

**GARMIN**

Podręcznik użytkownika

# FORERUNNER® 310XT

URZĄDZENIE TRENINGOWE GPS MULTISPORT



© 2009–2012 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Z wyjątkiem sytuacji wyraźnie opisanej w niniejszym dokumencie, żadnej części tego podręcznika nie można powielać, kopiować, przekazywać, rozpowszechniać, pobierać ani przechowywać na jakimkolwiek nośniku pamięci, w jakimkolwiek celu, bez wcześniej uzyskanej wyraźnej pisemnej zgody firm Garmin. Firma Garmin niniejszym udziela zgody na pobranie jednej kopii tego podręcznika na dysk twardy bądź inny elektroniczny nośnik pamięci w celu jego przeglądania oraz na wydrukowanie jednej kopii tego podręcznika lub jego korekty, pod warunkiem, iż elektroniczna bądź wydrukowana kopia tego podręcznika będzie zawierała pełen tekst niniejszej informacji o prawach autorskich. Rozpowszechnianie tego podręcznika lub jego korekty w celach handlowych bez zezwolenia jest surowo wzbronione.

Informacje zawarte w niniejszym dokumencie mogą ulec zmianie bez uprzedzenia. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową firmy Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)), aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające, dotyczące użytkowania i funkcjonowania tego i innych produktów firmy Garmin.

Garmin®, logo Garmin, Forerunner®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 i USB ANT Stick™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Firstbeat i Analyzed by Firstbeat są zastrzeżonymi i niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd. Produkt jest objęty następującymi patentami amerykańskimi oraz ich zagranicznymi odpowiednikami.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) i U20080279. WO03099114 (A1) (patent oczekujący na zatwierdzenie), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (patent oczekujący na zatwierdzenie), EP1545310 (A1) (patent oczekujący na zatwierdzenie), U20080279 (patent oczekujący na zatwierdzenie)

Pozostałe nazwy i znaki handlowe stanowią własność poszczególnych jednostek.

## Spis treści

### Wstęp.....i

Więcej informacji .....	i
Rejestracja produktu.....	i
Darmowe oprogramowanie .....	i
Kontakt z firmą Garmin.....	i
Klawisze .....	ii

### Rozpoczęcie pracy z urządzeniem 1

Ładowanie baterii .....	1
Włączanie urządzenia .....	1
Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	2
Parowanie czujnika tętna (opcjonalnie)....	3
Dostosowywanie ustawień sportowych (opcjonalne) .....	4
Rozpoczęcie treningu.....	4
Pobieranie darmowego oprogramowania .....	5
Przesyłanie danych treningowych do komputera .....	5
Blokowanie klawiszy.....	5
Podświetlenie urządzenia Forerunner .....	5

### Trening.....8

Informacje o stronie treningu .....	8
-------------------------------------	---

Tryb sportowy .....	8
Funkcja autookrążenia Auto Lap®.....	8
Funkcja autopauzy Auto Pause®.....	9
Autoprzewijanie .....	10
Tętno .....	10
Virtual Partner® .....	11
Alerty .....	12
Treningi.....	13
Kursy .....	16
Treningi Multisport .....	17
Pływanie z urządzeniem Forerunner .....	19
Korzystanie z minutnika.....	20

### Historia .....

Zapisywanie historii .....	21
Wyświetlanie historii aktywności.....	21
Wyświetlanie podsumowań .....	21
Usuwanie historii .....	22

### Nawigacja .....

Dodawanie strony mapy .....	23
Oznaczanie pozycji.....	23
Wyszukiwanie i podążanie do pozycji .....	24
Edytowanie i usuwanie pozycji .....	24
Korzystanie z funkcji Wroc do startu .....	25
Wyświetlanie informacji o GPS.....	25

---

<b>Ustawienia</b> .....	<b>26</b>	Informacje o baterii.....	<b>42</b>
Pola danych.....	26	Dane techniczne.....	42
System.....	30	Umowa licencyjna na oprogramowanie.....	44
Profil użytkownika.....	34	Deklaracja zgodności.....	44
Informacje o urządzeniu Forerunner.....	34	Rozwiązywanie problemów.....	45
<b>Korzystanie z akcesoriów</b> .....	<b>35</b>	Tabele stref tętna.....	46
Parowanie akcesoriów.....	35	<b>Indeks</b> .....	<b>47</b>
Czujnik tętna.....	36		
Dbanie o czujnik tętna.....	37		
Czujnik na nogę.....	37		
Czujnik rowerowy GSC 10.....	39		
Informacje o rowerze.....	39		
Zapis danych.....	40		
Miernik mocy.....	40		
<b>Załącznik</b> .....	<b>41</b>		
Resetowanie urządzenia Forerunner.....	41		
Usuwanie danych użytkownika.....	41		
Dbanie o urządzenie Forerunner.....	41		
Aktualizacja oprogramowania urządzenia Forerunner przy pomocy serwisu Garmin Connect.....	42		

## Wstęp

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

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

Ten produkt jest zasilany przez niewymienną baterię litowo-jonową.

### Więcej informacji

Aby uzyskać więcej informacji na temat akcesoriów, odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

### Rejestracja produktu

Pomóż nam jeszcze sprawniej udzielać Tobie pomocy i jak najszybciej zarejestruj swoje urządzenie przez Internet. Odwiedź stronę <http://my.garmin.com>. Pamiętaj o konieczności zachowania oryginalnego dowodu zakupu (względnie jego kserokopii) i umieszczenia go w bezpiecznym miejscu.

### Kontakt z firmą Garmin

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia Forerunner prosimy o kontakt z działem pomocy technicznej firmy Garmin. Jeśli znajdujesz się w USA, odwiedź stronę [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) lub skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin USA, dzwoniąc pod numer (913) 397 8200 lub (800) 800 1020.

Jeśli znajdujesz się w Wielkiej Brytanii, skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin (Europe) Ltd., dzwoniąc pod numer 0808 2380000.

Jeśli znajdujesz się w Europie, odwiedź stronę [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) i kliknij opcję **Contact Support**, aby uzyskać informacje o pomocy technicznej dostępnej w poszczególnych krajach, lub skontaktuj się telefonicznie z firmą Garmin (Europe) Ltd., dzwoniąc pod numer +44 (0) 870 8501241.

## Klawisze

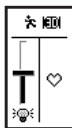


### 1 zasilanie

- Naciśnij i przytrzymaj, aby włączyć lub wyłączyć urządzenie Forerunner.
- Naciśnij, aby włączyć podświetlenie i je wyregulować. Zostanie wyświetlona strona stanu.
- Naciśnij, aby sparować z wagą ANT+™ (strona 32).

### 2 mode

- Naciśnij, aby wyświetlić stoper i menu. Wyświetlane są również mapa i kompas, jeśli są aktywne.



- Naciśnij, aby zamknąć menu lub stronę. Ustawienia zostaną zapisane.
- Naciśnij i przytrzymaj, aby przełączać tryby sportowe.

### 3 lap/reset

- Naciśnij, aby utworzyć nowe okrążenie.
- Naciśnij i przytrzymaj, aby wyzerować stoper.

### 4 start/stop

Naciśnij, aby włączyć lub zatrzymać stoper.

### 5 enter

Naciśnij, aby wybrać opcje i potwierdzić komunikaty.

### 6 ▲▼ strzałki (w górę/w dół)

- Naciśnij, aby przewijać menu i ustawienia. Naciśnij i przytrzymaj, aby szybko przewijać ustawienia.
- Naciśnij, aby przewijać strony dotyczące treningu w czasie jego trwania.
- Naciśnij i przytrzymaj na stronie Virtual Partner®, aby zmienić tempo Virtual Partner.

## Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

### Ładowanie baterii



**UWAGA:** Aby zapobiec korozji, należy dokładnie osuszyć styki i obszar wokół nich przed ładowaniem.

**PORADA:** Urządzenie Forerunner nie będzie się ładować, gdy temperatura otoczenia będzie poza zakresem od 0°C do 50°C (32°F do 122°F).

1. Podłącz złącze USB na kablu z zaczepem do ładowania do zasilacza sieciowego.
2. Podłącz zasilacz sieciowy do zwykłego gniazdka elektrycznego.
3. Ustaw wypustki na zaczepie do ładowania w jednej linii ze stykami znajdującymi się na spodzie urządzenia Forerunner.




4. Dobrze zamocuj ładowarkę w taki sposób, aby zachodziła na przód urządzenia Forerunner.



Czas działania całkowicie naładowanej baterii to maksymalnie 20 godzin i zależy on od sposobu użytkowania urządzenia.

### Włączanie urządzenia

Naciśnij i przytrzymaj , aby włączyć urządzenie Forerunner.

### Konfigurowanie urządzenia Forerunner

Urządzenie Forerunner wykorzystuje informacje z profilu użytkownika do obliczania dokładnych danych związanych z kaloriami. Informacje na temat stopnia aktywności oraz aktywnych sportowców można znaleźć na [strona 7](#).

1. Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby skonfigurować urządzenie Forerunner i ustawić profil użytkownika.
2. Naciśnij **▲▼**, aby wyświetlić dostępne opcje i zmienić domyślne ustawienia.
3. Naciśnij **enter**, aby dokonać wyboru.

Jeśli korzystasz z czujnika tętna ANT+, wybierz **Tak** w czasie konfiguracji, aby czujnik tętna mógł sparować się (połączyć) z urządzeniem Forerunner. Więcej informacji można znaleźć na [strona 3](#).

Po pierwszym uruchomieniu urządzenia Forerunner, podczas konfiguracji ustawień początkowych skorzystaj z tabeli na [strona 7](#), aby ustawić swój stopień aktywności. Określ, czy jesteś aktywnym sportowcem.

Aktywny sportowiec to osoba, która trenuje intensywnie od wielu lat (za wyjątkiem czasu, gdy odniosła niewielkie kontuzje) i ma tętno spoczynkowe na poziomie 60 uderzeń serca na minutę (uderzenia/min) lub mniej.

### Odbieranie sygnałów satelitarnych

Odebranie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund. Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren. W celu uzyskania najlepszego odbioru upewnij się, że przód urządzenia Forerunner jest zwrócony w kierunku nieba.

Gdy urządzenie Forerunner odbierze sygnały z satelitów, zostanie wyświetlona strona treningu z ikoną satelity (✶) umieszczoną w jej górnej części.

**UWAGA:** Domyślnie urządzenie Forerunner automatycznie aktualizuje czas i strefę czasową na podstawie informacji z satelitów.



## Parowanie czujnika tętna (opcjonalnie)

Przy pierwszej próbie sparowania czujnika tętna z urządzeniem Forerunner przejdź w miejsce oddalone o co najmniej 10 m od innych czujników tętna.

### Korzystanie z czujnika tętna

Czujnik tętna znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych. Umieść czujnik tętna bezpośrednio na skórze, tuż poniżej piersi. Czujnik powinien przylegać do ciała w taki sposób, aby nie zmienił położenia podczas biegu.

1. Podłącz moduł czujnika tętna ① do paska.



2. Zwilż elektrody ② z tyłu paska, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a nadajnikiem.

**UWAGA:** Niektóre czujniki tętna są wyposażone w płytkę stykową ③. Wtedy należy zwilżyć płytkę.



3. Owiń pasek wokół klatki piersiowej i umieść haczyk paska ④ w pętli.

**UWAGA:** Logo firmy Garmin powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

4. Umieść urządzenie Forerunner w zasięgu czujnika tętna (w odległości nie większej niż 3 m).

**UWAGA:** Jeśli dane dotyczące tętna nie są wyświetlane lub odczyt jest nierówny, może być konieczne mocniejsze zaciśnięcie paska na klatce piersiowej lub wykonanie rozgrzewki przez 5–10 minut.

5. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia biegu > Tętno > TETNO ANT+ > Tak**.

### Ustawienia tętna

Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące kalorii, należy ustawić swoje maksymalne tętno oraz tętno spoczynkowe. Można ustawić pięć stref tętna, które ułatwiają wykonywanie pomiarów i zwiększanie wydolności sercowo-naczyniowej. Jeśli podczas konfiguracji

## Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

---

ustawień początkowych wybrano opcję, aby urządzenie uwzględniło czujnik tętna, wykonanie tego kroku nie jest konieczne.

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia biegu > Tetno > Strefy tetna**.
2. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

**UWAGA:** Naciśnij i przytrzymaj **mode**, aby zmienić ustawienia sportowe. Wykonaj czynności 1 i 2, aby skonfigurować ustawienia strefy tętna dla jazdy na rowerze i innych trybów sportowych.

## Dostosowywanie ustawień sportowych (opcjonalne)

1. Naciśnij i przytrzymaj **mode**, aby zmienić tryb sportowy.
2. Naciśnij **mode** i wybierz **Ustawienia**, a następnie wybierz ustawienie sportowe.

Wybierz **Pola danych**, aby dostosować maksymalnie cztery pola danych dla swojego ćwiczenia ([strona 26](#)).

## Rozpoczęcie treningu

1. Naciśnij **mode**, aby wyświetlić stronę treningu.
2. Naciśnij **start**, aby uruchomić stoper.
3. Po zakończeniu ćwiczenia naciśnij **stop**.
4. Naciśnij i przytrzymaj **reset**, aby zapisać swoje ćwiczenie i wyzerować stronę treningu.

## Pobieranie darmowego oprogramowania

1. Odwiedź stronę [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
2. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Przesyłanie danych treningowych do komputera

1. Podłącz pamięć USB ANT Stick do wolnego portu USB w komputerze.

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

2. Umieść urządzenie Forerunner w odległości nie większej niż 5 m od komputera.


3. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

## Blokowanie klawiszy

Klawisze urządzenia Forerunner można zablokować. Zmniejsza to ryzyko przypadkowego naciśnięcia klawisza podczas zakładania i zdejmowania urządzenia.











1. Naciśnij jednocześnie **mode** i ▲, aby zablokować klawisze.
2. Naciśnij jednocześnie **mode** i ▲, aby odblokować klawisze.

## Podświetlenie urządzenia Forerunner

Naciśnij , aby włączyć podświetlenie na 15 sekund. Użyj ▲▼, aby dostosować poziom podświetlenia. Naciśnij **mode**, aby zamknąć stronę stanu podświetlenia. Na stronie tej wyświetlanych jest również kilka ikon stanu ([strona 6](#)).





## Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

### Ikony

	Odbiornik GPS jest włączony i urządzenie Forerunner odbiera sygnały z satelitów.
	GPS wyłączony – praca w pomieszczeniu.
	Stoper jest włączony.
	Czujnik tętna jest aktywny.
	Czujnik na nogę jest aktywny.
	Czujnik prędkości/rytmu jest aktywny.
	Czujnik mocy jest aktywny.
	Poziom naładowania baterii.
	Trwa ładowanie akumulatora.
	Urządzenie przesyła dane lub paruje się ze sprzętem fitness.

### Ikony stanu

Naciśnij i zwolnij , aby wyświetlić ikony stanu.

	Czujnik tętna jest aktywny
	Czujnik prędkości i rytmu jest aktywny
	Czujnik na nogę jest aktywny
	Czujnik mocy jest aktywny

## Wykres stopienia aktywności

	Opis treningu	Częstotliwość treningów	Czas treningu w tygodniu
0	Brak ćwiczeń	-	-
1	Rzadko, lekkie ćwiczenia	Raz co dwa tygodnie	Mniej niż 15 min.
2			15 do 30 min.
3		Raz na tydzień	Okolo 30 min.
4	Regularne ćwiczenia i trening	2 do 3 razy tygodniowo	Okolo 45 min.
5			45 min. do 1 godz.
6			1 do 3 godz.
7		3 do 5 razy tygodniowo	3 do 7 godz.
8	Codzienny trening	Prawie codziennie	7 do 11 godz.
9		Codziennie	11 do 15 godz.
10			Więcej niż 15 godz.

Informacje o stopniu aktywności dostarczone przez firmę Firstbeat Technologies Ltd., którego fragmenty są oparte na badaniach Jacksona i innych. „Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing”, *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

### Trening

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

Urządzenie Forerunner można wykorzystywać do ustawiania alertów, trenowania z wirtualnym partnerem dzięki funkcji Virtual Partner®, tworzenia rozkładu treningów w odstępach i własnych treningów oraz planowania kursów w oparciu o istniejące ćwiczenia. Urządzenie Forerunner oferuje kilka funkcji treningowych i opcjonalnych ustawień.

### Informacje o stronie treningu

Naciśnij **mode**, aby wyświetlić stronę treningu. Dostępne strony przewija się za pomocą ▲▼.



Informacje na temat dostosowywania pól danych na stronach treningu można znaleźć na [strona 26](#).

### Tryb sportowy

Naciśnij i przytrzymaj **mode**, aby zmienić tryb sportowy. Wszystkie ustawienia są specyficzne dla wybranego w danym momencie sportu.

### Funkcja autookrążenia Auto Lap®

Funkcja autookrążenia Auto Lap służy do automatycznego oznaczania okrążenia w określonym miejscu lub po przebyciu określonego dystansu. Ustawienie to umożliwia porównywanie swoich wyników na różnych etapach biegu (np. co każde 2 kilometry lub każde większe wzniesienie).

**UWAGA:** Funkcja autookrążenia Auto Lap nie działa podczas treningów w odstępach oraz własnych treningów.

1. Naciśnij **mode**, wybierz **Ustawienia**, następnie wybierz ustawienia sportowe (w zależności od bieżącego trybu sportowego), a później **Auto Lap**.

2. W polu Autozalicz. okr. wybierz **Wg dystansu**, aby podać wartość, lub **Wg pozycji**, aby wybrać opcję:
- **Tylko przyc. Lap** — oznacza okrążenie za każdym naciśnięciem **lap** oraz za każdym razem, gdy ponownie mijasz dowolne z zaznaczonych miejsc.
  - **Start i okrążenie** — oznacza okrążenie w pozycji GPS, w której został naciśnięty **start**, oraz w każdym miejscu podczas biegu, w którym zostanie naciśnięty przycisk **lap**.
  - **Zazn. i okrążenie** — oznacza okrążenie w pozycji GPS określonej w momencie wybrania tej opcji oraz w każdym innym miejscu, w którym zostanie naciśnięty przycisk **lap**.

**UWAGA:** Podczas wykonywania kursu (patrz [strona 16](#)) należy korzystać z opcji **Wg pozycji**, aby oznaczać okrążenia we wszystkich pozycjach okrążeń w trakcie kursu.

## Funkcja autopauzy Auto Pause®

Funkcja autopauzy Auto Pause jest przydatna, jeśli na trasie treningu znajduje się sygnalizacja świetlna lub inne miejsca, w których trzeba zwolnić bądź się zatrzymać.

**UWAGA:** Funkcja autopauzy Auto Pause nie działa podczas treningów w odstępach oraz własnych treningów.

1. Naciśnij **mode**, wybierz **Ustawienia**, a następnie wybierz ustawienie sportowe (w zależności od bieżącego trybu sportowego, patrz [strona 8](#)).
2. Wybierz **Auto Pause**.
3. Wybierz jedną z następujących opcji:
  - **Wyl.**
  - **Po zatrzymaniu** — automatyczne wstrzymanie stopera w momencie zatrzymania się.
  - **Własne tempo** — automatyczne wstrzymanie stopera, gdy prędkość spada poniżej określonej wartości.

### Autoprzewijanie

Funkcja autoprzewijania umożliwia automatyczne przełączanie stron z danymi dotyczącymi treningu, gdy stoper jest włączony.

1. Naciśnij **mode**, wybierz **Ustawienia**, a następnie wybierz ustawienie sportowe (w zależności od bieżącego trybu sportowego, patrz [strona 8](#)).
2. Wybierz **Autoprzewijanie**.
3. Wybierz prędkość wyświetlania: **Wolno**, **Srednia** lub **Szybko**.

### Tętno

1. Naciśnij **mode**, wybierz **Ustawienia**, a następnie wybierz ustawienie sportowe (w zależności od bieżącego trybu sportowego, patrz [strona 8](#)).
2. Wybierz **Tetno**.
3. Wybierz **TETNO ANT+**, aby włączyć parowanie z opcjonalnym czujnikiem tętna.

4. Wybierz **Strefy tętna**, aby włączyć kreatora konfiguracji strefy tętna.

### Strefy tętna



**UWAGA:** Skonsultuj się z lekarzem, aby określić strefy tętna/cele odpowiednie dla twojej sprawności fizycznej i stanu zdrowia.

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. Urządzenie Forerunner ustala zakresy stref tętna (patrz tabela na [strona 46](#)) w oparciu o maksymalne tętno oraz tętno spoczynkowe ustawione w profilu użytkownika (patrz [strona 34](#)).



Strefy tętna można dostosować w profilu użytkownika Garmin Connect, a następnie przesłać je do urządzenia Forerunner.

### Jak strefy tętna wpływają na cele fitness?

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

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

### Virtual Partner®

1. Naciśnij **mode**, wybierz **Ustawienia**, a następnie wybierz ustawienie sportowe (w zależności od bieżącego trybu sportowego, patrz [strona 8](#)).
2. Wybierz kolejno **Virtual Partner > WI**.

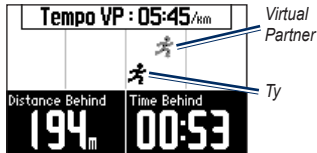
Funkcja Virtual Partner to unikalne narzędzie zaprojektowane, aby ułatwić osiągnięcie celów treningowych. Za każdym razem, gdy biegniesz i włączony jest stoper, rywalizuje z Tobą wirtualny partner funkcji Virtual Partner.

W przypadku zmiany tempa Virtual Partner przed włączeniem stopera zmiany te zostaną zachowane. Zmiany tempa Virtual Partner wprowadzone po włączeniu stopera mają zastosowanie jedynie do bieżącej sesji i nie są zapisywane po wyzerowaniu stopera. W przypadku zmiany tempa Virtual Partner w trakcie ćwiczeń funkcja stosuje nowe tempo od bieżącej pozycji.

## Trening

### Zmiana tempa Virtual Partner

1. Naciśnij **mode**, aby wyświetlić stronę treningu.
2. Użyj ▲▼, aby wyświetlić stronę Virtual Partner.



3. Naciśnij i przytrzymaj ▲▼, aby zwiększyć lub zmniejszyć tempo Virtual Partner.
4. W celu zapisania zmian i zakończenia naciśnij **mode** lub poczekaj na wygaśnięcie strony.

## Alerty

Alerty w urządzeniu Forerunner umożliwiają trenowanie, aby osiągnąć różne cele: określony czas, dystans lub tętno. W każdym z trybów sportowych można ustawić różne alerty.

**UWAGA:** Alerty nie działają podczas treningów w odstępach oraz własnych treningów.

1. Naciśnij **mode**, wybierz **Trening**, a następnie wybierz alert sportowy (w zależności od bieżącego trybu sportowego, patrz [strona 8](#)).
2. Użyj ▲▼ i naciśnij **enter**, aby wprowadzić informacje dla dowolnego z następujących alarmów:
  - **Alert czasu** — informuje o tym, że czas biegu osiągnął ustalony czas.
  - **Alert dystansu** — informuje o tym, że przebiegnięto ustalony dystans.
  - **Alert kalorii** — informuje o tym, że spalono ustaloną liczbę kalorii.
  - **Alert tetna** — informuje o tym, że tętno jest wyższe lub niższe niż ustalona liczba uderzeń na minutę.

**UWAGA:** Aby korzystać z alertów tętna, trzeba posiadać urządzenie Forerunner 310XT oraz czujnik tętna.

- **Alert rytmu** — informuje o tym, że liczba obrotów ramienia korby lub kroków na minutę jest wyższa lub niższa niż ustalona wartość.

**UWAGA:** Aby korzystać z alarmów rytmu, trzeba posiadać urządzenie Forerunner 310XT oraz czujnik na nogę lub czujnik rytmu.

- **Alert mocy** — informuje o tym, że moc jest większa lub mniejsza niż ustalona wartość w watach.

**UWAGA:** Aby korzystać z alertów mocy, trzeba posiadać urządzenie Forerunner 310XT oraz miernik mocy.

## Treningi

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Trening > Treningi**, aby wybrać odpowiednie dla siebie ćwiczenia.
2. Naciśnij **start**.

**UWAGA:** W trakcie wykonywania ćwiczeń naciśnij **▲▼**, aby wyświetlić więcej stron z danymi.

Po wykonaniu wszystkich etapów treningu zostanie wyświetlony komunikat „Trening zakończ.”.

## Tworzenie treningów w odstępach

Można utworzyć trening w odstępach w oparciu o czas lub dystans oraz przerwy na odpoczynek w czasie treningu. W danym momencie można utworzyć tylko jeden trening w odstępach. W przypadku utworzenia dodatkowego treningu poprzedni trening zostanie nadpisany.

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Trening > Treningi > Interwał**.
2. Wybierz **typ** treningu w odstępach.

## Trening

---

3. Podaj czas trwania.
4. Wybierz **Typ odp.**
5. Podaj czas trwania.
6. Wybierz **Więcej** i podaj wartość **Powt.**
7. Wybierz **Rozgrz. Tak** i **Rozluzn. Tak** (opcjonalnie).
8. Wybierz **Uruchom trening**.
9. Naciśnij **start**.

### Przerywanie treningu

1. Naciśnij **stop**.
2. Naciśnij i przytrzymaj **reset**.

Jeśli wykonujesz rozgrzewkę lub ćwiczenia rozluźniające, naciśnij **lap** po wykonaniu okrążenia rozgrzewkowego, aby rozpocząć pierwszy odstęp. Po ostatnim odstępie urządzenie Forerunner automatycznie rozpocznie okrążenie rozluźniające. Po zakończeniu ćwiczeń rozluźniających naciśnij **lap**, aby zakończyć trening.

Pod koniec odstępu alarm zaczyna odliczać czas do rozpoczęcia nowego odstępu. Aby wcześniej zakończyć odstęp, naciśnij przycisk **lap/reset**.

### Tworzenie własnych treningów

Własne treningi mogą zawierać cele dla każdego etapu treningu oraz różne dystanse, czasy i liczby kalorii. Skorzystaj z serwisu Garmin Connect, aby tworzyć i edytować treningi, a następnie przysyłać je do urządzenia Forerunner. Przy pomocy serwisu Garmin Connect można również tworzyć harmonogramy treningów. Można z wyprzedzeniem planować treningi i przechowywać je w urządzeniu Forerunner.

**UWAGA:** Więcej informacji na temat przesyłania danych do urządzenia Forerunner można znaleźć na [strona 5](#).

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Trening > Treningi > Własne**.
2. Wybierz **Nowy**.
3. W górnym polu wpisz nazwę treningu.
4. Wybierz **1. Otwórz ekran Brak celu**, a następnie wybierz **Edycja kroku**.

5. W polu **Czas** określ, jak długo ma trwać ten etap. W przypadku wybrania opcji **Otwórz** można zakończyć ten etap w trakcie trwania treningu, naciskając **lap**.
6. Pod polem **Czas** podaj wartość określającą, gdzie etap ma się zakończyć.
7. W polu **Cel** wybierz swój cel dla tego etapu (prędkość, tętno, rytm, moc lub brak).
8. Pod polem **Cel** podaj wartość celu dla tego etapu (jeśli potrzeba). Na przykład: jeśli celem jest tętno, wybierz strefę tętna lub wprowadź własny zakres.
9. Po zakończeniu tworzenia tego etapu naciśnij **mode**.
10. Aby dodać nowy etap, wybierz **<Dodaj krok>**. Powtórz kroki 5–9.
11. Aby oznaczyć etap jako odpoczynek, wybierz ten etap. Następnie w menu wybierz **Ozn.jako odpocz.** Odpoczynki są zapisywane w historii treningów.

### Powtarzanie etapów

1. Wybierz **<Dodaj krok>**.
2. W polu **Czas** wybierz **Powtorz**.
3. W polu **Wroc do kroku** wybierz etap, do którego chcesz wrócić.
4. W polu **Ilosc powt.** podaj liczbę powtórzeń.
5. Naciśnij **mode**, aby kontynuować.

### Rozpoczynanie własnego treningu

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Trening > Treningi > Wlasne**.
2. Wybierz trening.
3. Wybierz **Uruchom trening**.
4. Naciśnij **start**.

Po rozpoczęciu własnego treningu urządzenie Forerunner wyświetla każdy etap treningu, w tym jego nazwę, cel (jeśli został wybrany) oraz bieżące dane o treningu.

Pod koniec każdego etapu alarm zaczyna odliczać czas do rozpoczęcia nowego etapu.

## Trening

---

### Przerywanie własnego treningu

Naciśnij **lap/reset**.

### Usuwanie własnego treningu

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Trening > Treningi > Wlasne**.
2. Wybierz trening.
3. Wybierz kolejno **Usun trening > Tak**.

## Kursy

Inną możliwością wykorzystania urządzenia Forerunner dla własnych treningów jest podążanie kursami opartymi na poprzednio zapisanych aktywnościach. Można wtedy podążyć kursem, próbując dorównać poprzednim osiągom lub je poprawić. Podczas treningów z kursami można również ścigać się z wirtualnym partnerem, korzystając z funkcji Virtual Partner.

### Tworzenie kursów w serwisie Garmin Connect

Skorzystaj z serwisu Garmin Connect, aby tworzyć kursy i punkty kursów, a następnie przesyłać je do urządzenia Forerunner.

**UWAGA:** Więcej informacji na temat przesyłania danych do urządzenia Forerunner można znaleźć na [strona 5](#).

### Tworzenie kursów w urządzeniu

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Trening > Kursy > Nowy**.
2. Na stronie Historia wybierz pozycję, na którym bazować będzie kurs.
3. Wpisz nazwę kursu.
4. Naciśnij **mode**, aby zakończyć.

### Rozpoczynanie kursu

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Trening > Kursy**.
2. Wybierz kurs z listy.
3. Wybierz **Uruchom kurs**.
4. Naciśnij **start**. Historia jest zapisywana nawet wtedy, gdy nie znajdujesz się na kursie.

Aby ręcznie zakończyć kurs, naciśnij **stop**, po czym naciśnij i przytrzymaj **reset**.

## Rozgrzewka

Rozgrzewkę można dodać przed rozpoczęciem kursu. Naciśnij **start**, aby rozpocząć kurs i rozgrzewkę. Podczas rozgrzewki nie wchodź na ścieżkę kursu. Aby rozpocząć kurs, udaj się w jego kierunku. Jeśli znajdujesz się w dowolnym miejscu na ścieżce kursu, urządzenie Forerunner wyświetla wiadomość „Na kursie”.

W momencie rozpoczęcia kursu funkcja Virtual Partner również go rozpocznie. Jeśli robisz rozgrzewkę i nie znajdujesz się na kursie, po pierwszym wejściu na kurs funkcja Virtual Partner ponownie rozpocznie kurs od Twojej bieżącej pozycji.

Jeśli zboczysz z kursu, urządzenie Forerunner wyświetli wiadomość „Zejszcie z kursu”. Użyj strony nawigacji, aby odszukać drogę powrotną na kurs.

## Usuwanie kursu

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Trening > Kursy**.
2. Wybierz kurs z listy.
3. Wybierz **Usun kurs**.
4. Wybierz **Tak**, aby usunąć kurs.
5. Naciśnij **mode**, aby zakończyć.

## Treningi Multisport

Triathloniści, dwubości oraz inni zawodnicy uprawiający dyscypliny składające się z wielu dyscyplin sportowych mogą skorzystać z funkcji treningów multisportowych w urządzeniu Forerunner. W trakcie treningu Multisport można przełączać pomiędzy trybami sportowymi oraz w dalszym ciągu wyświetlać całkowity czas i dystans dla wszystkich dyscyplin sportowych. Na przykład można przełączyć urządzenie z trybu jazdy na rowerze w tryb biegu oraz wyświetlić całkowity czas i dystans dla jazdy na rowerze oraz biegu przez cały czas trwania treningu.

Urządzenie Forerunner przechowuje w historii treningi Multisport, które zawierają całkowity

## Trening

---

czas, dystans, średnie tętno oraz liczbę kalorii dla wszystkich dyscyplin sportowych ćwiczonych podczas treningu. Zawierają one również szczegółowe informacje dla każdej dyscypliny sportowej.

Treningi Multisport można ustawiać ręcznie lub programować dla wybranych wyścigów i innych wydarzeń.

### Tworzenie ręcznych treningów Multisport

Treningi Multisport można tworzyć ręcznie poprzez zmianę trybu sportowego podczas treningu bez konieczności zerowania stopera. Po zmianie trybu sportowego naciśnij ▲▼, aby wyświetlić stoper trybu Multisport.

1. Rozpocznij i zakończ trening, ćwicząc dowolną dyscyplinę sportową. Naciśnij **stop**, aby zakończyć trening, ale nie wyzerować stopera.
2. Naciśnij i przytrzymaj **mode**, aż zostanie wyświetlone menu Zmien aktywn.
3. Wybierz inną dyscyplinę sportową.
4. Naciśnij **start**, aby rozpocząć trening w nowej dyscyplinie.

### Tworzenie automatycznych treningów Multisport

Jeśli bierzesz udział w wyścigu lub innej imprezie, możesz ustawić automatyczny trening Multisport, który będzie zawierał każdą dyscyplinę sportową w imprezie. Można również dodać czas przejścia z jednej dyscypliny sportowej do drugiej. Aby płynnie przejść z jednej dyscypliny sportowej do drugiej, należy nacisnąć **lap**.

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Trening > Autom. Multisport**.
2. Aby zmienić tryb sportowy na liście, wybierz żądany sport.
3. Wybierz opcję z menu. Opcja **Edytuj etap** umożliwi zmianę danego trybu sportowego na inny. Opcja **Wstaw etap** umożliwi wstawienie innego trybu sportowego przed danym sportem. Natomiast opcja **Usun etap** umożliwia usunięcie tego trybu sportowego z listy.
4. Aby dodać tryb sportowy na końcu listy, wybierz **<Dodaj sport>**.



5. Aby dodać czas przejścia pomiędzy trybami sportowymi, wybierz **Wlicz serie**.
6. Aby rozpocząć trening, wybierz **Włącz Multisport**.

Aby przejść z jednego trybu sportowego do kolejnego, naciśnij **lap**. Jeśli dodano czas przejścia, naciśnij **lap** po zakończeniu treningu jednej dyscypliny sportowej, aby rozpocząć liczenie czasu przejścia. Naciśnij ponownie **lap**, aby zakończyć liczenie czasu przejścia i rozpocząć trening następnej dyscypliny sportowej.

### Zatrzymywanie automatycznego treningu Multisport

Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Trening** > **Wylacz Multisport**. Można również usunąć trening Multisport, naciskając **stop**, a następnie naciskając i przytrzymując **reset**, aby wyzerować stoper.

## Pływanie z urządzeniem Forerunner

Urządzenie Forerunner jest wodoodporne do głębokości 50 m. Pozwala to używać stopera do rejestrowania czasu pływania.

**UWAGA:** Urządzenie Forerunner zapisuje dane GPS tylko wtedy, gdy pływasz na wolnym powietrzu stylem dowolnym.

**PORADA:** Ponieważ sygnały GPS mogą zostać zakłócone, pływacy i trójboiści powinni umieścić urządzenie w czepku kąpielowym, aby uzyskać możliwie najdokładniejsze dane o prędkości i dystansie.

1. Naciśnij i przytrzymaj **mode** i wybierz **Inne**.
2. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Inne ustawienia** > **Pływanie**.
3. Wybierz kolejno **Wlaczone** > **Tak**.

**UWAGA:** Ustawienie pływania musi być włączone, aby uzyskać dokładne dane o dystansie.

4. Naciśnij **start**, aby uruchomić stoper.

## Trening

5. Po zakończeniu pływania naciśnij **lap** lub **stop**, aby wyświetlić dystans i średnią prędkość w polach danych.

Aby zatrzymać stoper, naciśnij **stop**.



**UWAGA:** Korzystanie z urządzenia Forerunner podczas nurkowania z akwalungiem może spowodować uszkodzenie urządzenia i w konsekwencji unieważnić gwarancję.

## Korzystanie z minutnika

Minutnika można używać do automatycznego włączania stopera w urządzeniu Forerunner po określonym czasie. Na przykład można ustawić minutnik na 30 sekund przed rozpoczęciem zaplanowanego sprintu. Można również ustawić minutnik na 5 minut przed rozpoczęciem wyścigu łodzi.

**UWAGA:** Podczas odliczania historia nie jest zapisywana.

Aby przejść do minutnika, należy wyłączyć ustawienie pływania.

1. Naciśnij i przytrzymaj **mode** i wybierz **Inne**.
2. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > Inne ustawienia > Minutnik**.
3. Wybierz kolejno **Minutnik > WI**.
4. Podaj czas do odliczenia.
5. Naciśnij **start**, aby włączyć minutnik.

Zanim stoper włączy się automatycznie, usłyszysz 5 sygnałów dźwiękowych.

## Historia

Urządzenie Forerunner może zapisać maksymalnie 1000 okrążeń i około 20 godzin szczegółowych danych wykresu śladów (przy zapisywaniu około 1 punktu śladu co 4 sekundy). Dane z wykresu śladu zawierają pozycję GPS (jeśli jest dostępna) oraz dane z akcesoriów, takie jak tętno.

### Zapisywanie historii

Urządzenie przechowuje dane w oparciu o typ aktywności, użyte akcesoria i ustawienia treningu.

Aby zapisać aktywność, naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy przycisk **lap/reset**.

Gdy pamięć urządzenia Forerunner zapełni się, zostanie wyświetlona wiadomość o błędzie.

**UWAGA:** Urządzenie Forerunner nie usunie ani automatycznie nie nadpisze Twoich danych. Przejdź do [strona 22](#), aby dowiedzieć się, jak usunąć historię.

### Wyświetlanie historii aktywności

W urządzeniu Forerunner można wyświetlić następujące dane: czas, dystans, średnie tempo/prędkość, kalorie, średnie tętno i średni rytm.

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Historia > Aktywności**.
2. Użyj **▲ ▼**, aby przewijać aktywności. Wybierz **Więcej poz.**, aby wyświetlić wartości średnie oraz maksymalne. Wybierz kolejno **Więcej poz. > Lista okr.**, aby wyświetlić podsumowania okrążeń.

### Wyświetlanie podsumowań

Urządzenie Forerunner zapisuje całkowity przebyty dystans oraz czas spędzony na treningach z urządzeniem Forerunner.

Aby wyświetlić podsumowania, naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Historia > Podsumowanie**.

### Usuwanie historii

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Historia** > **Usun**.
2. Wybierz opcję:
  - **Pojedyncze aktywnosci**
  - **Wsz. aktywnosci** — umożliwia usunięcie wszystkich aktywności z historii.
  - **Stare dzialania** — umożliwia usunięcie aktywności zapisanych dawniej niż miesiąc temu.
  - **Podsumowanie** — umożliwia wyzerowanie wszystkich podsumowań.

## Nawigacja

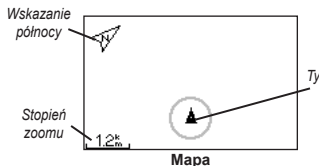
Używaj funkcji nawigacji GPS w urządzeniu Forerunner do wyświetlania ścieżki na mapie, zapisywania pozycji, którą chcesz zapamiętać, oraz wyszukiwania drogi do domu.

### Dodawanie strony mapy

Przed skorzystaniem z funkcji nawigacji można skonfigurować urządzenie do wyświetlania map.

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Mapa**.
2. W polu Pokaz mapę wybierz **Tak**.

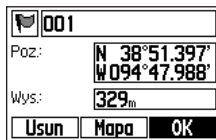
Naciśnij **mode**, aby wyświetlić stoper, mapę i menu główne. Po uruchomieniu stopera i rozpoczęciu ruchu na mapie zostanie wyświetlona kropkowana linia, która dokładnie pokazuje pokonaną drogę. Ta kropkowana linia jest nazywana śladem. Aby powiększyć lub pomniejszyć mapę, naciśnij **▲▼**.



### Oznaczanie pozycji

Pozycja to dowolny punkt zapisany w pamięci. Jeśli chcesz zapisać punkt orientacyjny lub powrócić do określonego miejsca, oznacz to miejsce jako pozycję. Pozycja będzie wyświetlana na mapie wraz z nazwą i symbolem. Pozycje można wyszukiwać, wyświetlać oraz przechodzić do nich w dowolnym momencie.

1. Przejdź do miejsca, które chcesz oznaczyć jako pozycję.
2. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **GPS > Zapisz pozycje**.



## Nawigacja

3. Wpisz nazwę w polu na górze.
4. Wybierz **OK**.

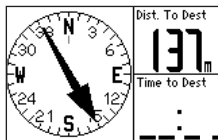
### Oznaczanie pozycji przy użyciu długości/szerokości geograficznej

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **GPS** > **Zapisz pozycje**.
2. Wybierz pole **Pozycja**. Wprowadź długość i szerokość geograficzną pozycji, którą chcesz oznaczyć.
3. Dokonaj innych koniecznych zmian i wybierz **OK**.

### Wyszukiwanie i podążanie do pozycji

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **GPS** > **Idź do pozycji**.
2. Wyświetlone zostaną wszystkie zapisane pozycje.
3. Naciśnij ▲▼, aby wyszukać pozycję na liście, po czym naciśnij **enter**, aby ją wybrać.
4. Wybierz **Idź do**. Podążaj według linii na mapie, aby dotrzeć do pozycji.

Podczas podążania do pozycji strony mapy i kompasu są dodawane automatycznie. Naciśnij **mode**, aby wyświetlić te strony. Na kompasie strzałka wskazuje kierunek, w którym znajduje się pozycja. Podążaj w kierunku wskazywanym przez strzałkę, aby dotrzeć do wybranej pozycji. Kompas pokazuje również dystans i czas pozostały tej pozycji.



Kompas

### Przerywanie podążania do pozycji

Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **GPS** > **Przerwij jazdę**.

### Edytowanie i usuwanie pozycji

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **GPS** > **Idź do pozycji**.

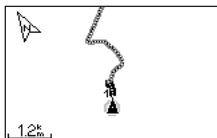
- Wybierz pozycję, którą chcesz edytować.
- W razie potrzeby zmień informacje. Aby usunąć pozycję, wybierz **Usun**.

## Korzystanie z funkcji Wroc do startu

Jeśli chcesz powrócić do punktu początkowego, urządzenie Forerunner może poprowadzić Cię z powrotem dokładnie po pokonanej ścieżce przy użyciu funkcji Wroc do startu.

Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **GPS** > **Wroc do startu**.

Na mapie zostanie wyświetlona linia od bieżącej pozycji do punktu startowego.



*Podążaj po linii z powrotem do punktu startowego.*

## Wyświetlanie informacji o GPS

Na stronie satelitów wyświetlane są informacje o sygnałach GPS odbieranych aktualnie przez urządzenie Forerunner. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **GPS** > **Satellity**, aby wyświetlić stronę satelitów.

Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

Naciśnij ▲▼ na stronie satelitów, aby wyświetlić informacje o mocy sygnałów satelitarnych. Czarne paski oznaczają moc każdego odbieranego sygnału satelitarnego (pod każdym paskiem widać numer satelity).

### Ustawienia

Naciśnij **mode** i wybierz **Ustawienia**.

**PORADA:** Po zakończeniu wybierania opcji lub wprowadzania wartości w urządzeniu Forerunner naciśnij **mode**, aby je zapisać.

### Pola danych

Można pokazać/ukryć następujące strony i dostosować maksymalnie cztery pola danych na czterech stronach różnych dyscyplin sportowych.

**UWAGA:** Można wyświetlać jedynie strony aktualnie wybranego trybu sportowego ([strona 8](#)).

### Ustawianie pól danych

1. Naciśnij **mode**, wybierz **Ustawienia**, a następnie wybierz ustawienie sportowe (w zależności od bieżącego trybu sportowego, patrz [strona 8](#)).
2. Wybierz **Pola danych**.
3. Wybierz jedną ze stron treningu.
4. Naciśnij **▲▼**, aby wybrać liczbę pól danych.

### Opcje pól danych

\* Oznacza pole danych zawierające jednostki brytyjskie lub metryczne.

\*\* Wymaga opcjonalnego urządzenia.

Pole danych	Opis
Aktualny czas	Bieżący czas w oparciu o ustawienia czasu (patrz <a href="#">strona 31</a> ). Domyślnie dane o czasie są automatycznie aktualizowane.
Calc. spadek	Całkowity dystans spadku.
Calc. wznios	Całkowity dystans wzniosu.
Czas	Czas stopera.
Czas – okrażenia	Czas bieżącego okrążenia.
Czas – ost. okraz.	Ilość czasu do zakończenia ostatniego pełnego okrążenia.



Pole danych	Opis
Czas – sr. okr.	Średni czas pokonywania okrążeń.
Czas od rozpocz.	Całkowita ilość czasu od początku do końca ćwiczenia (wraz z przerwami i postojami).
Dokładność GPS *	Margines błędu przy obliczaniu dokładnej pozycji. Przykład: pozycja GPS jest określona z dokładnością do +/- 5,79 m (19 stóp).
Dyst. – okr. *	Dystans pokonany w trakcie bieżącego okrążenia.
Dyst.-mile mors.	Dystans w milach morskich.

Pole danych	Opis
Dyst.-ost.okr.	Dystans ostatniego ukończonego okrążenia.
Dystans *	Dystans pokonany w trakcie bieżącego biegu.
Kalorie	Liczba spalonych kalorii.
Kierunek	Bieżący kierunek podróży.
Maks. moc **	Maksymalna moc w trakcie bieżącej przejażdżki.
Moc **	Bieżąca moc wyjściowa w watach lub procentowej wartości współczynnika FTP.

## Ustawienia

Pole danych	Opis
Moc – kilodżule **	Całkowita (łączna) moc wyjściowa w kilodżulach.
Moc – okraz. **	Średnia moc wyjściowa w trakcie bieżącego okrążenia.
Moc – sred. **	Średnia moc wyjściowa w czasie pokonywania bieżącej trasy.
Nachylenie	Pomiar nachylenia powierzchni na trasie biegu. Na przykład jeśli dla każdego 3 m (10 stóp) pokonanego wzniosu (wysokości) pokonujesz 60,96 m (200 stóp) (dystans), stopień nachylenia wynosi 5%.
Okraz.	Liczba ukończonych okrążeń.

Pole danych	Opis
Pred. – okraz. **	Średnia prędkość w trakcie bieżącego okrążenia.
Pred. – ost. okr. **	Średnia prędkość w trakcie ostatniego pełnego okrążenia.
Pred. – pionowa	Tempo wznoszenia/opadania w danym czasie.
Pred. – sred. **	Średnia prędkość podczas biegu.
Pred.-mile mors.	Prędkość w węzłach.
Predkosc **	Bieżąca prędkość.
Rytm **	Liczba kroków lub obrotów ramienia korby na minutę.

Pole danych	Opis
Rytm – okrąż. **	Średni rytm w czasie bieżącego okrążenia.
Sred. rytm **	Średni rytm w czasie pokonywania bieżącej trasy.
Sred. tempo **	Średnie tempo podczas biegu.
Sred. tetno **	Średnie tętno podczas biegu.
Strefa mocy **	Bieżący zakres mocy wyjściowej (1–7) ustalony w oparciu o współczynnik FTP lub własne ustawienia.
Strefa tetna **	Bieżący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika, maksymalne tętno i tętno spoczynkowe.
Tempo **	Bieżące tempo.

Pole danych	Opis
Tempo-okr. **	Średnie tempo w trakcie bieżącego okrążenia.
Tempo-ost.okr. **	Średnie tempo w trakcie ostatniego pełnego okrążenia.
Tet. – %maks. **	Procentowa wartość maksymalnego tętna.
Tet. – %rez. **	Procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
Tetno **	Tętno w uderzeniach serca na minutę.
Tetno – % maks. okr. **	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna podczas okrążenia.
Tetno – %rez./okr. **	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) podczas okrążenia.
Tetno – okraz. **	Średnie tętno w trakcie okrążenia.

## Ustawienia

Pole danych	Opis
Tetno – sr. % maks. tetna **	Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna podczas biegu.
Tetno – sred. %rez. **	Średnia procentowa wartość rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe) podczas biegu.
Wykres tetna **	Wykres liniowy przedstawiający bieżącą strefę tętna (1–5).
Wysokosc *	Wysokość ponad/poniżej poziomu morza.

## System

Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia** > **System**.

**Język** — zmiana języka -tekstu na ekranie. Zmiana języka komunikatów tekstowych nie wiąże się ze zmianą języka danych wprowadzonych przez użytkownika, takich jak nazwy kursów.

Aby pobrać język niedostępny w urządzeniu, odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) i kliknij **Garmin Connect**. W danym momencie w urządzeniu może być zainstalowany tylko jeden język.

**Dźwięki i wibracje** — strona 31

**Wyświetlanie** — strona 31

**Mapa** — strona 31

**Czas** — strona 31

**Jednostki** — strona 32

**Waga ANT+** — strona 32

**Sprzęt fitness** — strona 32

**Przesyłanie danych** — strona 33

**Ust. początkowe** — wykonaj ustawienia początkowe, aby skonfigurować urządzenie Forerunner.

## Włączanie i wyłączanie dźwięków i wibracji

- Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Dźwięki i wibracje**.
- Wybierz jedną z następujących opcji:
  - Sygnaly klawiszy** — włączanie i wyłączanie dźwięków klawiszy.
  - Dźwięki komunik.** — włączanie i wyłączanie dźwięków komunikatów.
  - Wibracja-komunik.** — włączanie i wyłączanie wibracji przy odbieraniu komunikatów.

## Zmiana sposobu wyświetlania

- Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Wyświetlanie**.
- Wybierz jedną z następujących opcji:
  - Czas podświetl.** — wybór czasu, przez który podświetlenie ma być włączone. Ustaw krótki czas, aby oszczędzać energię baterii.
  - Kontrast** — wybierz stopień kontrastu ekranu.

## Zmiana ustawień mapy

- Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Mapa**.
- Aby zmienić orientację mapy, naciśnij **enter** i wybierz opcję.
  - Polnoc u góry** — wyświetlanie mapy z kierunkiem północnym u góry ekranu.
  - Kierunek u góry** — wyświetlanie mapy z kierunkiem podróży u góry ekranu.
- Aby pokazać/ukryć waypointy na mapie, wybierz **Pokaz** lub **Ukryj** w polu **Punkty użyt.**
- Aby wyświetlić mapę jako część pętli strony, wybierz **Tak** w polu **Pokaz mapę**.

## Zmiana ustawień czasu


- Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas**.
- Wybierz format czasu i strefę czasową.

### Zmiana jednostek miary

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Jednostki**.
2. Wybierz jednostki miary dla dystansu, wysokości, wagi/wzrostu, tempa/prędkości i pozycji.

### Korzystanie z wagi

Jeśli posiadasz wagę z funkcją ANT+, urządzenie może odczytywać dane z wagi.

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Waga Ant+**.
2. Wybierz kolejno **Wlaczono > Tak**.
3. Na stronie stopera naciśnij i szybko zwolnij .  
Zostanie wyświetlony komunikat „Wyszukiwanie wagi”.
4. Gdy światło zacznie migać, stań na wadze.

**UWAGA:** Jeśli korzystasz z wagi obliczającej skład ciała, zdejmij buty i skarpetki, aby wszystkie parametry dotyczące składu ciała mogły zostać odczytane i zapisane.

5. Zejdź z wagi, gdy światło zacznie świecić w sposób ciągły.

**UWAGA:** Jeśli wystąpi błąd, zejdź z wagi. Wejdź na wagę, gdy zostanie to zasygnalizowane.

Waga, tkanka tłuszczowa i stopień nawodnienia organizmu zostaną wyświetlone w urządzeniu. Dodatkowe odczyty z wagi są zapisywane w urządzeniu i wszystkie są automatycznie wysyłane do komputera w momencie przesyłania historii ([strona 5](#)).

### Łączenie ze sprzętem fitness

Aby połączyć urządzenie ze zgodnym sprzętem fitness, znajdź logo łącza ANT+ (ANT+ Link Here).

**UWAGA:** Jeśli sprzęt fitness jest już włączony, przejdź do kroku 3.

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Sprzęt fitness**.
2. Wybierz kolejno **Wlaczono > Tak**.

- Naciśnij **mode**, aby przejść do strony stopera.

Ikona **(P)** miga, co oznacza, że urządzenie jest gotowe do parowania.

- Umieść urządzenie w pobliżu logo łącza ANT+ (ANT+ Link Here).



Zostanie wyświetlony komunikat „Wykryto sprzęt fitness”. Ikona **(P)** będzie ciągle wyświetlona, gdy urządzenie zostanie sparowane.

- Włącz stoper w urządzeniu fitness, aby rozpocząć trening.

Stoper w urządzeniu zostanie włączony automatycznie.

W przypadku wystąpienia problemów z połączeniem zresetuj sprzęt fitness i ponownie przeprowadź parowanie.

Więcej instrukcji dotyczących łączenia się można znaleźć na stronie [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus).

## Przesyłanie danych

Oddal się o co najmniej 10 m od innych akcesoriów ANT+ przed pierwszą próbą sparowania urządzenia Forerunner z komputerem.

- Upewnij się, że komputer jest skonfigurowany do przesyłania danych oraz że parowanie jest włączone w aplikacji ANT Agent. Patrz [strona 5](#).
- Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > System > Transfer danych**.
- Wybierz kolejno **Parowanie > WI**.
- Umieść urządzenie Forerunner w odległości nie większej niż 3 m od komputera.
- Gdy aplikacja ANT Agent wykryje urządzenie Forerunner, w aplikacji ANT Agent zostanie wyświetlony identyfikator urządzenia oraz pytanie, czy chcesz wykonać parowanie. Wybierz **Tak**.
- W urządzeniu Forerunner powinien zostać wyświetlony ten sam identyfikator urządzenia, co w aplikacji ANT Agent. Jeśli tak się stanie, wybierz **Tak** w urządzeniu Forerunner, aby zakończyć proces parowania.

### Zapobieganie przesyłaniu danych

Aby zapobiec przesyłaniu danych do/z dowolnego komputera (nawet sparowanego), naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Transfer danych** > **Włączone** > **Nie**.

### Wysyłanie wszystkich danych

Domyślnie urządzenie Forerunner wysyła jedynie nowe dane do komputera. Aby ponownie wysłać wszystkie dane do komputera, naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Historia** > **Prześlij wszystko**.

### Profil użytkownika

Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Profil użytkow.** Urządzenie Forerunner wykorzystuje informacje podane przez użytkownika do obliczania spalania kalorii. Ustawienia początkowe pomagają również skonfigurować profil użytkownika przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia Forerunner.

Technologia analizy tętna oraz wydatku kalorii jest dostarczana i obsługiwana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd. Więcej informacji można znaleźć na stronie [http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy\\_Expenditure\\_Estimation](http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation).

### Informacje o urządzeniu Forerunner

Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia** > **O Forerunner**, aby wyświetlić wersję oprogramowania, wersję GPS oraz identyfikator urządzenia.



## Korzystanie z akcesoriów

Następujące akcesoria ANT+ są zgodne z urządzeniem Forerunner 310XT:

- Czujnik tętna
- Czujnik na nogę
- Rowerowy czujnik prędkości i rytmu GSC™ 10
- Pamięć USB ANT Stick (patrz [strona 5](#) i [strona 33](#))
- Mierniki mocy ANT+ innych firm

Aby kupić akcesoria, odwiedź stronę <http://buy.garmin.com> lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin.

### Parowanie akcesoriów

W przypadku zakupu akcesoriów obsługujących bezprzewodową technologię ANT+ trzeba je sparować z urządzeniem Forerunner.

Parowanie oznacza nawiązanie połączenia między akcesoriami ANT+, takimi jak czujnik tętna, oraz urządzeniem Forerunner. Proces parowania zajmuje tylko kilka sekund, jeśli akcesoria są włączone i działają prawidłowo. Po sparowaniu urządzenie Forerunner odbiera tylko dane ze sparowanego akcesorium, nawet jeśli znajduje się w pobliżu innych akcesoriów.

Po przeprowadzeniu pierwszego parowania urządzenie Forerunner będzie automatycznie rozpoznawać sparowane akcesorium po każdym jego włączeniu.

**PORADA:** Akcesorium musi wysłać dane, aby zakończyć proces parowania. Trzeba założyć czujnik tętna, zrobić krok z założonym czujnikiem na nogę, lub zacząć pedałowac z zamontowanym czujnikiem GSC 10.

### Czujnik tętna

Informacje na temat zakładania czujnika tętna można znaleźć na [stronie 3](#).

### Porady dotyczące czujnika tętna

Jeśli dane z czujnika tętna są niedokładne lub odczyt jest nierówny, skorzystaj z następujących porad.

- Zwilż elektrody wodą, śliną albo specjalnym żelem.
- Załóż bawełnianą koszulkę lub pomoczkę, jeśli jest to właściwe wyjście w przypadku wykonywanych ćwiczeń. Syntetyczne tkaniny, które pocierają lub uderzają o czujnik tętna, mogą powodować zakłócenia w odbieraniu sygnałów z czujnika tętna.
- Oddal się od źródeł silnych pól elektromagnetycznych i niektórych bezprzewodowych czujników 2,4 GHz, które mogą wpływać na działanie czujnika tętna. Źródłami zakłóceń mogą być linie wysokiego napięcia, silniki elektryczne, mikrofalówki, bezprzewodowe telefony 2,4 GHz oraz punkty dostępowe bezprzewodowej sieci LAN.

### Wymiana baterii czujnika tętna

Czujnik tętna jest wyposażony w wymienną baterię CR2032.

**UWAGA:** Zużyta baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów.

1. Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery wkręty z tyłu urządzenia.
2. Zdejmij pokrywę i wyjmij baterię. Poczekaj 30 sekund. Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.

**UWAGA:** Postępuj ostrożnie, aby nie uszkodzić lub nie zgubić okrągłej uszczelki.

3. Załóż z powrotem tylną pokrywę i przykręć cztery wkręty.



**UWAGA:** Po wymianie baterii może być konieczne ponowne sparowanie czujnika tętna z urządzeniem Forerunner.

**PORADA:** Gdy czujnik tętna nie jest używany, należy zdjąć go z paska, co pozwoli wydłużyć czas działania baterii.

## Dbanie o czujnik tętna

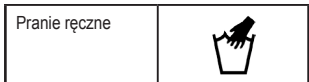
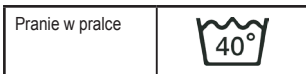


**UWAGA:** Przed czyszczeniem paska należy zdjąć z niego czujnik.



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

- Więcej wskazówek na temat mycia elementów urządzenia można znaleźć na stronie [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Wypłucz pasek po każdym użyciu.
- Myj pasek co siedem użyci. Zalecany sposób czyszczenia określają symbole nadrukowane na pasku.



- Nie susz paska w suszarce.
- Gdy czujnik tętna nie jest używany, odczep go od paska, co pozwoli wydłużyć jego czas działania.



## Czujnik na nogę

Urządzenie Forerunner współpracuje z czujnikiem na nogę. Czujnik na nogę można używać do wysyłania danych o urządzeniu Forerunner podczas treningu w pomieszczeniach, gdy sygnał GPS jest słaby, lub w przypadku utraty sygnału satelitarnego. Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych (podobnie jak czujnik tętna). Jednak najpierw czujnik na nogę należy sparować z urządzeniem Forerunner.

### Kalibracja czujnika na nogę

Kalibracja czujnika na nogę jest opcjonalna, jednak może poprawić jego dokładność. Są trzy sposoby, według których można dokonać kalibracji: dystans, GPS i kalibracja ręczna.

### Kalibracja wg dystansu

Aby uzyskać optymalne rezultaty, czujnik na nogę powinien być skalibrowany w czasie biegu po wewnętrznej stronie toru regulacyjnego. Tor regulacyjny (2 okrążenia = 800 m) jest dokładniejszy niż ruchoma bieżnia.

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia biegu > Czujnik na nogę**.
2. Wybierz **Tak** w polu Czujnik na nogę obecny?.
3. Wybierz **Kalibruj**.
4. Wybierz **Wg dystansu**.
5. Wybierz dystans.
6. Wybierz **Kontynuuj**.
7. Naciśnij **start**, aby rozpocząć rejestrowanie.
8. Przebiegnij lub przejdź dystans.

9. Naciśnij **stop**.

### Kalibracja przez GPS

Aby skalibrować czujnik na nogę za pomocą GPS, urządzenie musi odbierać sygnały GPS.

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia > Ustawienia biegu > Czujnik na nogę**.
2. Wybierz **Tak** w polu Czujnik na nogę obecny?.
3. Wybierz **Kalibruj**.
4. Wybierz **Przez GPS**.
5. Wybierz **Kontynuuj**.
6. Naciśnij **start**.
7. Zaczynaj biec lub iść. Urządzenie Forerunner poinformuje Cię, gdy zostanie przebyty wystarczający dystans.

### Kalibracja ręczna

Jeśli podczas każdego biegu dystans wskazywany przez czujnik na nogę wydaje się nieco za duży lub za mały, współczynnik kalibracji można dostosować ręcznie.

Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia biegu** > **Czujnik na nogę** > **Współczynnik kalibracji**. Dostosuj współczynnik kalibracji. Zwiększ współczynnik kalibracji, jeśli dystans jest za mały, lub zmniejsz go, jeśli dystans jest za duży.

## Czujnik rowerowy GSC 10

Urządzenie Forerunner współpracuje z rowerowym czujnikiem prędkości i rytmu GSC 10. Najpierw czujnik GSC 10 należy sparować z urządzeniem Forerunner. Urządzenie musi znajdować się w trybie roweru.

## Konfigurowanie czujnika rowerowego

Kalibracja czujnika rowerowego jest opcjonalna, jednak może poprawić jego dokładność.

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia roweru** > [nazwa roweru] > **Pred./rytm ANT+**.
2. Wybierz **TAK** w polu Obecne czuj. rower.?
3. W razie potrzeby naciśnij **Więcej**, aby ustawić typ czujnika.

## Informacje o rowerze

Aby wprowadzić informacje o rowerze i wykonać dokładniejszą kalibrację czujników, wykonaj następujące kroki:

1. Naciśnij i przytrzymaj **mode**, aby wybrać tryb roweru.
2. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia roweru** > [nazwa roweru] > **Rower - inform.**
3. Zmień informacje w polach Nazwa, Waga i Licznik.
4. Można wybrać opcję **Własne** w polu Rozmiar kół, aby ręcznie wprowadzić rozmiar kół.

**UWAGA:** Ustawieniem domyślnym jest **Auto**. Rozmiar kół jest automatycznie obliczany na podstawie dystansu wskazywanego przez GPS.

### Zapis danych

Urządzenie Forerunner wykorzystuje funkcję Oszczędnie. Zapisuje ona główne punkty, w których nastąpiła zmiana kierunku, prędkości lub tętna.

Po sparowaniu miernika mocy innej firmy (strona 40) urządzenie Forerunner zapisuje punkty co sekundę. Zapisywanie punktów co sekundę zajmuje więcej miejsca w dostępnej pamięci urządzenia Forerunner, jednak tworzy bardzo dokładny zapis jazdy.

Lista zgodnych mierników mocy innych producentów można znaleźć na stronie [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

### Miernik mocy

#### Kalibrowanie mocy

Instrukcje kalibracji posiadanego miernika mocy można znaleźć w instrukcjach dostarczonych przez jego producenta.

Przed rozpoczęciem kalibracji miernik mocy musi być poprawnie zainstalowany oraz aktywnie zapisywać dane. Urządzenie musi znajdować się w trybie roweru.

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia roweru** > [nazwa roweru] > **Moc ANT+**.
2. Wybierz **Tak** w polu Miernik mocy obecny?.
3. Wybierz **Kalibruj**.
4. Pedaluj, aby wymusić aktywność miernika, aż pojawi się komunikat.

#### Strefy mocy

Urządzenie musi znajdować się w trybie roweru.

1. Naciśnij **mode** i wybierz kolejno **Ustawienia** > **Ustawienia roweru** > [nazwa roweru] > **Strefy mocy**.
2. Wybierz **Wg FTP** lub **Własne**.

Można ustawić siedem własnych stref mocy (1=najniższa, 7=najwyższa). Jeśli znasz swój współczynnik FTP (ang. functional threshold power), możesz go wprowadzić i pozwolić urządzeniu automatycznie obliczyć strefy mocy. Strefy mocy można również wprowadzić ręcznie.

## Załącznik


### Resetowanie urządzenia Forerunner

Jeśli urządzenie Forerunner nie działa prawidłowo, naciśnij i przytrzymaj jednocześnie **mode** i **lap/reset**, aż ekran się wyłączy (około 7 sekund), aby zresetować urządzenie Forerunner. Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych ani ustawień.

### Usuwanie danych użytkownika



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

1. Wyłącz urządzenie Forerunner.
2. Naciśnij i przytrzymaj **mode** i , aż do pojawienia się komunikatu.
3. Wybierz **Tak**, aby usunąć wszystkie dane użytkownika.

### Dbanie o urządzenie Forerunner

Do czyszczenia urządzenia Forerunner i opcjonalnego czujnika tętna używaj ściereczki zwilżonej łagodnym roztworem czyszczącym. Zawsze wycieraj urządzenie do sucha. Nie należy używać chemicznych środków czyszczących ani rozpuszczalników, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Nie wolno przechowywać urządzenia Forerunner w miejscach, w których występują ekstremalnie niskie bądź ekstremalnie wysokie temperatury (np. w bagażniku samochodu), gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Informacje użytkownika, takie jak historia, pozycje i ślady, są przechowywane przez czas nieokreślony w pamięci urządzenia bez konieczności posiadania zewnętrznego źródła zasilania. Wykonaj kopię zapasową ważnych danych użytkownika, przysyłając je do serwisu Garmin Connect. Patrz [strona 5](#).

## Aktualizacja oprogramowania urządzenia Forerunner przy pomocy serwisu Garmin Connect

Odwiedź stronę [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports), aby uzyskać informacje na temat aktualizacji oprogramowania urządzenia Forerunner oraz oprogramowania internetowego Garmin Connect.

Jeśli dostępna będzie nowa wersja oprogramowania, serwis Garmin Connect poinformuje użytkownika o możliwości aktualizacji oprogramowania urządzenia Forerunner. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie. Upewnij się, że podczas procesu aktualizacji urządzenie znajduje się w zasięgu komputera.

## Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używania następujących elementów: GPS, podświetlenia oraz połączenia komputerowego ANT+.

Z całkowicie naładowaną baterią urządzenie Forerunner może działać do 20 godzin z włączonym systemem GPS.

## Dane techniczne

### Forerunner

#### Wymiary urządzenia bez pasków:

(szer. × dł. × gł.)  
2,13 × 2,20 × 0,75 cala  
(54 × 56 × 19 mm)

**Waga:** 2,5 uncji (72 g)

**Wyświetlacz:** 1,3 × 0,8 cala (33 × 21 mm),  
rozdzielczość 160 × 100 pikseli  
z podświetleniem LED.

**Wodoszczelność:** pływanie na powierzchni wody

**Przechowywanie danych:** około 20 godzin danych (przy założeniu, że 1 ślad jest zapisywany co 4 sekundy).

**Pamięć:** maks. 1000 okrążeń, 100 pozycji użytkownika (waypointów).

**Połączenie z komputerem:** pamięć USB ANT Stick

**Typ baterii:** bateria litowo-jonowa 700 mA

**Czas działania baterii:** do 20 godzin standardowego użytkowania.



**Zakres temperatury roboczej:**

od -20°C do 60°C (-4°F do 140°F)

**Zakres temperatury ładowania:**

od 0°C do 50°C (32°F do 122°F)

**Częstotliwość radiowa/protokół:** Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz/ANT+**Antena GPS:** wewnętrzna**Odbiornik GPS:** bardzo czuły, zintegrowany**Pamięć USB ANT Stick****Wymiary:** (dł. × szer. × gł.)

2,32 × 0,71 × 0,28 cala

(59 × 18 × 7 mm)

**Waga:** 0,01 uncji (6 g)**Zasięg transmisji:** około 16,4 stopy (5 m)**Temperatura robocza:** od -10°C do 50°C (14°F do 122°F)**Częstotliwość radiowa/protokół:**

Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz/ANT+

**Źródło zasilania:** USB**Czujnik tętna****Wymiary (moduł):**

(szer. × wys. × gł.)

2,4 × 1,3 × 0,4 cala

(62 × 34 × 11 mm)

**Długość paska:** od 21 cali do 29,5 cala (od 53 cm do 75 cm)**Waga:** 1,6 uncji (45 g)**Wodoszczelność:** 98,4 stopy (30 m)**UWAGA:** To urządzenie nie przesyła danych tętna do urządzenia GPS podczas pływania.**Zasięg transmisji:** około 9,8 stopy (3 m)**Bateria:** CR2032 (3 V) wymieniana przez użytkownika, zawierająca nadchloran – może być konieczny specjalny sposób postępowania. Patrz strona [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

## Załącznik

---

### **Czas działania baterii:**

około 4,5 roku (1 godz. dziennie)

### **Temperatura robocza:**

od -5°C do 50°C (23°F do 122°F)

### **Częstotliwość radiowa/protokół:**

Protokół komunikacji  
bezp przewodowej 2,4 GHz/ANT+

### **Zgodność systemowa:** ANT+

## **Umowa licencyjna na oprogramowanie**

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

Firma Garmin udziela użytkownikowi ograniczonej licencji na użytkowanie oprogramowania urządzenia (zwanego w dalszej części umowy „oprogramowaniem”) w formie binarnego pliku wykonywalnego podczas normalnej eksploatacji produktu. Nazwa, prawa własności i prawa własności intelektualnej do oprogramowania należą do firmy Garmin.

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

## **Deklaracja zgodności**

Firma Garmin niniejszym deklaruje, że ten produkt spełnia zasadnicze wymagania dyrektywy 1999/5/WE i inne określone w niej warunki. Treść deklaracji zgodności można znaleźć na stronie [www.garmin.com/compliance](http://www.garmin.com/compliance).

## Rozwiązywanie problemów

Problem	Rozwiązanie/odpowiedź
Urządzenie Forerunner w ogóle nie odbiera sygnału z satelitów.	Naciśnij <b>mode</b> i wybierz kolejno <b>GPS</b> > <b>Status GPS</b> . Upewnij się, że funkcja GPS jest włączona. Wyjdź z urządzeniem Forerunner na zewnątrz i oddal się od wysokich budynków i drzew. Pozostań na miejscu przez kilka minut.
Wskazania stanu wyczerpania baterii są niedokładne.	Całkowicie rozładuj baterię urządzenia Forerunner, a następnie całkowicie ją naładuj (bez przerywania ładowania).
Czujnik tętna, czujnik na nogę lub czujnik GSC 10 nie chcą się sparować z urządzeniem Forerunner.	Podczas parowania ustaw się w odległości co najmniej 10 m od innych akcesoriów ANT+. Podczas parowania umieść urządzenie Forerunner w zasięgu czujnika (w odległości nie większej niż 3 m). Uruchoom ponownie wyszukiwanie akcesoriów (patrz <a href="#">strona 35</a> ). Upewnij się, że akcesorium przesyła dane (np. czujnik tętna musi być założony). Jeśli to nie rozwiązuje problemu, wymień baterię w akcesorium.
Dane dotyczące tętna są niedokładne.	Patrz <a href="#">strona 36</a> .
Pasek czujnika tętna jest zbyt długi.	Krótszy elastyczny pasek jest sprzedawany oddzielnie. Odwiedź stronę <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .
Moje urządzenie Forerunner nie chce się sparować ze zgodnym sprzętem fitness.	Upewnij się, że sprzęt fitness jest włączony ( <a href="#">strona 32</a> ). Naciśnij <b>mode</b> i przejdź po kolei do wszystkich stron menu, aż do powrotu do strony stopera. Jeśli parowanie nadal nie jest możliwe, zresetuj obydwa urządzenia ( <a href="#">strona 41</a> ) oraz zgodny sprzęt fitness.

Problem	Rozwiązanie/odpowiedź
W urządzeniu Forerunner brak niektórych danych.	Urządzenie Forerunner nie będzie zapisywało więcej danych, jeśli nie zostaną one przesłane do komputera. Regularnie przysyłaj dane, aby uniknąć ich utraty.

## Tabele stref tętna

	% maks. tętna lub tętna spoczynkowego	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

## Indeks

### A

- akcesoria 33, 35–40
- akcesoria rowerowe 39
- aktualizacja oprogramowania 42
- aktualizowanie oprogramowania 42
- alerty 12
- Autom. Multisport 18
- Autookrzenie 8
- Autopauza 9
- Autoprzewijanie 10

### B

- bateria
  - informacje 42
  - ładowanie 1
- bateria litowo-jonowa 42

### C

- czujnik na nogę 37
  - kalibrowanie 37
- czujnik tętna 3, 36
  - bateria 36
  - czyszczenie 37
  - porady 36
- czyszczenie informacji 41
- czyszczenie urządzenia
  - Forerunner 41

### D

- dane techniczne 42
- dane użytkownika, usuwanie 41
- dźwięki 31

### F

- Firstbeat Technologies Ltd 34

### G

- Garmin Connect i, 5, 30, 42
- GPS 23–25
- GSC 10 39

### H

- historia
  - usuwanie 22
  - wyświetlanie 21
  - zapisywanie 21

### I

- identyfikator urządzenia 34
- idź do pozycji 24
- ikony 6
- ikony stanu 6

### J

- jasność 31
- jednostki 30
- język 30

### K

- kalibrowanie
  - czujnik na nogę 37
  - czujnik rowerowy (GSC 10) 39
  - GSC 10 39
  - miernik mocy 40
- kalorie 27
- klawisze ii
  - blokowanie 5
- kompas 24
- kontrast ekranu 31
- kursy 16
  - usuwanie 17

### M

- mapa 23
- minutnik 20
- Multisport, automatyczny 18
- myGarmin 5

## Indeks

---

### N

nachylenie 28  
nawigacja 23–25

### O

okrażenie ii  
oprogramowanie, pobieranie 5

### P

pamięć USB ANT Stick 5  
parowanie  
    akcesoria 35  
    czujnik tętna 3  
    komputer 33  
    sprzęt fitness 33  
plywanie 19–20  
podsumowanie 21  
podświetlenie 31  
pola danych 26  
pola danych czasu 26  
pola danych dystansu 27  
pola danych rytmu 28  
pola danych szybkości 28  
pola danych wysokości 30  
pomoc techniczna i

pomoc techniczna firmy Garmin i  
pozycje  
    oznaczanie 23  
    usuwanie 24  
    wyszukiwanie 24  
profil użytkownika 34

### R

rejestracja i  
rejestracja produktu i  
rozwiązywanie problemów 45

### S

sprzęt fitness  
    łączenie 32  
    rozwiązywanie problemów 45  
stopień aktywności 7  
strefa czasowa, zmiana 31  
strefy  
    tętno 10  
    zasilanie 40  
strona satelitów 25  
sygnały satelitarne  
    odbieranie 2

### T

tętno  
    pola danych 29  
    strefy 10, 46  
    ustawienia 4  
trening 8  
treningi 13  
    własne 14  
    w odstępach 13  
treningi Multisport 17–19  
trening w odstępach 13  
tryb roweru 17  
tryb sportowy 8

### U

umowa licencyjna 44  
umowa licencyjna na  
    oprogramowanie 44  
usuwanie  
    historia 22  
    kursy 17  
    zaawansowane treningi 16  
usuwanie danych 41  
użytkownika, profil 34

**V**

Virtual Partner 11, 12, 16

**W**

waga 32

**Z**

zasilanie

kalibracja 40

metr 40

strefy 40

Najnowsze darmowe aktualizacje oprogramowania (z wyjątkiem map) są zawsze dostępne na stronie internetowej firmy Garmin pod adresem [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN®**



© 2009–2012 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street Olathe, Kansas 66062, Stany Zjednoczone

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park Southampton, Hampshire, SO40 9LR Wielka Brytania

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

[www.garmin.com](http://www.garmin.com)