane automatycznie.

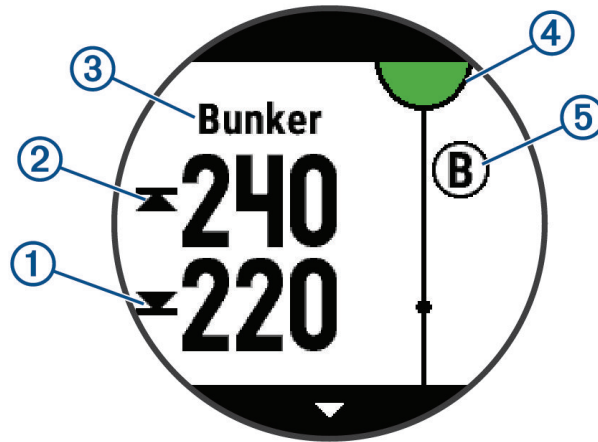
Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj urządzenie ([Ładowanie zegarka, strona 91](#)).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz **Golf**.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
- 4 Wybierz pole golfowe z listy dostępnych pól.
- 5 Wybierz , aby zachowywać wyniki.
- 6 Wybierz obszar tee.
- 7 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.  
Urządzenie wykonuje automatyczne przejścia, gdy przechodzisz do kolejnych dołków.
- 8 Po zakończeniu rundy naciśnij przycisk **GPS** i wybierz opcję **Zakończ partię**.

## Wyświetlanie hazardów

W przypadku dołków par 4 i 5 można wyświetlać odległości do hazardów wzdłuż fairwaya. Hazardry 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 dotyczącymi dołków naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz **Hazardry**.



- 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.
- Hazardry ⑤ są oznaczone literami oznaczającymi ich kolejność występowania do dołka i są wyświetlane poniżej greenu w przybliżonych lokalizacjach względem fairwaya.

- 3 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić inne hazardry dla bieżącego dołka.

## Menu gry w golfa

Podczas partii możesz nacisnąć **GPS**, aby uzyskać dostęp do dodatkowych funkcji w menu gry w golfa.

**Zakończ partię:** Kończy bieżącą partię.

**Pokaż green:** Pokazuje green dla bieżącego dołka.

**Hazardry:** Pokazuje hazardry dla bieżącego dołka ([Wyświetlanie hazardów, strona 5](#)).

**Zmierz uderzenie:** Pokazuje dystans poprzedniego uderzenia zarejestrowany przez funkcję Garmin AutoShot™ ([Wyświetlanie zmierzonych uderzeń, strona 6](#)). Uderzenie można również rejestrować ręcznie ([Ręczne mierzenie uderzenia, strona 6](#)).

**Lay-upy:** Pokazuje lay-upy dla bieżącego dołka.

**Tablica wyników:** Otwiera kartę wyników dla danej partii ([Zachowaj wyniki, strona 6](#)).

**Licznik:** Wyświetla zarejestrowany czas, odległość i przebyte kroki. Automatycznie włącza się i wyłącza, gdy zaczynasz lub kończysz partię.

**Statystyki kija:** Wyświetla statystyki dla każdego kija golfowego, takie jak informacje o dystansie i dokładności. Pojawia się, gdy parujesz kompatybilne czujniki do śledzenia kijów Approach® CT10 lub włączasz ustawienie Monit o kiju.

**WS. I ZACH. SŁOŃ.:** Pokazuje godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu dla bieżącego dnia.

**Ustawienia:** Dostosowuje ustawienia golfa ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 26](#)).

## Przesuwanie chorągiewki

Można również przyjrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz **Przesuń flagę**.
- 3 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby przesunąć chorągiewkę.
- 4 Wybierz przycisk **GPS**.

Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków są aktualizowane, tak aby wskazywać nowe położenie chorągiewki. Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.

## Wyświetlanie zmierzonych uderzeń

Aby umożliwić urządzeniu automatyczne wykrywanie i mierzenie uderzeń, należy włączyć punktację.

Urządzenie 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.

**PORADA:** Automatyczne wykrywanie uderzeń działa najlepiej w przypadku noszenia urządzenia na nadgarstku ręki dominującej i dobrego kontaktu z piłką. Putty nie są wykrywane.

- 1 Podczas gry w golfa naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz **Zmierz uderzenie**.

Zostanie wyświetlony dystans ostatniego uderzenia.

**UWAGA:** W momencie ponownego uderzenia piłki, trafienia puttem na green lub przejścia do następnego dołka dystans zostanie automatycznie wyzerowany.

- 3 Naciśnij przycisk **DOWN**.
- 4 Wybierz opcję **Poz. uderzenia**, aby wyświetlić dystanse wszystkich zarejestrowanych uderzeń.

## Ręczne mierzenie uderzenia

Uderzenie można dodać ręcznie, jeśli zegarek go nie wykrył. Należy dodać uderzenie z lokalizacji pominiętego uderzenia.

- 1 Wykonaj uderzenie i obserwuj, gdzie wyląduje piłka.
- 2 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij przycisk **GPS**.
- 3 Wybierz **Zmierz uderzenie**.
- 4 Naciśnij **DOWN**.
- 5 Wybierz kolejno **Dodaj uderzenie** > ✓.
- 6 W razie potrzeby podaj kij użyty do uderzenia.
- 7 Podejdź lub podjedź do swojej piłki.

Podczas kolejnego uderzenia zegarek automatycznie rejestruje odległość ostatniego uderzenia. W razie potrzeby można ręcznie dodać kolejne uderzenie.

## Zachowaj wyniki

- 1 Na ekranie z informacjami dotyczącymi dołków naciśnij kolejno **GPS**.
- 2 Wybierz **Tablica wyników**.  
Tablica wyników zostanie wyświetlona, gdy znajdziesz się na greenie.
- 3 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby przewinąć dołki.
- 4 Naciśnij **GPS**, aby wybrać dołek.
- 5 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wynik.  
Łączny wynik zostanie zaktualizowany.

## Rejestrowanie statystyk

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk należy włączyć funkcję śledzenia statystyk (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 26*).

- 1 Na karcie wyników wybierz dołek.
- 2 Wprowadź całkowitą liczbę wykonanych uderzeń, w tym puttów, i naciśnij **GPS**.
- 3 Ustaw liczbę puttów i naciśnij **GPS**.

**UWAGA:** Liczba puttów jest wykorzystywana wyłącznie do śledzenia statystyk i nie zwiększa Twojego wyniku.

- 4 W razie potrzeby wybierz opcję:

**UWAGA:** Jeśli jesteś na dołku o normie 3, informacje o fairway'u nie są wyświetlane.

- Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz **Na fairwayu**.
- Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz **Chybione w prawo** lub **Chybione w lewo**.

- 5 W razie potrzeby wprowadź liczbę uderzeń karnych.

## Ustawienia punktacji

Podczas rundy naciśnij GPS, a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Punktacja**.

**Metoda punktacji:** Umożliwia zmianę metody punktacji stosowanej przez urządzenie.

**Wynik handicapu:** Włącza handicap punktowania.

**Ustaw handicap:** Ustawia handicap gracza, gdy wynik handicapu jest włączony.

**Pokaż wynik:** Wyświetla łączny wynik dla rundy na górze karty wyników (*Zachowaj wyniki, strona 6*).

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

**Kary:** Włącza śledzenie uderzeń karnych podczas gry w golfa (*Rejestrowanie statystyk, strona 7*).

**Monit:** Włącza funkcję wyświetlania monitu na początku rundy z pytaniem o zachowanie wyniku.

## Informacje o punktacji Stableford

W przypadku wybrania metody punktacji Stableford (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 26*) 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



## Tryb z dużymi cyframi

Można zmienić wielkość cyfr wyświetlanych na ekranie informacji o dołku.

- 1 Podczas rozgrywania rundy naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Duże cyfry**.  
Odległości do przedniej, środkowej lub tylnej części greena są wyświetlane dużą czcionką na ekranie informacji o dołku.
- 3 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić dodatkowe dane, w tym informacje o dystansie PlaysLike do środkowej części greena, prędkości i kierunku wiatru oraz ocenę handicapu.

## Rejestrowanie wspinaczki typu bouldering

Możesz rejestrować trasy podczas wspinaczki typu bouldering. Trasa to ścieżka wspinaczki wzdłuż głazu lub małej formacji skalnej.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **Bouldering**.
- 3 Wybierz system ocen.  
**UWAGA:** Następnym razem, gdy rozpoczniesz bouldering, zegarek użyje tego systemu ocen. Możesz przytrzymać przycisk MENU, wybrać ustawienie aktywności, a następnie wybrać **System ocen**, aby zmienić system.
- 4 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.
- 5 Naciśnij przycisk **GPS**, aby uruchomić minutnik trasy.
- 6 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.
- 7 Naciśnij przycisk **SET**, aby zakończyć trasę.
- 8 Wybierz opcję:
  - Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
  - Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
  - Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.
- 9 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk **SET**, aby rozpocząć nową trasę.
- 10 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.
- 11 Po zakończeniu ostatniej trasy naciśnij przycisk **GPS**, aby wyłączyć minutnik trasy.
- 12 Wybierz **Zapisz**.

## Rozpoczęcie ekspedycji

Możesz użyć aktywności **Ekspedycja**, aby wydłużyć czas działania baterii podczas wykonywania wielodniowej aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **Ekspedycja**.
- 3 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.  
Urządzenie przejdzie w tryb niskiego poboru energii i będzie zapisywać punkty śladu GPS raz na godzinę. Aby wydłużyć czas pracy baterii, urządzenie wyłączy wszystkie czujniki i akcesoria, w tym łączność ze smartfonem.

## Ręczna rejestracja punktu śladu

Podczas podróży punkty śladu rejestrowane są automatycznie w oparciu o wybrany interwał rejestrowania. Możesz w każdej chwili zarejestrować punkt śladu ręcznie.

- 1 Podczas podróży naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz **Dodaj punkt**.

## Wyświetlanie punktów śladu

- 1 Podczas podróży naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz **Pokaż punkty**.
- 3 Wybierz punkt śladu z listy.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć nawigację do wybranego punktu śladu, wybierz **Nawiguj do**.
  - Aby wyświetlić szczegółowe informacje o punkcie śladu, wybierz **Szczegóły**.

## Wędkowanie

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **Wędkarstwo**.
- 3 Naciśnij przycisk **GPS**.
- 4 Naciśnij przycisk **GPS**, a następnie wybierz opcję:
  - Aby dodać złowioną rybę do liczby złowionych ryb i zapisać pozycję, wybierz **Zapisz rybę**.
  - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
  - Aby ustawić stoper interwałowy, czas zakończenia lub przypomnienie o czasie zakończenia, wybierz **Czasom. wędkow..**
  - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności, wybierz **Wróć do startu** i wybierz opcję.
  - Aby wyświetlić zapisane pozycje, wybierz opcję **Zapisane pozycje**.
  - Aby rozpocząć nawigację do celu, wybierz opcję **Nawigacja** i wybierz opcję.
  - Aby edytować ustawienia aktywności, wybierz **Ustawienia**, a następnie wybierz opcję (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 26*).
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk **GPS**, a następnie wybierz **Zakończ połów**.

## Polowanie

Można zapisywać miejsca związane z polowaniem i wyświetlać na mapie zapisane miejsca. Podczas aktywności polowania urządzenie wykorzystuje tryb GNSS, który pozwala wydłużyć czas działania baterii.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **Łowiectwo**.
- 3 Naciśnij przycisk **GPS**, a następnie wybierz **Zacznij polowanie**.
- 4 Naciśnij przycisk **GPS**, a następnie wybierz opcję:
  - Aby powrócić do punktu początkowego aktywności, wybierz **Wróć do startu** i wybierz opcję.
  - Aby zapisać bieżącą pozycję, wybierz **Zapisz pozycję**.
  - Aby wyświetlić pozycję zapisane podczas tej aktywności polowania, wybierz **Miejsca polowań**.
  - Aby wyświetlić wszystkie wcześniej zapisane pozycje, wybierz **Zapisane pozycje**.
  - Aby rozpocząć nawigację do celu, wybierz opcję **Nawigacja** i wybierz opcję.
- 5 Po zakończeniu polowania naciśnij przycisk **GPS**, a następnie wybierz **Zakończ polowanie**.

## Biegi

### Bieg lekkoatletyczny

Przed rozpoczęciem biegu lekkoatletycznego upewnij się, że będziesz biegać po torze o długości 400 m i standardowym kształcie.

Możesz użyć aktywności biegu lekkoatletycznego, aby zapisać dane śladu toru na zewnątrz, w tym dystans mierzony w metrach i czas okrążeń.

- 1 Stań na torze znajdującym się na świeżym powietrzu.
- 2 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 3 Wybierz **Bieg na stadionie**.
- 4 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 5 Jeśli biegniesz po torze 1, przejdź do punktu 11.
- 6 Naciśnij przycisk **MENU**.
- 7 Wybierz ustawienia aktywności.
- 8 Wybierz **Numer toru**.
- 9 Wybierz numer toru.
- 10 Naciśnij dwa razy **BACK**, aby powrócić do stopera aktywności.
- 11 Wybierz przycisk **GPS**.
- 12 Rozpocznij bieg po torze.
- 13 Po zakończeniu aktywności naciśnij **GPS** i wybierz **Zapisz**.

### Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego

- Zanim rozpoczniesz bieg lekkoatletyczny, poczekaj, aż zegarek odbierze sygnał satelitarny.
- Podczas pierwszego biegu na nieznaną bieżnię przebiegnij cztery okrążenia, aby skalibrować długość bieżni. Musisz przebiec nieco poza punkt startowy, aby ukończyć okrążenie.
- Każde okrążenie wykonaj na tym samym torze.  
**UWAGA:** Domyślna odległość Auto Lap® to 1600 m lub cztery okrążenia wokół bieżni.
- Jeśli biegniesz po innym torze niż tor 1, ustaw numer toru w ustawieniach aktywności.

### Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

Można sparować zegarek ze zgodną aplikacją innego producenta w celu przesyłania danych tempa, tętna i rytmu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **Wirtualny bieg**.
- 3 W tablecie, laptopie lub smartfonie otwórz aplikację Zwift™ lub inną aplikację z funkcją wirtualnego treningu.
- 4 Follow the on-screen instructions to start a running activity and pair the devices.
- 5 Naciśnij przycisk **GPS**, aby uruchomić minutnik aktywności.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij **GPS** i wybierz **Zapisz**.

## Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby rejestrować dokładniejsze dystanse pokonywane na bieżni, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 2,4 km (1,5 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans na bieżni dla każdej bieżni po każdym biegu.

- 1 Rozpocznij aktywność na bieżni ([Rozpoczynanie aktywności, strona 3](#)).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek zarejestruje dystans co najmniej 2,4 km (1,5 mili).
- 3 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk **GPS**, aby zatrzymać stoper aktywności.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Zapisz**.  
Urządzenie poprosi o przeprowadzenie kalibracji bieżni.
  - Aby ręcznie skalibrować dystans na bieżni po pierwszej kalibracji, wybierz kolejno **Kalibruj i zapisz** > ✓.
- 5 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni i wprowadź odległość w zegarku.

## Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego

Podczas uczestnictwa w wyścigu po torze z przeszkodami możesz skorzystać z aktywności Bieg przezsz., aby rejestrować czas spędzony przy każdej przeszkodzie oraz czas biegu pomiędzy poszczególnymi przeszkodami.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **Bieg przezsz.**.
- 3 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.
- 4 Naciśnij przycisk **SET**, aby ręcznie oznaczyć początek i koniec każdej przeszkody.  
**UWAGA:** Możesz skonfigurować **Śledzenie przeszkód**, tak aby zapisywać pozycje przeszkód z pierwszego okrążenia kursu. W przypadku powtarzanych okrążeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów.
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij **GPS** i wybierz **Zapisz**.


## Trening PacePro™

Wielu biegaczy lubi korzystać z zakresów tempa podczas wyścigu – są one dla nich pomocne w osiągnięciu celu. Funkcja PacePro umożliwia utworzenie własnego zakresu tempa na podstawie dystansu i tempa lub dystansu i czasu. Możesz także utworzyć zakres tempa dla znanego kursu, aby określić optymalne tempo w oparciu o zmiany wysokości.

Plan PacePro możesz utworzyć za pomocą aplikacji Garmin Connect. Przed uruchomieniem kursu możesz wyświetlić podgląd czasów cząstkowych i wykresu wysokości.

## Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect

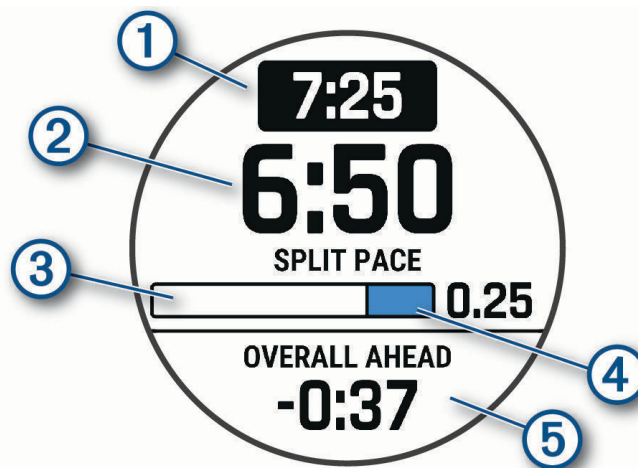
Aby móc pobrać plan PacePro z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 70](#)).

- 1 Wybierz opcję:
  - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz ●●●.
  - Otwórz stronę [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Wybierz **Trening i planowanie** > **Strategie tempa PacePro**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby utworzyć i zapisać plan PacePro.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.

## Rozpoczynanie planu PacePro

Przed rozpoczęciem planu PacePro musisz pobrać plan ze swojego konta Garmin Connect.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
  - 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
  - 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
  - 4 Wybierz kolejno **Trening > Plany PacePro**.
  - 5 Wybierz plan.
  - 6 Wybierz przycisk **GPS**.
- PORADA:** Przed zaakceptowaniem planu PacePro można wyświetlić podgląd czasów cząstkowych, wykresu wysokości i mapy.
- 7 Wybierz **Zatwierdź plan**, aby uruchomić plan.
  - 8 Jeśli to konieczne, wybierz **✓**, aby uruchomić nawigację po kursie.
  - 9 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.



①	Docelowe tempo cząstkowe
②	Bieżące tempo cząstkowe
③	Postęp ukończenia dla czasu cząstkowego
④	Dystans pozostały w czasie cząstkowym
⑤	Całkowita różnica między czasem bieżącym a docelowym

**PORADA:** Możesz przytrzymać przycisk MENU i wybrać kolejno **Zatrzymaj PacePro > ✓**, aby zatrzymać plan PacePro. Stoper aktywności nadal działa.

## Pływanie

### NOTYFIKACJA

Urządzenie jest przeznaczone do użytku podczas pływania na powierzchni wody. Korzystanie z urządzenia podczas nurkowania z akwalungiem może spowodować uszkodzenie urządzenia i w konsekwencji unieważnić gwarancję.

**UWAGA:** Zegarek ma włączoną funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna dla aktywności pływania.

## 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 założony jest zegarek, 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. W przypadku pływania na otwartym akwenu wynik SWOLF jest obliczany na dystansie 25 metrów. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

## Styl pływania

Identyfikacja stylu pływania jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Styl pływania jest określany pod koniec długości. Styl pływania pojawi się w historii pływania i na koncie Garmin Connect. Styl pływania można również wybrać jako własne pole danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 25*).

Kraul	Styl dowolny
Grzbietowy	Styl grzbietowy
Klasyczny	Styl klasyczny (żabka)
Motylk.	Styl motylkowy (delfin)
Mieszany	Więcej niż jeden styl pływania w interwale
Ćwiczenie tech.	Używane z dziennikiem ćwiczeń ( <i>Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 14</i> )

## Porady dotyczące aktywności pływackich

- Naciśnij przycisk **SET**, aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na otwartym akwenu.
- Przed rozpoczęciem aktywności pływackiej na basenie postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wybrać długość basenu lub wprowadzić długość niestandardową.  
Zegarek mierzy i rejestruje dystans według liczby ukończonych długości basenów. Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie. Następnym razem, gdy rozpoczniesz aktywność pływacką na basenie, zegarek użyje tego rozmiaru basenu. Możesz przytrzymać przycisk **MENU**, wybrać ustawienia aktywności, a następnie wybrać **Długość basenu**, aby zmienić rozmiar.
- Aby uzyskać precyzyjne pomiary, przepłynij całą długość basenu i płyn przez cały czas jednym stylem. Wstrzymaj stoper aktywności podczas odpoczynku.
- Naciśnij przycisk **SET**, aby zarejestrować odpoczynek w trakcie pływania na basenie (*Automatyczny odpoczynek i ręczny odpoczynek, strona 14*).  
Zegarek automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości dla pływania na basenie.
- Aby zegarek dokładnie zliczał długości, za każdym razem mocno odpychaj się od ściany basenu i przepłynij kawałek siłą rozpędu, zanim zaczniesz ruszać rękami.
- Podczas ćwiczeń należy wstrzymać stoper aktywności lub użyć funkcji dziennika ćwiczeń (*Trening z dziennikiem ćwiczeń, strona 14*).

## Automatyczny odpoczynek i ręczny odpoczynek

**UWAGA:** Dane pływania nie są rejestrowane podczas odpoczynku. Aby wyświetlić inne ekrany danych, możesz nacisnąć przycisk UP lub DOWN.

Funkcja automatycznego odpoczynku jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Zegarek automatycznie wykrywa odpoczynek – wyświetla wtedy ekran odpoczynku. W przypadku odpoczynku trwającego dłużej niż 15 sekund zegarek automatycznie tworzy interwał odpoczynku. Po wznowieniu pływania zegarek automatycznie rozpoczyna nowy interwał pływania. Funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 26*).

**PORADA:** Aby uzyskać najlepsze rezultaty przy użyciu funkcji automatycznego odpoczynku, należy ograniczyć do minimum ruchy ramion podczas odpoczynku.

Podczas pływania w basenie lub na otwartym akwenu można ręcznie zaznaczyć przerwę na odpoczynek, naciskając SET.

## Trening z dziennikiem ćwiczeń

Funkcja dziennika ćwiczeń jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Funkcja dziennika ćwiczeń pozwala ręcznie zapisać serie odbić, pływanie jedną ręką lub jakkolwiek inny styl pływania, który nie jest jednym z czterech podstawowych stylów.

- 1 Podczas pływania na basenie naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran dziennika ćwiczeń.
- 2 Naciśnij **SET**, aby uruchomić stoper ćwiczenia.
- 3 Po zakończeniu treningu interwałowego naciśnij **SET**.  
Stoper ćwiczenia zatrzymuje się, lecz stoper aktywności nadal rejestruje całą sesję pływania.
- 4 Wybierz dystans dla ukończonego ćwiczenia.  
Wzrost dystansu jest oparty na długości basenu określonej dla tego profilu aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć kolejny interwał treningu, naciśnij **SET**.
  - Aby rozpocząć interwał pływania naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wrócić do ekranów treningu pływackiego.

## Kolarstwo

### Korzystanie z trenażera rowerowego

Aby móc korzystać ze zgodnego trenażera rowerowego, należy sparować go z zegarkiem za pomocą technologii ANT+® (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 63*).

Za pomocą zegarka i trenażera rowerowego można symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu. Na czas korzystania z trenażera rowerowego moduł GPS jest automatycznie wyłączany.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **Rower stacjonarny**.
- 3 Przytrzymaj przycisk **MENU**.
- 4 Wybierz **Opcje inteligentnego trenażera**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz opcję **Swobodna jazda**, aby rozpocząć jazdę.
  - Wybierz **Wykonaj trening**, aby zrealizować zapisany trening (*Treningi, strona 19*).
  - Wybierz **Podążaj kursem**, aby zrealizować zapisany kurs (*Kursy, strona 83*).
  - Wybierz opcję **Ustaw moc**, aby ustawić docelową wartość mocy.
  - Wybierz **Ustaw nachylenie**, aby ustawić wartość symulowanego nachylenia.
  - Wybierz opcję **Ustaw opór**, aby ustawić opór stawiany przez trenażer.
- 6 Naciśnij przycisk **GPS**, aby uruchomić minutnik aktywności.  
Podczas przejażdżki trenażer zwiększa lub zmniejsza opór na podstawie informacji o wysokości (podjazd/zjazd).



## Funkcja Wielobój

Triathloniści, dwuboiści oraz inni sportowcy wielodyscyplinowi mogą skorzystać z aktywności Wielobój, takich jak Triathlon czy Swimrun. W trakcie aktywności Wielobój można przełączać pomiędzy aktywnościami i w dalszym ciągu wyświetlać całkowity czas. Na przykład można przełączyć urządzenie z trybu jazdy rowerem w tryb biegu oraz wyświetlić całkowity czas dla jazdy na rowerze oraz biegu przez cały czas trwania aktywności Wielobój.


Można dostosować aktywność Wielobój lub skorzystać z domyślnych ustawień dla standardowego triathlonu.

### Trening do triathlonu

Jeśli bierzesz udział w triathlonie, możesz użyć aktywności dla triathlonu, aby szybko przełączać między poszczególnymi dyscyplinami i zmierzyć czas dla każdej z nich oraz zapisać daną aktywność.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz **Triathlon**.
- 3 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.
- 4 Gdy zaczynasz i kończysz przejście, naciśnij przycisk **SET**.  
Funkcja przejścia jest domyślnie włączona, a czas przejścia jest rejestrowany oddzielnie od czasu aktywności. W przypadku ustawień aktywności dla triathlonu funkcję przejścia można włączyć lub wyłączyć. Jeśli przejścia są wyłączone, naciśnij SET, aby zmienić sport.
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij **GPS** i wybierz **Zapisz**.

### Tworzenie aktywności Multisport

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz **Dodaj > Multisport**.
- 3 Wybierz rodzaj aktywności Multisport lub wpisz własną nazwę.  
Duplikaty nazwy aktywności zawierają numer. Na przykład Triathlon(2).
- 4 Wybierz co najmniej dwie aktywności.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Na przykład możesz określić, czy przejścia mają być wliczane.
  - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać aktywność obejmującą wiele dyscyplin i jej użyć.
- 6 Wybierz , aby dodać aktywność do listy ulubionych.

### Aktywności na siłowni

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni, jazda na rowerze stacjonarnym lub korzystanie z trenażera rowerowego. W pomieszczeniach moduł GPS jest wyłączony ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 26](#)).


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

**PORADA:** Chwytnie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności.

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 zegarka (np. czujnik prędkości lub rytmu).

## Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz **Ćwiczenia siłowe**.
- 3 Wybierz trening (*Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 20*).
- 4 Wybierz **Szczegóły**, aby wyświetlić listę etapów treningu (opcjonalnie).
- 5 Wybierz .
- 6 Naciśnij **GPS**, a następnie wybierz **Rozpocznij trening**, aby uruchomić stoper.
- 7 Rozpocznij pierwszą serię.  
Zegarek liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń.  
**PORADA:** Zegarek może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.
- 8 Naciśnij **SET**, aby zakończyć serię i przejść do kolejnego ćwiczenia, jeśli jest dostępne.  
Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii. Po kilku sekundach pojawi się licznik czasu odpoczynku.
- 9 W razie potrzeby naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby edytować liczbę powtórzeń.  
**PORADA:** Możesz również dodać użyty podczas serii ciężar.
- 10 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk **SET**, aby rozpocząć nową serię.
- 11 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.
- 12 Po zakończeniu ostatniej serii naciśnij przycisk **GPS** i wybierz **Przerwij trening**, aby zatrzymać stoper.
- 13 Wybierz **Zapisz**.

## Rejestracja aktywności HIIT

Do rejestracji aktywności treningu interwałowego o wysokiej intensywności (HIIT) możesz wykorzystać specjalistyczne stopery.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **HIIT**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą, luźną aktywność HIIT.
  - Wybierz kolejno **Stoper HIIT > AMRAP**, aby zarejestrować jak najwięcej rund w ustawionym czasie.
  - Wybierz kolejno **Stoper HIIT > EMOM**, aby zarejestrować ustawioną liczbę ruchów co minutę na minutę.
  - Wybierz kolejno **Stoper HIIT > Tabata**, aby zmieniać między 20-sekundowymi interwałami maksymalnego wysiłku a 10-sekundowym odpoczynkiem.
  - Wybierz kolejno **Stoper HIIT > Własne**, aby ustawić swój czas ruchu, czas odpoczynku, liczbę ruchów i liczbę rund.
  - Wybierz **Treningi**, aby zrealizować zapisane ćwiczenie.
- 4 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- 5 Naciśnij przycisk **GPS**, aby rozpocząć pierwszą rundę.  
Zegarek wyświetla stoper i bieżące tętno.
- 6 W razie potrzeby naciśnij przycisk **SET**, aby ręcznie przejść do kolejnej rundy lub odpoczynku.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij przycisk **GPS**, aby wyłączyć minutnik aktywności.
- 8 Wybierz **Zapisz**.

## Rejestrowanie wspinaczki w pomieszczeniu

Możesz rejestrować trasy podczas wspinaczki w pomieszczeniu. Trasa to ścieżka wspinaczki wzdłuż ściany wspinaczkowej w pomieszczeniu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **Ścianka**.
- 3 Wybierz **✓**, aby zarejestrować statystyki trasy.
- 4 Wybierz system ocen.

**UWAGA:** Następnym razem, gdy rozpoczniesz wspinaczkę w pomieszczeniu, urządzenie użyje tego systemu ocen. Możesz przytrzymać przycisk **MENU**, wybrać ustawienie aktywności, a następnie wybrać **System ocen**, aby zmienić system.

- 5 Wybierz poziom trudności dla tej trasy.
- 6 Naciśnij przycisk **GPS**.
- 7 Rozpocznij swoją pierwszą trasę.

**UWAGA:** Po włączeniu stoper urządzenie automatycznie blokuje przyciski, aby zapobiec przypadkowemu naciśnięciu któregoś z nich. Wystarczy przytrzymać dowolny przycisk, aby odblokować zegarek.

- 8 Po zakończeniu trasy zejść na ziemię.

Czas odpoczynku rozpocznie się automatycznie po zejściu na ziemię.

**UWAGA:** W razie potrzeby możesz nacisnąć przycisk **SET**, aby zakończyć trasę.

- 9 Wybierz opcję:
  - Aby zapisać ukończoną trasę, wybierz opcję **Ukończono**.
  - Aby zapisać nieukończoną trasę, wybierz opcję **Podjęto próbę**.
  - Aby usunąć tę trasę, wybierz opcję **Odrzuć**.

- 10 Wprowadź liczbę upadków na tej trasie.

- 11 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk **SET** i rozpocznij nową trasę.

- 12 Powtórz proces dla każdej trasy, aż aktywność zostanie zakończona.

- 13 Naciśnij przycisk **GPS**.

- 14 Wybierz **Zapisz**.

## Sporty zimowe

### Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twój zegarek 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 nartach, gdy zaczynasz poruszać się w dół wzgórza.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 3 Wybierz **Pokaż zjazdy**.
- 4 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły ostatniego przejazdu, aktualnego zjazdu oraz łączny wynik.

Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebyтым dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

## Rejestrowanie aktywności narciarstwa lub snowboardingu przełajowego

Aktywność narciarstwa lub snowboardingu przełajowego umożliwia przełączanie między trybem podjazdów a trybem zjazdów, dzięki czemu można dokładnie śledzić swoje statystyki. Ustawienie Śledzenie trybów można dostosować, aby automatycznie lub ręcznie przełączać między śledzonymi trybami (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 26*).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz kolejno **Narciarstwo skitourowe**.
  - Wybierz kolejno **Snowboarding przełaj..**
- 3 Wybierz opcję:
  - Jeśli rozpoczynasz swoją aktywność na wzniesieniu, wybierz **Podjeżdżanie**.
  - Jeśli zaczynasz swoją aktywność, zjeżdżając ze wzniesienia, wybierz **Zjeżdżanie**.
- 4 Naciśnij przycisk **GPS**, aby uruchomić minutnik aktywności.
- 5 W razie potrzeby naciśnij przycisk **SET**, aby przełączyć się między trybem podjazdów a trybem zjazdów.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij **GPS** i wybierz **Zapisz**.

## Sporty wodne

### Surfowanie

Do rejestrowania sesji surfowania można korzystać z aktywności surfowania. Po sesji można wyświetlić liczbę fal, najdłuższą falę oraz maksymalną prędkość.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz **Surfing**.
- 3 Poczekaj na plaży, aż urządzenie odbierze sygnał GPS.
- 4 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij **GPS**, aby zatrzymać minutnik aktywności.
- 6 Wybierz **Zapisz**, aby wyświetlić podsumowanie sesji surfowania.

### Wyświetlanie aktywności sportów wodnych

Zegarek rejestruje szczegóły każdej aktywności sportów wodnych dzięki funkcji automatycznego uruchamiania. Rejestruje ona automatycznie nowe aktywności na podstawie ruchu użytkownika. Stoper aktywności zatrzymuje się, gdy przestajesz się poruszać. Stoper aktywności uruchamia się automatycznie, gdy zwiększysz prędkość ruchu. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera aktywności.

**UWAGA:** Funkcja ta nie jest dostępna dla wszystkich typów aktywności sportów wodnych.

- 1 Rozpocznij aktywność sportu wodnego.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 3 Wybierz **Pokaż zjazdy**.
- 4 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły ostatniego przejazdu, aktualnego zjazdu oraz łączny wynik.

Ekran aktywności zawiera informacje o czasie, przebytych dystansie, a także o maksymalnej i średniej prędkości.

## Inne aktywności i aplikacje

### Gry

#### Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™


Po sparowaniu zegarka z komputerem możesz rejestrować aktywności związane z grami na zegarku i na bieżąco wyświetlać wskaźniki wydajności na komputerze.

- 1 Na komputerze przejdź na stronę [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) i pobierz aplikację Garmin GameOn.
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić instalację.
- 3 Uruchom aplikację Garmin GameOn.
- 4 Gdy aplikacja Garmin GameOn wyświetli monit o sparowanie zegarka, naciśnij przycisk **GPS**, a następnie na zegarku wybierz kolejno **Gry**.

**UWAGA:** Gdy zegarek jest połączony z aplikacją Garmin GameOn, powiadomienia i inne funkcje Bluetooth® są w nim wyłączone.

- 5 Wybierz **Paruj teraz**.

- 6 Wybierz posiadany zegarek z listy i wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

**PORADA:** Możesz kliknąć  > **Ustawienia**, aby dostosować ustawienia, przeczytać ponownie samouczek lub usunąć zegarek. Aplikacja Garmin GameOn będzie pamiętać zegarek i ustawienia przy następnym uruchomieniu. W razie potrzeby możesz sparować zegarek z innym komputerem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 63](#)).

- 7 Wybierz opcję:

- Uruchom obsługiwaną grę na komputerze, aby automatycznie rozpocząć aktywność związaną z grami.
- Na zegarku ręcznie rozpocznij aktywność związaną z grami ([Ręczne rejestrowanie aktywności grania, strona 19](#)).

Aplikacja Garmin GameOn będzie wyświetlać wskaźniki wydajności w czasie rzeczywistym. Po zakończeniu aktywności aplikacja Garmin GameOn wyświetli podsumowanie aktywności związanej z grami i informacje na temat rozegranego meczu.

#### Ręczne rejestrowanie aktywności grania

Możesz rejestrować na zegarku aktywność grania i ręcznie wpisywać statystyki dla każdego meczu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **Gry**.
- 3 Naciśnij przycisk **DOWN**, a następnie wybierz typ gry.
- 4 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.
- 5 Naciśnij przycisk **SET** na końcu meczu, aby zarejestrować jego wyniki i zajęty w nim pozycję.
- 6 Naciśnij przycisk **SET**, aby rozpocząć nowy mecz.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij **GPS** i wybierz **Zapisz**.

### Treningi

Można tworzyć własne treningi obejmujące cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. W trakcie aktywności możesz wyświetlić specjalne ekrany danych dla danego treningu, które zawierają informacje o etapach treningu, takie jak dystans etapu lub bieżące tempo.

**W zegarku:** Możesz otworzyć aplikację treningową z listy aktywności, aby wyświetlić wszystkie obecnie załadowane w zegarku treningi ([Aktywności i aplikacje, strona 2](#)).

Możesz także wyświetlić historię treningów.

**W aplikacji:** Możesz tworzyć i wyszukiwać treningi oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przysyłać je do zegarka ([Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 20](#)).

Możesz tworzyć harmonogramy treningów.

Bieżące treningi możesz aktualizować i edytować.

## Rozpoczynanie treningu

Twoje urządzenie może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz **Trening**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć trening interwałowy lub trening z celem, wybierz **Szybki trening** (*Rozpoczynanie treningu interwałowego, strona 21, Ustawianie celu treningowego, strona 22*).
  - Aby rozpocząć wstępnie załadowany lub zapisany trening, wybierz **Biblioteka treningów** (*Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 20*).
  - Aby rozpocząć zaplanowany trening z kalendarza treningów Garmin Connect, wybierz **Kalendarz treningów** (*Informacje o kalendarzu treningów, strona 22*).

**UWAGA:** Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich typów aktywności.

- 5 Wybierz trening.

**UWAGA:** Na liście wyświetlane będą wyłącznie treningi zgodne z wybranym rodzajem aktywności.


- 6 W razie potrzeby wybierz **Zacznij trening**.

- 7 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.

Po rozpoczęciu treningu urządzenie wyświetla każdy etap treningu, uwagi dotyczące etapu (opcjonalnie), cel (opcjonalnie) oraz aktualne dane treningu. W przypadku treningów siłowych, jogi, kardio lub ćwiczeń Pilates wyświetlona zostanie animacja instruktażowa.

## Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 70*).

- 1 Wybierz opcję:
  - Otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz **•••**.
  - Otwórz stronę [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Treningi**.
- 3 Znajdź gotowy trening lub utwórz i zapisz nowy trening.
- 4 Wybierz  lub **Wyślij do urządzenia**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Po polecanych treningu codziennym

Aby urządzenie polecało trening codzienny, musisz ustawić stan wytrenowania i szacunkowy pułap tlenowy (*Stan wytrenowania, strona 44*).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz **Bieg** lub **Jazda rowerem**.

Pojawi się polecany trening codzienny.
- 3 Wybierz **GPS**, a następnie wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć trening, wybierz **Zacznij trening**.
  - Aby odrzucić trening, wybierz **Odrzuć**.
  - Aby wyświetlić podgląd etapów treningu, wybierz **Etapy**.
  - Aby zaktualizować ustawienie celu treningu, wybierz **Typ celu**.
  - Aby wyłączyć powiadomienia o treningu w przyszłości, wybierz opcję **Wyłącz monit**.

Polecany trening automatycznie dostosowuje się do zmian w nawykach treningowych, czasie odpoczynku i pułapie tlenowym.

## Rozpoczynanie treningu interwałowego

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
  - 2 Wybierz aktywność.
  - 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
  - 4 Wybierz kolejno **Trening > Szybki trening > Interwały**.
  - 5 Wybierz opcję:
    - Wybierz **Powtórzenia otwarte**, aby oznaczyć interwały i odpoczynek, naciskając przycisk **SET**.
    - Wybierz kolejno **Usystematyzowane powtórzenia > Zaczynaj trening**, aby zacząć trening interwałowy oparty na dystansie lub czasie.
  - 6 W razie potrzeby wybierz **✓**, aby do treningu dodać rozgrzewkę.
  - 7 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.
  - 8 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij **SET**, aby rozpocząć pierwszy interwał.
  - 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
  - 10 W dowolnym momencie naciśnij **SET**, aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku (opcjonalnie).
- Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

## Dostosowywanie treningu interwałowego

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij **DOWN**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Szybki trening > Interwały > Usystematyzowane powtórzenia**.
- 5 Naciśnij **GPS**, a następnie wybierz **Edytuj**.
- 6 Wybierz jedną lub więcej opcji:
  - Aby ustawić czas trwania i rodzaj interwału, wybierz **Interwał**.
  - Aby ustawić czas trwania i rodzaj odpoczynku, wybierz **Odpoc..**
  - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
  - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Wł**.
- 7 Naciśnij przycisk **BACK**.

Zegarek zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.

## Korzystanie z funkcji Virtual Partner

Funkcja Virtual Partner to narzędzie treningowe ułatwiające osiągnięcie celów treningowych. Możesz ustawić tempo dla funkcji Virtual Partner i ścigać się z nią.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Ekran danych > Dodaj > Virtual Partner**.
- 6 Podaj wartość tempa lub prędkości.
- 7 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby zmienić położenie ekranu Virtual Partner (opcjonalnie).
- 8 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 3*).
- 9 Użyj przycisków **UP** i **DOWN**, aby przewinąć do ekranu Virtual Partner i zobaczyć, kto prowadzi.



## Ustawianie celu treningowego

Funkcja celu treningowego współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwi trenowanie w celu osiągnięcia wyznaczonego dystansu, dystansu i czasu, dystansu i tempa albo dystansu i prędkości. W trakcie wykonywania aktywności zegarek wyświetla na bieżąco dane pokazujące, jak blisko jesteś do osiągnięcia swojego celu treningowego.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Ustaw cel**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Tylko dystans**, aby wybrać ustalony dystans lub podać własny dystans.
  - Wybierz **Dystans i czas**, aby wybrać docelowy dystans i czas.
  - Wybierz **Dystans i tempo** lub **Dystans i prędkość**, aby wybrać docelowy dystans i tempo lub prędkość.

Na ekranie celu treningowego wyświetlany jest szacowany czas ukończenia. Szacowany czas ukończenia jest obliczany na podstawie bieżących wyników i pozostałego czasu.

- 6 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.

**PORADA:** Możesz przytrzymać przycisk MENU i wybrać kolejno **Anuluj cel > ✓**, aby anulować cel treningu.

## Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością. Funkcja ta współpracuje z funkcją Virtual Partner, co umożliwi sprawdzenie, o ile aktualny wynik jest lepszy lub gorszy od poprzedniego.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Trening > Wyścig z aktywn..**
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
  - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 6 Wybierz aktywność.

Zostanie wyświetlony ekran Virtual Partner z szacowanym czasem ukończenia.
- 7 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij **GPS** i wybierz **Zapisz**.

## Informacje o kalendarzu treningów

Kalendarz treningów dostępny w zegarku stanowi rozszerzenie kalendarza treningów lub harmonogramu skonfigurowanego na koncie Garmin Connect. Po dodaniu kilku treningów do kalendarza w serwisie Garmin Connect można je przesłać do posiadanego urządzenia. Wszystkie zaplanowane treningi przesłane do urządzenia są wyświetlane w podglądzie kalendarza. Po wybraniu dnia w kalendarzu można wyświetlić lub zacząć trening. Zaplanowany trening pozostaje w zegarku bez względu na to, czy zostanie zrealizowany czy pominięty. Zaplanowane treningi pobierane z serwisu Garmin Connect zastępują istniejący kalendarz treningów.

## Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy i z niego korzystać, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 70](#)) i sparować zegarek Instinct 3 ze zgodnym smartfonem.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **•••**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Plany treningów**.
- 3 Wybierz plan treningowy i uwzględnij go w harmonogramie.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Przejrzyj plan treningu w kalendarzu.

## Korzystanie z zapisanej aplikacji

Możesz korzystać z zapisanej aplikacji, aby wyświetlać zapisane lokalizacje, lokalizacje aktywności i kursy.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz **Zapisane**.
- 3 Wybierz zapisany element.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć podróż do pozycji, wybierz opcję **Nawiguj do**.
  - Aby podążać kursem, wybierz opcję **Zacznij kurs**.
  - Aby podążać kursem od tyłu, wybierz **Zacznij kurs od końca**.
  - Aby powrócić do początku aktywności, wybierz **Wróć do startu**.
  - Aby wyświetlić szczegółowe informacje dotyczące pozycji, wybierz **Szczegóły**.
  - Aby edytować nazwę lokalizacji lub kursu, wybierz **Nazwa**.
  - Aby edytować ikonę kursu, wybierz **Ikona**.
  - Aby edytować kolor ikony lokalizacji, wybierz **Kolor ikony**.
  - Aby edytować współrzędne lokalizacji, wybierz **Pozycja**.
  - Aby edytować informacje na temat wysokości lokalizacji, wybierz **Wys..**
  - Aby wyświetlić wykres poziomu wysokości, wybierz **Wykres wysokości**.
  - Aby edytować kurs, wybierz **Edytuj**.
  - Aby wyświetlić kurs lub lokalizację aktywności na mapie, nawet gdy nie nawigujesz, wybierz **Mapa**.
  - Aby skasować lokalizację lub kurs, wybierz **Skasuj**.

## Wyświetlanie informacji o pływach

### OSTRZEŻENIE

Informacje o pływach mają charakter wyłącznie informacyjny. Użytkownik jest odpowiedzialny za stosowanie się do wszystkich wytycznych dotyczących wód, zwracanie uwagi na otoczenie i stałe dbanie o bezpieczeństwo w pobliżu wody. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

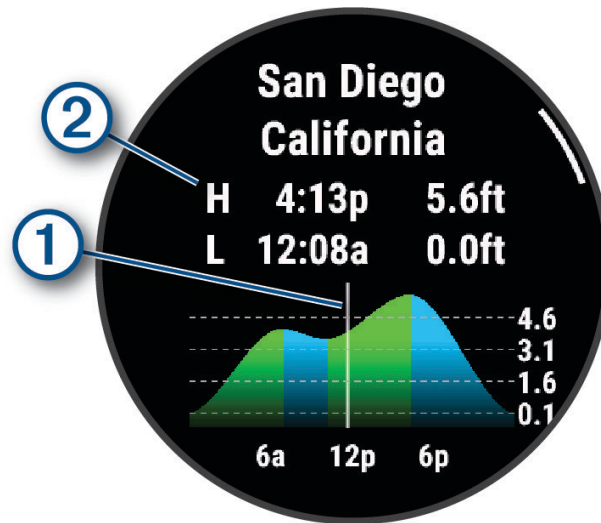
Po sparowaniu zegarka ze zgodnym telefonem można wyświetlać różne informacje, w tym wysokość pływu i kiedy nadejdzie kolejny przyptyw lub odpływ, z dowolnej stacji pływów.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz **Pływy**.

### 3 Wybierz opcję:

- Wybierz ulubioną lub ostatnią używaną stację pływów.
- Aby użyć pozycji użytkownika, gdy znajduje się w pobliżu stacji pływów, wybierz kolejno **Dodaj > Aktualna pozycja**.
- Aby wybrać zapisaną lokalizację, wybierz kolejno **Dodaj > Zapisane**.
- Aby wprowadzić współrzędne geograficzne pozycji, wybierz kolejno **Dodaj > Współrzędne**.

Wyświetlony zostanie 24-godzinny wykres pływów z bieżącą datą oraz aktualną wysokością pływu ① i informacjami o kolejnym pływie ②.



4 Naciśnij przycisk **DOWN**, aby zobaczyć informacje o pływach na nadchodzące dni.

5 Naciśnij przycisk **GPS** i wybierz opcję **Dodaj do Ulubionych**, aby ustawić tę lokalizację jako ulubioną stację pływu.

Ulubiona stacja pływu pojawi się na górze listy w aplikacji i podglądzie.

### Ustawianie alertu pływów

1 Wybierz zapisaną stację pływu w aplikacji **Pływy**.

2 Naciśnij przycisk **GPS** i wybierz opcję **Ustaw alerty**.

3 Wybierz opcję:

- Aby ustawić alarm dźwiękowy uruchamiany przed szczytem przyprływu, wybierz **Do wysokiego przyprływu**.
- Aby ustawić alarm dźwiękowy uruchamiany przed odpływem, wybierz **Do niskiego przyprływu**.

### Dostosowywanie aktywności i aplikacji

Możesz dostosować listę aktywności i aplikacji, ekrany danych, pola danych i inne ustawienia.

### Dodawanie lub usuwanie ulubionej aktywności

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

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Aktywności i aplikacje**.

Ulubione aktywności są wyświetlane na górze listy.

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 z Ulubionych**.

## Zmiana kolejności aktywności na liście aplikacji

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Zmień kolejność**.
- 5 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby dostosować pozycję aktywności na liście aplikacji.

## Dostosowywanie ekranów danych

Można wyświetlać, ukrywać i zmieniać układ oraz zawartość ekranów danych dla każdej aktywności.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Ekran danych**.
- 6 Wybierz ekran danych, który chcesz dostosować.
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
  - Wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.
  - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
  - Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Dodaj**, aby dodać ekran danych do pętli.  
Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

## Dodawanie punktu do aktywności

Mapę można dodać do pętli ekranów danych aktywności.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność do spersonalizowania.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj > Mapa**.

## Tworzenie własnych aktywności

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz **Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Kopiuj aktywność**, aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
  - Wybierz kolejno **Inne > Inne**, aby utworzyć własną aktywność.
- 4 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 5 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.  
Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Można na przykład dostosować ekrany danych lub funkcje automatyczne.
  - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.
- 7 Wybierz **✓**, aby dodać aktywność do listy ulubionych.

## Ustawienia aktywności i aplikacji

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

Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**, wybierz **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz aktywność i ustawienia aktywności.

**Dystans 3D:** Umożliwia obliczenie przebytego dystansu na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

**Prędkość 3D:** Umożliwia obliczenie prędkości na podstawie zmian w wysokości i ruchu w poziomie.

**Kolor akcentów:** Umożliwia ustawienie koloru akcentów ikony aktywności.

**Dodaj aktywność:** Umożliwia dodanie typu aktywności do aktywności wielodyscyplinowej.

**Alerty:** Umożliwia ustawienie alertów dotyczących treningu lub nawigacji dla aktywności (*Alerty aktywności*, strona 28).

**Automatyczna wspinaczka:** Umożliwia wykrycie zmian w wysokości za pomocą wbudowanego wysokościomierza i automatyczne wyświetlanie odpowiednich danych dotyczących wspinaczki (*Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki*, strona 29).

**Auto Lap:** Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap, która automatycznie oznacza okrążenia. Opcja Automatyczny dystans oznacza okrążenia na określonej odległości. Opcja Aut. wg pozycji oznacza okrążenia w lokalizacji, gdzie wcześniej naciśnięto przycisk SET. Po zakończeniu okrążenia zostanie wyświetlony komunikat z konfigurowalnym ostrzeżeniem o okrążeniu. Funkcja ta umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

**Auto Pause:** Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Pause<sup>®</sup>, która pozwala zatrzymać rejestrowanie danych w przypadku braku ruchu lub gdy prędkość spadnie poniżej określonego poziomu. Funkcja ta jest przydatna, jeśli na trasie aktywności znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba się zatrzymać.

**Automatyczny odpoczynek:** Umożliwia automatyczne utworzenie interwału odpoczynku w przypadku zatrzymania się podczas aktywności pływania w basenie (*Automatyczny odpoczynek i ręczny odpoczynek*, strona 14).

**Autouruchamianie:** Umożliwia automatyczne wykrywanie zjazdu na nartach lub windsurfingu za pomocą wbudowanego akcelerometru. W przypadku korzystania z funkcji windsurfingu można ustawić progi prędkości i dystansu dla automatycznego rozpoczęcia biegu.

**Automatyczna seria:** Umożliwia automatyczne rozpoczynanie i kończenie serii podczas treningu siłowego.

**Autoprzewijanie:** Umożliwia automatyczne przewijanie wszystkich ekranów danych aktywności, gdy minutnik aktywności jest włączony.

**Automatyczna zmiana dyscypliny sportowej:** Umożliwia automatyczne wykrywanie przejść do następnej dyscypliny sportowej w aktywności wielodyscyplinowej, takiej jak triathlon.

**Autostart:** Umożliwia automatyczne rozpoczynanie aktywności motocross lub BMX, gdy wykryje ruch.

**Duże cyfry:** Umożliwia zmianę wielkości cyfr wyświetlanych na ekranie danych aktywności.

**Transmituj tętno:** Umożliwia automatyczne przesyłanie danych tętna z zegarka do sparowanych urządzeń po rozpoczęciu aktywności (*Przesłanie danych tętna*, strona 56).

**Transmisja do GameOn:** Umożliwia włączenie automatycznej transmisji danych biometrycznych do aplikacji Garmin GameOn po rozpoczęciu aktywności związanej z grami (*Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™*, strona 19).

**Monit o kiju:** Umożliwia wyświetlenie monitu o podanie użytego kija golfowego po każdym wykryciu uderzenia w celu zarejestrowania statystyk kija (*Rejestrowanie statystyk*, strona 7).

**Start odliczania:** Włącza czasomierz odliczania dla interwałów pływania w basenie.

**Ekran danych:** Umożliwia dostosowanie ekranów danych dla wybranej aktywności, a także dodanie nowych ekranów danych (*Dostosowywanie ekranów danych*, strona 25).

**Odległość dla drivera:** Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłeczka pokonuje od obszaru tee podczas uderzenia w trakcie gry w golfa.

**Edytuj ciężar:** Wyświetla monit o dodanie obciążenia używanego dla tego ćwiczenia podczas ćwiczenia siłowego lub aktywności kardio.

- Dystans dla golfa:** Ustawia jednostkę pomiaru odległości używaną podczas gry w golfa.
- System ocen:** Ustawia system ocen w celu ocenienia trudności aktywności wspinaczki.
- Numer toru:** Umożliwia ustawienie numeru toru dla biegania lekkoatletycznego.
- Przycisk Lap:** Umożliwia włączenie przycisku SET do rejestrowania okrążeń, serii lub odpoczynku podczas aktywności.
- Zablokuj urządzenie:** Pozwala zablokować przyciski podczas aktywności obejmującej wiele dyscyplin, aby zapobiec ich przypadkowemu naciśnięciu.
- Metronom:** Emituje dźwięki lub wibracje z jednostajnym rytmem, co umożliwia poprawę kondycji przez trening w szybszym, wolniejszym lub bardziej jednostajnym rytmie. Można ustawić liczbę uderzeń na minutę (bpm) rytmu, który chcesz utrzymać, częstotliwość uderzeń i ustawienia dźwięku.
- Śledzenie trybów:** Umożliwia ustawienie automatycznego lub ręcznego monitorowania trybów podjazdów lub zjazdów dla aktywności związanej z narciarstwem i snowboardingiem przełajowym.
- Śledzenie przeszkód:** Umożliwia zapisywanie pozycji przeszkód z pierwszego okrążenia. W przypadku powtarzanych okrążeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów ([Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego, strona 11](#)).
- Długość basenu:** Ustawienie długości basenu dla pływania.
- Uśrednianie mocy:** Opcja sprawdza, czy zegarek uwzględni wartości zerowe dla danych dot. mocy, które pojawiają się, gdy użytkownik nie pedałuje.
- Tryb zasilania:** Umożliwia ustawienie domyślnego trybu zasilania dla danej aktywności.
- Czas do osz. energii:** Umożliwia ustawienie limitu czasu określającego, jak długo zegarek pozostaje w trybie aktywności podczas oczekiwania na rozpoczęcie aktywności, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Wybór opcji Normalna powoduje, że po 5 minutach beczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Wybór opcji Przedł. powoduje, że po 25 minutach beczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.
- Rejestruj aktywność:** Umożliwia rejestrowanie aktywności golfowych w pliku FIT. W plikach FIT rejestrowane są informacje fitness w formacie dostosowanym do wymagań witryny internetowej i aplikacji Garmin Connect.
- Zapisuj po zach. słońca:** Ustawia w zegarku rejestrowanie punktów śladu po zachodzie słońca w czasie podróży.
- Zapisz temperaturę:** Rejestruje temperaturę otoczenia wokół zegarka podczas określonych czynności.
- Rejestruj pułap tlenowy.:** Umożliwia rejestrowanie pułapu tlenowego w przypadku biegów przełajowych.
- Interwał rejestrowania:** Ustawia częstotliwość rejestrowania punktów śladu podczas ekspedycji. Domyślnie punkty śladu GPS są rejestrowane raz na godzinę i nie są rejestrowane po zachodzie słońca. Rzadsze rejestrowanie punktów śladu wydłuża czas działania baterii.
- Zmień nazwę:** Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.
- Liczenie powtórzeń:** Umożliwia liczenie liczby powtórzeń podczas treningu. Opcja Tylko treningi włącza liczenie powtórzeń tylko podczas treningów z instruktorem.
- Powtór:** Włącza opcję Powtór dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin. Na przykład można użyć tej opcji do aktywności, które uwzględniają wiele przejść, takich jak bieg z pływaniem.
- Przywróć domyślne:** Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.
- Statystyki trasy:** Umożliwia śledzenie statystyk trasy w przypadku wspinaczki w pomieszczeniu.
- Moc biegowa:** Umożliwia rejestrowanie danych mocy biegowej i dostosowywanie ustawień ([Ustawienia mocy biegowej, strona 65](#)).
- Satelity:** Ustawia system satelitarny, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 30](#)).
- Punktacja:** Umożliwia ustawienie preferencji dotyczących punktacji gier w golfa, włączenie funkcji rejestrowania statystyk i ustawienie handicapu ([Ustawienia punktacji, strona 7](#)).
- SpeedPro:** Włącza zaawansowane pomiary prędkości podczas biegów w ramach aktywności windsurfingu.
- Śledzenie statystyk:** Umożliwia monitorowanie statystyk liczby puttów, uderzeń typu GIR oraz uderzeń na fairway podczas gry ([Rejestrowanie statystyk, strona 7](#)).



**Samoczynny:** Umożliwia ustawienie trybu błyskowego światła LED oraz jego szybkości błyskania i koloru światła.

**Wykrywanie ruchów:** Umożliwia automatyczne wykrywanie stylu pływania podczas pływania na basenie.

**Przejścia:** Włącza przejścia dla aktywności obejmujących wiele dyscyplin.

**Jednostki:** Ustawia jednostki miary dla danej aktywności.

**Alerty wibracyjne:** Umożliwia powiadamianie o konieczności wykonania wdechu lub wydechu podczas ćwiczeń oddechowych.

**Filmy instruktażowe:** Umożliwia odtwarzanie animacji instruktażowych dotyczących treningów wydolnościowych, siłowych, jogi lub ćwiczeń Pilates. Animacje są dostępne dla fabrycznie zainstalowanych treningów i treningów pobranych z konta Garmin Connect.

## Alerty aktywności

Możesz ustawić alerty dla każdej aktywności, co pomoże w trenowaniu oraz osiągnięciu założonych celów, lepszym rozeznaniu w otoczeniu i nawigowaniu do celu. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty o zdarzeniach, alerty zakresowe i alerty cykliczne.

**Alert o zdarzeniach:** Alert o zdarzeniach powiadomi Cię jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość.

Możesz na przykład ustawić zegarek w taki sposób, aby wyświetlał alert po spaleniu określonej liczby kalorii.

**Alert zakresowy:** Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w zegarku zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić zegarek tak, aby informował 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 zegarek rejestruje określoną wartość lub interwał. Można na przykład ustawić zegarek, 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.
Dystans	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzane według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz <a href="#">Informacje o strefach tętna, strona 75</a> i <a href="#">Obliczanie strefy tętna, strona 77</a> .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Zasilanie	Zakres	Można ustawić alert informujący o wysokim lub niskim poziomie mocy.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Moc biegowa	Wydarzenie, zasięg	Można podać minimalne i maksymalne wartości strefy mocy.
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 odmierzane według czasu.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.



## Ustawianie alertu

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Alerty**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać dodatkowe alerty dla aktywności.
  - Wybierz nazwę alertu, aby edytować istniejący alert.
- 7 Jeśli to konieczne, wybierz typ alertu.
- 8 Wybierz strefę, podaj wartości minimalne i maksymalne lub wprowadź wartość niestandardową dla alertu.
- 9 W razie potrzeby włącz alert.

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

## Włączanie funkcji automatycznej wspinaczki

Funkcja automatycznej wspinaczki automatycznie wykrywa zmiany w wysokości. Jest ona przydatna podczas takich aktywności, jak wspinaczka, piesze wędrówki, bieg czy jazda na rowerze.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Aktywności i aplikacje**.
- 3 Wybierz aktywność.  
**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz kolejno **Automatyczna wspinaczka > Stan**.
- 6 Wybierz **Zawsze** lub **Gdy nie nawiguję**.
- 7 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Ekran biegu**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas biegania.
  - Wybierz **Ekran wspinaczki**, aby określić, który ekran danych ma pojawiać się podczas wspinaczki.
  - Wybierz **Odwróć kolory**, aby odwrócić kolory przy zmianie trybów.
  - Wybierz **Prędkość pionowa**, aby określić tempo zmiany wartości wzniosu w czasie.
  - Wybierz **Przełączanie trybów**, aby ustawić szybkość zmiany trybów urządzenia.**UWAGA:** Opcja Biejący ekran pozwala na automatyczne przełączenie na ostatni przeglądany ekran przed rozpoczęciem automatycznej wspinaczki.

## Ustawienia satelitów

Można zmienić ustawienia satelity, aby dostosować systemy satelitarne używane dla każdej aktywności. Więcej informacji na temat systemów satelitarnych można znaleźć na stronie [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

Przytrzymaj **MENU**, wybierz **Aktywności i aplikacje**, a następnie aktywność, ustawienia aktywności oraz opcję **Satelity**.

**UWAGA:** Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

**Wyłączono:** Umożliwia wyłączenie systemów satelitarnych dla danej aktywności.

**Użyj domyślnego:** Umożliwia korzystanie z domyślnego ustawienia systemu dla satelitów (*Ustawienia systemowe, strona 87*).

**Tylko GPS:** Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

**Wszystkie systemy:** Umożliwia korzystanie z wielu systemów satelitarnych. Korzystanie z wielu systemów satelitarnych jednocześnie pozwala zwiększyć wydajność w wymagających warunkach i szybciej uzyskiwać dane dotyczące pozycji w porównaniu do korzystania z samego GPS. Jednak używanie wielu systemów może skrócić czas działania baterii w porównaniu do korzystania z samego GPS.

**Wszystkie + wielopasmowe:** Umożliwia włączenie wielu systemów satelitarnych na wielu pasmach częstotliwości. Systemy wielopasmowe korzystają z kilku pasm częstotliwości, co umożliwia tworzenie spójniejszych wykresów śladów, lepsze określanie pozycji, poprawę błędów wielu ścieżek i ograniczenie błędów spowodowanym warunkami środowiska podczas korzystania z zegarka w trudnych warunkach.

**Autowybór:** Umożliwia zegarkowi korzystanie z technologii SatIQ™, pozwalając na dynamiczny wybór najlepszego systemu wielopasmowego w zależności od otoczenia. Ustawienie Autowybór zapewnia najlepszą dokładność pozycjonowania przy jednoczesnym zachowaniu możliwie długiego czasu pracy baterii.

**UltraTrac:** Umożliwia rejestrowanie punktów śladu i danych czujnika z mniejszą częstotliwością. Włączenie funkcji UltraTrac zmniejsza zużycie baterii, jednak jakość zarejestrowanych działań również ulega zmniejszeniu. Z funkcji UltraTrac należy korzystać w przypadku aktywności, które wymagają mniejszego zużycia baterii, a częste aktualizacje danych czujnika są mniej ważne.

## Zegary

### Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów. Możesz ustawić jednokrotne włączenie alarmu lub wybrać regularne powtarzanie alarmu.

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.
- 2 Wybierz **Alarmy**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby ustawić i zapisać alarm po raz pierwszy, wpisz godzinę alarmu.
  - Aby ustawić i zapisać dodatkowe alarmy, wybierz **Dodaj alarm**, a następnie wpisz godzinę alarmu.

### Edycja alarmu

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.
- 2 Wybierz kolejno **Alarmy > Edytuj**.
- 3 Wybierz alarm.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby włączyć lub wyłączyć alarm, wybierz **Stan**.
  - Aby zmienić czas alarmu, wybierz **Czas**.
  - Aby ustawić regularne powtarzanie alarmu, wybierz **Powtórz** i określ, kiedy alarm ma być powtarzany.
  - Aby wybrać typ powiadomienia o alarmie, wybierz opcję **Dźwięk i wibracje**.
  - Aby wybrać opis alarmu, wybierz **Etykieta**.
  - Aby usunąć alarm, wybierz **Skasuj**.

## Korzystanie z minutnika

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.
- 2 Wybierz **Czasomierze**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby pierwszy raz ustawić odliczanie czasu, wprowadź czas za pomocą przycisków **UP** i **DOWN**.
  - Wybierz zapisane odliczanie czasu, aby je ustawić.
  - Aby ustawić nowe odliczanie czasu bez zapisywania, wybierz **Minutnik** i wprowadź czas.
  - Aby ustawić i zapisać nowe odliczanie czasu, wybierz **Dodaj czasomierz**, a następnie wprowadź czas.
- 4 W razie potrzeby wybierz opcję:
  - Aby zapisać odliczanie czasu, naciśnij **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Zapisz minutnik**.
  - Aby automatycznie restartować minutnik, gdy skończy odliczanie, naciśnij **MENU** i wybierz kolejno **Zacznij od nowa**.
  - Aby dostosować powiadomienia minutnika, naciśnij **MENU**, a następnie wybierz **Dźwięk i wibracje**.
- 5 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.
- 6 W razie potrzeby wybierz opcję:
  - Aby zatrzymać odliczanie czasu, naciśnij **GPS**.
  - Aby zrestartować odliczanie czasu, naciśnij **ABC**.

## Kasowanie minutnika

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.
- 2 Wybierz **Czasomierze**.
- 3 Wybierz minutnik.
- 4 Naciśnij **MENU**.
- 5 Wybierz **Skasuj**.

## Korzystanie ze stopera

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.
- 2 Wybierz **Stoper**.
- 3 Naciśnij **GPS**, aby uruchomić stoper.
- 4 Wybierz **SET**, aby ponownie uruchomić stoper okrążenia ①.



Całkowity czas stopera ② jest nadal mierzony.

- 5 Naciśnij **GPS**, aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby zresetować oba stopery, naciśnij **DOWN**.
  - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, naciśnij **MENU**, a następnie wybierz **Zapisz aktywność**.
  - Aby wyzerować międzyczasy i zamknąć stoper, naciśnij **MENU**, a następnie wybierz **Gotowe**.
  - Aby przejrzeć stopery okrążeń, naciśnij **MENU**, a następnie wybierz **Przejrzyj**.  
**UWAGA:** Opcja **Przejrzyj** pojawia się tylko w przypadku wielu okrążeń.
  - Aby powrócić do tarczy zegarka bez resetowania międzyczasów, naciśnij **MENU** i wybierz **Otwórz tarczę zegarka**.
  - Aby włączyć lub wyłączyć rejestrowanie okrążeń, naciśnij **MENU** i wybierz **Przycisk Lap**.

## Alternatywne strefy czasowe

Możesz wyświetlać aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych. Możesz także wyświetlić alternatywne strefy czasowej na liście podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 39*).

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.
- 2 Wybierz kolejno **Alternat. strefy czasowe > Dodatkowa alternatywna strefa czasowa**.
- 3 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby podświetlić obszar, a następnie naciśnij **GPS**, aby go wybrać.
- 4 Wybierz strefę czasową.

## Edytowanie alternatywnej strefy czasowej

1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **SET**.

**PORADA:** Możesz także wyświetlić alternatywne strefy czasowej na liście podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 39*).

2 Wybierz kolejno **Alternat. strefy czasowe**.

3 Wybierz strefę czasową.

4 Naciśnij **GPS**.

5 Wybierz opcję:

- Aby ustawić strefę czasową, która ma być wyświetlana na liście podglądów, wybierz **Dodaj do Ulubionych**.
- Aby wprowadzić własną nazwę strefy czasowej, wybierz kolejno **Zmień nazwę**.
- Aby wpisać własny skrót dla strefy czasowej, wybierz **Skrót**.
- Aby zmienić strefę czasową, wybierz **Zmień strefę**.
- Aby skasować strefę czasową, wybierz kolejno **Skasuj**.

## Historia

Historia obejmuje informacje na temat czasu, dystansu, kalorii, średniego tempa lub prędkości oraz okrążeń, a także dane opcjonalnego czujnika.

**UWAGA:** Gdy pamięć urządzenia zapełni się, najstarsze dane będą nadpisywane.

### Korzystanie z historii

Historia obejmuje zapisane dane aktywności, rekordy i podsumowania.

Zegarek jest wyposażony w podgląd historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności (*Podglądy, strona 36*).

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz **Historia**.

3 Wybierz opcję:

- Aby wyświetlić historię aktywności, naciśnij **Aktywności** i wybierz aktywność.
- Aby wyświetlić rekordy osobiste wg dyscypliny sportu, wybierz **Rekordy** (*Osobiste rekordy, strona 34*).
- Aby wyświetlić podsumowanie tygodniowe lub miesięczne, wybierz **Podsumowanie** (*Wyświetlanie podsumowania danych, strona 34*).
- Aby skasować dane historyczne, wybierz **Opcje** (*Usuwanie historii, strona 33*).

### Historia funkcji Multisport

Urządzenie przechowuje zbiorcze podsumowania dla funkcji Multisport, włącznie z danymi dotyczącymi całkowitego dystansu, czasu, kalorii oraz opcjonalnych danych o akcesoriach. Urządzenie rozdziela również dane aktywności dla każdej dyscypliny sportu i dane przejścia pomiędzy nimi, co umożliwia porównywanie podobnych aktywności i analizowanie czasów przejść. Historia przejść obejmuje dane dotyczące dystansu, czasu, średniej prędkości i kalorii.

### Usuwanie historii

1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Historia > Opcje**.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Skasuj wszystkie aktywności**, aby usunąć wszystkie aktywności z historii.
- Wybierz **Zeruj podsumowania**, aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

## Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności zegarek wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Rekordy osobiste obejmują najszybszy czas na kilku typowych dystansach dla wyścigów, największy ciężar w treningu siłowym dla najważniejszych ruchów oraz najdłuższy bieg, jazdę rowerem lub przepłynięcie.

**UWAGA:** W przypadku jazdy rowerem osobiste rekordy obejmują także najwyższy wznios i najlepszą moc (wymaga miernika mocy).

### Wyświetlanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord.
- 5 Wybierz **Pokaż rekord**.

### Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.
- 5 Wybierz kolejno **Poprzedni > ✓**.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

### Usuwanie osobistych rekordów

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Rekordy**.
- 3 Wybierz dyscyplinę sportu.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby usunąć jeden rekord, wybierz go, a następnie wybierz kolejno **Usuń rekord > ✓**.
  - Aby usunąć wszystkie rekordy dotyczące sportu, wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy > ✓**.

**UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

## Wyświetlanie podsumowania danych

Możesz wyświetlić dane dotyczące całkowitego dystansu i czasu zapisane w zegarku.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

## Korzystanie z licznika

Licznik dystansu automatycznie rejestruje całkowity pokonany dystans, wzniesienia i czas aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie > Licznik**.
- 3 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podsumowania dla licznika dystansu.

## Ustawienia powiadomień i alertów

Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz Powiadomienia i alerty.

**Powiadomienia z telefonu:** Dostosowuje powiadomienia z telefonu wyświetlane na zegarku (*Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 68*).

**Alerty systemowe:** Umożliwia ustawienie czasu (*Ustawianie alertów czasu, strona 88*), barometru (*Ustawianie alertu burzowego, strona 61*), połączenia z telefonem (*Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem, strona 69*), funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie (*Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, strona 80*), powiadomień dotyczących nietypowego tętna (*Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 56*) oraz alertów dotyczących baterii (*Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 86*).

## Wygląd

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka i funkcje szybkiego dostępu w pętli podglądu i menu elementów sterujących.

### Ustawienia tarczy zegarka

Możesz dostosować wygląd tarczy zegarka, wybierając dany układ, kolory i dodatkowe informacje. Możesz również pobrać własne tarcze zegarka ze sklepu Connect IQ.

### Dostosowywanie tarczy zegarka

Można dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić opcje tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby utworzyć własną tarczę zegarka.
- 5 Przewiń do tarczy zegarka i naciśnij **GPS**.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby włączyć tarczę zegarka, wybierz **Zastosuj**.
  - Aby dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
  - Aby dostosować kolor danych wyświetlanych na tarczy zegarka, wybierz **Kolor danych**.
  - Aby dostosować kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
  - Aby zmienić dyscyplinę sportu dla wskaźników na tarczy zegarka, wybierz opcję **Wybierz sport**.
  - Aby zmienić styl wskazówek na analogowej tarczy zegarka, wybierz **Wskazówki**.
  - Aby zmienić styl liczb na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Układ**.
  - Aby zmienić styl sekund na cyfrowej tarczy zegarka, wybierz **Sekundy**.



## Podglądy

Zegarek jest wyposażony w fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji (*Wyświetlanie pętli podglądów, strona 39*). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym telefonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Możesz je dodać ręcznie do listy podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 39*).

Nazwa	Opis
ABC	Wyświetla informacje z wysokościomierza, barometru i kompasu.
Alternatywne strefy czasowe	Wyświetla bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych ( <i>Alternatywne strefy czasowe, strona 32</i> ).
Aklimatyzacja wysokościowa	Na wysokości powyżej 800 m wyświetla wykres pokazujący wartości z uwzględnieniem wysokości dla Twojego średniego odczytu pulsoksymetru, częstotliwości oddechu i tętna spoczynkowego z ostatnich siedmiu dni.
Wysokościomierz	Informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia.
Barometr	Wyświetla dane ciśnienia otoczenia w zależności od wysokości.
Body Battery™	Wyświetla bieżący całodniowy poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin ( <i>Body Battery, strona 40</i> ).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza telefonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Korzystanie z urządzenia	Wyświetla bieżącą wersję oprogramowania i statystyki użytkownika urządzenia.
Śledzenie psów	Wyświetla informacje o lokalizacji Twojego psa, jeżeli posiadasz zgodny nadajnik do śledzenia psów sparowany z zegarkiem Instinct 3.
Piętra w górę	Śledzi liczbę pokonanych pięter i postępy w realizacji celu.
Trener Garmin®	Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu adaptacyjnego planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu.
Health Snapshot	Rozpoczyna w zegarku sesję Health Snapshot, która rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego 2 minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Wyświetla podsumowania zapisanych sesji Health Snapshot.
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (u/min) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności.
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy ( <i>Status zmienności tętna, strona 42</i> ).
Minuty intensywnej aktywności	Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
Sterowanie inReach®	Umożliwia wysyłanie wiadomości z urządzenia inReach ( <i>Korzystanie z pilota inReach, strona 65</i> ).
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Ostatnia jazda Ostatni bieg Ostatnie pływanie	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zarejestrowanej aktywności i historii dla danej dyscypliny sportowej.

Nazwa	Opis
Messenger	Wyświetla konwersacje z aplikacji Garmin Messenger™ i umożliwia odpowiadanie na wiadomości za pomocą zegarka ( <i>Aplikacja Garmin Messenger, strona 73</i> ).
Faza księżyca	Wyświetlanie godzin wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie.
Drzemki	Wyświetla całkowity czas drzemki i wzrost poziomu Body Battery. Możesz ustawić minutnik drzemki oraz alarm, który Cię obudzi ( <i>Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 89</i> ).
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień telefonu ( <i>Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 68</i> ).
Wydajność	Wyświetla pomiary efektywności, które ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas treningu, jak i w czasie wyścigów ( <i>Pomiary efektywności, strona 41</i> ).
Wyścig główny	Wyświetla wyścig wyznaczony przez Ciebie jako wyścig główny w kalendarzu Garmin Connect ( <i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 49</i> ).
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru ( <i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 58</i> ). Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł określić poziomu tlenu we krwi i pomiary nie będą rejestrowane.
Kalendarz wyścigów	Wyświetla nadchodzące wyścigi z Twojego kalendarza Garmin Connect ( <i>Kalendarz wyścigów i wyścig główny, strona 49</i> ).
Oddech	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.
Ocena jakości snu	Wyświetla całkowity czas snu, ocenę jakości snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy.
Asystent snu	Zapewnia zalecenia dotyczące snu na podstawie historii snu i aktywności, statusu zmienności tętna i drzemek.
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Stres	Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się. Przy poziomie aktywności zbyt wysokim do tego, aby zegarek mógł określić poziom wysiłku, pomiary wysiłku nie będą rejestrowane.
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.
Temperatura	Wyświetla dane temperatury z wewnętrznego czujnika temperatury.
Pływy	Wyświetla różne informacje z dowolnej stacji pływów, w tym wysokość pływu i kiedy nadejdzie kolejny przypływ lub odpływ ( <i>Wyświetlanie informacji o pływach, strona 23</i> ).
Gotowość do treningu	Wyświetla wynik i krótki komunikat, co pomaga Ci sprawdzić swoją gotowość do treningu każdego dnia ( <i>Gotowość do treningu, strona 48</i> ).
Stan wytrenowania	Wyświetla bieżący stan wytrenowania i obciążenie treningowe, co pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na poziom sprawności i wyniki. ( <i>Stan wytrenowania, strona 44</i> ).

Nazwa	Opis
Sterowanie VIRB®	Umożliwia sterowanie kamerą po sparowaniu urządzenia VIRB z zegarkiem Instinct 3 ( <a href="#">VIRBPilot, strona 65</a> ).
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.
Xero® urządzenie	Wyświetla informacje o lokalizacji zmierzonej laserowo po sparowaniu zgodnego urządzenia Xero z zegarkiem Instinct 3 ( <a href="#">Ustawienia lokalizacji zmierzonej laserem Xero, strona 67</a> ).

## Wyświetlanie pętli podglądów

Podglądy umożliwiają szybki dostęp do danych o zdrowiu, informacji o aktywności, wbudowanych czujników i wielu innych elementów. Dodatkowo sparowanie zegarka umożliwia wyświetlanie danych, m.in. powiadomień, pogody i wydarzeń z kalendarza, z telefonu.

### 1 Naciśnij **UP** lub **DOWN**.

Zegarek będzie przewijać wkóło dostępne podglądy i wyświetlać podsumowanie danych dla każdego z nich.



### 2 Naciśnij **GPS**, aby wyświetlić więcej informacji.

### 3 Wybierz opcję:


- Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić szczegóły dotyczące podglądu.
- Naciśnij **GPS**, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje dotyczące podglądu.

## Konfiguracja pętli podglądów

### 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

### 2 Wybierz kolejno **Wygląd > Podglądy**.

### 3 Wybierz opcję:

- Wybierz podgląd i naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby zmienić jego pozycję na pętli podglądów.
- Wybierz podgląd i wybierz , aby usunąć go z listy podglądów.
- Wybierz **Dodaj** i wybierz podgląd, aby dodać go do listy podglądów.

**PORADA:** Możesz wybrać **Utwórz folder**, aby utworzyć folder, który będzie zawierał wiele podglądów ([Tworzenie folderów podglądów, strona 40](#)).

## Tworzenie folderów podglądów

Pętlę podglądów można dostosować w taki sposób, aby utworzyć foldery powiązanych podglądów.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Wygląd > Podglądy > Dodaj > Utwórz folder**.
- 3 Wybierz podglądy, które mają być zawarte w folderze, a następnie wybierz **Gotowe**.  
**UWAGA:** Jeśli podglądy już znajdują się w pętli podglądów, możesz je przenieść lub skopiować do folderu.
- 4 Wybierz lub podaj nazwę dla folderu.
- 5 Wybierz ikonę dla folderu.
- 6 W razie potrzeby wybierz opcję:
  - Aby edytować folder, przewiń do folderu w pętli podglądów i przytrzymaj **MENU**.
  - Aby edytować podglądy w folderze, otwórz folder i wybierz **Edytuj** ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 39](#)).

## Body Battery

Zegarek analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 5 do 100, gdzie wskaźnik od 5 do 25 oznacza bardzo mały zapas energii, od 26 do 50 przedstawia mały zapas energii, od 51 do 75 średni zapas energii, a od 76 do 100 duży zapas energii.

Można zsynchronizować zegarek z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 40](#)).

### Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, zegarek należy nosić podczas snu.
- Dobry sen łąduje Body Battery.
- Intensywna aktywność i wysoki poziom stresu mogą spowodować szybsze wyczerpywanie Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

## Pomiary efektywności

Te szacunkowe pomiary efektywności ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas aktywności treningowych, jak i w czasie wyścigów. Pomiary te wymagają wykonania kilku aktywności z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics™. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**UWAGA:** Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Zegarek może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

**Pułap tlenowy:** Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 41*).

**Przewidywane czasy dla wyścigów:** Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby na podstawie bieżącej kondycji użytkownika podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu (*Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów, strona 42*).

**Status zmienności tętna:** Zegarek analizuje odczyty tętna z nadgarstka podczas snu, aby określić stan zmienności tętna (HRV) na podstawie osobistych, długoterminowych średnich zmienności tętna (*Status zmienności tętna, strona 42*).

**Przygotowanie wydolnościowe:** Twoje przygotowanie wydolnościowe jest oceniane w czasie rzeczywistym podczas aktywności trwającej od 6 do 20 minut. Parametr ten można dodać jako pole danych, co umożliwi wyświetlanie przygotowania wydolnościowego podczas odpoczynku. Umożliwia on porównanie kondycji mierzonej podczas treningu z ogólnym poziomem kondycji (*Przygotowanie wydolnościowe, strona 43*).

**Współczynnik FTP:** Zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia współczynnika FTP (Functional Threshold Power) (*Określanie współczynnika FTP, strona 44*).

**Próg mleczanowy:** Funkcja progu mleczanowego wymaga zastosowania napiersiowego czujnika tętna. Próg mleczanowy to moment, od którego mięśnie zaczynają gwałtownie słabnąć. Zegarek mierzy poziom progu mleczanowego na podstawie wartości tętna i tempa (*Próg mleczanowy, strona 44*).

## 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 sercowo-naczyniowej, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Zegarek Instinct 3 wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy. Zegarek wyświetla dwa szacowane pułapy tlenowe: dla biegania oraz jazdy na rowerze. Aby urządzenie mogło dokładnie obliczyć pułap tlenowy, przez kilka minut biegaj na świeżym powietrzu z włączonym modułem GPS lub jeździj z założonym miernikiem mocy w umiarkowanym tempie.

Na zegarku szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby i opisu. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego.

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 114*) oraz na stronie internetowej [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla biegu

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 63](#)).

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 75](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 76](#)).

Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy ([Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 26](#)).

- 1 Rozpocznij bieg.
- 2 Biegaj na świeżym powietrzu przez co najmniej 10 minut.
- 3 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.
- 4 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby przewijać dostępne pomiary efektywności.

## Sprawdzanie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze

To urządzenie wymaga korzystania z miernika mocy i nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Miernik mocy musi być sparowany z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 63](#)). Jeśli korzystasz z piersiowego czujnika tętna, załóż go i sparuj z zegarkiem.

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 75](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 76](#)).

Początkowo przewidywania mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka przejazdów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

- 1 Rozpocznij aktywność jazdy na rowerze.
- 2 Jeźdź stałym, intensywnym tempem przez co najmniej 20 minut.
- 3 Po zakończeniu jazdy wybierz **Zapisz**.
- 4 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby przewijać pomiary efektywności.

## Wyświetlanie przewidywanych czasów dla wyścigów

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 75](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 76](#)).

Zegarek wykorzystuje szacowany pułap tlenowy i historię treningów, aby podać wyznaczony czas ukończenia wyścigu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 41](#)). Zegarek analizuje dane dotyczące treningów z kilku tygodni, aby wyznaczyć czas ukończenia wyścigu.




- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd wydajności.
- 2 Naciśnij **GPS**, aby wyświetlić podglądów szczegółów.
- 3 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić przewidywany czas wyścigu.
- 4 Naciśnij **GPS**, aby wyświetlić prognozy dla innych odległości.

**UWAGA:** Początkowo prognozy mogą wydać się niedokładne. Dlatego należy wykonać kilka biegów, aby zegarek mógł ocenić możliwości użytkownika.

## Status zmienności tętna

Zegarek analizuje odczyty tętna na nadgarstku podczas snu, aby określić zmienność tętna (HRV). Trening, aktywność fizyczna, sen, odżywianie i zdrowe nawyki mają wpływ na zmienność tętna. Zmienność tętna może się znacznie różnić w zależności od płci, wieku i poziomu sprawności fizycznej. Zrównoważony status zmienności tętna może wskazywać na pozytywne oznaki dotyczące zdrowia, takie jak dobra równowaga między treningiem a regeneracją, większa wydolność układu sercowo-naczyniowego i odporność na stres. Niezrównoważony lub zły status może być oznaką zmęczenia, większego zapotrzebowania na regenerację lub zwiększonego stresu. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, należy mieć założony zegarek podczas snu. Aby wyświetlić zmienność tętna, zegarek potrzebuje spójnych danych dotyczących snu z okresu trzech tygodni.



Kolorowa strefa	Stan działania	Opis
 Zielony	Zrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna mieści się w zakresie wartości odniesienia.
 Pomarańczowy	Niezrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest wyższa lub niższa od zakresu wartości odniesienia.
 Czerwony	Mało jasne	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest znacznie niższa niż wartość odniesienia.
Brak koloru	Słaby Brak stanu	Twoje średnie wartości zmienności tętna są znacznie poniżej normalnego zakresu dla Twojego wieku. Brak stanu oznacza, że nie ma wystarczających danych do wygenerowania średniej siedmiodniowej.

Możesz zsynchronizować zegarek z kontem Garmin Connect, aby wyświetlić aktualny stan zmienności tętna, trendy i informacje edukacyjne.

### Przygotowanie wydolnościowe

Po zakończeniu aktywności, takiej jak bieganie lub jazda na rowerze, funkcja przygotowania wydolnościowego przeanalizuje tempo, tętno i zmienność tętna, aby w czasie rzeczywistym określić przygotowanie wydolnościowe w porównaniu do ogólnego poziomu kondycji. Jest to przybliżona wartość procentowa bieżącego odchylenia od Twojego bazowego szacowanego pułapu tlenowego.

Zakres wartości przygotowania wydolnościowego waha się od -20 do +20. Po pierwszych 6–20 minutach aktywności urządzenie wyświetla wartość przygotowania wydolnościowego. Na przykład wynik +5 oznacza, że trenujący jest wypoczęty, świeży i gotowy do dobrego biegu lub przejazdu. Wskaźnik przygotowania wydolnościowego można dodać jako pole danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować go podczas całej aktywności. Przygotowanie wydolnościowe może być również wskaźnikiem poziomu zmęczenia, szczególnie pod koniec długiego biegu lub przejazdu treningowego.

**UWAGA:** Należy wykonać kilka biegów lub przejazdów z czujnikiem tętna, aby urządzenie mogło dokładnie wyznaczyć pułap tlenowy i ocenić możliwości biegowe lub kolarskie użytkownika ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 41](#)).

### Wyświetlanie przygotowania wydolnościowego

To urządzenie wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna.

- 1 Dodaj **Przygotowanie wydolnościowe** do ekranu danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 25](#)).
- 2 Rozpocznij bieg lub jazdę na rowerze.  
Po 6–20 minutach zostanie wyświetlona wartość przygotowania wydolnościowego.
- 3 Przewiń ekran danych, aby zobaczyć swoje przygotowanie wydolnościowe podczas całego biegu lub przejazdu.

## Określanie współczynnika FTP

Aby uzyskać wskaźnik FTP, najpierw należy sparować piersiowy czujnik tętna i miernik mocy z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 63*) oraz określić szacunkowy pułap tlenowy (*Sprawdzenie szacowanego pułapu tlenowego dla jazdy na rowerze, strona 42*).

Do określenia współczynnika FTP zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, oraz szacunkowy pułap tlenowy. Podczas jazdy stałym, intensywnym tempem z założonym czujnikiem tętna i miernikiem mocy zegarek automatycznie wykrywa Twój współczynnik FTP.

- 1 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd efektywności.
- 2 Naciśnij **GPS**, aby wyświetlić szczegóły dotyczące podglądu.
- 3 Użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić szacowane wartości FTP.

Szacowany współczynnik FTP jest wyświetlany jako wartość mierzona w watach na kilogram, moc w watach i pozycja na wskaźniku.

Więcej informacji można znaleźć w załączniku (*Współczynniki FTP, strona 115*).

**UWAGA:** W przypadku otrzymania powiadomienia o nowym wskaźniku można wybrać Akceptuj, aby zapisać nowy wskaźnik FTP lub Odrzuć, aby zachować dotychczasowy wskaźnik FTP.

## Próg mleczanowy

Próg mleczanowy oznacza intensywność ćwiczeń, przy której w krwiobiegu zaczyna się gromadzić mleczan (kwas mlekowy). Poziom intensywności biegów szacuje się pod względem tempa, tętna lub mocy. Gdy biegacz przekroczy ten próg, bardzo szybko zaczyna wzrastać zmęczenie. W przypadku doświadczonych biegaczy próg zdarza się przy 90% maksymalnego tętna i tempie dla dystansu pomiędzy 10 km a półmaratonem. W przypadku przeciętnych biegaczy próg mleczanowy przypada często poniżej 90% maksymalnego tętna. Znajomość swojego progu mleczanowego może pomóc w określeniu, jak intensywnie trenować i kiedy zmusić się do większego wysiłku podczas wyścigu.

Jeśli już znasz swoją wartość tętna progu mleczanowego, możesz podać ją w ustawieniach profilu użytkownika (*Ustawianie stref tętna, strona 76*). Można włączyć funkcję **Autom. wykrywanie**, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności.

## Stan wytrenowania

Te szacunkowe pomiary ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych podczas aktywności treningowych. Pomiary te wymagają wykonywania aktywności przez dwa tygodnie z użyciem nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna. Pomiary efektywności jazdy na rowerze wymagają użycia czujnika tętna i miernika mocy. Na początku pomiary mogą wydawać się niedokładne, gdy zegarek jeszcze uczy się o Twojej wydajności.

Szacowane wartości są podawane i obsługiwane przez firmę Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Stan wytrenowania:** Stan treningu pokazuje, w jaki sposób trening wpływa na Twoją sprawność fizyczną i wydolność. Stan wytrenowania uwzględnia zmiany maksymalnego pułapu tlenowego, obciążeń treningowych i zmienności tętna w dłuższej perspektywie czasowej.

**Pułap tlenowy:** Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 41*). Zegarek wyświetla wartości pułapu tlenowego skorygowane o temperaturę i wysokość w przypadku aklimatyzowania się do wysokich temperatur lub dużej wysokości (*Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa, strona 46*).

**HRV:** HRV to stan zmienności tętna z ostatnich siedmiu dni (*Status zmienności tętna, strona 42*).

**Duże obciążenie:** Ostatnie obciążenie to ważona suma Twoich wyników obciążenia wysiłkiem w ostatnim czasie, w tym czasu trwania i intensywności wysiłku. (*Duże obciążenie, strona 46*).

**Czas odpoczynku:** Funkcja czasu odpoczynku wyświetla czas pozostały do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku (*Czas odpoczynku, strona 47*).

## Poziomy stan wytrenowania

Stan wytrenowania wskazuje, jak trening wpływa na poziom sprawności fizycznej i wydajność. Stan wytrenowania uwzględnia zmiany maksymalnego pułapu tlenowego, obciążeń treningowych i zmienności tętna w dłuższej perspektywie czasowej. Pomaga ona planować treningi i stale poprawiać poziom sprawności fizycznej.

**Brak stanu:** Aby określić stan wytrenowania, zegarek musi rejestrować przez dwa tygodnie różne aktywności, w tym aktywności z wynikami pułapu tlenowego z biegania lub jazdy na rowerze.

**Roztrenowanie:** Nastąpiła przerwa w rutynie treningowej lub przez tydzień lub dłużej trenujesz znacznie mniej niż zwykle. Roztrenowanie oznacza, że nie jesteś w stanie utrzymać swojego poziomu sprawności fizycznej. Możesz spróbować zwiększyć obciążenie treningowe, aby zaobserwować poprawę.

**Wyrównanie:** Lżejsze obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację, która ma kluczowe znaczenie podczas długich okresów intensywnego treningu. Możesz wrócić do bardziej wymagającego obciążenia treningowego, gdy uznasz to za stosowane.

**Utrzymanie:** Aktualne obciążenie treningowe wystarcza do utrzymania obecnego poziomu sprawności fizycznej. Aby zaobserwować poprawę, spróbuj urozmaicić treningi lub zwiększyć liczbę treningów.

**Efektywny:** Obecne obciążenie treningowe sprawia, że poziom sprawności oraz wydolność zmiernają w dobrą stronę. Zaplanuj okresy regeneracji w treningu, aby utrzymać obecny poziom sprawności fizycznej.

**Szczytowy:** To idealny stan do zawodów. Niedawno zmniejszone obciążenie treningowe pozwala organizmowi na regenerację i pełną kompensację po wcześniejszych treningach. Należy planować z wyprzedzeniem, ponieważ ta forma szczytowa może być utrzymana przez krótki okres czasu.

**Ponad siły:** Obciążenie treningowe jest bardzo duże i przynosi odwrotne skutki od zamierzonych. Organizm potrzebuje odpoczynku. Należy przeznaczyć pewien czas na regenerację przez włączenie lżejszych treningów do harmonogramu.

**Bezproduktywne:** Obciążenie treningowe jest na dobrym poziomie, jednak poziom sprawności się obniża. Spróbuj skupić się na odpoczynku, odżywianiu i radzeniu sobie ze stresem.

**Zmęczenie:** Istnieje brak równowagi między regeneracją a obciążeniem treningowym. Jest to normalne zjawisko po ciężkim treningu lub ważnym wydarzeniu. Organizm może mieć problemy z regeneracją, więc należy zwrócić uwagę na ogólny stan zdrowia.

## Wskazówki dotyczące uzyskania informacji o stanie wytrenowania

Funkcja stanu wytrenowania zależy od aktualizowanej oceny poziomu sprawności, w tym co najmniej jednego pomiaru pułapu tlenowego w tygodniu (*Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 41*). Pułap tlenowy nie jest szacowany podczas biegów w pomieszczeniach. Ma to na celu utrzymanie dokładności tendencji poziomu sprawności. W przypadku ultrabiegów lub biegów przełajowych rejestrowanie pułapu tlenowego możesz wyłączyć, jeśli nie chcesz, aby biegi tego typu miały wpływ na szacowany pułap tlenowy (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 26*).

Aby maksymalnie wykorzystać możliwości funkcji stanu wytrenowania, spróbuj skorzystać z następujących wskazówek.

- Co najmniej raz w tygodniu biegaj lub jedź na świeżym powietrzu z miernikiem mocy i przez co najmniej 10 minut utrzymaj tętno powyżej 70% maksymalnego poziomu.  
Twój stan wytrenowania powinien być dostępny, jeśli będziesz używać zegarka przez tydzień lub dwa tygodnie.
- Rejestruj wszystkie aktywności fitness na podstawowym urządzeniu treningowym, aby zegarek mógł ocenić Twoją wydolność (*Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności, strona 71*).
- Noś zegarek przez cały czas podczas snu, aby nadal generować aktualny stan zmienności tętna. Posiadanie aktualnego stanu zmienności tętna może pomóc w utrzymaniu aktualnego stanu wytrenowania, gdy nie wykonuje się tak wielu ćwiczeń z pomiarem maksymalnego pułapu tlenowego.

## Aklimatyzacja cieplna i wysokościowa

Czynniki środowiskowe, takie jak wysoka temperatura i wysokość, mają wpływ na trening i wydajność. Na przykład trening na wysokości może mieć pozytywny wpływ na Twoją sprawność fizyczną, ale znajdując się na wysokości, możesz doświadczyć zmniejszenia pułapu tlenowego. Zegarek Instinct 3 wyświetla powiadomienia o aklimatyzacji i poprawki do szacunkowego pułapu tlenowego oraz stanu wytrenowania, gdy temperatura przekracza 22°C (72°F), a wysokość przekracza 800 m (2625 stóp). Aklimatyzację cieplną oraz wysokościową można monitorować w podglądzie stanu wytrenowania.

**UWAGA:** Funkcja aklimatyzacji cieplnej jest dostępna tylko w przypadku aktywności wykonywanych z użyciem GPS i wymaga danych o pogodzie z podłączonego telefonu.

## Duże obciążenie

Obciążenie treningowe to suma ważona nadmiernej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) z ostatnich kilku dni. Wskaźnik informuje, czy aktualne obciążenie jest niskie, optymalne, wysokie lub bardzo wysokie. Optymalny zakres obliczany jest na podstawie indywidualnego poziomu sprawności i historii treningów. Zakres ten zmienia się wraz z wydłużaniem lub skracaniem czasu treningu oraz zwiększaniem bądź zmniejszaniem jego intensywności.

## Informacje o funkcji Training Effect

Funkcja Training Effect mierzy wpływ ćwiczeń na sprawność aerobową i beztlenową. Wartość funkcji Training Effect rośnie podczas wykonywania danej aktywności. W miarę trwania aktywności wartość funkcji Training Effect zwiększa się. Wartość funkcji Training Effect jest zależna od informacji zawartych w profilu użytkownika, historii treningów, tętna, a także intensywności i czasu trwania aktywności. Dostępnych jest siedem różnych etykiet efektu treningu, które opisują podstawowe korzyści płynące z aktywności. Każda etykieta jest oznaczona kolorem i odpowiada charakterowi obciążenia treningowego. Każda opinia, na przykład „duża poprawa pułapu tlenowego”, zawiera odpowiedni opis w szczegółach aktywności w Garmin Connect.

Funkcja Efekt treningu aerobowego odczytuje tętno, aby zmierzyć, jak całkowita intensywność ćwiczenia wpływa na sprawność aerobową. Informuje także, czy trening pomaga utrzymać lub poprawić poziom sprawności. Współczynnik zwiększonej powysiłkowej konsumpcji tlenu (EPOC) po ćwiczeniu jest przeniesiony na zakres wartości, które opisują poziom sprawności oraz nawyki treningowe. Miarowe treningi o umiarkowanym wysiłku lub ćwiczenia obejmujące dłuższe interwały (>180 sekund) mają pozytywny wpływ na metabolizm tlenowy, co przekłada się na lepszy efekt treningu tlenowego.

Funkcja Efekt treningu beztlenowego mierzy tętno i prędkość (lub moc), aby określić, jak trening wpływa na możliwość wykonywania ćwiczeń o bardzo dużej intensywności. Otrzymujesz wartość na podstawie udziału obciążenia beztlenowego we współczynniku EPOC i rodzaju aktywności. Powtarzane okresy treningu o dużej intensywności trwające od 10 do 120 s mają bardzo korzystny wpływ na wydolność beztlenową, co przekłada się na lepszy efekt treningu beztlenowego.

Aerobowy TE oraz Beztlenowy TE można dodać jako pola danych do jednego z ekranów treningowych, aby monitorować wyniki podczas całej aktywności.

Efekt treningu	Korzyści dla wydolności aerobowej	Korzyści dla wydolności beztlenowej
Od 0,0 do 0,9	Brak korzyści.	Brak korzyści.
Od 1,0 do 1,9	Niewielka korzyść.	Niewielka korzyść.
Od 2,0 do 2,9	Utrzymanie sprawności aerobowej.	Utrzymanie sprawności beztlenowej.
Od 3,0 do 3,9	Wpływ na sprawność aerobową.	Wpływ na sprawność beztlenową.
Od 4,0 do 4,9	Znaczny wpływ na sprawność aerobową.	Znaczny wpływ na sprawność beztlenową.
5,0	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.	Ponad siły i potencjalnie szkodliwy bez odpowiedniego czasu na regenerację.

Technologię Training Effect zapewnia i obsługuje firma Firstbeat Analytics. Więcej informacji można znaleźć na stronie [firstbeat.com](https://www.firstbeat.com).

## Czas odpoczynku

Możesz używać urządzenia Garmin z nadgarstkowym czujnikiem tętna lub zgodnym piersiowym czujnikiem tętna do wyświetlania czasu potrzebnego do pełnego zregenerowania sił i osiągnięcia gotowości do następnego wysiłku.

**UWAGA:** Zalecenia dotyczące czasu odpoczynku są przekazywane na podstawie szacowanego pułapu tlenowego i początkowo mogą wydawać się niedokładne. Urządzenie może wymagać ukończenia kilku aktywności, aby ocenić przygotowanie wydolnościowe.

Czas odpoczynku pojawia się natychmiast po zakończeniu aktywności. Czas jest odliczany aż do uzyskania optymalnego stanu umożliwiającego rozpoczęcie kolejnego wysiłku. Urządzenie aktualizuje czas odpoczynku w ciągu dnia na podstawie zmian dotyczących snu, stresu, odpoczynku i aktywności fizycznej.

## Tętno odpoczynku

Jeśli podczas treningu korzystasz z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, po każdej aktywności możesz sprawdzać tętno odpoczynku. Tętno odpoczynku to różnica między tętnem podczas ćwiczeń i tętnem na 2 minuty po ich zakończeniu. Przykład: po typowym biegu treningowym zatrzymujesz stoper. Tętno wynosi 140 uderzeń serca na minutę. Po 2 minutach braku aktywności lub odpoczynku tętno spada do poziomu 90 uderzeń na minutę. Tętno odpoczynku to wynik odejmowania 90 od 140, czyli 50 uderzeń. Niektóre badania łączą tętno odpoczynku ze stanem serca. Wyższy wynik oznacza zwykle zdrowsze serce.

**PORADA:** Aby uzyskać najlepszy wynik, przerwij wszelką aktywność na 2 minuty, aby urządzenie dokonało dokładnego pomiaru tętna odpoczynku.

**UWAGA:** Tętno odpoczynku nie jest obliczane dla aktywności o niskim obciążeniu, takich jak joga.

## Wstrzymywanie i wznawianie stanu wytrenowania

Jeśli masz kontuzję lub źle się czujesz, możesz wstrzymać stan wytrenowania. Możesz w dalszym ciągu rejestrować aktywności fitness, ale Twój stan wytrenowania, charakter obciążenia treningowego, informacje o regeneracji oraz porady dotyczące treningu są tymczasowo wyłączone.

Możesz wznović swój stan wytrenowania, gdy zechcesz ponownie rozpocząć treningi. Aby uzyskać najlepsze wyniki, potrzebujesz co najmniej dwóch pomiarów pułapu tlenowego w każdym tygodniu ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 41](#)).

1 Aby wstrzymać stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:

- W podglądzie stanu wytrenowania przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Opcje > Wstrzymaj stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Stan wytrenowania > ⋮ > Wstrzymaj stan wytrenowania**.

2 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.

3 Aby wznović stan wytrenowania, wybierz jedną z opcji:




- W podglądzie stanu wytrenowania przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Opcje > Wznov stan wytrenowania**.
- W ustawieniach Garmin Connect wybierz kolejno **Statystyka wydajności > Stan wytrenowania > ⋮ > Wznov stan wytrenowania**.

4 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.

## Gotowość do treningu

Gotowość do treningu to wynik i krótka wiadomość, która pomaga określić gotowość do treningu każdego dnia. Wynik jest stale obliczany i aktualizowany w ciągu dnia na podstawie poniższych czynników:

- Wynik snu (ostatnia noc)
- Czas odpoczynku
- Status zmienności tętna
- Duże obciążenie
- Historia snu (ostatnie 3 noce)
- Historia poziomu stresu (ostatnie 3 dni)

Kolorowa strefa	Wynik	Opis
 Fioletowy	95–100	Znakomity Najlepszy
 Niebieski	75–94	Bardzo jasne Gotowość na wyzwania
 Zielony	50–74	Umiarkowane Ogólna gotowość
 Pomarańczowy	25–49	Mało jasne Czas zwolnić
 Czerwony	1–24	Słaby Pozwól, aby ciało się zregenerowało

Aby zobaczyć trendy dotyczące gotowości do treningu w dłuższym okresie, przejdź do konta Garmin Connect.

## Trenowanie do wyścigu

Zegarek może sugerować codzienne ćwiczenia, aby pomóc w treningu przed zawodami biegowymi lub kolarskimi, jeśli masz szacowane wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym, strona 41](#)).

- 1 Przejdź do kalendarza Garmin Connect w telefonie lub komputerze.
- 2 Wybierz dzień wydarzenia i dodaj wyścig.  
Możesz wyszukiwać wydarzenia w swojej okolicy lub utworzyć własne.
- 3 Dodaj szczegóły wydarzenia i trasę, jeśli jest dostępna.
- 4 Zsynchronizuj zegarek ze swoim kontem Garmin Connect.
- 5 Na zegarku przewiń do głównego podglądu wydarzeń, aby zobaczyć odliczanie do głównego wyścigu.
- 6 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**, a następnie wybierz bieganie lub jazdę rowerem.

**UWAGA:** Jeśli ukończono co najmniej jeden bieg na powietrzu z danymi o tętnie lub jedną jazdę z danymi o tętnie i mocy, na zegarku pojawią się codzienne sugestie treningowe.



## Kalendarz wyścigów i wyścig główny

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect możesz wyświetlić to wydarzenie na zegarku, dodając podstawowy podgląd wyścigu ([Podglądy](#), strona 36). Data wydarzenia musi przypadać w ciągu najbliższych 365 dni. Na zegarku wyświetlany jest czas do wydarzenia, czas do celu lub przewidywany czas ukończenia (tylko w przypadku biegów) oraz informacje o pogodzie.

**UWAGA:** Historyczne informacje pogodowe dla danej lokalizacji i daty są dostępne od razu. Lokalne dane progностyczne pojawiają się na około 14 dni przed wydarzeniem.

Jeśli dodasz więcej niż jeden wyścig, wyświetli się monit o wybranie wydarzenia głównego.

W zależności od dostępnych danych trasy dla danego wydarzenia można wyświetlić dane dotyczące wysokości, mapę trasy i dodać plan PacePro ([Trening PacePro™](#), strona 11).












## Sterowanie

Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność ([Dostosowywanie menu elementów sterujących](#), strona 52).

Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **CTRL**.





Ikona	Nazwa	Opis
	ABC	Wybierz, aby otworzyć aplikację wysokościomierza, barometru i kompasu.
	Budzik	Wybierz, aby dodać lub edytować alarm ( <i>Ustawianie alarmu, strona 30</i> ).
	Wysokościomierz	Wybierz, aby otworzyć ekran wysokościomierza.
	Alternat. strefy czasowe	Wybierz, aby wyświetlić bieżący czas w dodatkowych strefach czasowych ( <i>Alternatywne strefy czasowe, strona 32</i> ).
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc ( <i>Wzywanie pomocy, strona 79</i> ).
	Barometr	Wybierz, aby otworzyć ekran barometru.
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć tryb oszczędzania baterii ( <i>Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 86</i> ).
	Jasność	Wybierz, aby dostosować jasność ekranu ( <i>Zmiana ustawień ekranu, strona 89</i> ).
	Transmituj tętno	Wybierz, aby włączyć transmisję danych tętna do sparowanego urządzenia ( <i>Przesłanie danych tętna, strona 56</i> ).
	Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
	Zegary	Wybierz, aby otworzyć aplikację Zegary i ustawić alarm, minutnik, stoper albo wyświetlić alternatywne strefy czasowe ( <i>Zegary, strona 30</i> ).
	Kompas	Wybierz, aby wyświetlić kompas.
	Wyświetlanie	Wyłącza ekran dla alarmów, gestów i trybu Wyświetlacz zawsze włączony ( <i>Zmiana ustawień ekranu, strona 89</i> ).
	Nie przeszkadz.	Wybierz, aby włączyć tryb Nie przeszkadzać – przyciemnić ekran oraz wyłączyć alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączać na czas oglądania filmu.
	Znajdź mój telefon	Wybierz, aby włączyć alarm dźwiękowy w sparowanym telefonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka Instinct, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do telefonu.
	Garmin Share	Wybierz, aby otworzyć aplikację Garmin Share ( <i>Garmin Share, strona 74</i> ).
	Historia	Wybierz, aby wyświetlić historię aktywności, rekordy i podsumowania.
	Zablokuj urządzenie	Wybierz, aby zablokować przyciski i zapobiec przypadkowemu ich naciśnięciu.
	Messenger	Wybierz, aby otworzyć aplikację Messenger ( <i>Korzystanie z funkcji Messenger, strona 73</i> ).
	Faza księżyca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.

Ikona	Nazwa	Opis
	Sterowanie muzyką	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie.
	Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić połączenia, wiadomości tekstowe, aktualizacje statusu w portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień w smartfonie ( <a href="#">Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 68</a> ).
	Telefon	Wybierz, aby wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym telefonem.
	Wyłącz	Wybierz, aby wyłączyć wyświetlacz.
	Pulsoksymetr	Wybierz, aby otworzyć aplikację pulsoksymetru ( <a href="#">Pulsoksymetr, strona 57</a> ).
	Red Shift	Wybierz, aby przełączyć ekran na odcienie czerwieni w celu korzystania z zegarka w warunkach słabego oświetlenia.
	Punkt odniesienia	Wybierz, aby ustawić punkt odniesienia dla nawigacji ( <a href="#">Ustawianie punktu odniesienia, strona 82</a> ).
	Zapisz pozycję	Wybierz, aby zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie ( <a href="#">Korzystanie z zapisanej aplikacji, strona 23</a> ).
	Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
	Tryb snu	Wybierz opcję, aby włączyć lub wyłączyć Tryb snu ( <a href="#">Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 89</a> ).
	Stoper	Wybierz, aby zatrzymać stoper ( <a href="#">Korzystanie ze stopera, strona 32</a> ).
	Samoczynny	Wybierz, aby włączyć błyskowe światło LED. Możesz utworzyć własny tryb stroboskopowy ( <a href="#">Edytowanie własnego światła błyskowego, strona 52</a> ).
	WS. I ZACH. SŁOŃ.	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
	Synchr.	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek ze sparowanym telefonem.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w telefonie lub za pomocą satelitów.
	Czasomierze	Wybierz, aby ustawić minutnik ( <a href="#">Korzystanie z minutnika, strona 31</a> ).
	Latarka	Wybierz, aby włączyć latarkę LED ( <a href="#">Korzystanie z latarki, strona 52</a> ).
	Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay™ i zacząć płacić za zakupy za pomocą zegarka ( <a href="#">Garmin Pay, strona 52</a> ).
	Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i bieżące warunki pogodowe.

## Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty w menu skrótów i ustalać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 49*).


- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno opcje **Wygląd > Sterowanie**.
- 3 Wybierz skrót, który chcesz dostosować.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację skrótu w menu elementów sterujących.
  - Wybierz **Usuń**, aby usunąć skrót z menu elementów sterujących.
- 5 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać kolejny skrót do menu elementów sterujących.

## Korzystanie z latarki

### OSTRZEŻENIE

Urządzenie to może być wyposażone w latarkę, którą można zaprogramować, aby migała w różnych odstępach czasu. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli cierpisz na epilepsję lub masz zwiększoną wrażliwość na jasne lub migające światło.



Korzystanie z latarki może skrócić czas działania baterii. W celu wydłużenia czasu działania baterii można zmniejszyć jasność.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **CTRL**.
- 2 Wybierz .
- 3 W razie potrzeby naciśnij przycisk **GPS**, aby włączyć latarkę.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby dostosować jasność lub kolor światła latarki, naciśnij **UP** lub **DOWN**.  
**PORADA:** Na dowolnym ekranie możesz dwukrotnie nacisnąć **CTRL**, aby włączyć latarkę. Przez pierwsze trzy sekundy możesz nacisnąć **UP** lub **DOWN**, aby dostosować jasność lub kolor światła latarki.
  - Aby zaprogramować latarkę, tak aby migała według określonego wzorca, naciśnij i przytrzymaj przycisk **MENU**, wybierz **Samoczynny**, wybierz tryb i naciśnij **GPS**.
  - Aby wyświetlić dane kontaktu alarmowego i zaprogramować latarkę, tak aby migała według wzorca sygnału wzywania pomocy, naciśnij i przytrzymaj przycisk **MENU**, wybierz **Syg. wzyw. pomocy** i naciśnij **GPS**.

### PRZESTROGA

Zaprogramowanie latarki, tak aby migała według wzorca sygnału wzywania pomocy, nie spowoduje skontaktowania się z kontaktami alarmowymi lub służbami ratowniczymi w Twoim imieniu. Dane kontaktu alarmowego pojawią się tylko pod warunkiem, że zostały skonfigurowane w aplikacji Garmin Connect.

## Edytowanie własnego światła błyskowego

- 1 Przytrzymaj **CTRL**.
- 2 Wybierz kolejno  > **Własne**.
- 3 Naciśnij **GPS**, aby włączyć światło błyskowe (opcjonalne).
- 4 Wybierz .
- 5 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby przewijać ustawienia efektu stroboskopowego.
- 6 Naciśnij **GPS**, aby przewijać opcje ustawień.
- 7 Naciśnij **BACK**, aby zapisać.

## Garmin Pay

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie zegarka do dokonywania płatności w miejscach 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://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** > **Rozpocznij**.
- 3 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 miejscach objętych programem.

- 1 Przytrzymaj **CTRL**.
- 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.  
Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.
- 4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, wybierz **DOWN**, 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 10 kart kredytowych lub debetowych.


- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartę**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

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

## Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

**UWAGA:** W niektórych krajach instytucje finansowe biorące udział w programie mogą ograniczać funkcje Garmin Pay.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz **Garmin Pay**.
- 3 Wybierz kartę.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.  
Aby można było dokonywać płatności za pomocą zegarka Instinct 3, karta musi być aktywna.
  - Aby skasować kartę, wybierz .

## Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku zapomnienia kodu dostępu musisz zresetować funkcję Garmin Pay zegarka Instinct 3, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Pay > Zmień kod dostępu**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Przy kolejnej płatności za pomocą zegarka Instinct 3 trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

## Poranny raport

Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Naciśnij przycisk **DOWN**, aby wyświetlić raport zawierający m.in. informacje o pogodzie, śnie i stanie zmienności tętna w nocy (*Dostosowywanie raportu porannego, strona 54*).

## Dostosowywanie raportu porannego

**UWAGA:** Ustawienia te można dostosować w zegarku lub przez konto Garmin Connect.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Wygląd > Poranny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Pokaż raport**, aby włączyć lub wyłączyć poranny raport.
  - Wybierz **Edytuj raport** aby dostosować kolejność i rodzaj danych pojawiających się w raporcie porannym.

## Czujniki i akcesoria

Zegarek Instinct 3 jest wyposażony w kilka wewnętrznych czujników, jednak można sparować dodatkowe czujniki bezprzewodowe na potrzeby różnych aktywności.

### Tętno z nadgarstka

Zegarek jest wyposażony w nadgarstkowy czujnik tętna i umożliwia przeglądanie danych dotyczących tętna (*Wyświetlanie pętli podglądów, strona 39*).

Zegarek jest również zgodny z czujnikami tętna na klatce piersiowej. Jeśli po rozpoczęciu aktywności dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, zegarek będzie korzystał z danych tętna czujnika piersiowego.

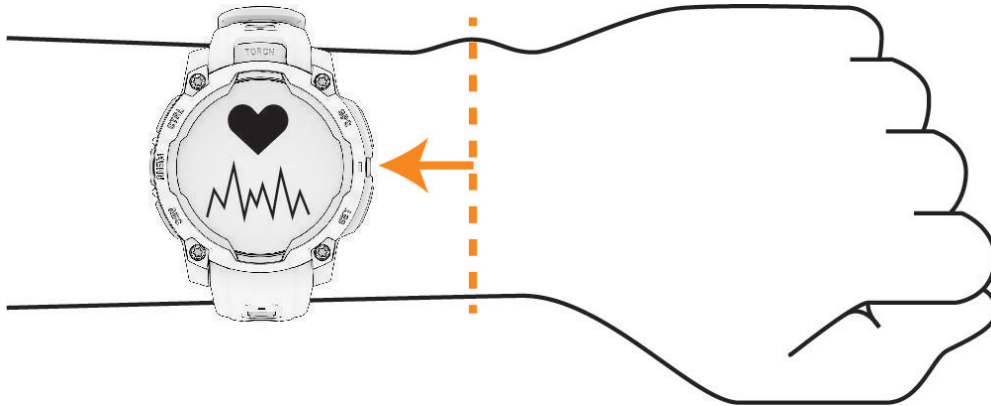
## Noszenie zegarka

### ⚠ PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergie. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

**UWAGA:** Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, zegarek nie może się przesuwac po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, urządzenie nie może się przesuwac po ciele.




**UWAGA:** Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.

- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna*, strona 55.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru*, strona 58.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

## Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstraszającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika tętna z tyłu zegarka.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien 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 zegarek pod bieżącą wodą.

## Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Przytrzymaj przycisk **MENU** i wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Tętno z nadgarstka**.

**Stan:** Włącza lub wyłącza nadgarstkowy czujnik tętna. Wartością domyślną jest ustawienie **Automatycznie**, które automatycznie wykorzystuje nadgarstkowy czujnik tętna, chyba że sparowany zostanie zewnętrzny czujnik tętna.

**UWAGA:** Wyłączenie funkcji nadgarstkowego pomiaru tętna spowoduje również wyłączenie funkcji pulsoksymetru. Dane z podglądu pulsoksymetru można odczytać samodzielnie.

**Podczas pływania:** Włącza lub wyłącza nadgarstkowy czujnik tętna podczas pływania.

**Alerty nietyp. tętna:** Umożliwia ustawienie zegarka, tak aby ostrzegało, gdy tętno spadnie lub wzrośnie odpowiednio poniżej lub powyżej wartości docelowej (*Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 56*).

**Transmituj tętno:** Umożliwia rozpoczęcie transmisji danych tętna do sparowanego urządzenia (*Przesłanie danych tętna, strona 56*).

## Ustawianie alertów nietypowego tętna

### PRZESTROGA

Ta funkcja ostrzega użytkownika tylko o tętnie przekraczającym określoną wartość lub spadającym poniżej tej wartości, zgodnie z ustawieniami użytkownika, po okresie nieaktywności. Ta funkcja nie informuje o spadku tętna poniżej wybranego progu podczas wybranej przerwy na sen skonfigurowanej w aplikacji Garmin Connect. Ta funkcja nie informuje o żadnej możliwej chorobie serca i nie jest przeznaczona do leczenia ani diagnozowania żadnych schorzeń i chorób. W razie problemów związanych z sercem należy skonsultować się z lekarzem.

Można ustawić wartość progową dla tętna.


- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Tętno z nadgarstka > Alerty nietyp. tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.

Przy każdym spadku lub wzroście odpowiednio poniżej lub powyżej wartości progowej zegarek zacznie wibrować oraz zostanie wyświetlony komunikat.

## Przesłanie danych tętna

Możesz przysyłać dane tętna z zegarka i przeglądać je w sparowanych urządzeniach. Przesyłanie danych tętna skraca czas działania baterii.

**PORADA:** Możesz dostosować ustawienia aktywności, aby automatycznie przysyłać dane tętna po rozpoczęciu aktywności (*Ustawienia aktywności i aplikacji, strona 26*). Na przykład możesz przysyłać dane tętna do urządzenia Edge® podczas jazdy rowerem.

- 1 Wybierz opcję:
  - Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Tętno z nadgarstka > Transmituj tętno**.
  - Przytrzymaj przycisk **CTRL**, aby otworzyć menu elementów sterujących i wybierz .

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 52*).

- 2 Wybierz przycisk **GPS**.  
Zegarek rozpocznie przysyłanie danych tętna.
- 3 Sparuj zegarek ze zgodnym urządzeniem.  
**UWAGA:** Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.
- 4 Naciśnij **GPS**, aby zatrzymać przysyłanie danych tętna.



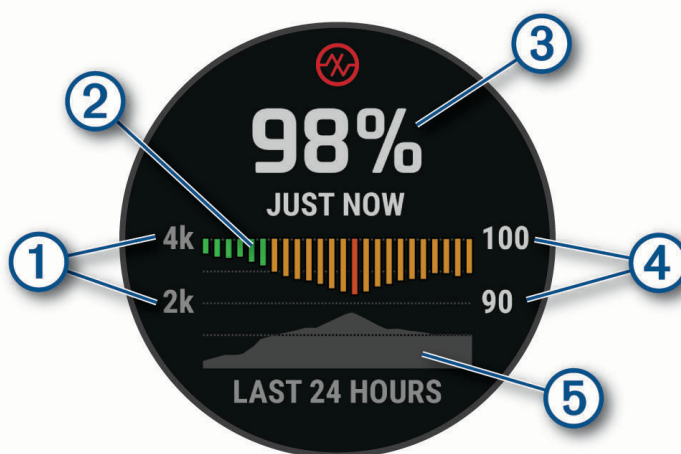
## Pulsoksymetr

Zegarek jest wyposażony w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi (SpO2). W miarę wzrostu wysokości, na której się znajdujesz, Twój poziom natlenienia krwi może spadać. Znajomość danych dotyczących natlenienia krwi pomaga określić, jak organizm aklimatyzuje się do wysokości w sportach alpinistycznych i ekspedycjach.

Można ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, włączając podgląd pulsoksymetru (*Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 58*). Można również włączyć całodobowe odczyty (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 58*). Kiedy podgląd pulsoksymetru jest włączony, zegarek analizuje poziom tlenu we krwi oraz wysokość za każdym razem, gdy użytkownik jest w bezruchu. Profil wysokości pomaga w odczytywaniu zmian analizowanych przez pulsoksymetr stosownie do aktualnej wysokości, na której znajduje się użytkownik.

Na zegarku odczyty pulsoksymetru wyświetlają się jako procent stężenia tlenu we krwi oraz jako odpowiedni kolor na wykresie. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni.

Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).



①	Skala wysokości.
②	Wykres odczytów średniego poziomu tlenu we krwi z ostatnich 24 godzin.
③	Ostatni odczyt poziomu tlenu we krwi.
④	Skala procentowa poziomu tlenu we krwi.
⑤	Wykres wysokości z ostatnich 24 godzin.

## Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, otwierając podgląd pulsoksymetru. Podgląd wyświetla ostatnie procentowe stężenie tlenu we krwi, a także wykres ze średnimi wartościami codziennych pomiarów z ostatnich 24 godzin oraz wykres wysokości, na jakiej przebywał użytkownik przez ostatnie 24 godziny.

**UWAGA:** Po pierwszym wyświetleniu podglądu pulsoksymetru zegarek musi odbierać sygnały z satelitów, aby określić wysokość, na której się aktualnie znajdujesz. Wyjdź na zewnątrz i zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.

- 1 Podczas siedzenia lub braku aktywności naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN** na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd pulsoksymetru.
- 2 Naciśnij **GPS**, aby wyświetlić szczegóły podglądu i rozpocząć odczyt pulsoksymetru.
- 3 Pozostań w bezruchu przez 30 sekund.

**UWAGA:** Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł uzyskać odczytu pulsoksymetru i zamiast wartości procentowej zostanie wyświetlony komunikat. Możesz ponownie sprawdzić po kilku minutach bezczynności. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, podczas mierzenia natlenienia krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.

- 4 Naciśnij **DOWN**, aby wyświetlić wykres odczytów pulsoksymetru z ostatnich siedmiu dni.

## Ustawianie trybu pulsoksymetru

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Czujniki i akcesoria > Pulsoksymetr > Tryb pulsoksymetru**.
- 3 Wybierz opcję:

- Aby wyłączyć automatyczne pomiary, wybierz **Sprawdzanie ręczne**.
- Aby włączyć ciągłe pomiary w trakcie snu, wybierz opcję **Podczas snu**.

**UWAGA:** Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.

- Aby włączyć pomiary, nawet jeśli nie wykonujesz żadnej aktywności w ciągu dnia, wybierz opcję **Cały dzień**.

**UWAGA:** Włączenie trybu **Cały dzień** skraca czas działania baterii.

## Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

- Nie ruszaj się podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi.
- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka. Zegarek powinien dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas mierzenia poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z zegarkiem na wysokości serca.
- Użyj silikonowej lub nylonowej opaski.
- Przed założeniem zegarka wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz zegarek, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu zegarka.
- Po każdym treningu opłucz zegarek pod bieżącą wodą.

## Kompas

Zegarek jest wyposażony 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. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu ([Ustawienia kompasu, strona 59](#)).

## Ustawianie kursu kompasowego

- 1 W podglądzie kompasu naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz **Zablokuj kurs**.
- 3 Skieruj górną część zegarka na obrany kurs kompasowy i naciśnij przycisk **GPS**.  
W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.

## Ustawienia kompasu

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Kompas**.

**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu (*Ręczna kalibracja kompasu, strona 59*).

**Wyświetlanie:** Umożliwia ustawienie kierunku wyświetlanego w kompasie w postaci liter, stopni lub miliradianów.

**Odniesienie północne:** Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu (*Ustawianie odniesienia północnego, strona 59*).

**Tryb:** Pozwala tak ustawić kompas, aby podczas ruchu używał tylko danych z elektronicznego czujnika (Wł.), sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Automatycznie) lub tylko danych GPS (Wyłączono).

## 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.

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany 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 **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **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.

## Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Kompas > Odniesienie północne**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywisty**.
  - Aby automatycznie ustawić deklinację magnetyczną dla pozycji, wybierz **Magnetyczny**.
  - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
  - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz opcję **Użytkownika > Deklinacja magnetyczna**, wprowadź deklinację magnetyczną i wybierz opcję **Gotowe**.

## Wysokościomierz i barometr

Zegarek jest wyposażony w wewnętrzny wysokościomierz i barometr. Zegarek stale zbiera dane dotyczące wysokości i ciśnienia, nawet w trybie niskiego poboru mocy. Wysokościomierz informuje w przybliżeniu o aktualnej wysokości na podstawie zmian ciśnienia. Barometr wyświetla informacje o ciśnieniu panującym w danym środowisku na podstawie stałej wysokości, gdzie wysokościomierz był ostatnio kalibrowany (*Ustawienia wysokościomierza, strona 60*).

## Ustawienia wysokościomierza

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.

**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika wysokościomierza.

**Automatyczna kalibracja:** Umożliwia samoczynną kalibrację wysokościomierza po każdym połączeniu z systemem satelitarnym.

**Tryb czujnika:** Umożliwia ustawienie trybu czujnika. W przypadku opcji Automatycznie wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Tylko wysokościom., jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Tylko barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.

**Wys.:** Ustawia jednostki miary wysokości.

### Kalibracja wysokościomierza barometrycznego

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość, można ręcznie skalibrować wysokościomierz barometryczny.

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Wysokościomierz**.

3 Wybierz opcję:

- Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Automatyczna kalibracja**.
- Aby wprowadzić bieżącą wysokość ręcznie, wybierz kolejno **Kalibruj > Wpisz ręcznie**.
- Aby podać obecną wysokość z cyfrowego modelu wysokości, wybierz kolejno **Kalibruj > Użyj CMW**.  
**UWAGA:** Niektóre zegarki wymagają połączenia z telefonem w celu użycia CMW do kalibracji.
- Aby podać obecną wysokość z lokalizacji GPS, wybierz kolejno **Kalibruj > Użyj GPS**.

## Ustawienia barometru

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Barometr**.

**Kalibruj:** Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika barometru.

**Wykres:** Umożliwia ustawienie skali czasu dla wykresu w podglądzie barometru.

**Ostrzeżenie przed burzą:** Określa, przy jakiej zmianie ciśnienia barometrycznego pojawia się ostrzeżenie przed burzą.

**Tryb czujnika:** Umożliwia ustawienie trybu czujnika. W przypadku opcji Automatycznie wykorzystywany jest zarówno wysokościomierz, jak i barometr, w zależności od ruchu. Można użyć opcji Tylko wysokościom., jeśli podczas aktywności mają miejsce zmiany wysokości lub opcji Tylko barometr, jeśli podczas aktywności wysokość się nie zmienia.

**Ciśnienie:** Określa sposób wyświetlania danych dotyczących ciśnienia.

### Kalibrowanie barometru

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i tej kalibracji używa domyślnie w obranym punkcie startowym GPS. Znając rzeczywistą wysokość lub prawidłowe ciśnienie dla poziomu morza, można ręcznie skalibrować barometr.

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Barometr > Kalibruj**.

3 Wybierz opcję:

- Aby wprowadzić bieżącą wysokość i ciśnienie dla poziomu morza (opcjonalnie), wybierz **Wpisz ręcznie**.
- Aby automatycznie skalibrować cyfrowy model wysokości, wybierz **Użyj CMW**.  
**UWAGA:** Niektóre zegarki wymagają połączenia z telefonem w celu użycia CMW do kalibracji.
- Aby skalibrować automatycznie w punkcie startowym GPS, wybierz **Użyj GPS**.

## Ustawianie alertu burzowego

### OSTRZEŻENIE

Ten alert ma charakter informacyjny i nie powinien być głównym źródłem monitorowania zmian pogody. Obowiązkiem użytkownika jest zapoznawania się z informacjami o pogodzie i warunkach pogodowych, zwracanie uwagi na otoczenie i bezpieczne podejmowanie decyzji, zwłaszcza w okresach trudnych warunków pogodowych. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała lub śmierci.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Powiadomienia i alerty** > **Alerty systemowe** > **Barometr** > **Ostrzeżenie przed burzą**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alert.
  - Wybierz **Wartość**, aby zaktualizować, przy jakim tempie zmiany ciśnienia barometrycznego uruchamia się alert burzowy.

## Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+ lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 63*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 25*). Jeśli do zegarka dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat zakupu, zgodności poszczególnych czujników Garmin lub aby zapoznać się z instrukcją obsługi, przejdź na stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) i wyszukaj dany czujnik.

Typ czujnika	Opis
Czujniki kijów	Możesz korzystać z czujników kijów golfowych Approach CT10, aby automatycznie śledzić swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija.
DogTrack	Umożliwia odbieranie danych ze zgodnego urządzenia podręcznego do śledzenia psów.
e-Bike	Podczas jazdy na rowerze elektrycznym możesz korzystać z zegarka i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i potencjalnym zasięgu.
Dodatkowy wyświetlacz	Możesz użyć trybu Dodatkowy wyświetlacz, aby podczas jazdy lub triathlonu wyświetlać ekrany danych ze zgodnego zegarka na zgodnym liczniku rowerowym Edge.
Zewnętrzny czujnik tętna	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak czujnik z serii HRM-Pro™ lub HRM-Fit™, aby wyświetlać dane dotyczące tętna.
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
inReach	Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą zegarka Instinct ( <i>Korzystanie z pilota inReach, strona 65</i> ).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia™, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną.
Komputer	Możesz grać w gry na komputerze i wyświetlać statystyki w czasie rzeczywistym na posiadanym urządzeniu ( <i>Korzystanie z aplikacji Garmin GameOn™, strona 19</i> ).
Moc	Możesz korzystać z pedałów z miernikiem mocy Rally™ lub Vector™, aby wyświetlać dane dotyczące mocy na zegarku. Możesz dostosować strefy mocy do swoich celów i możliwości ( <i>Ustawianie stref mocy, strona 77</i> ) lub skorzystać z alertów zakresowych i otrzymywać powiadomienia po osiągnięciu określonych stref mocy ( <i>Ustawianie alertu, strona 29</i> ).
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach.
Czujnik RD Pod	Za pomocą urządzenia Running Dynamics Pod można rejestrować dane dotyczące dynamiki biegu i wyświetlać je w zegarku ( <i>Dynamika biegu, strona 64</i> ).
Inteligentny trenażer	Za pomocą zegarka i wewnętrznego trenażera można symulować obciążenie podczas kursu, jazdy lub treningu ( <i>Korzystanie z trenażera rowerowego, strona 14</i> ).
Prędkość/rytm	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie ( <i>Rozmiar i obwód kół, strona 115</i> ).
Tempe	Czujnik temperatury tempe™ można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.
VIRB	Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą zegarka ( <i>VIRBPilot, strona 65</i> ).
Rozm. laserów urz. XERO	Informacje o lokalizacjach zmierzonych laserem można wyświetlać i udostępniać za pomocą urządzenia Xero ( <i>Ustawienia lokalizacji zmierzonej laserem Xero, strona 67</i> ).



## Parowanie czujników bezprzewodowych

Przed przystąpieniem do parowania musisz założyć czujnik tętna lub zamontować czujnik rowerowy.

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Jeśli czujnik jest wyposażony zarówno w technologię ANT+, jak i Bluetooth, firma Garmin zaleca parowanie przy użyciu technologii ANT+. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Umieść zegarek w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

**UWAGA:** Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych bezprzewodowych czujników.

- 2 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

- 3 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.

**PORADA:** Gdy rozpoczynasz aktywność z włączoną opcją Automatyczne wykrywanie, zegarek automatycznie wyszukuje pobliskie czujniki i pyta, czy chcesz je sparować.

- 4 Wybierz opcję:

- Wybierz **Szukaj wszystko**.
- Wybierz typ posiadanego czujnika.

Po sparowaniu czujnika z zegarkiem status czujnika zmieni się z Wyszukiwanie na Połączono. Dane czujnika pojawiają się w formie pętli ekranów danych lub własnego pola danych. Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 25*).

## Akcesorium do pomiaru tętna — tempo i dystans biegu

Akcesoria z serii HRM-Fit i HRM-Pro obliczają tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+ można wyświetlić tempo i dystans biegu na zgodnym zegarku Instinct 3. Dane można także wyświetlić w aplikacjach treningowych innych producentów po połączeniu za pomocą technologii Bluetooth.

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

**Automatyczna kalibracja:** Domyślnym ustawieniem zegarka jest **Autokalibracja**. Akcesorium do pomiaru tętna kalibruje się za każdym razem, gdy biegasz na świeżym powietrzu z nim połączonym z kompatybilnym zegarkiem Instinct 3.

**UWAGA:** Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku profilu aktywności dla aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu (*Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu, strona 63*).

**Kalibracja ręczna:** Po biegu na bieżni z podłączonym akcesorium do pomiaru tętna możesz wybrać **Kalibruj i zapisz** (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 11*).

## Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka Instinct 3 (*Aktualizacje produktów, strona 95*).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM-Fit lub HRM-Pro. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono zgodny czujnik na nogę za pomocą technologii ANT+, ustaw stan czujnika na **Wyłączono** lub usuń go z listy podłączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 11*).
- Jeśli automatyczna i ręczna kalibracja wydaje się niedokładna, przejdź do ustawień czujnika i wybierz kolejno **Tempo i dystans HRM > Zeruj dane kalibracji**.

**UWAGA:** Możesz spróbować wyłączyć **Autokalibracja**, a następnie ponownie przeprowadzić kalibrację ręczną (*Kalibrowanie dystansu na bieżni, strona 11*).



## Dynamika biegu

Dynamika biegu to dostępne w czasie rzeczywistym informacje o formie biegacza. Zegarek Instinct 3 jest wyposażony w akcelerometr, który oblicza pięć parametrów formy biegacza. Aby uzyskać wszystkie sześć parametrów formy biegacza, zegarek Instinct 3 trzeba sparować z akcesorium serii HRM-Fit, HRM-Pro lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, które mierzy ruch tułowia. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Metryczne	Typ czujnika	Opis
Rytm	Zegarek lub zgodne akcesorium	Rytm to liczba kroków na minutę. Wyświetla całkowitą liczbę kroków (lewej i prawej nogi łącznie).
Odchylenie pionowe	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie pionowe oznacza wysokość odbicia podczas biegu. Pozycja wyświetla pionowy ruch tułowia mierzony w centymetrach.
Czas kontaktu z podłożem	Zegarek lub zgodne akcesorium	Czas kontaktu z podłożem to czas, przez jaki stopa ma kontakt z powierzchnią ziemi podczas biegu. Wartość jest mierzona w milisekundach. <b>UWAGA:</b> Funkcja czasu kontaktu z podłożem i bilansu są niedostępne podczas chodu.
Bilans czasu kontaktu z podłożem	Tylko zgodne akcesorium	Bilans czasu kontaktu z podłożem wyświetla bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu. Wartość jest mierzona w procentach. Na przykład 53,2 ze strzałką skierowaną w lewo lub prawo.
Długość kroku	Zegarek lub zgodne akcesorium	Długość kroku mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego. Wartość jest mierzona w metrach.
Odchylenie do długości	Zegarek lub zgodne akcesorium	Odchylenie do długości to stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku. Wartość jest mierzona w procentach. Niższa wartość zazwyczaj oznacza lepszą formę.

### Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

W tym temacie przedstawiono wskazówki dotyczące używania zgodnego akcesorium do pomiaru dynamiki biegu. Jeśli akcesorium nie jest podłączone do zegarka, zegarek automatycznie przełącza się na korzystanie z nadgarstkowych funkcji dynamiki biegu.

- Upewnij się, że dysponujesz akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, np. akcesorium z serii HRM-Fit lub HRM-Pro.
- Ponownie sparuj akcesorium do pomiaru dynamiki biegu z zegarkiem, postępując zgodnie z instrukcjami.
- Jeśli korzystasz z akcesorium serii HRM-Fit lub HRM-Pro, sparuj je z zegarkiem, korzystając z technologii ANT+, a nie technologii Bluetooth.
- Jeśli wskazania danych dynamiki biegu wynoszą zero, upewnij się, że akcesorium jest założone prawą stroną do góry.

**UWAGA:** Czas kontaktu z podłożem i bilans są wyświetlane tylko podczas biegu. Nie jest on rejestrowany podczas chodu.

**PAMIĘTAJ:** Bilans czasu kontaktu z podłożem nie jest obliczany w przypadku korzystania z nadgarstkowych funkcji dynamiki biegu.

## Moc biegowa

Moc biegowa Garmin jest obliczana na podstawie zmierzonych informacji o dynamice biegu, masie użytkownika, danych środowiskowych i innych danych z czujników. Pomiar mocy określa wielkość mocy, jaką biegacz przykładają do powierzchni drogi, i jest wyświetlany w watach. Wykorzystanie mocy biegowej jako wskaźnika wysiłku może być dla niektórych biegaczy lepsze niż stosowanie tempa lub tętna. Moc biegowa może być bardziej czuła niż tętno, jeśli chodzi o wskazywanie poziomu wysiłku, i może uwzględniać podbiegi i zbiegi oraz wiatr, czego nie robi pomiar tempa. Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

Moc biegowa może być mierzona za pomocą zgodnego akcesorium do pomiaru dynamiki biegu lub czujników zegarka. Pola danych można dostosować w taki sposób, aby wyświetlane były dane dotyczące mocy i modyfikacji treningu (*Pola danych, strona 99*). Można skonfigurować alerty mocy, aby otrzymywać powiadomienia o osiągnięciu określonej strefy mocy (*Alerty aktywności, strona 28*).

Strefy mocy podczas biegania są podobne do stref mocy podczas jazdy na rowerze. Wartości dla stref to wartości domyślne na podstawie płci, wagi i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect (*Ustawianie stref mocy, strona 77*).

## Ustawienia mocy biegowej

Przytrzymaj **MENU** i wybierz **Aktywności i aplikacje**, a następnie wybierz kolejno aktywność biegu, ustawienia aktywności i **Moc biegowa**.

**Stan:** Włącza lub wyłącza rejestrowanie danych mocy biegowej firmy Garmin. Z tego ustawienia można korzystać, jeśli użytkownik woli korzystać z danych mocy biegowej innej firmy.

**Źródło:** Umożliwia wybór urządzenia do rejestrowania danych mocy biegowej. Opcja Tryb inteligentny automatycznie wykrywa i wykorzystuje akcesorium wyposażone w funkcję rejestracji dynamiki biegu, jeśli jest dostępne. Zegarek wykorzystuje dane mocy biegowej mierzone na nadgarstku, gdy akcesorium nie jest połączone.

**Poprawka na wiatr:** Włącza lub wyłącza korzystanie z danych wiatru podczas obliczania mocy biegowej. Dane wiatru to połączenie danych o prędkości, kierunku i barometrze z zegarka oraz dostępnych danych wiatru ze smartfona.

## inReachPilot

Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą zegarka Instinct. Więcej informacji o zgodnych urządzeniach można znaleźć na stronie [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

## Korzystanie z pilota inReach

Przed użyciem zdalnej funkcji inReach musisz dodać podgląd inReach do pętli podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 39*).

- 1 Włącz komunikator satelitarny inReach.
- 2 Na tarczy zegarka Instinct naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd inReach.
- 3 Naciśnij **GPS**, aby wyszukać komunikator satelitarny inReach.
- 4 Naciśnij **GPS**, aby sparować komunikator satelitarny inReach.
- 5 Wybierz **GPS**, a następnie wybierz opcję.
  - Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **Inicjuj sygnał SOS**.  
**UWAGA:** Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.
  - Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno **Wiadomości > Nowa wiadomość**, następnie wybierz kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.
  - Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz **Wyślij zapamiętane wiadomości**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
  - Aby wyświetlić czasomierz i dystans przebyty podczas aktywności, wybierz **Śledzenie**.

## VIRBPilot

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB za pomocą tego urządzenia.

## 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*.

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z zegarkiem Instinct (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 63*).  
Podgląd VIRB zostanie automatycznie dodany do pętli podglądów.
- 3 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd VIRB.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
- 5 Wybierz opcję:
  - Aby nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.  
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Instinct.
  - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania filmu, naciśnij przycisk **DOWN**.
  - Aby zatrzymać nagrywanie, naciśnij **GPS**.
  - Aby zrobić zdjęcie, wybierz **Zrób zdjęcie**.
  - Aby wykonać wiele zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
  - Aby włączyć w kamerze tryb uśpienia, wybierz **Uśpij kamerę**.
  - Aby wybudzić kamerę z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.
  - Aby zmienić ustawienia wideo i zdjęć, wybierz **Ustawienia**.

## Sterowanie kamerą sportową VIRB podczas aktywności

Aby rozpocząć korzystanie z funkcji pilota VIRB, należy ją najpierw włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*.

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Sparuj kamerę VIRB z zegarkiem Instinct (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 63*).  
Gdy kamera jest sparowana, ekran danych VIRB zostaje automatycznie dodany do aktywności.
- 3 Podczas aktywności użyj przycisku **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić ekran danych VIRB.
- 4 W razie potrzeby poczekaj, aż zegarek połączy się z kamerą.
- 5 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 6 Wybierz **VIRB**.
- 7 Wybierz opcję:
  - Aby sterować kamerą za pomocą stopera aktywności, wybierz kolejno **Ustawienia > Tryb rejestracji > Wł./zatrzym. stopera**.  
**UWAGA:** Nagrywanie obrazu rozpoczyna się i zatrzymuje automatycznie, gdy zaczynasz i kończysz aktywność.
  - Aby sterować kamerą za pomocą opcji menu, wybierz kolejno **Ustawienia > Tryb rejestracji > Ręcznie**.
  - Aby ręcznie nagrać film, wybierz **Uruchom zapis**.  
Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia Instinct.
  - Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania filmu, naciśnij przycisk **DOWN**.
  - Aby ręcznie zatrzymać nagrywanie, naciśnij **GPS**.
  - Aby wykonać wiele zdjęć w trybie sekwencyjnym, wybierz **Zrób sekwencję**.
  - Aby włączyć w kamerze tryb uśpienia, wybierz **Uśpij kamerę**.
  - Aby wybudzić kamerę z trybu uśpienia, wybierz **Wybudź kamerę**.

## Ustawienia lokalizacji zmierzonej laserem Xero

Aby umożliwić dostosowanie pozycji lasera, należy sparować zgodne urządzenie Xero (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 63*).

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Rozm. laserów urz. XERO > Rozmieszczenie laserów**.

**Podczas aktywności:** Umożliwia wyświetlanie informacji o lokalizacji zmierzonej laserowo ze zgodnego, sparowanego urządzenia Xero w trakcie aktywności.

**Tryb udostępniania:** Umożliwia publiczne udostępnianie informacji o lokalizacji zmierzonej laserowo lub ich prywatną transmisję.

## Mapa

▲ przedstawia aktualne położenie na mapie. Na mapie pojawiają się nazwy i symbole pozycji. Podczas nawigacji do celu trasa jest oznaczona na mapie linią.

- Nawigacja z użyciem mapy (*Przesuwanie i powiększanie mapy, strona 67*)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 67*)

## Przesuwanie i powiększanie mapy

- 1 Podczas nawigacji naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić mapę.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 3 Wybierz **Przesuń/Powiększ**.
- 4 Wybierz opcję:
  - Aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół oraz w lewo i w prawo lub powiększyć, naciśnij przycisk **GPS**.
  - Aby przesunąć lub powiększyć mapę, użyj przycisków **UP** i **DOWN**.
  - Aby wyjść, naciśnij przycisk **BACK**.

## Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy w aplikacji mapy i na ekranach danych.

Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz **Mapa**.

**Orientacja:** Ustawianie orientacji mapy. Opcja Północ u góry wyświetla północ na górze ekranu. Opcja Kierunek u góry wyświetla bieżący kierunek podróży na górze ekranu.

**Punkty użytkownika:** Umożliwia wyświetlenie zapisanych lokalizacji na mapie.

**Miasta:** Umożliwia wyświetlenie nazw miast na mapie.

**Linie siatki:** Umożliwia wyświetlenie linii siatki na mapie.

**Auto. przybliżanie:** Automatycznie wybiera poziom powiększenia zapewniający optymalne korzystania z mapy. W przypadku wyłączenia operacje powiększania i pomniejszania trzeba wykonywać ręcznie.

## Funkcje łączności telefonu

Po sparowaniu zegarka Instinct za pomocą aplikacji Garmin Connect dostępne są funkcje łączności smartfonu (*Parowanie smartfonu, strona 68*).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect, Connect IQ i innych (*Aplikacje na telefon i na komputer, strona 69*)
- Podglądy (*Podglądy, strona 36*)
- Funkcje menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 49*)
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 78*)
- Interakcje ze smartfonem, takie jak powiadomienia (*Włączenie powiadomień Bluetooth, strona 68*)

## Parowanie smartfonu

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować zegarek bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect, a nie z poziomu ustawień Bluetooth w smartfonie.

- 1 Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz ✓, gdy pojawi się monit o sparowaniu z telefonem.  
**UWAGA:** Jeśli poprzednio proces parowania został pominięty, możesz przytrzymać przycisk **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Telefon > Paruj telefon**.
- 2 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

## Włączenie powiadomień Bluetooth

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadany zegarek ze zgodnym telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 68](#)).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Telefon > Powiadomienia z telefonu > Stan > Wł..**
- 3 Wybierz **Do użytku ogólnego** lub **Podczas aktywności**.
- 4 Wybierz typ powiadomienia.
- 5 Określ swoje preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
- 6 Naciśnij **BACK**.
- 7 Określ swoje preferencje dotyczące prywatności i limitu czasu.
- 8 Naciśnij **BACK**.
- 9 Wybierz **Podpis**, aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe.

## Wyświetlanie powiadomień

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd powiadomień.
- 2 Wybierz przycisk **GPS**.
- 3 Wybierz powiadomienie.
- 4 Naciśnij **GPS**, aby uzyskać dostęp do większej liczby opcji.
- 5 Naciśnij **BACK**, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

## Odbieranie połączenia przychodzącego

W przypadku połączenia przychodzącego na połączony telefon zegarek Instinct wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego.

- Aby odebrać połączenie, wybierz **Akceptuj**.  
**UWAGA:** Aby porozmawiać z rozmówcą, musisz użyć podłączonego telefonu.
- Aby odrzucić połączenie, wybierz **Odrzuć**.
- Aby odrzucić połączenie i natychmiast wysłać wiadomość tekstową, wybierz opcję **Odpowiedz**, a następnie wybierz wiadomość z listy.  
**UWAGA:** Aby wysłać odpowiedź na wiadomość tekstową, należy połączyć się ze zgodnym telefonem Android™ za pomocą technologii Bluetooth.

## Odpowiadanie na wiadomość tekstową

**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko dla użytkowników zgodnych smartfonów Android.

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

**UWAGA:** Ta funkcja wysyła wiadomości tekstowe za pomocą telefonu. Mogą obowiązywać typowe ograniczenia długości wiadomości tekstowych oraz opłaty zależne od operatora i planu taryfowego. Skontaktuj się z operatorem sieci komórkowej, aby uzyskać więcej informacji na temat limitów i opłat dotyczących wiadomości tekstowych.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd powiadomień.
- 2 Wybierz powiadomienie tekstowe.
- 3 Naciśnij przycisk **GPS**.
- 4 Wybierz **Odpowiedz**.
- 5 Wybierz wiadomość z listy.  
Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości SMS.

## Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku Instinct 3 możesz zarządzać za pomocą kompatybilnego telefonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone®, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS® i wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na telefonie i zegarku.  
**UWAGA:** Wszystkie powiadomienia włączone w urządzeniu iPhone pojawią się również na zegarku.
- Jeśli korzystasz z telefonu Android, w aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia > Powiadomienia > Powiadomienia z aplikacji**, a następnie wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na zegarku.

## Włączanie i wyłączanie alertów połączenia z telefonem

Zegarek z serii Instinct 3 możesz skonfigurować w taki sposób, aby informował użytkownika o połączeniu lub rozłączeniu ze smartfonem sparowanym za pomocą technologii Bluetooth.


**UWAGA:** Alerty połączenia z telefonem są domyślnie wyłączone.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Telefon > Alerty**.

## Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth

Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 52](#)).

- 1 Przytrzymaj **CTRL**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz , aby wyłączyć połączenie telefoniczne Bluetooth w Instinct.  
Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w telefonie można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.

## Aplikacje na telefon i na komputer

Możesz połączyć zegarek z wieloma aplikacjami Garmin na telefon i na komputer za pomocą tego samego konta Garmin.



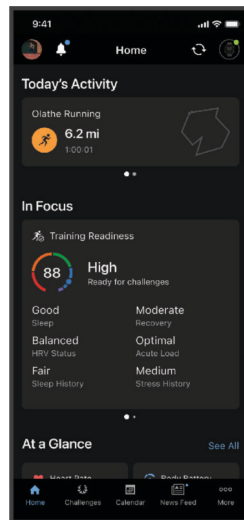
## Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą usługi Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triathlon i wiele innych aktywności. Aby utworzyć bezpłatne konto, można pobrać aplikację ze sklepu z aplikacjami w smartfonie ([garmin.com/connectapp](http://garmin.com/connectapp)) lub przejść na stronę [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

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

**Analizuj dane:** Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, w tym czas, dystans, wysokość, tętno, spalone kalorie, rytm, dynamikę biegu, widok mapy z góry, wykresy tempa i prędkości oraz własne raporty.

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



**Planuj treningi:** Możesz wybrać cel fitness i załadować jeden z dokładnych planów treningowych.

**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 i udostępniać łącznie do swoich aktywności.

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

## Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

Po sparowaniu zegarka z telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 68](#)) możesz użyć aplikacji Garmin Connect, aby przesłać wszystkie dane dotyczące Twojej aktywności na konto Garmin Connect.

- 1 Sprawdź, czy aplikacja Garmin Connect jest uruchomiona na Twoim telefonie.
- 2 Umieść zegarek w pobliżu telefonu, w odległości nie większej niż 10 m (30 stóp).  
Zegarek automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect i kontem Garmin Connect.

## Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, należy najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować zegarek ze zgodnym telefonem ([Parowanie smartfonu, strona 68](#)).

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 70](#)).

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



## Ujednoczony stan wytrenowania

Jeśli korzystasz z więcej niż jednego urządzenia Garmin na koncie Garmin Connect, możesz wybrać, które z nich będzie głównym źródłem danych w codziennym użytkowaniu oraz w celach treningowych.

W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia**.

**Podstawowe urządzenie treningowe:** Ustawia priorytetowe źródło danych pomiarów treningowych, takich jak stan wytrenowania i charakter obciążenia.

**Podstawowe urządzenie noszone na ciele:** Ustawia priorytetowe źródło danych odczytów codziennych parametrów zdrowia, takich jak kroki i sen. Powinien być to zegarek, który nosisz najczęściej.

**PORADA:** Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca częstą synchronizację z kontem Garmin Connect.

### *Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności*

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na zegarek z serii Instinct 3 za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą komputera rowerowego Edge i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na zegarku z serii Instinct 3.

Zsynchronizuj zegarek z serii Instinct 3 i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.

**PORADA:** W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne (*Ujednoczony stan wytrenowania, strona 71*).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na zegarku z serii Instinct 3.

## Corzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express™ połączy Twój zegarek 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 zegarka. Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Odwiedź stronę [garmin.com/express](http://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.

### **Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express**

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

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą przewodu USB.  
Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express prześle je do urządzenia.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 3 Nie odłączaj urządzenia od komputera do czasu zakończenia procesu aktualizacji.

### **Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect**

**UWAGA:** Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 52*).

- 1 Przytrzymaj **CTRL**, aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz **Synchr..**

## Funkcje Connect IQ

Do zegarka można dodać aplikacje Connect IQ, pola danych, podglądy i tarcze zegarka za pośrednictwem sklepu Connect IQ w zegarku lub telefonie ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**Tarcze zegarka:** Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

**Aplikacje dla urządzenia:** Umożliwiają dodanie do zegarka interaktywnych funkcji, takich jak podglądy, nowe typy aktywności na powietrzu i fitness.

**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.

### Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie Instinct 3 z telefonem (*Parowanie smartfonu, strona 68*).

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację Connect IQ.
- 2 W razie potrzeby wybierz zegarek.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

### Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przejdź na stronę [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) i załóż konto.
- 3 Wybierz funkcję Connect IQ i pobierz ją.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Garmin Explore™

Strona internetowa i aplikacja Garmin Explore pozwalają tworzyć kursy, punkty trasy i zbiory, a ponadto planować trasy, synchronizować ślady, przesyłać aktywności oraz przechowywać dane w chmurze. Umożliwiają zaawansowane planowanie tras zarówno w trybie online, jak i offline, a także na udostępnianie i synchronizowanie danych ze zgodnym urządzeniem Garmin. Aplikacji można używać do pobierania map, których można używać w trybie offline, co umożliwia nawigację w każdym miejscu bez konieczności korzystania z sieci komórkowej.

Aplikację Garmin Explore można pobrać na telefon ([garmin.com/exploreapp](http://garmin.com/exploreapp)) ze sklepu z aplikacjami albo ze strony [explore.garmin.com](http://explore.garmin.com).

## Aplikacja Garmin Messenger

### ⚠ OSTRZEŻENIE

Funkcje inReach aplikacji Garmin Messenger, w tym funkcja SOS, śledzenia i Prognoza pogody inReach™, nie są dostępne bez połączenia komunikatora satelitarne inReach z aktywną subskrypcją satelitarną. Przed użyciem aplikacji w podróży należy zawsze przetestować ją w terenie.

### ⚠ PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej.

### NOTYFIKACJA

Aplikacja działa zarówno przez sieć satelitarną Iridium®, jak i Internet, używając łączności bezprzewodowej lub sieci komórkowej w telefonie. W przypadku korzystania z danych komórkowych sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Jeśli znajdujesz się w obszarze bez zasięgu sieci, musisz mieć aktywną subskrypcję satelitarną, aby komunikator satelitarne inReach mógł korzystać z sieci satelitarnej Iridium.

Możesz korzystać z aplikacji Garmin Messenger do wysyłania wiadomości do innych użytkowników aplikacji, w tym znajomych i rodziny bez urządzeń Garmin. Każdy może pobrać aplikację i połączyć z nią telefon, co pozwala na komunikację z innymi użytkownikami aplikacji za pomocą Internetu (logowanie użytkownika nie jest wymagane). Użytkownicy aplikacji mogą również tworzyć wątki wiadomości grupowych z innymi numerami telefonów. Nowi członkowie dodani do wiadomości grupowych mogą pobrać aplikację, aby zobaczyć, co piszą inni.

Wiadomości wysyłane za pomocą połączenia bezprzewodowego lub danych komórkowych w telefonie nie są obciążone opłatami za przesyłanie danych ani dodatkowymi opłatami za subskrypcję satelitarną. Otrzymywane wiadomości mogą powodować naliczanie opłat, jeśli próba dostarczenia wiadomości odbyła się zarówno przez sieć satelitarną Iridium, jak i Internet. Obowiązują standardowe stawki za wysyłanie wiadomości tekstowych w ramach pakietu transferu danych.

Aplikację Garmin Messenger można pobrać na smartfon ze sklepu z aplikacjami ([garmin.com/messengerapp](http://garmin.com/messengerapp)).

## Korzystanie z funkcji Messenger

### ⚠ PRZESTROGA

Funkcje przesyłania wiadomości innych niż satelitarne aplikacji Garmin Messenger nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej.

### NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji Messenger, zegarek Instinct 3 musi być połączony z aplikacją Garmin Messenger na kompatybilnym smartfonie przy użyciu technologii Bluetooth.

Funkcja Messenger na zegarku umożliwia przeglądanie i tworzenie wiadomości oraz odpowiadanie na nie z poziomu aplikacji Garmin Messenger na smartfon.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wyświetlić podgląd **Messenger**.  
**PORADA:** Funkcja Messenger jest dostępna na zegarku jako podgląd, aplikacja lub opcja menu sterowania.
- 2 Naciśnij przycisk **GPS**, aby otworzyć podgląd.
- 3 Jeśli po raz pierwszy korzystasz z funkcji **Messenger**, zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.
- 4 Na zegarku wybierz opcję:
  - Aby utworzyć nową wiadomość, wybierz **Nowa wiadomość**, wybierz odbiorcę, a następnie wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.
  - Aby wyświetlić konwersację, naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, a następnie wybierz konwersację.
  - Aby odpowiedzieć na wiadomość, wybierz konwersację, następnie **Odpowiedz** i wybierz wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.

## Aplikacja Garmin Golf™

Aplikacja Garmin Golf umożliwia przesyłanie tablic wyników z urządzenia Instinct 3, aby zobaczyć szczegółowe statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach golfowych, korzystając z aplikacji Garmin Golf. Ponad 43 000 pól golfowych posiada tablice wyników, do których każdy może dołączyć. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji. Konto Garmin Golf umożliwia wyświetlanie poziomic greenów w smartfonie.

Aplikacja Garmin Golf synchronizuje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Golf można pobrać na telefon ze sklepu z aplikacjami ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

## Garmin Share

### NOTYFIKACJA


Zadbanie o bezpieczeństwo poufnych danych podczas udostępniania informacji innym użytkownikom jest obowiązkiem użytkownika. Zawsze upewnij się, że udostępniasz informacje osobom, które znasz i którym ufasz.

Funkcja Garmin Share umożliwia używanie technologii Bluetooth do bezprzewodowego udostępniania danych innym kompatybilnym urządzeniom Garmin. Gdy włączona jest funkcja Garmin Share i kompatybilne urządzenia Garmin znajdują się w swoim zasięgu, możesz wybrać zapisane pozycje, kursy i treningi do przesłania do innego urządzenia za pomocą bezpośredniego, zabezpieczonego połączenia między urządzeniami bez konieczności korzystania z telefonu lub łączności Wi-Fi®.

### Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

Zegarek Instinct może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym kompatybilnym urządzeniem Garmin (*Odbieranie danych za pomocą Garmin Share, strona 75*). Możesz również przysyłać dane między różnymi urządzeniami. Na przykład możesz udostępnić ulubiony kurs z komputera rowerowego Edge do kompatybilnego zegarka Garmin.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **Garmin Share** > **Udostępnij**.
- 3 Wybierz kategorię, a następnie wybierz jeden element.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz kolejno **Udostępnij**.
  - Wybierz kolejno **Dodaj więcej** > **Udostępnij**, aby wybrać więcej niż jeden element do udostępnienia.
- 5 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia.
- 6 Wybierz urządzenie.
- 7 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz .
- 8 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 9 Wybierz **Udostępnij ponownie**, aby udostępnić te same elementy innemu użytkownikowi (opcjonalnie).
- 10 Wybierz **Gotowe**.

## Odbieranie danych za pomocą Garmin Share

Aby korzystać z tej funkcji, najpierw włącz technologię Bluetooth w obu kompatybilnych urządzeniach, które muszą znajdować się w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp) od siebie. Po wyświetleniu się monitu musisz również wyrazić zgodę na udostępnienie danych z innymi urządzeniami Garmin za pomocą Garmin Share.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz **Garmin Share**.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie zlokalizuje kompatybilne urządzenia w zasięgu.
- 4 Wybierz ✓.
- 5 Potwierdź zgodność sześciocyfrowego kodu PIN w obu urządzeniach i wybierz ✓.
- 6 Poczekaj, aż urządzenia prześlą dane.
- 7 Wybierz **Gotowe**.

## Profil użytkownika

Możesz zaktualizować swój profil użytkownika w zegarku lub w aplikacji Garmin Connect.

### Ustawianie profilu użytkownika

Możesz zaktualizować swoje informacje, takie jak płeć, data urodzenia, wzrost, waga, nadgarstek, strefa tętna i strefa mocy. Zegarek wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych związanych z treningiem.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

### Ustawienia płci

Przy pierwszej konfiguracji zegarka trzeba wybrać płeć. Większość algorytmów sprawnościowych i treningowych ma charakter binarny. Aby otrzymywać jak najdokładniejsze wyniki, firma Garmin zaleca wybranie płci przypisanej podczas urodzin. Po wstępnej konfiguracji ustawienia profilu można dostosować na swoim koncie Garmin Connect.

**Profil i prywatność:** Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

**Ustawienia użytkownika:** Ustawia płeć. Jeśli wybierzesz płeć Nieokreślona, algorytmy wymagające wprowadzenia danych binarnych będą używać płci określonej podczas pierwszej konfiguracji zegarka.

### Wyświetlanie wieku sprawnościowego

Wiek sprawnościowy zapewnia porównanie formy z osobą tej samej płci w innym wieku. Zegarek wykorzystuje informacje takie jak wiek, wskaźnik masy ciała (BMI), dane tętna spoczynkowego i historię intensywnych aktywności do obliczania wieku sprawnościowego. Jeśli masz wagę Index™, zegarek wykorzystuje wskaźnik procentowej zawartości tkanki tłuszczowej zamiast wskaźnika BMI w celu określenia wieku sprawnościowego. Ćwiczenia i zmiany w stylu życia mogą mieć wpływ na Twój wiek sprawnościowy.

**UWAGA:** Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 75](#)).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Profil użytkownika > Wiek sprawn..**

### Informacje o strefach tętna

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

## Cele fitness

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

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 77](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

## Ustawianie stref tętna

Zegarek wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Można określić oddzielne strefy tętna dla profili sportowych, takich jak bieganie, jazda rowerem i pływanie. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii podczas aktywności, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje możliwość dostosowania każdej ze stref tętna i ręcznego wprowadzenia tętna spoczynkowego. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Tętno**.

3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.

Można użyć funkcji Autom. wykrywanie, aby automatycznie rejestrować maksymalne tętno podczas aktywności lub ręcznie podać maksymalne tętno ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 77](#)).

4 Wybierz **Tętno LT** i podaj swoje tętno progę mleczanowego.

Można użyć funkcji Autom. wykrywanie, aby automatycznie rejestrować próg mleczanowy podczas aktywności ([Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 77](#)).

5 Wybierz **Tętno spoczynk.** > **Ustaw własne** i podaj tętno spoczynkowe.

Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.

6 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**

7 Wybierz opcję:

- Wybierz **% maks. tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
- Wybierz **% REZERWY TĘTNA**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- Wybierz **% tętna LT**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe tętna LT.

8 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.

9 Wybierz **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).

10 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

## Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna

Domyślne ustawienia pozwalają zegarkowi wykryć maksymalne tętno i określić strefy tętna jako wartości procentowe tętna maksymalnego.

- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 75](#)).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Wypróbuj kilka planów treningowych opartych na strefach tętna dostępnych w koncie Garmin Connect.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.



## 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

## Ustawianie stref mocy

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Jeśli znasz wartość swojego współczynnika FTP (ang. Functional Threshold Power) lub TP (ang. Threshold Power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Moc**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Według:**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
  - Wybierz **% FTP** lub **% TP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika TP.
- 6 Wybierz **FTP** lub **Threshold Power** i podaj wartość.  
Można użyć funkcji Autom. wykrywanie, aby automatycznie rejestrować wartość Threshold Power podczas aktywności (*Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności, strona 77*).
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

## Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności

Funkcja Autom. wykrywanie jest domyślnie włączona. Zegarek może automatycznie wykrywać maksymalne tętno oraz próg mleczanowy podczas aktywności. Po sparowaniu ze zgodnym miernikiem mocy zegarek może automatycznie wykrywać współczynnik FTP podczas aktywności.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Autom. wykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.



# Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

## ⚠ PRZESTROGA

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania są dodatkowymi funkcjami i nie powinny służyć jako główny sposób na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

## NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek Instinct 3 musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Pomoc:** Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

**Wykrywanie zdarzeń:** Gdy zegarek Instinct 3 wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysła on automatyczną wiadomość, łącze LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.

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

**Live Event Sharing:** Umożliwia wysyłanie wiadomości z najnowszymi informacjami do rodziny i przyjaciół w trakcie trwania wydarzenia.

**UWAGA:** Ta funkcja jest dostępna tylko wtedy, gdy zegarek jest połączony ze zgodnym smartfonem Android.

## Dodawanie kontaktów alarmowych

Numery telefonu kontaktów alarmowych są używane do funkcji uzyskiwania pomocy i śledzenia.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo i śledzenie > Funkcje bezpieczeństwa > Kontakty alarmowe > Dodaj kontakty alarmowe**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Twoje kontakty alarmowe otrzymują powiadomienie, gdy dodasz je jako kontakt alarmowy i mogą zaakceptować lub odrzucić Twoją prośbę. Jeśli kontakt odmówi, musisz wybrać inny kontakt alarmowy.

## Dodawanie kontaktów

Do aplikacji Garmin Connect można dodać maksymalnie 50 kontaktów. Adresów e-mail kontaktów można używać w funkcji LiveTrack. Trzy z tych kontaktów mogą być kontaktami alarmowymi (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 78*).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz **Kontakty**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu Instinct 3 (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 70*).

## Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

### ⚠ PRZESTROGA

Wykrywanie zdarzeń jest dodatkową funkcją dostępną tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu. Funkcja wykrywania zdarzeń nie jest podstawowym sposobem na uzyskanie pomocy ratunkowej. Aplikacja Garmin Connect nie kontaktuje się ze służbami ratowniczymi w Twoim imieniu.

### NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 78*). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Bezpieczeństwo > Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność GPS.

**UWAGA:** Wykrywanie zdarzeń jest dostępne tylko w przypadku niektórych aktywności na powietrzu.

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek Instinct 3 wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli jest dostępna) urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.

## Wzywanie pomocy

### ⚠ PRZESTROGA

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

### NOTYFIKACJA

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 78*). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj **CTRL**.
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy. Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.  
**PORADA:** Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać **Anuluj**, aby anulować wiadomość.

# Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Zdrowie i dobre samopoczucie**.

**Tętno:** Umożliwia dostosowanie ustawień nadgarstkowego czujnika tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 56*).

**Tryb pulsoksymetru:** Umożliwia wybór trybu pulsoksymetru (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 58*).

**Codzienne podsumowanie:** Włącza codzienne podsumowanie Body Battery, które pojawia się na kilka godzin przed rozpoczęciem przerwy na sen. Codzienne podsumowanie zapewnia informacje na temat tego, jak codzienna dawka stresu i historia aktywności wpłynęła na poziom Body Battery (*Body Battery, strona 40*).

**Alerty dot. stresu:** Powiadamiają, gdy okresy wzmożonego stresu wyczerpują poziom Body Battery.

**Alerty odpoczynku:** Powiadamiają o przejściu odprężającego okresu i jego wpływie na poziom Body Battery.

**Alert ruchu:** Umożliwia włączenie lub wyłączenie funkcji Alert ruchu (*Korzystanie z alertów ruchu, strona 80*).

**Alerty celu:** Umożliwia włączanie i wyłączenie alertów celu lub wyłączenie ich tylko podczas aktywności. Alerty celu są wyświetlane dla celów codziennej liczby kroków, pokonanych pięt oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

**Move IQ:** Umożliwia włączanie i wyłączenie zdarzeń 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. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

## 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.

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 paskiem aktywności. Dodatkowe segmenty pojawiają się po każdym 15 minutach bezczynności. Jeśli w urządzeniu włączono sygnały dźwiękowe, urządzenie wyemituje również sygnał dźwiękowy lub uruchomi wibracje (*Ustawienia systemowe, strona 87*).

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

## Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanej intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru) lub 75 minut intensywnej aktywności (np. biegania) w tygodniu.

Zegarek monitoruje intensywność aktywności oraz czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanej intensywnej i intensywnej aktywności (wymagane są dane tętna, aby określić intensywność aktywności). Zegarek sumuje czas średniej aktywności z czasem intensywnej aktywności. Przy dodawaniu całkowity czas intensywnej aktywności jest podwajany.

## Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii Instinct 3 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, zegarek oblicza liczbę minut umiarkowanej intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

- Rozpocznij aktywność z pomiarem czasu, aby uzyskać możliwie największą dokładność pomiaru minut intensywnej aktywności.
- Noś zegarek przez całą dobę, aby uzyskać najdokładniejszy pomiar tętna spoczynkowego.

## Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect lub zegarka (*Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 89*). Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i wynik snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek (*Podglądy, strona 36*). Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

**UWAGA:** Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączenia powiadomień i alertów, z wyjątkiem alarmów (*Sterowanie, strona 49*).

## Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 70*).  
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.  
Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku Instinct 3 (*Podglądy, strona 36*).

# Nawigacja

## Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji

**PORADA:** Lokalizację można zapisać w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 49*).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **Nawiguj > Zapisane pozycje**.
- 3 Wybierz zapisaną pozycję.
- 4 Wybierz opcję, aby wyświetlić lub edytować szczegóły pozycji.

## Zapisywanie podwójnej siatki lokalizacji

Możesz zapisać swoją aktualną pozycję, korzystając ze podwójnej siatki współrzędnych, aby później powrócić do tego samego miejsca.

- 1 Na dowolnym ekranie naciśnij i przytrzymaj **GPS**.
- 2 Wybierz przycisk **GPS**.
- 3 W razie potrzeby naciśnij **DOWN**, aby edytować informacje o pozycji.

## Ustawianie punktu odniesienia

Możesz ustawić punkt odniesienia, aby podać kierunek i odległość do lokalizacji lub namiaru.

- 1 Wybierz opcję:
  - Przytrzymaj **CTRL**.

**PORADA:** Podczas rejestrowania aktywności możesz ustawić punkt odniesienia.

  - Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz opcję **Punkt odniesienia**.
- 3 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij **GPS**, a następnie wybierz opcję **Dodaj punkt**.
- 5 Wybierz lokalizację lub namiar, które ma być używane jako punkt odniesienia do nawigacji.  
Zostanie wyświetlona strzałka kompasu i odległość do celu.
- 6 Skieruj górną część zegarka w kierunku celu.  
W przypadku zboczenia z kursu kompas wyświetla kierunek względem kursu i stopień odchylenia.
- 7 W razie potrzeby naciśnij **GPS** i wybierz opcję **Zmień punkt**, aby ustawić inny punkt odniesienia.

## Podróżowanie do celu

Zegarka możesz używać do podróżowania do wyznaczonego celu lub według wyznaczonej trasy.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Nawiguj**.
  - Wybierz aktywność, przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz **Nawigacja**.
- 3 Wybierz kategorię.
- 4 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby wybrać cel.
- 5 Wybierz **Nawiguj do**.
- 6 Wybierz **GPS**, aby rozpocząć nawigowanie.

## Nawigacja do punktu startowego podczas aktywności

Można nawigować z powrotem do punktu startowego bieżącej aktywności w linii prostej lub wzdłuż przebytej trasy. Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- 1 Podczas wykonywania aktywności naciśnij przycisk **GPS**.
- 2 Wybierz **Wróć do startu**, a następnie jedną z opcji.
  - Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz **TracBack**.
  - Aby nawigować z powrotem do punktu rozpoczęcia aktywności w linii prostej, wybierz **Po linii prostej**.Aktualna pozycja, ślad, po którym ma odbywać się podróż, oraz miejsce docelowe zostaną wyświetlone na mapie.

## Nawigacja przy użyciu funkcji Celuj i idź

Użytkownik może skierować zegarek na dowolny obiekt w oddali, np. na wieżę ciśnień, zablokować wskazany kierunek, a następnie rozpocząć podróż do tego obiektu.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz kolejno **Nawiguj > Celuj i idź**.
  - Wybierz aktywność, przytrzymaj przycisk **MENU**, a następnie wybierz **Nawigacja > Celuj i idź**.
- 3 Skieruj górną część zegarka na obiekt i naciśnij **GPS**.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 4 Naciśnij **GPS**, aby rozpocząć nawigację.

## Oznaczanie i nawigowanie do pozycji sygnału „Człowiek za burzą”

Można zapisać pozycję sygnału „Człowiek za burzą” (MOB) i automatycznie do niej zawrócić.

**PORADA:** Można dostosować funkcję przytrzymania przycisku, tak aby zapewniała ona dostęp do funkcji MOB (*Dostosowywanie przycisków dostępu, strona 89*).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz opcję:
  - Wybierz kolejno **Nawiguj > Ostatni punkt MOB**.
  - Wybierz aktywność, przytrzymaj przycisk **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Nawigacja > Ostatni punkt MOB**.

Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.

## Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- 1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Przerwij nawigację**.

## Kursy

### OSTRZEŻENIE


Funkcja ta umożliwi użytkownikom pobieranie kursów utworzonych przez innych użytkowników. Firma Garmin nie gwarantuje bezpieczeństwa, dokładności, niezawodności, kompletności ani aktualności kursów tworzonych przez strony trzecie. Użytkownik używa i polega na kursach stworzonych przez strony trzecie na własną odpowiedzialność.

Istnieje możliwość przesłania kursu z konta Garmin Connect do urządzenia. Po zapisaniu kursu w urządzeniu można nim podążać.

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

Możesz również jechać według zapisanego kursu, próbując osiągnąć lub poprawić poprzednie cele. Jeśli na przykład pierwszy przejazd kursem trwał 30 minut, będziesz ścigać się z wirtualnym partnerem funkcji Virtual Partner, aby ukończyć trasę w czasie krótszym niż 30 minut.

## Tworzenie kursu i podążanie nim za pomocą urządzenia

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy > Utwórz nowy**.
- 5 Wpisz nazwę pola i wybierz .
- 6 Wybierz **Dodaj pozycję**.
- 7 Wybierz opcję.
- 8 W razie potrzeby powtórz kroki 6 i 7.
- 9 Wybierz kolejno **Gotowe > Zaczynaj kurs**.  
Zostaną wyświetlone informacje nawigacyjne.
- 10 Naciśnij **GPS**, aby rozpocząć nawigowanie.

## Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect


Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 70*).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **•••**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Kursy > Utwórz kurs**.
- 3 Wybierz typ kursu.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 5 Wybierz **Gotowe**.

**UWAGA:** Możesz wysłać ten kurs do urządzenia (*Wysyłanie kursu do urządzenia, strona 84*).

## Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia możesz również wysyłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect (*Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 84*).

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **•••**.
- 2 Wybierz kolejno **Trening i planowanie > Kursy**.
- 3 Wybierz kurs.
- 4 Wybierz .
- 5 Wybierz zgodne urządzenie.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Wyświetlanie lub edytowanie informacji o kursie

Przed rozpoczęciem nawigacji po kursie można wyświetlić lub edytować informacje o nim.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 4 Wybierz kolejno **Nawigacja > Kursy**.
- 5 Naciśnij przycisk **GPS**, aby wybrać pole golfowe.
- 6 Wybierz opcję:
  - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Zacznij kurs**.
  - Aby utworzyć własny pasek tempa, wybierz **PacePro**.
  - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
  - Aby rozpocząć kurs od tyłu, wybierz **Zacznij kurs od końca**.
  - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.
  - Aby zmienić nazwę kursu, wybierz **Nazwa**.
  - Aby edytować ścieżkę kursu, wybierz **Edytuj**.
  - Aby usunąć kurs, wybierz **Skasuj**.



## Odwzorowanie punktu

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

**UWAGA:** Konieczne może być dodanie Odwzoruj punkt do listy aplikacji i aktywności.

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz **Odwzoruj punkt**.
- 3 Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby ustawić kierunek.
- 4 Naciśnij **GPS**.
- 5 Naciśnij **DOWN**, aby ustawić jednostkę miary.
- 6 Naciśnij **UP**, aby podać odległość.
- 7 Naciśnij **GPS**, aby zapisać.

Odwzorowany punkt zostanie zapisany z domyślną nazwą.

## Ustawienia nawigacji

Można dostosować funkcje mapy oraz wygląd podczas nawigowania do celu.

### Dostosowywanie ekranów danych nawigacji

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij **GPS**.
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Ekran danych**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz kolejno **Mapa > Stan**, aby włączyć lub wyłączyć mapę.
  - Wybierz kolejno **Mapa > Pole danych**, aby włączyć lub wyłączyć pole danych pokazujące informacje o trasie na mapie.
  - Wybierz funkcję **Przed tobą**, aby włączyć lub wyłączyć informacje o zbliżających się punktach kursu.
  - Wybierz **Przewodnik**, aby włączyć lub wyłączyć ekran przewodnika, wyświetlający namiar kompasu lub kurs, którym będziesz podążać podczas nawigowania.
  - Wybierz **Wykres wysokości**, aby włączyć lub wyłączyć wykres wysokości.
  - Wybierz ekran, który chcesz dodać, usunąć lub edytować.

### Ustawienia kursu

Można ustawić zachowanie wskaźnika pojawiającego się w trakcie nawigacji.


Naciśnij i przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz **Nawigacja > Typ**.

**Namiar:** Wskazuje kierunek podróży.

**Kurs:** Wskazuje relację względem linii kursu prowadzącej do celu podróży.

### Ustawianie alertów nawigacyjnych

Można ustawić alerty pomagające w nawigowaniu do celu.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Nawigacja > Alerty**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby ustawić alert dla określonego dystansu od celu, wybierz **Dystans do celu**.
  - Aby ustawić alert dla szacowanego czasu podróży do celu, wybierz **ETE do celu**.
  - Aby ustawić alert w przypadku zbiegnięcia z kursu, wybierz **Zeźście z kursu**.
  - Aby włączyć szczegółowe komunikaty nawigacyjne, wybierz **Monity zwrotów**.
- 4 W razie potrzeby wybierz **Stan**, aby włączyć alert.
- 5 W razie potrzeby wpisz wartość czasu lub dystansu i wybierz .

## Ustawienia menedżera zasilania

Przytrzymaj **MENU** i wybierz **Zarządzanie zasilaniem**.

**Oszczędzanie baterii:** Umożliwia dostosowanie ustawień systemowych w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka (*Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 86*).

**Tryby zasilania:** Umożliwiają szybkie dostosowanie ustawień systemu, aktywności i ustawień GPS w celu wydłużenia czasu pracy baterii podczas aktywności (*Personalizacja trybów zasilania, strona 87*).

**Procent baterii:** Wyświetla pozostały czas pracy baterii w procentach.

**Czas pracy baterii:** Pokazuje pozostały czas pracy baterii w postaci szacunkowej liczby dni lub godzin.

### Personalizacja opcji oszczędzania baterii

Funkcja oszczędzania baterii umożliwia szybkie dostosowanie ustawień systemu w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka.

Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 49*).

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz **Zarządzanie zasilaniem** > **Oszczędzanie baterii**.

3 Wybierz **Stan**, aby włączyć funkcję oszczędzania baterii.

4 Wybierz **Edytuj**, a następnie wybierz opcję:

- Wybierz **Tarcza zegarka**, aby włączyć funkcję niskiego poboru energii przez tarczę zegarka, która aktualizuje się raz na minutę.
- Wybierz **Telefon**, aby odłączyć sparowany telefon.
- Wybierz **Tętno z nadgarstka**, aby wyłączyć nadgarstkowy pomiar tętna.
- Wybierz **Pulsoksymetr**, aby wyłączyć czujnik pulsoksymetru.
- Wybierz **Wyświetlacz zawsze włączony**, aby wyłączyć ekran, gdy nie jest używany.
- Wybierz **Jasność**, aby zmniejszyć jasność ekranu.

Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.

5 Wybierz **Alert o niskim poziomie baterii**, aby otrzymywać alert, gdy poziom naładowania baterii będzie niski.

### Zmiana trybu poboru mocy

Użytkownik może zmienić tryb poboru mocy, aby wydłużyć czas działania baterii podczas aktywności.

1 Podczas wykonywania aktywności przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz **Tryb zasilania**.

3 Wybierz opcję.

Zegarek wyświetli godziny pracy baterii dostępne w wyniku użycia danego trybu mocy.

## Personalizacja trybów zasilania

W urządzeniu fabrycznie zainstalowanych jest kilka trybów zasilania, które umożliwiają szybkie dostosowanie ustawień systemu, aktywności i ustawień GPS w celu wydłużenia czasu pracy baterii podczas aktywności. Można spersonalizować istniejące tryby zasilania i tworzyć nowe, własne tryby zasilania.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Zarządzanie zasilaniem > Tryby zasilania**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz tryb zasilania, który chcesz dostosować.
  - Wybierz **Dodaj**, aby utworzyć własny tryb zasilania.
- 4 W razie potrzeby wpisz własną nazwę.
- 5 Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia trybu zasilania.  
Na przykład możesz zmienić ustawienia GPS lub rozłączyć sparowany telefon.  
Zegarek wyświetla godziny pracy baterii uzyskane po wprowadzeniu każdej zmiany ustawień.
- 6 W razie potrzeby wybierz **Gotowe**, aby zapisać własny tryb zasilania i móc go używać.

## Przywracanie trybu zasilania

Ustawienia trybu zasilania można przywrócić do domyślnych wartości fabrycznych.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **Zarządzanie zasilaniem > Tryby zasilania**.
- 3 Wybierz fabryczne ustawienia trybu zasilania.
- 4 Wybierz kolejno **Przywróć > ✓**.

## Ustawienia systemowe

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **System**.

**Język:** Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

**Czas:** Dostosowuje ustawienia czasu (*Ustawienia czasu, strona 88*).

**Wyświetlanie:** Dostosowuje ustawienia ekranu (*Zmiana ustawień ekranu, strona 89*).

**Satelitey:** Umożliwia ustawianie domyślnego systemu satelitarnego używanego podczas aktywności. W razie potrzeby możesz dostosować ustawienia satelity dla każdej aktywności (*Ustawienia satelitów, strona 30*).

**Dźwięk i wibracje:** Umożliwia ustawienie dźwięków zegarka, takich jak dźwięki przycisków, alerty oraz wibracje.

**Tryb snu:** Umożliwia ustawienie godzin snu i preferencji trybu snu (*Dostosowywanie trybu uśpienia, strona 89*).

**Nie przeszkadz.:** Umożliwia włączenie trybu Nie przeszkadz.. Możesz edytować swoje preferencje dotyczące ekranu, powiadomień, alertów i gestów nadgarstka.

**Skróty klawiszowe:** Umożliwia przypisanie skrótów do przycisków (*Dostosowywanie przycisków dostępu, strona 89*).

**Autoblokada:** Umożliwia automatyczne blokowanie przycisków, aby zapobiec przypadkowym naciśnięciom przycisków. Wybierz opcję Podczas aktywności, aby zablokować przyciski podczas aktywności z pomiarem czasu. Wybierz opcję Do użytku ogólnego, aby zablokować przyciski, gdy nie rejestrujesz aktywności z pomiarem czasu.

**Format:** Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. jednostki miary, tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, początku tygodnia, a także formatu położenia geograficznego oraz daty (*Zmianie jednostek miary, strona 89*).

**Przygotowanie wydolnościowe:** Umożliwia włączanie funkcji przygotowania wydolnościowego podczas aktywności (*Przygotowanie wydolnościowe, strona 43*).

**Zapis danych:** Umożliwia określenie sposobu zapisu danych dotyczących aktywności. Opcja Inteligentny (domyślna) pozwala wydłużyć czas rejestrowania danych aktywności. Opcja Co sekundę zapewnia bardziej szczegółowy zapis aktywności, jednak może nie zarejestrować całej aktywności, która jest wykonywana przez dłuższy okres czasu.

**Tryb USB:** Przełącza zegarek w tryb MTP (Media Transfer Protocol) lub w tryb Garmin w przypadku podłączenia do komputera.

**Zeruj:** Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 96*).

**Aktualizacja oprogram.:** Umożliwia zainstalowanie pobranych aktualizacji oprogramowania lub włączenie automatycznych aktualizacji (*Aktualizacje produktów, strona 95*). Możesz wybrać opcję, aby wyświetlić listę nowych funkcji dodanych z ostatnio zainstalowaną aktualizacją oprogramowania.

**O systemie:** Wyświetla informacje o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i informacje prawne.

## Ustawienia czasu

Przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **System > Czas**.

**Format czasu:** Pozwala ustawić w zegarku 12-, 24-godzinny lub wojskowy format wyświetlania czasu.

**Format daty:** Pozwala ustawić kolejność wyświetlania dnia, miesiąca i roku dla dat.

**Ust. czas:** Pozwala ustawić strefę czasową w zegarku. Opcja Automatycznie automatycznie ustawia strefę czasową na podstawie pozycji GPS.

**Czas:** Umożliwia ustawienie czasu, jeśli opcja Ust. czas jest ustawiona na Ręcznie.

**Alerty:** Umożliwia ustawienie alarmów godzinnych oraz alertów wschodu i zachodu słońca, które będą się włączać na określoną liczbę minut lub godzin przed wystąpieniem tych zjawisk (*Ustawianie alertów czasu, strona 88*).

**Synchronizacja czasu:** Umożliwia ręczną synchronizację czasu w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi oraz aktualizację czasu na letni (*Synchronizacja czasu, strona 88*).

## Ustawianie alertów czasu

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **System > Czas > Alerty**.

3 Wybierz opcję:

- Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zachodu słońca > Stan > Wł.**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
- Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed wschodem słońca, wybierz kolejno **Do wsch. sł. > Stan > Wł.**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
- Aby alarm włączał się co godzinę, wybierz **Cogodzinna > Wł.**

## Synchronizacja czasu

Po każdym włączeniu zegarka i odebraniu sygnałów satelitarnych lub otworzeniu aplikacji Garmin Connect w sparowanym telefonie zegarek automatycznie wykrywa strefę czasową i aktualny czas. Można również ręcznie zsynchronizować czas, jeśli przemieszczasz się między strefami czasowymi, oraz zmienić czas na letni.

1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.

2 Wybierz kolejno **System > Czas > Synchronizacja czasu**.

3 Poczekaj, aż zegarek połączy się ze sparowanym telefonem lub zlokalizuje satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 97*).

**PORADA:** Możesz nacisnąć przycisk DOWN, aby zmienić źródło.

## Zmiana ustawień ekranu

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Wyświetlanie**.
- 3 Wybierz **Duże czcionki**, aby zwiększyć rozmiar tekstu wyświetlanego na ekranie.
- 4 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Podczas aktywności**.
  - Wybierz **Do użytku ogólnego**.
  - Wybierz **Podczas snu**.
- 5 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Wyświetlacz zawsze włączony**, aby zawsze wyświetlać dane tarczy zegarka oraz zmniejszyć jasność i przyciemnić tło. Włączenie tej opcji ma wpływ na długość pracy baterii i wyświetlacza ([Informacje o wyświetlaczu AMOLED, strona 90](#)).
  - Wybierz **Jasność**, aby ustawić poziom jasności ekranu.
  - Wybierz **Red Shift**, aby przełączyć ekran na odcienie czerwieni, zieleni lub pomarańczy, tak aby korzystać z zegarka w warunkach słabego oświetlenia i zachować widzenie w nocy.
  - Wybierz **Alerty**, aby włączyć ekran dla alertów.
  - Wybierz **Gest nadgarstka**, aby włączenie ekranu następowało po podniesieniu i przekręceniu nadgarstka, aby na niego spojrzeć.
  - Wybierz **Limit czasu**, aby ustawić czas, po jakim ekran ma się wyłączyć.

## Dostosowywanie trybu uśpienia

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Tryb snu**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Harmonogram**, wybierz dzień i podaj normalne godziny snu.
  - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby korzystać z tarczy zegarka w trybie uśpienia.
  - Wybierz **Wyświetlanie**, aby skonfigurować ustawienia ekranu.
  - Wybierz **Alarm drzemki**, aby ustawić sposób odtwarzania alarmu drzemki, tj. dźwięk, wibracja lub oba jednocześnie.
  - Wybierz **Nie przeszkadz.**, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać.
  - Wybierz **Oszczędzanie baterii**, aby włączyć lub wyłączyć tryb oszczędzania baterii ([Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 86](#)).

## Dostosowywanie przycisków dostępu

Można dostosować funkcję przytrzymywania poszczególnych przycisków oraz ich kombinacji.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Skróty klawiszowe**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

## Zmianie jednostek miary

Można dostosować jednostki miary dystansu, tempa i prędkości, wysokości i inne.

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **System > Format > Jednostki**.
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

## Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **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 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 W menu systemu wybierz **O systemie**.

# Informacje o urządzeniu

## Informacje o wyświetlaczu AMOLED

Domyślnie ustawienia zegarka są zoptymalizowane pod kątem czasu pracy i wydajności baterii ([Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii, strona 97](#)).

Utrwalenie obrazu lub wypalenie pikseli jest normalnym zjawiskiem w przypadku urządzeń AMOLED. Aby wydłużyć czas pracy wyświetlacza, należy unikać wyświetlania obrazów statycznych o wysokim poziomie jasności przez długi czas. Aby zminimalizować wypalenie pikseli, wyświetlacz zegarka z serii Instinct 3 wyłącza się po upływie ustawionego limitu czasu ([Zmiana ustawień ekranu, strona 89](#)). Możesz obrócić nadgarstek w kierunku ciała, dotknąć ekranu dotykowego lub nacisnąć przycisk, aby wybudzić zegarek.

## Ładowanie zegarka

### ⚠ OSTRZEŻENIE

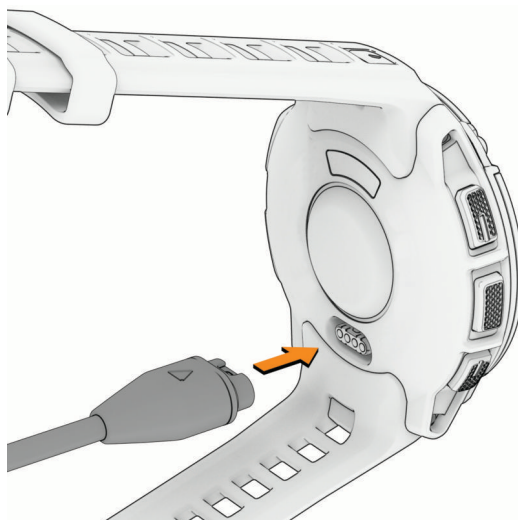
To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

### NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Dbanie o urządzenie, strona 92*).

Do zegarka dołączony jest opatentowany przewód do ładowania. Aby uzyskać informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych, odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się ze sprzedawcą Garmin.

- 1 Podłącz kabel (koniec ▲) do portu ładowania zegarka.



- 2 Podłącz drugi koniec przewodu do portu USB-C® komputera lub zasilacza sieciowego (Minimalna moc wyjściowa: 15 W).  
Zegarek wyświetla bieżący poziom naładowania baterii.
- 3 Odłącz zegarek, gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%.

## Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoodporności	10 atm <sup>1</sup>
Zakres temperatury roboczej i przechowywania	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania baterii przez USB	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa i moc transmisji w UE	Instinct 3 AMOLED - 45mm: 2,4 GHz przy 5,65 dBm (maks.); Instinct 3 AMOLED - 50mm: 2,4 GHz przy 1,85 dBm (maks.)

<sup>1</sup> Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 100 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



## Informacje o czasie działania baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w zegarku funkcji, np. śledzenia aktywności, pomiaru tętna na nadgarstku, powiadomień z telefonu, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników (*Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii, strona 97*).

Tryb	Czas działania baterii urządzenia Instinct 3 AMOLED - 45mm	Czas działania baterii urządzenia Instinct 3 AMOLED - 50mm
Tryb zegarka	Nawet 18 dni działania baterii z włączoną opcją Gest nadgarstka Do 7 dni z włączoną opcją Wyświetlacz zawsze włączony	Nawet 24 dni działania baterii z włączoną opcją Gest nadgarstka Do 9 dni z włączoną opcją Wyświetlacz zawsze włączony
Tryb oszczędzania baterii zegarka	Do 24 dni	Do 30 dni
Tryb: Tylko GPS	Do 32 godzin	Do 40 godzin
Tryb wszystkie systemy satelitarne	Do 25 godzin	Do 32 godzin
Tryb wszystkie systemy satelitarne + tryb wielozakresowy	Do 23 godzin <sup>2</sup>	Do 30 godzin <sup>2</sup>
Maks. czas pracy baterii w trybie GPS	Do 68 godzin	Do 86 godzin
Tryb aktywności GPS ekspedycji	Do 16 dni	Do 20 dni

## Dbanie o urządzenie

### NOTYFIKACJA

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

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

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry 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 należy naciskać przycisków pod wodą.

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

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

<sup>2</sup> Przy założeniu typowego użytkowania z wykorzystaniem technologii SatIQ

## Czyszczenie zegarka

### PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym korzystaniu z zegarka, szczególnie jeśli użytkownik ma wrażliwą skórę lub alergie. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry, należy zdjąć zegarek i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby zegarek był czysty i suchy oraz nie zakładać go zbyt ciasno na nadgarstku.

### 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.

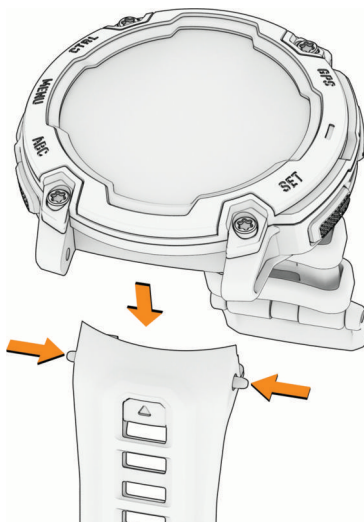
**PORADA:** Więcej informacji można znaleźć na stronie [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Opłucz wodą lub użyj wilgotnej, niestrzępiącej się ściereczki.
- 2 Pozostaw zegarek do całkowitego wyschnięcia.

## Wymiana pasków szpilki na teleskopie

Możesz wymienić pasek na nowy pasek zegarka Instinct 3 lub kompatybilny pasek QuickFit®. Informacje na temat kompatybilnych pasków zegarka i ich rozmiarów można znaleźć stronie produktu zegarka Instinct 3: [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

1 Wciśnij teleskop i zdejmij pasek.



2 Wybierz opcję:

- Aby wpiąć pasek Instinct 3, dopasuj nowy pasek do otworów w zegarku, wciśnij teleskop i wciśnij pasek na miejsce.

**UWAGA:** Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Teleskop powinien być dopasowany do otworów w zegarku.

- Aby wpiąć kompatybilny pasek QuickFit, wciśnij kompatybilny teleskop w zegarek i wciśnij nowy pasek na miejsce.



**UWAGA:** Sprawdź, czy dobrze się trzyma. Zatrask powinien zamknąć się na teleskopie.

3 Powtórz powyższe kroki, przymocowując pasek z drugiej strony.

# Rozwiązywanie problemów

## Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza dostępność aktualizacji po połączeniu z Bluetooth. Dostępność aktualizacji możesz sprawdzić ręcznie w ustawieniach systemu (*Ustawienia systemowe, strona 87*). Zainstaluj w komputerze aplikację Garmin Express ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). W smartfonie zainstaluj aplikację Garmin Connect.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

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

## Źródła dodatkowych informacji

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

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Odwiedź stronę [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Odwiedź stronę [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) w celu uzyskania informacji na temat dokładności funkcji. Produkt nie jest urządzeniem medycznym.

## Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

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

- 1 Naciśnij i przytrzymaj **MENU**.
- 2 Przewiń w dół do ostatniego elementu na liście i naciśnij **GPS**.
- 3 Naciśnij **GPS**.
- 4 Wybierz język.
- 5 Naciśnij **GPS**.

## Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek Instinct 3 jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności z Bluetooth można znaleźć na stronie [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble).

## Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z zegarkiem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz telefon i zegarek, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść telefon w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Na tarczy zegarka naciśnij i przytrzymaj **MENU**, a następnie wybierz kolejno **Telefon > Paruj telefon**.

## Zegarek nie wyświetla prawidłowego czasu

Podczas synchronizacji zegarek aktualizuje czas i datę. W przypadku zmiany strefy czasowej lub zmiany czasu na czas letni musisz zsynchronizować swój zegarek, aby podawał właściwą godzinę.

- 1 Potwierdź, że czas jest ustawiony na automatyczny (*Ustawienia czasu, strona 88*).
- 2 Potwierdź, że komputer lub smartfon wyświetla prawidłowy czas lokalny.
- 3 Wybierz opcję:
  - Zsynchronizuj zegarek z komputerem (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 71*).
  - Zsynchronizuj zegarek ze smartfonem (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 70*).
  - Zsynchronizuj zegarek z GPS (*Synchronizacja czasu, strona 88*).Aktualna data i godzina są aktualizowane automatycznie.

## Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

Zegarek jest zgodny z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z zegarkiem Garmin należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

- 1 Przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz kolejno **Czujniki i akcesoria > Dodaj nowy**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Wybierz **Szukaj wszystko**.
  - Wybierz typ posiadanego czujnika.Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 25*).

## Ponowne uruchamianie zegarka

- 1 Przytrzymaj **CTRL**, dopóki zegarek się nie wyłączy.
- 2 Przytrzymaj **CTRL**, aby włączyć zegarek.

## Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Przed zresetowaniem wszystkich ustawień domyślnych należy zsynchronizować zegarek z aplikacją Garmin Connect, aby przesłać dane aktywności.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień zegarka.

- 1 Na tarczy zegarka przytrzymaj **MENU**.
- 2 Wybierz **System > Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
  - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ust. domyśl.**
  - Aby usunąć wszystkie aktywności z historii, wybierz **Skasuj wszystkie aktywności**.
  - Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
  - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Skasuj dane i zresetuj ustawienia**.**UWAGA:** Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, ta opcja spowoduje również usunięcie portfela z zegarka.

## Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii

Aby wydłużyć czas działania baterii, możesz skorzystać z poniższych wskazówek.

- Zmiana trybu zasilania podczas aktywności (*Zmiana trybu poboru mocy, strona 86*).
  - Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 49*).
  - Zmniejsz limit czasu wyświetlania (*Zmiana ustawień ekranu, strona 89*).
  - Przestań używać opcji limitu czasu wyświetlania **Wyświetlacz zawsze włączony** i wybierz krótszy limit czasu (*Zmiana ustawień ekranu, strona 89*).
  - Zmniejsz jasność ekranu (*Zmiana ustawień ekranu, strona 89*).
  - Użyj trybu satelitarnego UltraTrac dla swojej aktywności (*Ustawienia satelitów, strona 30*).
  - Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Sterowanie, strona 49*).
  - Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 4*).
  - Korzystaj z tarczy zegarka, która nie jest aktualizowana co sekundę.  
Na przykład korzystaj z tarczy zegarka bez drugiej wskazówki (*Dostosowywanie tarczy zegarka, strona 35*).
  - Ogranicz powiadomienia z telefonu wyświetlane przez zegarek (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 69*).
  - Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanych urządzeń (*Przesłanie danych tętna, strona 56*).
  - Wyłącz funkcję monitorowania nadgarstkowego pomiaru tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 56*).
- UWAGA:** Funkcja monitorowania tętna mierzonego na nadgarstku służy do obliczania minut intensywnej aktywności i spalonych kalorii.
- Włącz ręczne odczyty pulsoksymetru ręcznego (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 58*).

## Odbieranie sygnałów satelitarnych

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

**PORADA:** Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

**1** Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.

Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.

**2** Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.

Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

## Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj zegarek z kontem Garmin:
  - Podłącz zegarek do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
  - Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.Po połączeniu z kontem Garmin zegarek 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.

## Pomiar temperatury podczas aktywności 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.

## Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](http://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 zegarek na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy pchasz wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

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

## Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu zegarka.

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express ([Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 71](#)).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 70](#)).

2 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

**UWAGA:** Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub Garmin Express nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

## Wskazanie liczby pokonanych pięter wydaje się niewłaściwe

Zegarek 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 chwytania się poręczy i pokonywania kilku stopni naraz.
- W przypadku wietrznych warunków atmosferycznych zakryj zegarek rękawem lub kurtką, ponieważ silny podmuch wiatru może spowodować nieprawidłowe odczyty.



# Załącznik

## Pola danych

**UWAGA:** Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności. Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+ lub Bluetooth. Niektóre pola danych są wyświetlane w zegarku w więcej niż jednej kategorii.

**PORADA:** Pola danych można także dostosować w ustawieniach zegarka w aplikacji Garmin Connect.

### Pola rytmu

Nazwa	Opis
Średni rytm	Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Średni rytm	Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.
Rytm	Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.
Rytm	Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).
Podgląd widżetów	Bieganie. Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżący zakres kadencji.
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.

### Pola kompasu

Nazwa	Opis
WSKAŹNIK KOMPASU	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Kurs kompasowy	Kierunek ruchu określony na podstawie danych kompasu.
Kurs GPS	Kierunek ruchu określony na podstawie danych GPS.
Kurs kompasowy	Kierunek przemieszczania się.

### Pola dystansu

Nazwa	Opis
Dystans	Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.
Dystans interwału	Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.
Dystans okrążenia	Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ost. okrążenia	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans ostatniego ruchu	Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Dystans ost. okrążenia	Dystans pokonany w bieżącym ruchu.

## Pola dystansu

Nazwa	Opis
Średni wznios	Średni pionowy dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Średni spadek	Średni, pionowy dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
Wys.	Wysokość aktualnej pozycji względem poziomu morza.
Wykres wysokości	Wykres przedstawiający wysokość w czasie.
Doskonałość	Stosunek dystansu przebytego w poziomie do zmiany dystansu w pionie.
Wysokość GPS	Wysokość aktualnej pozycji określona na podstawie danych GPS.
Nachylenie	Pomiar nachylenia (wysokości) powierzchni na trasie biegu (dystansie). Na przykład, jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu pokonujesz 60 m (200 stóp), stopień nachylenia wynosi 5%.
Wznios okrążenia	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego okrążenia.
Spadek okrążenia	Pionowy dystans spadku dla bieżącego okrążenia.
Wznios ost. okrążenia	Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Spadek ost. okrążenia	Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Wznios ostatniego ruchu	Pionowy dystans wzniosu pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Spadek ostatniego ruchu	Pionowy dystans spadku pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Maksymalny wznios	Maksymalne tempo zmiany wartości wzniosu w stopach lub metrach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maksymalny spadek	Maksymalne tempo zmiany wartości spadku w metrach lub stopach na minutę od ostatniego zerowania danych.
Maks. wysokość	Największa osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Min. wysokość	Najmniejsza osiągnięta wysokość od ostatniego zerowania danych.
Wznios ruchu	Pionowy dystans wzniosu dla bieżącego ruchu.
Spadek ruchu	Pionowy dystans spadku dla bieżącego ruchu.
Całkowity wznios	Całkowity dystans wzniosu od ostatniego zerowania danych.
Całkowity spadek	Całkowity dystans spadku od ostatniego zerowania danych.
Wskaźnik całkowitego wzniosu/spadku	Całkowite dystanse wzniosu oraz spadku podczas aktywności lub od ostatniego zerowania danych.

## Pola pięter

Nazwa	Opis
Pokonane piętra	Łączna liczba pokonanych pięter w górę w ciągu dnia.
Piętra w dół	Łączna liczba pokonanych pięter w dół w ciągu dnia.
Piętra na minutę	Liczba pokonanych pięter na minutę.

## Pola tętna

Nazwa	Opis
% REZERWY TĘTNA	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
Aerobowy TE	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej.
Beztlenowy TE	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności anaerobowej.
Średni % rezerwy tętna	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącej aktywności.
Średnie tętno	Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.
Śr. %maks. tęt.	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.
Tętno	Liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Urządzenie musi mieć funkcję nadgarstkowego pomiaru tętna lub zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.
Wykres tętna	Wykres przedstawiający tętno przez cały czas trwania aktywności.
Wskaźnik tętna	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę tętna.
% maks. tętna	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
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).
% śr. rezerwy int.	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
% śrd. maks. interw.	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Średnie tętno interwału	Średnie tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
% maks. rez. interw.	Maksymalna procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego interwału pływania.
% śrd. maks. interw.	Maksymalna procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego interwału pływania.
Maksymalne tętno interwału	Maks. tętno w ramach bieżącego interwału pływania.
% rezerwy tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego okrążenia.
Tętno okrążenia	Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.
% maks. tętna okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.
% rez. tętna ost. okrążenia	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ukończonego okrążenia.
Tętno ost. okrążenia	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
% maks. tętna ost. okrążenia	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.
% rezerwy tętna ostatniego ruchu	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla ostatniego ruchu.

Nazwa	Opis
Tętno ostatniego ruchu	Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
%maks.tęt.ost.r.	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego ruchu.
% rezerwy tętna ruchu	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) dla bieżącego ruchu.
Maksymalne tętno	Średnie tętno dla bieżącego ruchu.
% maks. tętna ruchu	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego ruchu.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna.
Wskaźnik efektów treningu	Wpływ bieżącej aktywności na poziom sprawności aerobowej i anaerobowej.

#### Pola długości

Nazwa	Opis
Długości interwału	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.
Długości	Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

#### Pola nawigacyjne

Nazwa	Opis
Namiar	Kierunek od aktualnej pozycji do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Kurs	Kierunek od pozycji startowej do celu podróży. Kurs może zostać wyświetlony jako zaplanowana lub ustawiona trasa. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Lokalizacja docelowa	Pozycja celu podróży.
Punkt celu	Ostatni punkt na trasie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Pozostały dystans	Dystans, jaki pozostał do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Dystans do następnego	Dystans, jaki pozostał do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Szac. całk. dystans	Szacowany dystans od miejsca rozpoczęcia podróży do celu. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
SZAC. CZAS PRZYBYCIA	Szacowana godzina przybycia do celu podróży (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji celu podróży). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
ETA do następnego	Szacowana godzina przybycia do następnego punktu na trasie (dostosowana do czasu lokalnego w lokalizacji punktu). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
CZAS PODRÓŻY	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

Nazwa	Opis
Doskonałość do celu	Doskonałość wymagana do zejścia z bieżącej pozycji na wysokość celu podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Długość / szerokość	Długość i szerokość geograficzna bieżącego położenia, wyświetlana bez względu na wybrane ustawienie formatu pozycji.
Lokalizacja	Bieżąca pozycja wyświetlona z uwzględnieniem wybranego ustawienia formatu pozycji.
Następny punkt	Następny punkt na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Zejście z kursu	Dystans pokonany poza pierwotną ścieżką podróży (na lewo lub prawo od niej). Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Czas do następnego	Szacowany czas potrzebny na dotarcie do następnego punktu na trasie. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
PR.WYPAD.	Prędkość zbliżania się do celu podróży wzdłuż wyznaczonej trasy. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Odległość pionowa do celu	Dystans wysokości pomiędzy bieżącą pozycją i celem podróży. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.
Prędkość pionowa do celu	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku względem wyznaczonej wysokości. Dane są wyświetlane wyłącznie podczas nawigacji.

#### Inne pola

Nazwa	Opis
Aktywne kalorie	Kalorie spalone podczas aktywności.
Ciśnienie otoczenia	Nieskalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Wykres barometryczny	Wykres przedstawiający ciśnienie barometryczne w czasie.
Ciśnienie barometryczne	Obecne skalibrowane ciśnienie panujące w danym środowisku.
Godziny pracy baterii	Liczba godzin pozostałych do rozładowania baterii.
Poziom baterii	Poziom baterii zegarka.
Aktywne kalorie	Kalorie spalone w ciągu dnia.
GPS	Moc odbieranego sygnału satelitarnego GPS.
Okrążenia	Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.
Obciąż.	Obciążenie treningowe w ramach bieżącej aktywności. Obciążenie treningowe to wartość określająca zwiększoną powysiłkową konsumpcję tlenu (ang. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC), która informuje o intensywności ćwiczeń.
Ruchy	Liczba ukończonych ruchów w ramach bieżącej aktywności.
Przygotowanie wydolnościowe	Wartość przygotowania wydolnościowego to wykonany w czasie rzeczywistym pomiar zdolności do podjęcia wysiłku.
Powtórzenia	Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.
Częstotliwość oddechu	Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).

Nazwa	Opis
Cz. serii	Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.
Kroki	Liczba kroków wykonanych w ramach bieżącej aktywności.
Stres	Poziom stresu.
Wsch. sł.	Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Zach. sł.	Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.
Aktualny czas	Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

#### Pola tempa

Nazwa	Opis
Tempo na 500 m	Bieżące tempo wiosłowania na 500 m.
Średnie tempo na 500 m	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.
Średnie tempo	Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.
T. skor. względn. nachyl.	Średnie tempo dostosowane do kąta nachylenia terenu.
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.
Śr.t. o.okr.500m	Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.
Tempo ost. okrążenia	Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ostatniej długości	Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Tempo ostatniego ruchu	Średnie tempo w ramach ostatniego zakończzonego ruchu.
Tempo ruchu	Średnie tempo w ramach bieżącego ruchu.
Tempo	Bieżące tempo.
Wykres tempa	Wykres przedstawiający tempo w trakcie aktywności.

**Pola danych PacePro**

Nazwa	Opis
Nast. dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans w następnym przedziale.
Nast. doc. t. cząst.	Bieganie. Docelowe tempo dla następnego przedziału.
Og. przew./str.	Bieganie. Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego.
Wskaźnik PacePro	Bieganie. Twoje bieżące tempo cząstkowe oraz docelowe tempo cząstkowe.
Dystans cząstkowy	Bieganie. Całkowity dystans przebyty w bieżącym przedziale.
Pozost. dystans cząstkowy	Bieganie. Pozostały dystans w bieżącym przedziale.
Tempo cząstkowe	Bieganie. Tempo w ramach bieżącego przedziału.
Docelowe tempo cząst.	Bieganie. Docelowe tempo dla bieżącego przedziału.

**Pola mocy**

Nazwa	Opis
% FTP	Bieżąca moc wyjściowa jako wartość procentowa wskaźnika Functional Threshold Power (FTP).
Średni bilans z 3 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Średnia moc z 3 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 3 sekund.
Średni bilans z 10 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Średnia moc z 10 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 10 sekund.
Średni bilans z 30 s	Średni bilans mocy lewa/prawa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Średnia moc z 30 s	Średnia moc wyjściowa dla ruchu w okresie 30 sekund.
Średni bilans	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącej aktywności.
Średnia FM (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia moc	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
Średnia FM (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Średnia Sz. FM (L)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącej aktywności.
Średnie przesunięcie	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącej aktywności.
Średnia Sz. FM (P)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącej aktywności.
Bilans	Bieżący bilans mocy lewa/prawa.
Intensity Factor	Intensity Factor™ w ramach bieżącej aktywności.
Bilans okrążenia	Średni bilans mocy lewa/prawa dla bieżącego okrążenia.
Sz. FM okrążenia (L)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
FM okrążenia (lewa)	Średni kąt fazy mocy dla lewej nogi w bieżącym okrążeniu.
NP okrążenia	Średnia wartość Normalized Power™ w ramach bieżącego okrążenia.
PoŚ okrążenia	Średnie przesunięcie od środka pedału w ramach bieżącego okrążenia.



Nazwa	Opis
Moc okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
SzFM okrążenia (prawa)	Średni kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
FM okrążenia (prawa)	Średni kąt fazy mocy dla prawej nogi w bieżącym okrążeniu.
NP ostatniego okrążenia	Średnia wartość Normalized Power w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Moc ostatniego okrążenia	Średnia moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Szczytowa faza mocy (lewa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla lewej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (lewa)	Aktualny kąt fazy mocy dla lewej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Maks. moc ost. okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Maksymalna moc okrążenia	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącego okrążenia.
Maksymalna moc	Maksymalna moc wyjściowa w ramach bieżącej aktywności.
NP	Normalized Power w ramach bieżącej aktywności.
Równomierność	Pomiar obrazujący stopień równomierności przykładania sił do obu pedałów przy pełnym ruchu korby.
PoS	Przesunięcie od środka pedału. Przesunięcie od środka pedału odnosi się do miejsca na pedale, gdzie jest przykładana siła.
Moc	Bieżąca moc wyjściowa w watach.
Wykres mocy	Wykres przedstawiający moc podczas aktywności.
WSKAŹNIK MOCY	Kolorowy wskaźnik przedstawiający bieżącą strefę zasilania.
Moc względem masy	Bieżąca moc mierzona w watach na kilogram.
Strefa mocy	Bieżący zakres mocy wyjściowej ustalony na podstawie współczynnika FTP lub własnych ustawień.
Szczytowa faza mocy (prawa)	Aktualny kąt szczytowej fazy mocy dla prawej nogi. Szczytowa faza mocy to zakres kątów, w którym wytwarzana jest największa siła.
Faza mocy (prawa)	Aktualny kąt fazy mocy dla prawej nogi. Faza mocy odnosi się do pozycji pedałów, w której generowana jest moc dodatnia.
Czas w strefie	Czas, który upłynął dla każdej strefy mocy.
Czas na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącej aktywności.
Czas okrążenia na siedząco	Czas spędzony na pedałowaniu na siedząco w bieżącym okrążeniu.
Czas na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącej aktywności.
Czas okrążenia na stojąco	Czas spędzony na pedałowaniu na stojąco podczas bieżącego okrążenia.
TSS	Training Stress Score™ w ramach bieżącej aktywności.
Efek. m. obr.	Pomiar obrazujący efektywność pedałowania.
Praca	Wykonana praca łącznie (moc wyjściowa) w kJ.

## Pola odpoczynku

Nazwa	Opis
Powtórzenie	Pomiar czasu w ramach ostatniego interwału plus bieżący odpoczynek (pływanie w basenie).
Czas odpoczynku	Pomiar czasu trwania bieżącego odpoczynku (pływanie w basenie).

## Dynamika biegu

Nazwa	Opis
Średni bilans CKP	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącej sesji.
Średni CKP	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącej aktywności.
Średnia długość kroku	Średnia długość kroku dla bieżącej sesji.
Śr. odchylenie pionowe	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącej aktywności.
Średnia odch. do długości	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącej sesji.
Bilans CKP	Bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
Wskaźnik bilansu CKP	Kolorowy wskaźnik wskazujący bilans czasu kontaktu lewej/prawej nogi z podłożem podczas biegu.
CKP	Mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu. Czas kontaktu z podłożem nie jest mierzony podczas chodu.
Wskaźnik czasu kontaktu z podłożem	Kolorowy wskaźnik wskazujący mierzony w milisekundach czas, przez jaki stopa ma kontakt z podłożem podczas biegu.
Bilans CKP okrążenia	Średni bilans czasu kontaktu z podłożem w ramach bieżącego okrążenia.
CKP okrążenia	Średni czas kontaktu z podłożem dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku okrążenia	Średnia długość kroku w ramach bieżącego okrążenia.
Odchylenie pion. okrąż.	Średnie odchylenie pionowe dla bieżącego okrążenia.
Odchylenie do dług. okrąż.	Średni stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku dla bieżącego okrążenia.
Długość kroku	Długość kroku w metrach mierzona od jednego zetknięcia nogi z podłożem do następnego.
Odchylenie pionowe	Wysokość odbicia podczas biegu. Pionowy ruch tułowia dla każdego kroku, mierzony w centymetrach.
Wskaźnik odchylenia pionowego	Kolorowy wskaźnik wskazujący wysokość odbicia podczas biegu.
Odchyl. do długości	Stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.
Wskaźnik odchylenia do długości	Kolorowy wskaźnik wskazujący stosunek wartości odchylenia pionowego do długości kroku.

## Pola prędkości

Nazwa	Opis
Średnia prędkość ruchu	Średnia prędkość ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Śr. prędkość całkowita	Średnia prędkość dla bieżącej aktywności, wliczając prędkość ruchu i bezruch.
Średnia prędkość	Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Średnia PND rejsowa	Średnia prędkość podróży w węzłach w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
PND okrążenia	Średnia prędkość podróży w ramach bieżącego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość okrążenia	Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.
PND ostatniego okrążenia	Średnia prędkość podróży w ramach ostatniego ukończonego okrążenia, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość ost. okrążenia	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Prędkość ostatniego ruchu	Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Maksymalna PND	Maksymalna prędkość podróży w ramach bieżącej aktywności, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Maksymalna prędkość	Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.
Prędkość ruchu	Średnia prędkość w ramach bieżącego ruchu.
Prędkość	Bieżące tempo podróży.
Wykres prędkości	Wykres przedstawiający prędkość podczas aktywności.
PND	Rzeczywista prędkość podróży, która nie zależy od obranego kursu i tymczasowych różnic w kierunku.
Prędkość pionowa	Tempo zmiany wartości wzniosu lub spadku w czasie.

## Pola ruchów

Nazwa	Opis
Średni dystans na ruch	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
Średni dystans na ruch	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.
Średnie tempo ruchów	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.
Średnio ruchów/długość	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącej aktywności.
Dystans na ruch	Wioślarstwo. Dystans pokonany podczas ruchu.
Tempo ruchów interwału	Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego interwału.
Ruchy/długość interwału	Średnia liczba ruchów na długość basenu w trakcie bieżącego interwału.
Styl ruchu interwału	Bieżący styl ruchu dla interwału.
Dystans ruchu okrążenia	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
Dystans ruchu okrążenia	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.
Tempo ruchów okrążenia	Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.
Tempo ruchów okrążenia	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Ruchy okrążenia	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącego okrążenia.
Dystans ruchu ostat. okrążenia	Pływanie. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans ruchu ostat. okrążenia	Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.
Tem.ruch.ost.okr.	Pływanie. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tem.ruch.ost.okr.	Wioślarstwo. Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ost. okrąż.	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Ruchy ost. okrąż.	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Tempo ruch. na dług.	Średnia liczba ruchów na minutę (kroki/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Ruchy ostatniej długości	Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.
Styl na ostatniej długości	Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Nazwa	Opis
Tempo ruchów	Pływanie. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Tempo ruch.	Wioślarstwo. Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).
Ruchy	Pływanie. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.
Ruchy	Wioślarstwo. Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

#### Pola Swolf

Nazwa	Opis
Średni Swolf	Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości ( <i>Pływanie – terminologia, strona 13</i> ). W przypadku pływania w otwartym akwenu wynik swolf oblicza się dla dystansu 25 metrów.
Swolf interwału	Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.
Swolf okrążenia	Wynik swolf w ramach bieżącego okrążenia.
Swolf ost. okrążenia	Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.
Swolf ostat. długości	Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

#### Pola temperatury

Nazwa	Opis
Maksymalna z 24 godzin	Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Minimalna z 24 godzin	Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.
Temperatura	Temperatura otoczenia podczas aktywności. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Można sparować urządzenie z czujnikiem tempe w celu uzyskania spójnych i dokładnych danych temperatury.

### Pola stopera

Nazwa	Opis
Średni czas okrążenia	Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.
Upłynęło czasu	Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper aktywności i biegiesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegiesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.
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 ostatniego ruchu	Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego ruchu.
Czas ruchu	Czas stopera w ramach bieżącego ruchu.
Czas ruchu	Całkowity czas ruchu w ramach bieżącej aktywności.
Czas aktywności	Całkowity czas wszystkich dyscyplin aktywności składającej się z wielu dyscyplin, łącznie z czasem przejść.
Og. przew./str.	Bieganie. Całkowity czas lepszy lub gorszy od tempa docelowego.
Czas postoju	Całkowity czas bezruchu w ramach bieżącej aktywności.
Czas pływania	Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.
Stoper	Bieżący czas minutnika.

### Pola treningów

Nazwa	Opis
Powtórzenia	Podczas treningu pokazuje pozostałe powtórzenia.
Dystans etapu	Czas lub dystans pozostały dla etapu treningu.
Tempo etapu	Bieżące tempo podczas etapu treningu.
Prędkość etapu	Bieżąca prędkość podczas etapu treningu.
Czas etapu	Czas, który upłynął dla etapu treningu.

## Kolorowe wskaźniki i dane dynamiki biegu

Na ekranach danych dynamiki biegu wyświetlany jest kolorowy wskaźnik obrazujący podstawowy pomiar. Jako podstawowy pomiar można wyświetlić rytm, odchylenie pionowe, czas kontaktu z podłożem, bilans czasu kontaktu z podłożem lub odchylenie do długości. Kolorowy wskaźnik pokazuje dane dynamiki biegu użytkownika w odniesieniu do analogicznych danych innych biegaczy. Kolorowe strefy reprezentują wartości procentowe.

Firma Garmin przeanalizowała dane dotyczące wielu biegaczy o różnym stopniu zaawansowania. Wartości mieszczące się w strefach czerwonej i pomarańczowej są typowe dla wolniejszych lub mniej doświadczonych biegaczy. Wartości mieszczące się w strefach zielonej, niebieskiej i fioletowej są typowe dla szybszych i bardziej doświadczonych biegaczy. W przypadku bardziej doświadczonych biegaczy często można zaobserwować krótszy czas kontaktu z podłożem, mniejsze odchylenie pionowe, mniejsze odchylenie do długości i większy rytm niż w przypadku mniej doświadczonych biegaczy. Przy czym wyżsi biegacze często wykazują nieco mniejszy rytm, większą długość kroku i nieco większe odchylenie pionowe. Odchylenie do długości to stosunek wartości nachylenia pionowego do długości kroku. Wartość ta nie jest skorelowana ze wzrostem.






Więcej informacji na temat danych dynamiki biegu można znaleźć na stronie [garmin.com/runningdynamics](https://garmin.com/runningdynamics). Dodatkowe zagadnienia teoretyczne i interpretacje danych dynamiki biegu można znaleźć na oficjalnych stronach internetowych oraz w renomowanych publikacjach poświęconych bieganiu.

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres rytmu	Zakres czasu kontaktu z podłożem
 Fioletowy	> 95	> 183 kroków/min	< 218 ms
 Niebieski	70–95	174–183 kroki/min	218–248 ms
 Zielony	30–69	164–173 kroki/min	249–277 ms
 Pomarańczowy	5–29	153–163 kroki/min	278–308 ms
 Czerwony	< 5	< 153 kroki/min	> 308 ms



## Dane dotyczące bilansu czasu kontaktu z podłożem

Bilans czasu kontaktu z podłożem mierzy symetrię biegu i jest wyświetlany jako procent całkowitego czasu kontaktu z podłożem. Na przykład wartość 51,3% ze strzałką skierowaną w lewo oznacza, że biegacz spędza więcej czasu na podłożu na lewej nodze. Jeśli na ekranie danych wyświetlane są obie liczby, na przykład 48–52, wartość 48% odpowiada lewej stopie, a 52% odpowiada prawej stopie.





Kolorowa strefa	 Czerwony	 Pomarańczowy	 Zielony	 Pomarańczowy	 Czerwony
Symetria	Słaby	Nieźły	Dobry	Nieźły	Słaby
Procent innych biegaczy	5%	25%	40%	25%	5%
Bilans czasu kontaktu z podłożem	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L– 50,7% P	50,8–52,2% P	> 52,2% P

Podczas opracowywania i testowania dynamiki biegu zespół Garmin odkrył zależność między występowaniem kontuzji a nierównomiernym kontaktem z podłożem u niektórych biegaczy. W przypadku wielu biegaczy bilans czasu kontaktu z podłożem podczas podbiegania lub zbiegania ze wzniesień mocno odbiega od wzorca 50/50. Większość trenerów przyznaje, że zachowanie symetrii podczas biegu jest pozytywnym zjawiskiem. Najlepsi biegacze mają tendencję do szybkich i bardziej równomiernych kroków.

Podczas biegu możesz oglądać wskaźnik lub pole danych bądź wyświetlić podsumowanie w koncie Garmin Connect po zakończeniu biegu. Podobnie jak inne dane dynamiki biegu bilans czasu kontaktu z podłożem jest pomiarem ilościowym, który ma pomóc biegaczowi w uzyskaniu wiedzy temat jego kondycji biegowej.

## Dane odchylenia pionowego i odchylenia do długości

Zakresy danych dla odchylenia pionowego i odchylenia do długości różnią się nieznacznie w zależności od czujnika i tego, czy umieszczono go na klatce piersiowej (akcesoria z serii HRM-Fit lub HRM-Pro), czy na nadgarstku (akcesorium Running Dynamics Pod).

Kolorowa strefa	Wartość procentowa w strefie	Zakres odchylenia pionowego na wysokości klatki piersiowej	Zakres odchylenia pionowego na wysokości talii	Odchylenie do długości na wysokości klatki piersiowej	Odchylenie do długości na wysokości talii
 Fioletowy	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1%	< 6,5%
 Niebieski	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4%	6,5–8,3%
 Zielony	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Pomarańczowy	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Czerwony	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1%	> 11,9%

## 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
Doskonały	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetny	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobry	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Nieźły	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaby	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
Doskonały	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetny	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobry	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Nieźły	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaby	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](http://www.CooperInstitute.org).

## Współczynniki FTP

Poniższe tabele przedstawiają klasyfikacje współczynników FTP wg płci.

Mężczyźni	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	5,05 i więcej
Świetny	Od 3,93 do 5,04
Dobry	Od 2,79 do 3,92
Nieźły	Od 2,23 do 2,78
Niewytrenowany	Poniżej 2,23

Kobiety	Waty na kilogram (W/kg)
Doskonały	4,30 i więcej
Świetny	Od 3,33 do 4,29
Dobry	Od 2,36 do 3,32
Nieźły	Od 1,90 do 2,35
Niewytrenowany	Poniżej 1,90

Współczynniki FTP bazują na badaniach Huntera Allena i Andrew Coggana, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).


## 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. W celu obliczenia obwodu koła można użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

## 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.
---	---

