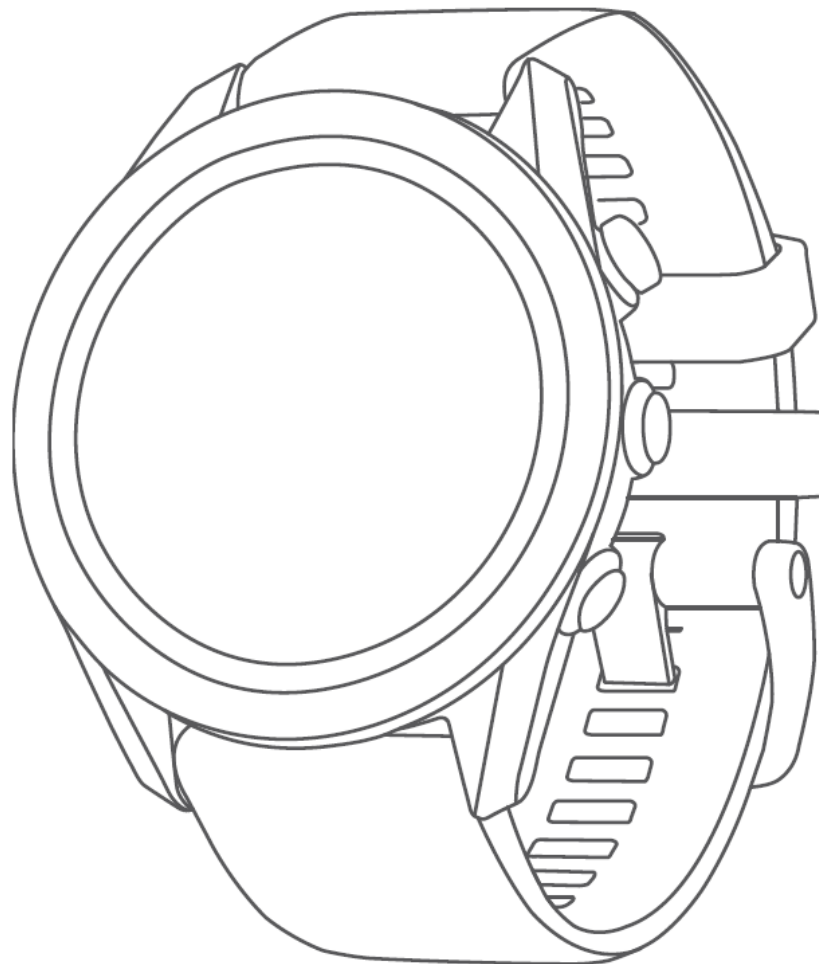


GARMIN®



**APPROACH® S62**

---

Podręcznik użytkownika

© 2020 Garmin Ltd lub podmioty zależne

Wszystkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z postanowieniami prawa autorskiego, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika, w całości lub w części, bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian i ulepszeń swoich produktów oraz dokonywania zmian w treści niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o takich zmianach bądź ulepszeniach jakichkolwiek osób lub organizacji. Aktualizacje oprogramowania urządzenia, najnowszą wersję podręcznika użytkownika oraz dodatkowe informacje na temat użytkowania produktu znajdziesz w serwisie internetowym [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® oraz QuickFit® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub podmiotów zależnych, zarejestrowanymi w USA i innych państwach. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Pay™ oraz tempe™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub podmiotów zależnych. Znaki te nie mogą być wykorzystywane bez wyraźnej zgody firmy Garmin.

Android™ jest znakiem towarowym Google Inc. Logo i znak słowny BLUETOOTH® są własnością Bluetooth SIG, Inc i każde ich użycie przez firmę Garmin odbywa się na podstawie licencji. Zaawansowaną analitykę tętna dostarcza Firstbeat. Handicap Index® oraz Slope Rating® są zarejestrowanymi znakami towarowymi należącymi do United States Golf Association. iOS® jest zarejestrowanym znakiem towarowym należącym do Cisco Systems, Inc wykorzystywanym na podstawie licencji przez Apple Inc. iPhone® oraz Mac® są znakami towarowymi zarejestrowanymi w USA i innych państwach przez Apple Inc. Windows® jest znakiem towarowym Microsoft Corporation zarejestrowanym w USA i innych państwach. Inne znaki towarowe i nazwy handlowe należą do ich odpowiednich właścicieli.

Produkt posiada certyfikat ANT+™. Listę kompatybilnych produktów i aplikacji znajdziesz na [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory)

M/N: A03680

# Spis treści

<b>Wprowadzenie</b> .....	<b>1</b>	<b>Zmiana Twojego hasła Garmin Pay</b> .....	<b>7</b>
Opis urządzenia .....	1	<b>Widżety</b> .....	<b>7</b>
Rozpoczynamy .....	1	Przeglądanie widżetów .....	8
Korzystanie z funkcji zegarka .....	1	Konfiguracja sekwencji widżetów .....	8
Parowanie ze smartfonem .....	1	Zmienność tętna i poziom wysiłku .....	8
Ładowanie urządzenia .....	1	Korzystanie z widżetu poziomu wysiłku .....	8
Aktualizacje produktu .....	1	Body Battery .....	8
Korzystanie z Garmin Express .....	1	Korzystanie z widżetu Body Battery .....	8
<b>Gramy w golfa</b> .....	<b>1</b>	Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery .....	8
Widok dołka .....	1	<b>Funkcje związane z tętnem</b> .....	<b>8</b>
Tryb dużych liczb .....	2	Nadgarstkowy czujnik tętna .....	8
Menu Golf .....	2	Zakładanie urządzenia na nadgarstek .....	8
Hazardy i layout .....	2	Wskazówki dotyczące nieprawidłowych wskazań tętna .....	9
Pomiar dystansu celownikiem dotykowym .....	2	Korzystanie z widżetu tętna .....	9
Ikony dystansu PlaysLike .....	2	Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna .....	9
Przeglądanie greenu .....	3	Przesyłanie tętna do urządzeń Garmin .....	9
Wirtualny Caddie .....	3	Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna .....	9
Zmiana rekomendowanego kija .....	3	Informacje o strefach tętna .....	9
Zmiana dołka .....	3	Konfiguracja stref tętna .....	9
Tablica wyników .....	3	Obliczanie strefy tętna .....	9
Włączanie śledzenia statystyk .....	3	Pulsoksymetr .....	9
Rejestracja statystyk .....	3	Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru .....	10
Wybór metody punktacji .....	3	Wskazówki dotyczące nieprawidłowych wskazań pulsoksymetru ..	10
Informacje o metodzie Stableford .....	3	<b>Aktywności i aplikacje</b> .....	<b>10</b>
Włączanie punktacji z handicapem .....	3	Uruchamianie aktywności .....	10
Sprawdzanie kierunku do chorągiewki .....	3	Wskazówki dotyczące rejestracji aktywności .....	10
Sprawdzanie siły i kierunku wiatru .....	4	Zatrzymywanie aktywności .....	10
Przeglądanie informacji o rundzie .....	4	Aktywności w pomieszczeniu .....	10
Pomiar dystansu uderzenia z użyciem Garmin AutoShot .....	4	Kalibrowanie dystansu na bieżni .....	10
Ręczne dodawanie uderzenia .....	4	Pływanie w basenie .....	10
Przeglądanie historii uderzeń .....	4	Terminologia związana z pływaniami .....	11
Przeglądanie statystyk kijów .....	4	Aktywności w otwartym terenie .....	11
Zapisywanie pozycji .....	4	Wyświetlanie zjazdów na nartach .....	11
Zakończenie rundy .....	4	Zegar .....	11
<b>Tempo wymachu</b> .....	<b>4</b>	Korzystanie ze stopera .....	11
Idealne tempo wymachu .....	4	Korzystanie z minutnika .....	11
Analiza Twojego tempa wymachu .....	5	Ustawianie alarmów .....	11
Sekwencja wskazań .....	5	Śledzenie aktywności .....	11
<b>Funkcje sieciowe</b> .....	<b>5</b>	Cel automatyczny .....	11
Włączanie powiadomień Bluetooth .....	5	Monitorowanie snu .....	11
Przeglądanie powiadomień .....	5	Korzystanie z automatycznego monitorowania snu .....	11
Odbieranie rozmowy przychodzącej .....	5	<b>Dostosowanie urządzenia</b> .....	<b>11</b>
Zarządzanie powiadomieniami .....	5	Zmiana tarczy zegara .....	11
Tryb Nie przeszkadzać .....	5	Ustawienia dotyczące golfa .....	11
Wyłączanie połączenia Bluetooth ze smartfonem .....	5	Dostosowanie listy aktywności i aplikacji .....	12
Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem .....	5	Ustawienia aktywności i aplikacji .....	12
Poszukiwanie zgubionego telefonu .....	6	Dostosowanie ekranów danych .....	12
Aplikacja Garmin Golf .....	6	Alerty .....	12
Automatyczne aktualizacje pól golfowych .....	6	Ustawianie alertu .....	12
Garmin Connect .....	6	Ustawienia profilu użytkownika .....	13
Korzystanie z aplikacji w smartfonie .....	6	Ustawienia powiadomień i alertów .....	13
Aktualizacja oprogramowania z użyciem aplikacji w smartfonie ..	6	Wyłączanie śledzenia aktywności .....	13
Korzystanie z Garmin Connect w Twoim komputerze .....	6	Ustawienia systemowe .....	13
Aktualizacja oprogramowania z użyciem Garmin Express .....	6	Ustawienia podświetlenia .....	13
Rozszerzenia Connect IQ .....	6	Ustawienia czasu .....	13
Pobieranie rozszerzeń Connect IQ .....	6	Ręczne ustawianie czasu .....	13
Pobieranie rozszerzeń Connect IQ z użyciem komputera .....	6	Zmiana jednostek miary .....	13
<b>Garmin Pay™</b> .....	<b>7</b>	Ustawienia zaawansowane .....	13
Ustawienia Twojego portfela Garmin Pay .....	7	<b>Czujniki bezprzewodowe</b> .....	<b>14</b>
Płatność za zakupy za pomocą zegarka .....	7	Parowanie czujników bezprzewodowych .....	14
Dodawanie karty do Twojego portfela Garmin Pay .....	7	Czujniki kijów .....	14
Zarządzanie Twoimi kartami Garmin Pay .....	7	Korzystanie z opcjonalnego czujnika prędkości lub kadencji ..	14
		Czujnik na nogę (Foot Pod) .....	14
		Kalibracja czujnika na nogę .....	14

tempe™ .....	14
<b>Informacje o urządzeniu .....</b>	<b>14</b>
Wymiana pasków QuickFit®.....	14
Dane techniczne.....	14
Konserwacja urządzenia .....	14
Czyszczenie urządzenia .....	15
Długoterminowe przechowywanie urządzenia.....	15
Wyświetlanie informacji o urządzeniu.....	15
Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami .....	15
Zarządzanie danymi .....	15
Usuwanie plików .....	15
<b>Rozwiązywanie problemów .....</b>	<b>15</b>
Wydłużanie czasu pracy na baterii.....	15
Moje urządzenie nie może odnaleźć pobliskich pól golfowych..	15
Czy mój smartfon jest kompatybilny z moim urządzeniem?.....	15
Mój telefon nie może połączyć się z urządzeniem .....	15
W moim urządzeniu menu jest w nieprawidłowym języku.....	15
Moje urządzenie korzysta z niewłaściwych jednostek miary.....	16
Ponowne uruchomienie zegarka .....	16
Przywracanie wszystkich ustawień domyślnych.....	16
Akwizycja sygnałów z satelitów .....	16
Poprawianie odbioru sygnałów z satelitów GPS.....	16
Śledzenie aktywności .....	16
Nie jest wyświetlana dzienna liczba kroków .....	16
Liczba kroków jest niedokładna .....	16
Liczba kroków w moim urządzeniu i na koncie Garmin Connect nie są zgodne .....	16
Mój wskaźnik minut intensywnej aktywności mruga .....	16
Dodatkowe informacje .....	16
<b>Dodatek .....</b>	<b>16</b>
Pola danych.....	16
Rozmiar i obwód kół .....	18
Definicje symboli.....	18
<b>Indeks .....</b>	<b>19</b>

# Wprowadzenie

## ⚠ OSTRZEŻENIE

Zapoznaj się z dostarczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i inne ważne informacje.

## Opis urządzenia




①	<b>Ekran dotykowy:</b> przesunij lub dotknij palcem
②	<b>Przycisk akcji:</b> Naciśnij, aby rozpocząć rundę golfa. Naciśnij, aby rozpocząć aktywność lub uruchomić aplikację.
③	<b>Przycisk menu:</b> Naciśnij, aby włączyć urządzenie. Naciśnij, aby wyświetlić menu ustawień zegarka. Naciśnij i przytrzymaj, aby wyłączyć urządzenie.
④	<b>Przycisk powrotu:</b> Naciśnij, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

## Rozpoczynamy

Przed pierwszym użyciem Twojego zegarka, w celu jego skonfigurowania i zapoznania się z jego podstawowymi funkcjami należy wykonać poniższe czynności.


1. Naciśnij **Menu**, aby włączyć zegarek (*Opis urządzenia, strona 1*)
2. Odpowiedz na pytania zadawane przez zegarek, dotyczące preferowanego języka, jednostek miary i dystansu uderzenia driverem.
3. Sparuj Twój smartfon (*Parowanie ze smartfonem, strona 1*). Sparowanie z Twoim smartfonem daje Ci dostęp do wirtualnego caddiego, aktualnych danych wiatru, synchronizacji wyników, itp.
4. Naładuj do pełna baterię, aby zegarek miał wystarczająco dużo energii do pełnej rundy golfa (*Ładowanie urządzenia, strona 1*).



## Korzystanie z funkcji zegarka

- Kiedy widoczna jest tarcza zegara przesunij palcem po ekranie w górę, aby przewinąć pętlę widgetów. Twój zegarek jest dostarczany z preinstalowanymi widgetami, które zapewniają czytelne informacje. Więcej widgetów dostępne jest po sparowaniu Twojego zegarka ze smartfonem.
- Kiedy widoczna jest tarcza zegara naciśnij przycisk akcji i wybierz , aby rozpocząć aktywność lub otworzyć aplikację.
- Naciśnij **Menu** i wybierz **Settings** aby zmienić ustawienia, dostosować tarczę zegara i sparować czujniki bezprzewodowe.

## Parowanie ze smartfonem

Aby móc korzystać z funkcji sieciowych Twojego urządzenia Approach, musi być ono sparowane bezpośrednio z aplikacji Garmin Golf™, a nie z ustawień Bluetooth® Twojego smartfona.

1. Korzystając ze sklepu z aplikacjami w Twoim smartfonie zainstaluj i uruchom aplikację Garmin Golf.
2. Wykonaj odpowiednią czynność w Twoim urządzeniu, aby uruchomić tryb parowania:
  - W czasie konfiguracji wstępnej wybierz  gdy pojawi się pytanie o parowanie ze smartfonem.
  - Jeśli proces parowania został wcześniej pominięty, naciśnij **Menu** i wybierz **Settings > Pair Phone**

3. Z menu dostępnego w aplikacji pod  lub  wybierz **Garmin Devices > Add Device** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby dokończyć proces parowania.

## Ładowanie urządzenia

### ⚠ OSTRZEŻENIE

Produkt zawiera baterię litowo-jonową. Zapoznaj się z dostarczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i inne ważne informacje.

### UWAGA

Aby zminimalizować ryzyko wystąpienia korozji, przed rozpoczęciem ładowania lub podłączeniem do komputera dokładnie osusz styki i obszar wokół nich. Zapoznaj się z informacjami na temat konserwacji urządzenia dostępnymi w dodatku.

1. Podłącz małą końcówkę kabla USB do portu w Twoim urządzeniu



2. Podłącz dużą końcówkę kabla USB do portu USB.
3. Naładuj baterię do jej pełnej pojemności.

## Aktualizacje produktu

Zainstaluj w Twoim komputerze Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). W Twoim smartfonie zainstaluj aplikację Garmin Golf.


Dzięki temu uzyskasz łatwy dostęp do następujących usług dla urządzeń Garmin®:

- Aktualizacje oprogramowania
- Aktualizacje pól golfowych
- Przesyłanie danych do Garmin Golf
- Rejestracja produktu

## Korzystanie z Garmin Express

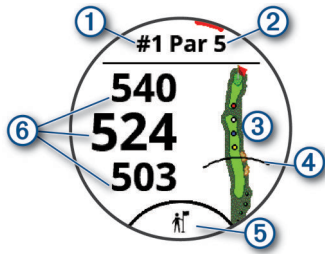
1. Podłącz urządzenie do Twojego komputera za pomocą kabla USB
2. Odwiedź [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie

## Gramy w golfa

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz **Play Golf**  
Urządzenie wyszuka satelity i wyznaczy Twoją pozycję. Jeśli w pobliżu znajduje się tylko jedno pole golfowe, zostanie ono wybrane.
3. Jeśli wyświetlona zostanie lista pól golfowych, wybierz odpowiednie pole.
4. Wybierz , aby zapisywać wyniki.
5. Wybierz tee box.

## Widok dołka

Urządzenie wyświetla dołek, na który aktualnie grasz i automatycznie przechodzi do kolejnego, gdy rozpoczynasz grę na nowy dołek. Jeśli w danej chwili nie grasz na żaden dołek (np. znajdujesz się w budynku klubowym), urządzenie domyślnie przechodzi na dołek nr 1. W każdej chwili możesz ręcznie zmienić bieżący dołek (*Zmiana dołka, strona 3*)

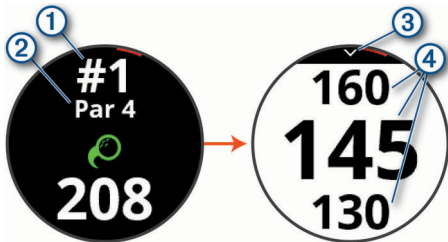


- ① Aktualny numer dołka
- ② Par dla aktualnego dołka
- ③ Mapa dołka.  
Możesz dotknąć, aby przejrzeć hazardy i layup ([Hazardy i layup, strona 2](#))
- ④ Dystans uderzenia driverem, gdy znajdujesz się na tee box
- ⑤ Kij rekomendowany przez wirtualnego caddie ([Wirtualny Caddie, strona 3](#))
- ⑥ Dystans do początku, środka i końca greenu  
Możesz dotknąć, aby przejrzeć hazardy i layup ([Ikony dystansu PlaysLike, strona 2](#))

### Tryb dużych liczb

Możesz zmienić wielkość liczb wyświetlanych na ekranie widoku dołka.

Naciśnij **Menu** i wybierz **Settings > Golf Settings > Big Numbers**



①	Aktualny numer dołka. Możesz dotknąć, aby sprawdzić dystanse do greenu.
②	Par dla aktualnego dołka.
③	Strzałka, po dotknięciu której wrócisz do poprzedniego ekranu.
④	Dystans do początku, środka i końca greenu Możesz dotknąć, aby przejrzeć hazardy i layup ( <a href="#">Ikony dystansu PlaysLike, strona 2</a> )

### Menu Golf

W trakcie trwania rundy możesz nacisnąć przycisk akcji i uzyskać dostęp do dodatkowych funkcji zebranych w menu golf.

**Move Flag:** Pozwala przesunąć flagę w celu uzyskania dokładniejszych pomiarów dystansu ([Przeglądanie greenu, strona 3](#))

**Hazards and Layups:** Wyświetla hazardy i layup dla bieżącego dołka ([Hazardy i layup, strona 2](#)). Pojawia się, gdy włączony jest tryb dużych liczb.

**Ask Caddie:** Umożliwia otrzymanie od wirtualnego caddie ([Wirtualny Caddie, strona 3](#)) wypowiedzi na temat zalecanego kija. Pojawia się, gdy w ustawieniach funkcji caddie wybrano tryb Manual.

**Change Hole:** Umożliwia ręczną zmianę dołka ([Zmiana dołka, strona 3](#)).

**Scorecard:** Otwiera tablicę wyników bieżącej rundy ([Tablica wyników, strona 3](#))

**PinPointer:** Otwiera kompas wskazujący kierunek do greenu ([Sprawdzenie kierunku do chorągiewki, strona 3](#))

**Wind:** Uruchamia wskaźnik prezentujący kierunek i siłę wiatru względem chorągiewki ([Sprawdzenie siły i kierunku wiatru, strona 4](#))

**Round Info:** Wyświetla Twój wynik, statystyki i informacje o liczbie kroków ([Przeglądanie informacji o rundzie, strona 4](#))

**Last Shot:** Wyświetla dystans Twojego poprzedniego uderzenia zarejestrowanego z użyciem funkcji Garmin AutoShot™ ([Przeglądanie historii uderzeń, strona 4](#)). Dystans uderzenia możesz również zmierzyć ręcznie ([Ręczne dodawanie uderzenia, strona 4](#))

**Club Stats:** Wyświetla Twoje statystyki dla każdego kija z osobna ([Przeglądanie statystyk kijów, strona 4](#)). Pojawia się jeśli sparujesz sensory Approach CT10 lub w ustawieniach uaktywnisz podpowiedzi kijów (Club Prompt)

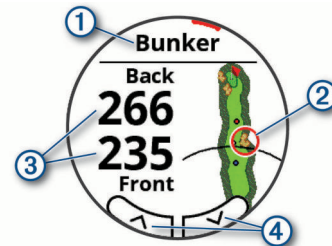
**Save Location:** Pozwala zapisać aktualną pozycję, np. obiekt czy przeszkodę, dla aktualnego dołka. ([Zapisywanie pozycji, strona 4](#))

**Sunrise & Sunset:** Wskazuje czasy wschodu i zachodu słońca oraz zmiernych dla bieżącego dnia

**End Round:** Pozwala zakończyć bieżącą rundę ([Zakończenie rundy, strona 4](#))

### Hazardy i layup

Możesz dotknąć mapę, aby przejrzeć hazardy i layup dla bieżącego dołka.

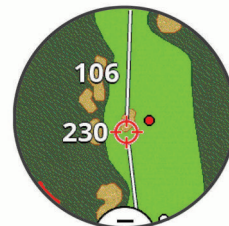


- ① Typ hazardu lub layup
- ② Zaznaczona lokalizacja hazardu lub layup
- ③ Dystans layup lub do początku i końca hazardu
- ④ Strzałki pozwalające przejść do kolejnych hazardów lub layup dostępnych dla bieżącego dołka.

### Pomiar dystansu celownikiem dotykowym

W czasie gry możesz użyć celownika dotykowego w celu zmierzenia dystansu do dowolnego punktu na mapie.

1. Dotknij mapę na ekranie hazardów i layup
2. Dotknij ekran palcem lub przeciągnij palec, aby ustawić celownik



Możesz odczytać dystans z Twojej aktualnej pozycji do miejsca wskazanego celownikiem oraz od celownika do chorągiewki.

3. W razie potrzeby użyj **+** lub **-** aby zmienić skalę mapy


### Ikony dystansu PlaysLike

Funkcja wyświetlania dystansu PlaysLike bierze pod uwagę ukształtowanie terenu pola golfowego i wskazuje dystans do greenu z uwzględnieniem zmian wysokości. W trakcie trwania rundy możesz dotknąć wskazanie dystansu do greenu, aby sprawdzić dystans PlaysLike.

- ▲ W związku z ukształtowaniem terenu dystans jest większy niż oczekiwano
- Dystans jest zgodny z oczekiwanym
- ▼ W związku z ukształtowaniem terenu dystans jest mniejszy niż oczekiwano

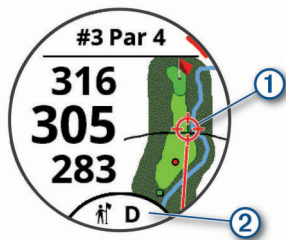
## Przeglądanie greenu

W trakcie trwania rundy możesz skorzystać z przybliżenia greenu oraz przesunąć chorągiewkę, aby uzyskać dokładniejsze wskazanie dystansu.

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz **Move Flag**
3. Dotknij lub przeciągnij  aby przesunąć pozycję chorągiewki. Dystanse na ekranie widoku dołka zostaną przeliczone z uwzględnieniem nowej pozycji chorągiewki. Położenie chorągiewki zapisywane jest tylko dla bieżącej rundy.


## Wirtualny Caddie

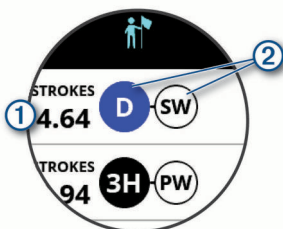
Aby możliwe było korzystanie z funkcji wirtualnego Caddie, musisz rozegrać pięć rund z użyciem sensorów Approach CT 10 lub włączyć w ustawieniach podpowiedzi kija (*Ustawienia dotyczące golfa, strona 11*) i załadować Twoje tablice wyników. Przy każdej rundzie musisz się połączyć ze sparowanym smartfonem z aplikacją Garmin Golf. Wirtualny Caddie dostarcza podpowiedzi w oparciu o dołek, dane wiatru, a także Twoje wyniki z przeszłości.



1. Rekomendowany kierunek uderzenia
2. Rekomendowany kij dla tego urządzenia. Możesz dotknąć tę ikonę, aby zobaczyć więcej opcji wyboru kija.

## Zmiana rekomendowanego kija

1. Wybierz  Urządzenie wyświetli obliczoną, średnią ilość uderzeń 1 dla rekomendowanego kija 2



2. Wybierz inny rekomendowany kij  
Mapa zostanie odświeżona aby wskazać nowy kierunek uderzenia.

**WAŻNE:** W miarę twojego postępu na polu golfowym urządzenie automatycznie przelicza rekomendacje kijów. Może również wybrać **Recalculate** aby ręcznie zaktualizować rekomendacje kijów.

## Zmiana dołka

Korzystając z ekranu widoku dołka możesz ręcznie zmieniać dołki.

1. Naciśnij przycisk akcji.
2. Wybierz **Change Hole**
3. Wybierz **+** lub **-**

## Tablica wyników

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz **Scorecard**  
**WAŻNE:** Jeśli punktacja nie została uruchomiona, możesz ją uruchomić wybierając **Start Scoring**.
3. Wybierz dołek.
4. Wybierz **+** lub **-** aby ustawić wynik




## Włączanie śledzenia statystyk

Kiedy włączysz w Twoim urządzeniu śledzenie statystyk, zyskasz możliwość przeglądania statystyk dla aktualnej rundy (*Przeglądanie informacji o rundzie, strona 4*). Korzystając z aplikacji Garmin Golf możesz porównywać rundy i śledzić postępy.

1. Naciśnij **Menu**.
2. Wybierz **Settings > Golf Settings > Stat Tracking**

## Rejestracja statystyk

Aby rejestracja statystyk była możliwa musisz najpierw włączyć śledzenie statystyk (*Włączanie śledzenia statystyk, strona 3*)

1. Wybierz dołek z tablicy wyników.
2. Wprowadź ilość wykonanych uderzeń i wybierz **Next**
3. Ustaw ilość uderzeń putterem i naciśnij **Next**
4. W razie potrzeby wybierz jedną z opcji:  
**WAŻNE:** Jeśli grasz na dołek z par 3 lub z użyciem sensorów Approach CT10, informacje o fairway nie pojawiają się.
  - Jeśli Twoja piłka spadła na fairway, wybierz 
  - Jeśli piłka nie spadła na fairway wybierz  lub 

## Wybór metody punktacji

Możesz wybrać metodę według której urządzenie będzie naliczać punkty.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > Golf Settings > Scoring Method**
3. Wybierz metodę punktacji

## Informacje o metodzie Stableford

Jeśli wybierzesz metodę Stableford (*Wybór metody punktacji, strona 3*) punkty przyznawane są w oparciu o wykonaną ilość uderzeń w stosunku do par. Na koniec rundy wygrywa najwyższy wynik. Urządzenie nalicza punkty zgodnie z wytycznymi Unites States Golf Association.

Tablica wyników w metodzie Stableford prezentuje ilość punktów a nie uderzeń.

Punkty	Ilość wykonanych uderzeń w stosunku do par
0	2 lub więcej ponad par
1	1 ponad par
2	par
3	1 mniej niż par
4	2 mniej niż par
5	3 mniej niż par

## Włączanie punktacji z handicapem

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > Golf Settings > Handicap Scoring**
3. Wybierz odpowiednią opcję:
  - Wybierz **Local Handicap** aby wprowadzić ilość uderzeń, która będzie odejmowana od całkowitego wyniku gracza
  - Wybierz **Index/Slope** aby wprowadzić wskaźnik Handicap Index® na bazie którego obliczany będzie handicap gracza na danym polu.  
**WAŻNE:** Slope Rating® jest obliczany automatycznie w oparciu o Twój wybór tee box

Ilość uderzeń handicap widoczna będzie jako kropki na dole ekranu informacji o dołku. Na tablicy wyników, dla danej rundy prezentowany jest Twój wynik z uwzględnieniem handicapu.

## Sprawdzanie kierunku do chorągiewki

Funkcja PinPointer jest kompasem, który dostarcza informacji kierunkowych, gdy nie widzisz greenu. Funkcja ta może być pomocna w przygotowaniu uderzenia, gdy znajdujesz się pomiędzy drzewami czy w pułapce piaskowej.

**WAŻNE:** Nie używaj funkcji PinPointer gdy korzystasz z wózka golfowego. Zakłócenia pola magnetycznego z wózka golfowego mogą mieć negatywny wpływ na dokładność kompasu.

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz **PinPointer**

Strzałka kompasu wskazuje położenie chorągiewki.

## Sprawdzanie siły i kierunku wiatru

Funkcja ta jest wskaźnikiem prezentującym prędkość i kierunek wiatru w stosunku do flagi. Korzystanie z tej funkcji wymaga połączenia z aplikacją Garmin Golf.

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz **Wind**

Strzałka wskazuje kierunek wiatru w stosunku do flagi

## Przeglądanie informacji o rundzie

W trakcie trwania rundy możesz przejrzeć Twoją punktację, statystyki oraz liczbę wykonanych kroków.

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz **Round Info**
3. Przesuń palcem w górę

## Pomiar dystansu uderzenia z użyciem Garmin AutoShot

Za każdym razem, gdy wykonasz uderzenie wzdłuż fairway, urządzenie zarejestruje jego dystans, aby możliwe było jego sprawdzenie w późniejszym czasie (*Przeglądanie historii uderzeń, strona 4*). Uderzenia putterem nie są rozpoznawane.

1. W czasie gry w golfa załóż urządzenie na Twoim nadgarstku wiodącym, aby zapewnić lepsze rozpoznawanie uderzeń.  
Kiedy urządzenie rozpozna uderzenie, Twój dystans z miejsca uderzenia będzie widoczny na banerze ① w górnej części ekranu.



**WSKAZÓWKA:** Możesz dotknąć banner, aby go schować na 10 sekund

2. Wykonaj następane uderzenie.  
Urządzenie zarejestruje odległość ostatniego uderzenia.

## Ręczne dodawanie uderzenia

Jeśli urządzenie nie rozpozna uderzenia, możesz je dodać ręcznie. Musisz je dodać w miejscu, z którego wykonane zostało nierozpoznane uderzenie.

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz **Last Shot > Add Shot**
3. Wybierz ✓ aby rozpocząć nowe uderzenie z Twojej aktualnej pozycji.

## Przeglądanie historii uderzeń

1. Naciśnij przycisk akcji po grze na dołek
2. Wybierz Last Shot aby zobaczyć informacje o Twoim ostatnim uderzeniu  
**WAŻNE:** Możesz sprawdzić dystanse dla wszystkich uderzeń rozpoznanych w trakcie bieżącej rundy. Jeśli potrzeba, możesz też ręcznie dodać uderzenie (*Ręczne dodawanie uderzenia, strona 4*)
3. Wybierz View More, aby przejrzeć informacje o każdym z uderzeń na dołek.

## Przeglądanie statystyk kijów

W trakcie trwania rundy możesz przejrzeć statystyki kijów, które zawierają informacje o dystansach i celności.

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz **Club Stats**
3. Wybierz kij
4. Przesuń palcem w górę.

## Zapisywanie pozycji

W trakcie trwania rundy dla każdego dołka możesz zapisać do czterech pozycji. Zapisywanie pozycji jest użyteczne w celu oznaczenia obiektów czy przeszkód, które nie są widoczne na mapie. Możesz sprawdzić dystans do tych pozycji z ekranu hazardów i layout (*Hazardy i layout, strona 2*)

1. Stań w miejscu, które chcesz zapisać.  
**WAŻNE:** Nie możesz zapisać miejsca znajdującego się daleko od aktualnie wybranego dołka.
2. Naciśnij przycisk akcji
3. Wybierz **Save Location**
4. Wprowadź nazwę dla tej pozycji

## Zakończenie rundy

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz **End Round**
3. Wykonaj wybraną czynność:
  - Aby przejrzeć Twoje statystyki i informacje o rundzie, dotknij Twój wynik
  - Aby zapisać rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Save**.
  - Aby edytować tablicę wyników wybierz **Edit Score**
  - Aby anulować rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Discard**
  - Aby wstrzymać rundę i móc przywrócić ją w późniejszym czasie, wybierz **Pause**

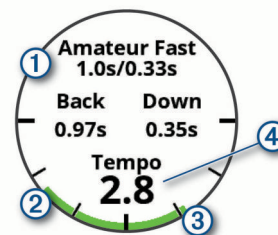
## Tempo wymachu

Aplikacja badająca tempo wymachu pozwala na uzyskanie większej jego powtarzalności. Urządzenie mierzy i wyświetla Twoje czasy ruchu kija wstecz i do przodu. Urządzenie wyświetla również tempo Twojego wymachu. Współczynnik ten (swing tempo) to czasu ruchu kija wstecz do czasu ruchu kija do przodu, wyrażony jako proporcja. Proporcja 3 do 1, lub 3.0 to idealne tempo wymachu, wyznaczone w oparciu o badania profesjonalnych golfistów.

## Idealne tempo wymachu



Idealne tempo 3.0 możesz osiągnąć przy różnych czasach ruchu kija, np. 0.7 sek. / 0.23 sek. lub 1.2 sek. / 0.4 sek. Każdy gracz w golfa może charakteryzować się innym tempem wymachu, na co wpływ mają jego możliwości i doświadczenie. Garmin udostępni sześć różnych proporcji czasów ruchu kija.

Urządzenie wyświetla wykres obrazujący czy ruchy Twojego kija wstecz i do przodu były zbyt szybkie, zbyt wolne, czy też odpowiednie do wybranej proporcji czasów.



①	Wybór tempa ruchu kija (proporcja czasu ruchu kija wstecz i do przodu)
②	Czas ruchu kija wstecz
③	Czas ruchu kija do przodu
④	Twoje tempo
■	Dobry czas




	Zbyt wolno
	Zbyt szybko

Aby znaleźć Twoje optymalne tempo, powinieneś rozpocząć od najwolniejszego i spróbować kilku wymachów. Jeśli wykres jest zawsze zielony dla obu czasów ruchu kija (wstecz i do przodu), możesz spróbować z kolejnym tempem ruchu kija. Gdy odnajdziesz Twoje komfortowe tempo, możesz go użyć do osiągnięcia większej powtarzalności wymachów i podniesienia efektywności.

## Analiza Twojego tempa wymachu

Aby Twoje tempo wymachu zostało zmierzone, musisz uderzyć piłkę.

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz  > **Swing Tempo**
3. Naciśnij przycisk akcji, aby wyświetlić menu
4. Wybierz **Swing Speed** i wybierz jedną z opcji
5. Wykonaj pełny wymach i uderz piłkę.  
Urządzenie wyświetli analizę Twojego wymachu

### Sekwencja wskazówek

Przy pierwszym użyciu aplikacji analizy tempa wymachu urządzenie wyświetla sekwencję wskazówek, które wyjaśniają w jaki sposób analizowany jest ruch kija.

1. Naciśnij przycisk akcji gdy uruchomiona jest aplikacja **Swing Tempo**
2. Wybierz **Tips**
3. Dotknij ekran, aby zobaczyć kolejną wskazówkę

## Funkcje sieciowe

Funkcje te dostępne są w Twoim urządzeniu Approach, jeśli połączysz je z kompatybilnym smartfonem, wykorzystując do tego celu technologię Bluetooth. Niektóre funkcje wymagają zainstalowania w połączonym smartfonie aplikacji Garmin Connect™. Więcej informacji znajdziesz na [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**Powiadomienia:** Wyświetla na ekranie Twojego urządzenia Approach powiadomienia i wiadomości tekstowe z telefonu

**Przesyłanie aktywności do Garmin Connect:** Automatyczne wysyłanie danych Twoich aktywności na Twoje konto Garmin Connect, bezpośrednio po zakończeniu rejestracji tej aktywności

**Connect IQ:** Pozwala rozszerzyć zasób funkcji urządzenia o nowe tarcze zegara, widżety, aplikacje i pola danych

**Znajdź mój telefon:** Ułatwia odnalezienie zagubionego telefonu, który jest sparowany z Twoim urządzeniem Approach i znajduje się w zasięgu.

**Znajdź mój zegarek:** Ułatwia odnalezienie zagubionego urządzenia Approach, które jest sparowane z Twoim smartfonem i znajduje się w zasięgu.

## Włączanie powiadomień Bluetooth

Zanim włączysz powiadomienia, musisz sparować urządzenie Approach z kompatybilnym telefonem (*Parowanie ze smartfonem, strona 1*)

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > Notifications and Alerts > Smart Notifications**
3. Skorzystaj z dostępnych opcji:
  - Aby zmienić preferencje dla powiadomień w trakcie aktywności, wybierz **During Activity**
  - Aby zmienić preferencje dla powiadomień w trybie zegarka, wybierz **Not During Act.**
  - Aby określić czas przez jaki alert nowego powiadomienia pozostaje widoczny na ekranie, wybierz **Timeout**.




### Przeglądanie powiadomień

1. Kiedy wyświetlana jest tarcza zegara, przesun palcem w górę aby wyświetlić widżet powiadomień
2. Dotknij widżet, aby zobaczyć więcej informacji.

3. Wybierz powiadomienie.  
Możesz dotknąć ekran dotykowy, aby zobaczyć całe powiadomienie.
4. Przesuń palcem w górę, aby zobaczyć opcje powiadomienia.
5. Wybierz opcję:
  - Aby wykonać działanie związane z powiadomieniem, wybierz pożądaną akcję, np. **Dismiss** (odrzuć) lub **Reply** (odpowiedz). Lista dostępnych akcji zależy od typu powiadomienia i systemu operacyjnego Twojego telefonu. Jeśli odrzucisz powiadomienie w Twoim telefonie lub w urządzeniu Approach, nie pojawi się ono ponownie.
  - Aby powrócić do listy powiadomień, naciśnij **Back**.

### Odbieranie rozmowy przychodzącej

Jeśli w Twoim połączonym smartfonie nadejdzie rozmowa przychodząca, urządzenie Approach wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego.

- Aby odebrać rozmowę, wybierz  **WAŻNE:** Aby móc prowadzić rozmowę z dzwoniącym, musisz korzystać do tego celu z połączzonego smartfona
- Aby odrzucić rozmowę, wybierz 
- Aby odrzucić rozmowę i natychmiast wysłać wiadomość tekstową, wybierz , a następnie wybierz z listy treść wiadomości. **WAŻNE:** Funkcja ta jest dostępna tylko wtedy, gdy Twoje urządzenie jest połączone ze smartfonem Android™

### Zarządzanie powiadomieniami

Użyj Twojego smartfona, aby określić jakie powiadomienia będą się pojawiać na ekranie urządzenia Approach S62.

Wykonaj odpowiednie czynności:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone® użyj ustawień powiadomień iOS® w Twoim smartfonie aby wybrać elementy, które mają być pokazywane w urządzeniu
- Jeśli korzystasz ze smartfona Android, w aplikacji Garmin Connect, wybierz **Settings > Smart Notifications**.

### Tryb Nie przeszkadzać

Tryb Nie przeszkadzać pozwala wyłączyć podświetlenie i alerty wibracyjne. Możesz skorzystać z tego trybu np. w trakcie snu lub gdy oglądasz film.

**WAŻNE:** W ustawieniach użytkownika Twojego konta Garmin Connect możesz ustawić Twoje standardowe godziny snu.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Do Not Distrurb**

## Wyłączanie połączenia Bluetooth ze smartfonem

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings**
3. Wybierz przełącznik **Phone** aby w Twoim urządzeniu Approach wyłączyć połączenie Bluetooth ze smartfonem  
Zajrzyj do instrukcji obsługi Twojego urządzenia mobilnego, aby wyłączyć Bluetooth w Twoim urządzeniu mobilnym.

## Włączanie i wyłączanie alertów połączenia ze smartfonem


Możesz skonfigurować Twoje urządzenie Approach S62 tak, aby powiadamiało ono o nawiązaniu lub rozłączeniu połączenia Bluetooth z Twoim sparowanym smartfonem.

**WAŻNE:** Domyślnie alerty połączenia ze smartfonem są wyłączone.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > Notifications and Alerts > Phone Connection**.
3. Wybierz Twoje preferencje powiadomień

## Poszukiwanie zgubionego telefonu

Możesz użyć tej funkcji do odnalezienia zagubionego telefonu, który został sparowany z użyciem Bluetooth z Twoim urządzeniem Approach i znajduje się w jego zasięgu.

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz  > Find Phone

Urządzenie Approach rozpocznie poszukiwanie Twojego sparowanego urządzenia mobilnego. W smartfonie uruchomiony zostanie sygnał dźwiękowy, a na ekranie Approach widoczny będzie wskaźnik siły sygnału Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth będzie rosła w miarę jak będziesz się zbliżać do Twojego telefonu.

3. Wybierz **Back** aby zakończyć poszukiwanie

## Aplikacja Garmin Golf

Aplikacja Garmin Golf pozwala przysyłać tablice wyników z Twojego kompatybilnego urządzenia Garmin i przeglądać szczegółowe statystyki oraz analizy uderzeń. Korzystając z aplikacji Garmin Golf gracze mogą ze sobą współzawodniczyć na różnych polach golfowych. Istnieje ponad 41000 pól golfowych z klasyfikacjami, do rywalizacji w których możesz dołączyć. Możesz przygotować turniej i zaprosić i zaprosić do rywalizacji innych graczy.

Aplikacja Garmin Golf synchronizuje Twoje dane z kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Golf możesz pobrać ze sklepu z aplikacjami w Twoim smartfonie.

### Automatyczne aktualizacje pól golfowych

Twoje urządzenie Approach posiada funkcję automatycznej aktualizacji pól golfowych z wykorzystaniem aplikacji Garmin Golf. Kiedy połączysz Twoje urządzenie z Twoim smartfonem, pola golfowe z których korzystasz najczęściej zostaną automatycznie zaktualizowane.

## Garmin Connect

Kiedy sparujesz Twoje urządzenie z Twoim smartfonem za pośrednictwem aplikacji Garmin Golf, automatycznie utworzone zostaje konto Garmin Connect. Aplikacja Garmin Golf synchronizuje Twoje dane z Twoim kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Connect możesz pobrać ze sklepu z aplikacjami dostępnego w Twoim smartfonie.

Twoje konto Garmin Connect umożliwia śledzenie Twoich postępów a także komunikację ze znajomymi. Udostępnia narzędzia do śledzenia, analizy, udostępniania danych, a także wzajemnego dopingowania się. Możesz rejestrować zdarzenia z Twojego aktywnego życia takie, jak biegi, jazdę rowerem, pływanie i wiele innych.

**Zapisuj Twoje aktywności:** Kiedy zakończysz i zapiszesz aktywność w Twoim urządzeniu, możesz przesłać ją do Garmin Connect i zachować tam jak długo chcesz.

**Analizuj Twoje dane:** Możesz przejrzeć szczegółowe informacje o Twoich aktywnościach w otwartym terenie lub fitness takie jak: czas, dystans, tętno, spalone kalorie, widok na mapie, czy wykresy tempa i prędkości. Możesz także skorzystać ze spersonalizowanych raportów.

**Śledź Twoje postępy:** Możesz monitorować Twoją dzienną ilość kroków, dołączyć do współzawodnictwa czy określić Twoje cele

**Udostępniaj aktywności:** Możesz się połączyć ze znajomymi aby wykorzystywać wzajemnie swoje aktywności lub udostępniać linki do Twoich aktywności na ulubionych portalach społecznościowych

### Korzystanie z aplikacji w smartfonie

Gdy sparujesz Twoje urządzenie z Twoim smartfonem ([Parowanie ze smartfonem, strona 1](#)), możesz korzystać z aplikacji Garmin Golf i Garmin Connect do przysyłania wszystkich Twoich danych na Twoje konto Garmin.

1. Uruchom w Twoim smartfonie aplikację Garmin Golf lub Garmin Connect.

**WSKAZÓWKA:** Aplikacja może być uruchomiona w tle.

2. Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 10 m (30 ft) od Twojego smartfona.  
Twoje urządzenie automatycznie zsynchronizuje dane z Twoim kontem.

### Aktualizacja oprogramowania z użyciem aplikacji w smartfonie

Gdy sparujesz Twoje urządzenie z Twoim smartfonem ([Parowanie ze smartfonem, strona 1](#)), możesz zaktualizować oprogramowanie Twojego urządzenia z użyciem aplikacji Garmin Golf lub Garmin Connect.

Zsynchronizuj Twoje urządzenie z jedną z tych aplikacji ([Korzystanie z aplikacji w smartfonie, strona 6](#))

Gdy dostępne jest nowe oprogramowanie, aplikacja automatycznie wysyła je do Twojego urządzenia

### Korzystanie z Garmin Connect w Twoim komputerze

Aplikacja Garmin Express pozwala połączyć za pośrednictwem komputera Twój kompatybilny zegarek golfowy z Twoim kontem Garmin Connect. Aplikację Garmin Express możesz wykorzystać do przesłania Twoich wyników czy danych kijów golfowych do Garmin Connect, gdzie możesz dokonać ich wnikliwej analizy, a także udostępniać wyniki Twoim znajomym.

1. Podłącz urządzenie do komputera używając do tego celu kabla USB
2. Odwiedź [garmin.com/express](http://garmin.com/express)
3. Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express
4. Uruchom aplikację Garmin Express i wybierz **Dodaj urządzenie**
5. Postępuj według instrukcji wyświetlanych na ekranie

### Aktualizacja oprogramowania z użyciem Garmin Express

Aby wykonać aktualizację oprogramowania Twojego urządzenia, musisz posiadać konto Garmin Connect, a także pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express.

1. Podłącz urządzenie do komputera używając do tego celu kabla USB  
Gdy dostępne jest nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Express automatycznie wysyła je do Twojego urządzenia
2. Odłącz urządzenie od komputera  
Urządzenie poprosi o wykonanie aktualizacji oprogramowania
3. Wybierz opcję

## Rozszerzenia Connect IQ

Korzystając z aplikacji Connect IQ możesz dodać do Twojego zegarka rozszerzenia Connect IQ udostępniane przez firmę Garmin i innych producentów. Możesz dostosować swoje urządzenie wykorzystując tarcze zegara, pola danych, widgety i aplikacje.

**Tarcze zegara:** Pozwalają dostosować wygląd zegara

**Pola danych:** Możliwość pobrania nowych pól danych, które prezentują dane sensorów, aktywności i historii w nowy sposób. Pola danych Garmin IQ możesz dodać do wbudowanych funkcji i ekranów

**Widgety:** Zapewniają przejrzystą prezentację danych z sensorów czy powiadomień

**Aplikacje:** Dają możliwość dodania do Twojego zegarka interaktywnych funkcji takich jak nowe typy aktywności w otwartym terenie lub fitness.

### Pobieranie rozszerzeń Connect IQ

Aby pobrać rozszerzenia z aplikacji Connect IQ, musisz sparować Twoje urządzenie Approach S62 z Twoim smartfonem ([Parowanie ze smartfonem, strona 1](#)).

1. Korzystając ze sklepu z aplikacjami w Twoim smartfonie zainstaluj i otwórz aplikację Connect IQ.
2. Jeśli potrzeba, wybierz Twoje urządzenie
3. Wybierz rozszerzenie Connect IQ
4. Postępuj według instrukcji wyświetlanych na ekranie

### Pobieranie rozszerzeń Connect IQ z użyciem komputera


1. Podłącz urządzenie do komputera używając do tego celu kabla USB
2. Odwiedź [apps.garmin.com](http://apps.garmin.com) i zaloguj się.
3. Wybierz rozszerzenie Connect IQ i pobierz je
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie

# Garmin Pay™

Funkcja Garmin Pay pozwala korzystanie z Twojego zegarka do płatności za zakupy w sklepach uczestniczących w programie, z wykorzystaniem Twoich kart kredytowych lub debetowych wydanych przez instytucje finansowe uczestniczące w programie.

## Ustawienia Twojego portfela Garmin Pay

Do Twojego portfela Garmin Pay możesz dodać jedną lub więcej kart kredytowych albo debetowych. Odwiedź [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks), aby przejrzeć listę instytucji finansowych uczestniczących w programie.

1. W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub **...**
2. Wybierz **Garmin Pay > Get Started**
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

## Płatność za zakupy za pomocą zegarka

Aby dokonanie płatności za zakupy było możliwe, musisz najpierw dodać do portfela co najmniej jedną kartę płatniczą.

Płatności zegarkiem możesz dokonywać w sklepach uczestniczących w programie.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Wallet**
3. Wprowadź Twoje czterocyfrowe hasło  
**WAŻNE:** Jeśli trzykrotnie wprowadzisz Twoje hasło nieprawidłowo, Twój portfel zostanie zablokowany i będziesz musiał zresetować hasło w aplikacji Garmin Connect.  
Pojawi się Twoja ostatnio używana karta płatnicza.




4. Jeśli do Twojego portfela Garmin Pay dodane zostało wiele kart, przesunij palcem, aby zmienić kartę (opcjonalnie).
5. W czasie 60 sekund przytrzymaj Twój zegarek w pobliżu terminala płatniczego, kierując zegarek w stronę terminala.  
Kiedy komunikacja z terminalem zostanie zakończona zegarek zawibruje, a na jego ekranie pojawi się symbol zaznaczenia.
6. W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie terminala płatniczego, aby dokończyć proces płatności.

**WSKAZÓWKI:** Kiedy prawidłowo wprowadzisz Twoje hasło, przez kolejne 24 godziny możesz dokonywać płatności bez ponownego jego wprowadzania, o ile zegarek przez cały czas znajduje się na Twoim nadgarstku. Jeśli zdejmiesz zegarek z Twojego nadgarstka lub wyłączysz monitoring tętna, przed dokonaniem płatności konieczne będzie ponowne wprowadzenie hasła.

## Dodawanie karty do Twojego portfela Garmin Pay

Do Twojego portfela Garmin Pay możesz dodać maksymalnie 10 kart kredytowych lub płatniczych.

1. W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub **...**
2. Wybierz **Garmin Pay > > Add Card**
3. Postępuj zgodnie z informacjami wyświetlanymi na ekranie.



Gdy karta zostanie dodana, będzie można ją wybrać przy dokonywaniu płatności.

## Zarządzanie Twoimi kartami Garmin Pay

Możesz czasowo zablokować lub całkowicie usunąć kartę.

**WAŻNE:** W niektórych państwach instytucje finansowe uczestniczące w

programie mogą ograniczać funkcjonalność Garmin Pay.

1. W aplikacji Garmin Connect wybierz  lub **...**
2. Wybierz **Garmin Pay**
3. Wybierz kartę
4. Skorzystaj z dostępnych opcji:
  - Aby tymczasowo zablokować lub odblokować kartę, wybierz **Suspend Card**  
Aby możliwe było dokonywanie zakupów z użyciem Approach S62, karta musi być aktywna.
  - Aby usunąć kartę, wybierz 

## Zmiana Twojego hasła Garmin Pay

Aby zmienić hasło na nowe, musisz znać obecne hasło. Jeśli zapomnisz hasło, musisz zresetować Garmin Pay w Twoim urządzeniu Approach S62, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić dane kart płatniczych.

1. W aplikacji Garmin Connect, na stronie urządzenia Approach S62 wybierz **Garmin Pay > Change Passcode**
2. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Przy kolejnej próbie płatności z użyciem Approach S62 konieczne będzie wprowadzenie nowego hasła.

## Widgety

Twoje urządzenie posiada preinstalowane widgety dostarczające informacji w przejrzysty sposób. Niektóre z nich wymagają połączenia Bluetooth z kompatybilnym smartfonem.

Niektóre widgety nie są domyślnie widoczne. Możesz je dodać do sekwencji widgetów (*Konfiguracja sekwencji widgetów, strona 8*).

**Body Battery™:** Kiedy masz zegarek stale na nadgarstku, wyświetla aktualny poziom Twojej baterii organizmu oraz wykres zmian tego poziomu z kilku ostatnich godzin

**Calendar:** Wyświetla zbliżające się spotkania oznaczone w kalendarzu smartfona.

**Calories:** Wyświetla dzienną ilość spalonych kalorii

**Golf:** Wyświetla informacje Twojej ostatniej rundy golfa

**Golf performance:** Wyświetla statystyki efektywności gry w golfa, które pozwalają śledzić i zrozumieć postępy w grze w golfa.

**Heart rate:** Wyświetla Twoje aktualne tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres Twojego średniego tętna spoczynkowego (RHR)

**Intensity minutes:** Przedstawia Twój czas spędzony na aktywnościach o stopniu umiarkowanym do energicznego, Twój tygodniowy cel czasu aktywności oraz progres w osiąganiu tego celu.

**Last sport:** Wyświetla krótkie podsumowanie Twojej ostatnio zarejestrowanej aktywności sportowej i całkowity dystans tygodniowy.

**Music controls:** Udostępnia panel sterowania odtwarzacza muzyki w Twoim smartfonie

**Notifications:** Informuje o przychodzących połączeniach, wiadomościach tekstowych, powiadomieniach z sieci społecznościowych, itp zgodnie z ustawieniami powiadomień w Twoim smartfonie

**Pulse oximeter:** Pozwala na ręczny odczyt saturacji

**Steps:** Wyświetla Twój dzienny licznik kroków, założony cel ilości kroków i przebyty dystans.

**Stress:** Wyświetla Twój aktualny poziom stresu i wykres jego zmian.  
Możesz wykonać aktywność oddechową w celu zrelaksowania się.

**Sunrise and sunset:** Wyświetla czasy wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu

**Weather:** Wyświetla aktualną temperaturę i prognozę pogody.

## Przeglądanie widgetów

Twoje urządzenie posiada preinstalowane widgety i inne funkcje, które stają się dostępne po jego sparowaniu ze smartfonem.

- Kiedy wyświetlany jest zegar, przesunąć palcem w górę.
- Dotknij ekran dotykowy, aby zobaczyć dodatkowe opcje i funkcje widgetu

### Konfiguracja sekwencji widgetów

1. Kiedy wyświetlana jest tarcza zegara przesunąć palcem w górę.
2. Wybierz **Edit**  
Włączone widgety będą widoczne na liście z symbolem —, a wyłączone widgety będą widoczne na liście z symbolem +
3. Skorzystaj z dostępnych opcji:
  - Aby dodać widget wybierz +
  - Aby usunąć widget wybierz —
  - Aby zmienić kolejność widgetów w sekwencji, dotknij nazwę włączonego widgetu, przewiń do pożądanego miejsca i dotknij ✓



## Zmienność tętna i poziom wysiłku

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

Urządzenie można zsynchronizować z kontem Garmin Connect, aby móc przeglądać poziom wysiłku w trakcie dnia, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje.

### Korzystanie z widżetu poziomu wysiłku

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

**WAŻNE:** Konieczne może być dodanie widgetu poziomu wysiłku do sekwencji widgetów ([Konfiguracja sekwencji widgetów, strona 8](#)).

1. Kiedy siedzisz lub nie wykonujesz żadnych ruchów, przesunąć palcem w górę, aby wyświetlić widżet poziomu wysiłku.
2. Dotknij widżet, aby rozpocząć pomiar  
**WSKAZÓWKA:** Jeśli urządzenie rozpozna zbyt wysoką Twoją aktywność, aby określić Twój poziom wysiłku, zamiast wyniku pomiaru pojawi się odpowiedni komunikat. Możesz ponownie sprawdzić Twój poziom wysiłku po kilku minutach bezczynności.
3. Przesunąć palcem w górę, aby zobaczyć wykres poziomu wysiłku z kilku ostatnich godzin, Niebieskie paski przedstawiają okresy odpoczynku. Żółte paski wskazują okresy wysiłku. Szare paski przedstawiają czas, gdy Twoja aktywność była zbyt wysoka, aby możliwe było określenie poziomu wysiłku.
4. Aby rozpocząć aktywność oddechową, przesunąć palcem w górę i wybierz **Yes**

## Body Battery

Urządzenie analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia Twojego ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskaźnik ten określa ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 0 do 100, gdzie zakres od 0 do 25 oznacza mały zapas energii, od 26 do 50 oznacza średni zapas energii, od 51 do 75 duży zapas energii, a od 76 do 100 bardzo duży zapas energii.

Możesz zsynchronizować Twoje urządzenie z Twoim kontem Garmin Connect, aby zobaczyć Twój najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 8](#)).

### Korzystanie z widżetu Body Battery

Widżet Body Battery przedstawia Twój aktualny poziom wskaźnika Body Battery oraz wykres zmian jego poziomu przez ostatnie kilka godzin.

**WAŻNE:** Konieczne może być dodanie widgetu do sekwencji widgetów ([Konfiguracja sekwencji widgetów, strona 8](#)).

1. Przesunąć palcem w górę, aby wyświetlić widżet Body Battery
2. Dotknij widżet, aby wyświetlić wykres zmian wskaźnika Body Battery w okresie kilku ostatnich godzin
3. Przesunąć palcem w górę, aby zobaczyć połączone wykresy Twojego wskaźnika Body Battery i poziomu wysiłku
4. Przesunąć palcem w górę, aby zobaczyć dane Twojego wskaźnika Body Battery w okresie od północy.

### Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

- Poziom Body Battery jest aktualizowany po zsynchronizowaniu urządzenia z kontem Garmin Connect™.
- Aby uzyskać dokładniejsze wyniki, noś urządzenie podczas snu.
- Odpoczynek i dobry sen pozwalają zwiększyć Body Battery.
- Wyczerpujące aktywności, duży wysiłek i niska jakość snu mogą spowodować zmniejszenie zapasu energii Body Battery.
- Spożywanie żywności i stymulantów (np. kofeiny) nie ma wpływu na Body Battery.

## Funkcje związane z tętnem

Urządzenie Approach S62 posiada nadgarstkowy czujnik tętna i jest również kompatybilne z piersiowymi czujnikami tętna (dostępne osobno). Dane tętna możesz przeglądać korzystając z widżetu tętna. Jeśli dostępne są zarówno dane tętna z nadgarstkowego czujnika tętna, jak i dane tętna z czujnika piersiowego, urządzenie będzie korzystać z danych tętna czujnika piersiowego.

### Nadgarstkowy czujnik tętna

#### Zakładanie urządzenia na nadgarstek

- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka.  
**WAŻNE:** Pasek urządzenia powinien być dobrze zaciśnięty, lecz nie nadmiernie ciasno. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt tętna, urządzenie nie może się przesuwać po ciele podczas biegania lub ćwiczenia. Aby uzyskać odczyt pulsoksymetru, musisz pozostać w bezruchu.




- WAŻNE:** Sensor optyczny znajduje się na tylnej ścianie urządzenia.
- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w sekcji [Wskazówki dotyczące nieprawidłowych wskazań tętna, strona 9](#).

- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w sekcji [Wskazówki dotyczące nieprawidłowych wskazań pulsoksymetru, strona 10](#).
- Więcej informacji na temat dokładności znajdziesz na stronie [garmin.com/ataccuracy](#).

## Wskazówki dotyczące nieprawidłowych wskazań tętna

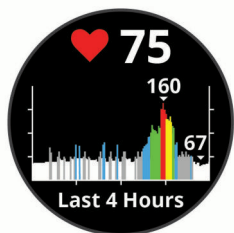
Jeśli wyświetlane dane tętna są nieprawidłowe lub nie są wyświetlane, spróbuj skorzystać z poniższych wskazówek.

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

## Korzystanie z widżetu tętna

Widżet tętna prezentuje Twoje aktualne tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres zmian Twojego tętna. Wykres prezentuje zmiany Twojego tętna w ostatnim czasie, najwyższe i najniższe tętno, oraz oznaczone kolorowymi paskami okresy w poszczególnych strefach tętna ([Konfiguracja stref tętna, strona 9](#)).

1. Kiedy wyświetlana jest tarcza zegara, przesunij palcem, aby wyświetlić widżet tętna.



2. Dotknij ekran dotykowy, aby sprawdzić Twoje średnie tętno spoczynkowe (RHR) dla ostatnich 7 dni.

## Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna

Możesz skonfigurować urządzenie tak, aby informowało o wzroście Twojego tętna powyżej określonej wartości uderzeń na minutę (bpm) po okresie braku aktywności.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > Notifications and Alerts**
3. Wybierz **Abnormal HR Alert > Alert Treshold**
4. Ustaw próg tętna

Za każdym razem, gdy twoje tętno przekroczy ustaloną wartość progową, urządzenie zacznie wibrować i wyświetli stosowny komunikat.

## Przesyłanie tętna do urządzeń Garmin

Dane tętna z Twojego urządzenia Approach możesz przysyłać do innych sparowanych urządzeń Garmin i wyświetlać je w nich. Możesz np. w trakcie jazdy na rowerze przysyłać dane tętna do urządzenia Edge®.

**WAŻNE:** Przesyłanie danych tętna skraca czas pracy bez ładowania baterii.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > Sensors & Accessories > Heart Rate**.
3. Wybierz jedną z opcji:
  - Wybierz **Broadcast in Activity** aby przysyłać dane tętna w trakcie aktywności z uruchomionym stoperem ([Uruchamianie aktywności, strona 10](#))

- Wybierz **Broadcast**, aby od razu rozpocząć przysyłanie danych tętna

4. Sparuj Twoje urządzenie Approach z Twoim kompatybilnym urządzeniem Garmin ANT+®

**WAŻNE:** Procedury parowania są różne dla poszczególnych urządzeń Garmin. Skorzystaj z podręcznika użytkownika Twojego urządzenia.

## Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna

Domyślnie nadgarstkowy czujnik tętna jest włączony. Urządzenie automatycznie korzysta z nadgarstkowego czujnika tętna, chyba że sparujesz z urządzeniem czujnik tętna zakładny na klatkę piersiową. Dane z czujnika na klatce piersiowej dostępne są wyłącznie w trakcie aktywności.

**WAŻNE:** Wyłączenie nadgarstkowego czujnika tętna spowoduje również wyłączenie funkcji całodobowego wysiłku, minut intensywnej aktywności oraz pulsoksymetru.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > Sensors & Accessories**
3. Użyj przełącznika **Heart Rate**

## Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby mierzyć 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 Twojego maksymalnego tętna.

## Konfiguracja stref tętna

Urządzenie wykorzystuje informacje zawarte w profilu użytkownika, podane podczas konfiguracji ustawień początkowych, w celu określenia domyślnych stref tętna użytkownika. Możliwe jest określenie stref tętna osobno dla biegu i jazdy na rowerze. Aby uzyskać najdokładniejsze dane dotyczące spalonych podczas aktywności kalorii, należy ustawić swoje maksymalne tętno. Istnieje również możliwość dostosowania każdej ze stref tętna. Twoje strefy możesz dostosować ręcznie w urządzeniu lub korzystając z ustawień w Twoim koncie Garmin Connect.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > User Profile > Heart Rate Zones**
3. Wybierz **Default**, aby zobaczyć domyślne strefy tętna (opcjonalnie). Domyślne strefy tętna można zastosować dla biegu i jazdy na rowerze.
4. Wybierz **Running** (bieg) lub **Cycling** (jazda na rowerze)
5. Wybierz **Preference > Set Custom**
6. Wybierz **Max. HR** i wprowadź Twoje tętno maksymalne
7. Wybierz strefę i wprowadź wartości dla każdej ze stref.

## Obliczanie strefy tętna

Strefa	% tętna maksymalnego	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50-60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60-70%	Komfortowe tempo, trochę głębszy oddech, możliwa konwersacja	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%	Tempo sprinterskie, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

## Pulsoksymetr

Urządzenie Approach S62 jest wyposażone w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi. Znajomość danych dotyczących

poziomu stężenia tlenu we krwi pomaga określić, jak organizm odpowiada na obciążenie treningowe. Twoje urządzenie mierzy poziom natlenienia krwi za pomocą wiązki światła oświetlającej skórę, określając jaka ilość światła została zaabsorbowana. Pomierzona w ten sposób wartość oznaczana jest jako SpO<sub>2</sub>.

W urządzeniu wskazania pulsoksymetru widoczne są jako wartości procentowe SpO<sub>2</sub>. Na Twoim koncie Garmin Connect możesz przejrzeć dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, np. trendy zmian w ciągu kilku dni. Więcej informacji na temat dokładności pulsoksymetru znajdziesz na [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy)

### Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

Możesz ręcznie rozpocząć pomiar saturacji, otwierając widżet pulsoksymetru. Dokładność wskazań pulsoksymetru może być różna w zależności od Twojego przepływu krwi, miejsca założenia urządzenia na nadgarstku, a także tego jak bardzo nieruchomo pozostajesz w trakcie pomiaru.

**WAŻNE:** Konieczne może być dodanie widżetu pulsoksymetru do sekwencji widżetów.

1. Kiedy siedzisz lub nie wykonujesz żadnych ruchów, przesun palcem w górę, aby wyświetlić widżet pulsoksymetru
2. Dotknij widżet aby zobaczyć więcej informacji i rozpocząć pomiar saturacji
3. W trakcie pomiaru saturacji przytrzymaj ramię na którym założony jest zegarek na wysokości serca
4. Pozostań nieruchomo.  
Urządzenie wyświetli Twój poziom natlenienia jako wartość procentową, oraz wykres Twoich pomiarów saturacji i tętna z ostatnich czterech godzin.

### Wskazówki dotyczące nieprawidłowych wskazań pulsoksymetru

Jeśli dane z pulsoksymetru są nieprawidłowe lub nie są wyświetlane, spróbuj skorzystać z poniższych wskazówek.

- Nie ruszaj się podczas pomiaru poziomu tlenu we krwi.
- Załóż urządzenie powyżej kości nadgarstka. Urządzenie powinno dobrze przylegać do ciała, lecz niezbyt ciasno.
- Podczas pomiaru poziomu tlenu we krwi trzymaj ramię z urządzeniem na wysokości serca.
- Używaj silikonowego paska.
- Przed założeniem urządzenia wyczyść i osusz ramię.
- W miejscu, w którym nosisz urządzenie, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani repelentem.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu urządzenia.
- Po każdym treningu oplucz urządzenie pod bieżącą wodą.

## Aktywności i aplikacje


Urządzenie może być wykorzystywane podczas aktywności w pomieszczeniu, na świeżym powietrzu, uprawiania sportów i wykonywania ćwiczeń. Po rozpoczęciu aktywności urządzenie wyświetla i rejestruje dane z czujników. Możesz zapisać swoją aktywność i udostępnić ją społeczności Garmin Connect.

Możesz również dodać do urządzenia Connect IQ aktywności i aplikacje za pomocą aplikacji Connect IQ ([Rozszerzenia Connect IQ, strona 6](#)).

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

### Uruchamianie aktywności

Kiedy rozpoczniesz aktywność automatycznie włączony zostanie GPS (jeśli użycie GPS jest wymagane).

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz 
3. Wybierz aktywność

4. Jeśli aktywność wymaga użycia GPS, wyjdź na zewnątrz w miejsce z niczym nieosłoniętym widokiem na niebo i poczekaj chwilę aż urządzenie będzie gotowe.


Urządzenie jest gotowe gdy określi Twoje tętno, odbierze sygnał z satelitów GPS (jeśli jest to wymagane) i połączy się z Twoimi czujnikami bezprzewodowymi (jeśli jest to wymagane).

5. Naciśnij przycisk akcji, aby uruchomić stoper aktywności.  
Urządzenie rejestruje aktywność tylko wtedy, gdy pracuje stoper.

### Wskazówki dotyczące rejestracji aktywności

- Naładuj urządzenie przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie urządzenia, strona 1](#))
- Przesun palcem w górę lub w dół, aby zobaczyć dodatkowe ekrany danych.

### Zatrzymywanie aktywności

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Skorzystaj z dostępnych opcji:
  - Naciśnij przycisk akcji, aby wznowić Twoją aktywność.
  - Aby zapisać Twoją aktywność i powrócić do trybu zegarka wybierz **Done > Save**
  - Aby odrzucić aktywność i powrócić do trybu zegarka wybierz **Done >  > Discard**

### Aktywności w pomieszczeniu

Urządzenie Approach może posłużyć podczas ćwiczeń w pomieszczeniu, takich jak bieg na bieżni lub jazda na rowerze stacjonarnym. W trakcie aktywności w pomieszczeniach moduł GPS pozostaje wyłączony.

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

**WSKAZÓWKA:** Chwytnie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności. Możesz skorzystać z opcjonalnego czujnika na nogę w celu rejestrowania tempa, dystansu i kadencji.


W przypadku jazdy rowerem z wyłączonym GPS dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że posiadasz opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do urządzenia (np. czujnik prędkości lub kadencji).

### Kalibrowanie dystansu na bieżni

Aby dokładniej rejestrować dystans pokonywany w trakcie aktywności na bieżni stacjonalnej, możesz skalibrować dystans na bieżni po przebiegnięciu na niej co najmniej 1,5 km (1 mili). Jeśli korzystasz z różnych bieżni, możesz ręcznie skalibrować dystans dla każdej bieżni po każdym biegu.

1. Rozpocznij aktywność biegu na bieżni ([Uruchamianie aktywności, strona 10](#)) i przebiegnij na niej co najmniej 1,5 km (1 mile).
2. Po zakończeniu biegu naciśnij przycisk akcji i wybierz **Done**.
3. Sprawdź przebyty dystans zmierzony przez bieżnię
4. Skorzystaj z dostępnych opcji:
  - Aby skalibrować dystans na bieżni po raz pierwszy, wybierz **Save** i wprowadź w urządzeniu dystans wskazany przez bieżnię.
  - Aby ręcznie skalibrować dystans po wykonaniu pierwszej kalibracji, wybierz **••• > Kalibruj** i wprowadź w urządzeniu dystans wskazany przez bieżnię.

### Pływanie w basenie

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz  > **Pool Swim**
3. Skorzystaj z dostępnych opcji:
  - Aby ustawić rozmiar basenu przy Twojej pierwszej aktywności, wybierz rozmiar
  - Aby zmienić rozmiar basenu, wybierz **Pool Size** i wybierz rozmiar

- Naciśnij przycisk akcji, aby uruchomić stoper aktywności
- Rozpocznij Twoją aktywność  
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały pływania i długości basenu
- Naciśnij **Back** gdy odpoczywasz.  
Kolory ekranu zostaną odwrócone i pojawi się ekran odpoczynku.
- Naciśnij **Back** aby wznowić działanie stopera
- Gdy zakończysz Twoją aktywność naciśnij przycisk akcji aby zatrzymać stoper aktywności
- Wybierz **Done** > **Save** aby zapisać Twoją aktywność

### Terminologia związana z pływaniem

**Length:** Jedna długość basenu.

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

**Stroke:** Jeden ruch ręką, liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założone jest urządzenie.

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

## Aktywności w otwartym terenie

W urządzeniu Approach znajdziesz fabrycznie zainstalowane aktywności w otwartym terenie, takie jak bieganie i jazda na rowerze. W przypadku tych aktywności GPS jest włączony. Nowe aktywności, takie jak chód lub wiosłowanie, można dodawać w oparciu o domyślne aktywności.


### Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twoje urządzenie rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub snowboardzie dzięki funkcji autouruchamiania. Funkcja ta jest domyślnie włączona dla aktywności zjazdu na nartach lub snowboardzie. Automatycznie rejestruje nowe zjazdy na podstawie Twojego ruchu. Praca stopera jest wstrzymywana, gdy się zatrzymasz w trakcie zjazdu lub gdy znajdujesz się na wyciągu narciarskim. Stoper pozostaje wstrzymany na czas jazdy na wyciągu narciarskim. Rozpoczęcie zjazdu spowoduje wznowienie pracy stopera. Szczegóły zjazdu można wyświetlić na ekranie wstrzymania lub podczas działania stopera.




- Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić szczegóły ostatniego, aktualnego oraz wszystkich zjazdów.  
Ekran zjazdów zawiera informacje o czasie, przebytych dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.

## Zegar

### Korzystanie ze stopera



- Naciśnij przycisk akcji
- Wybierz  > **Stopwatch**
- Naciśnij przycisk akcji, aby uruchomić stoper.
- Wybierz **Lap**, aby zrestartować stoper okrążenia.  
Stoper czasu całkowitego kontynuuje swoją pracę.
- Naciśnij przycisk akcji, aby zatrzymać oba stopery.
- Wybierz **Reset**, aby wyzerować oba stopery.

### Korzystanie z minutnika

- Naciśnij przycisk akcji
- Wybierz  > **Timer** > **Edit**
- Użyj **+** lub **-** aby ustawić czas
- Wybierz 
- Wybierz , aby automatycznie zrestartować minutnik, gdy upłynie ustawiony czas (opcjonalnie).
- Naciśnij przycisk akcji, aby uruchomić minutnik
- Naciśnij przycisk akcji, aby zatrzymać minutnik.
- Wybierz **Reset**, aby wyzerować minutnik

## Ustawianie alarmów

Możesz ustawić kilka alarmów. Możesz także określić, czy alarm ma wystąpić tylko raz, czy też ma być cyklicznie powtarzany.

- Naciśnij przycisk akcji
- Wybierz  > **Alarms** > **Add New** > **Time**
- Użyj **+** lub **-** aby ustawić czas.
- Wybierz 
- Wybierz **Repeat** i wybierz kiedy alarm powinien zostać powtórzony (opcjonalnie)
- Wybierz **Label** i wybierz nazwę dla tego alarmu (opcjonalnie)

## Śledzenie aktywności

### Cel automatyczny

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel ilości kroków w oparciu o Twój poprzedni poziom aktywności. Gdy poruszasz się w ciągu dnia, urządzenie wskazuje Twój postęp w realizacji dziennego celu.

Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz ustawić własny cel z użyciem Twojego konta Garmin Connect.

### Monitorowanie snu

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

**WAŻNE:** Drzemki nie są dodawane do statystyk snu. Możesz użyć trybu Nie przeszkadzać do wyłączania powiadomień i alertów, za wyjątkiem alarmów (*Tryb Nie przeszkadzać*, strona 5).

### Korzystanie z automatycznego monitorowania snu

- Noś urządzenie podczas snu.
- Prześlij dane dotyczące snu na stronę Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji w smartfonie*, strona 6).  
Twoje statystyki snu możesz przejrzeć na koncie Garmin Connect.

## Dostosowanie urządzenia

### Zmiana tarczy zegara

Twoje urządzenie posiada kilka preinstalowanych tarcz zegara. Korzystając ze sklepu Connect IQ możesz także zainstalować i aktywować tarcze zegara Connect IQ (*Rozszerzenia Connect IQ*, strona 6).

- Naciśnij **Menu**
- Wybierz **Settings** > **Watch Face**
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przejrzeć tarcze zegara.
- Dotknij ekran aby wybrać tarczę zegara.

### Ustawienia dotyczące golfa

Naciśnij **Menu** i wybierz **Settings** > **Golf Settings** aby dostosować ustawienia i funkcje związane z grą w golfa.

**Scoring:** Włącza punktację

**Stat Tracking:** Włącza śledzenie szczegółowych statystyk w czasie gry w golfa. Możesz także włączyć śledzenie uderzeń karnych.

**Club Prompt:** Po każdym rozpoznanym uderzeniu wyświetla zapytanie o wprowadzenie informacji jakim kijem zostało wykonane to uderzenie.

**Scoring Method:** Umożliwia wybór metody punktacji: zliczania ilości uderzeń lub punktacji Stableford.

**Virtual Caddie:** Pozwala wybrać automatyczne lub ręczne podpowiedzi wirtualnego Caddie dotyczące wyboru kija. Pojawia się gdy rozegrasz pięć rund golfa, korzystasz ze śledzenia kijów i prześlesz Twoje dane do aplikacji Garmin Golf.

**Handicap Scoring:** Włącza punktację z handicapem. Opcja Local Handicap pozwala wprowadzić ilość uderzeń, która zostanie odjęta z Twojego całkowitego wyniku. Opcja Index/Slope pozwala wprowadzić

indeks handicapu, na bazie którego urządzenie obliczy Twój handicap dla danego pola.

**Driver Distance:** Pozwala ustawić średni dystans przebyty przez piłkę z tee box po uderzeniu driverem. Dystans ten jest symbolizowany na mapie za pomocą łuku.

**Tournament Mode:** Wyłącza funkcje PinPointer oraz wskazania dystansu PlaysLike. Korzystanie z tych funkcji w trakcie oficjalnych zawodów lub rund z handicapem jest niedozwolone.


**Big Numbers:** Zmienia wielkość liczb widocznych na ekranie widoku dołka.

**Record Activity:** Włącza rejestrację pliku FIT dla aktywności golfowych. W plikach FIT, z których korzysta Garmin Connect, zapisywane są informacje treningowe.

**Club Sensors:** Pozwala skonfigurować Twoje sensory kija Approach CT10.

## Dostosowanie listy aktywności i aplikacji

1. Naciśnij przycisk akcji

2. Wybierz  > Edit

Włączone aktywności i aplikacje będą widoczne na liście z symbolem —, a wyłączone aktywności i aplikacje z symbolem +.


3. Skorzystaj z dostępnych opcji

- Aby dodać aktywność lub aplikację, wybierz +
- Aby usunąć aktywność lub aplikację, wybierz —
- Aby zmienić kolejność pozycji na liście, dotknij nazwę włączonej aktywności lub aplikacji, przewiń dożądanego miejsca i dotknij ✓



## Ustawienia aktywności i aplikacji

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

Kiedy wyświetlana jest tarcza zegara naciśnij przycisk akcji, wybierz , wybierz aktywność i wybierz **Settings**

**WSKAZÓWKA:** Ustawienia aktywności możesz zmienić również w czasie treningu. W trakcie trwania aktywności naciśnij Menu, wybierz Settings i wybierz ustawienia aktywności.

**Data Screens:** Pozwala dostosować ekrany danych i dodać do aktywności nowe ekrany danych ([Dostosowanie ekranów danych, strona 12](#))

**Alerts:** Pozwala ustawić dla danej aktywności alerty treningu lub nawigacyjne ([Alerty, strona 12](#))

**Laps:** Pozwala wybrać, czy urządzenie ma automatycznie rejestrować okrążenia z użyciem funkcji Auto Lap®, czy też będą one rejestrowane ręcznie przez naciśnięcie przycisku Back. Funkcja Auto Lap automatycznie rejestruje okrążenie po przebyciu określonego dystansu. Jest ona pomocna przy porównywaniu Twojej efektywności w różnych częściach aktywności (np. każdych 5 kilometrów, czy 1 mili)

**Auto Pause:** Po włączeniu tej funkcji urządzenie będzie zatrzymywać rejestrację danych gdy się zatrzymasz lub Twoja prędkość spadnie poniżej określonego poziomu. Funkcja jest przydatna w trakcie aktywności, gdzie mogą wystąpić np. przejścia dla pieszych, lub inne miejsca, w których musisz się zatrzymać.

**Auto Run:** Pozwala włączyć automatyczne rozpoznawanie zjazdów na nartach z wykorzystaniem wbudowanego akcelerometru

**Auto Scroll:** Funkcja pozwala włączyć automatyczną, sekwencyjną zmianę

wyświetlanych ekranów danych, podczas aktywności ze stoperem.

**GPS:** Pozwala włączyć odbiór sygnałów z satelitów GPS. Jeśli trenujesz w pomieszczeniu lub gdy konieczne jest zmniejszenie poboru mocy, możesz wyłączyć GPS. Domyślnie GPS jest wyłączony dla aktywności w pomieszczeniu.


**Pool Size:** Pozwala określić długość basenu dla aktywności pływania.

**Background:** Pozwala wybrać kolor tła ekranu dla poszczególnych aktywności (czarny lub biały)

**Accent Color:** Pozwala wybrać kolor znacznika dla poszczególnych aktywności, co ułatwia identyfikację aktywnej aktywności.

## Dostosowanie ekranów danych

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

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz 
3. Wybierz aktywność
4. Wybierz **Settings > Data Screens**
5. Wybierz **Layout** aby zmienić ilość pól danych na ekranie danych
6. W razie potrzeby zaznacz pole wyboru, aby włączyć ekran danych.
7. Wybierz ekran danych, który chcesz dostosować
8. Wybierz **Edit Data Fields** i wybierz pole danych, aby zmienić typ danych wyświetlanych w tym polu.

## Alerty

Dla każdej aktywności możesz ustawić alerty, które mogą być pomocne w osiaganiu Twoich założonych celów. Niektóre alerty są dostępne tylko dla określonych aktywności. Niektóre alerty wymagają opcjonalnych akcesoriów, np. czujnika tętna lub kadencji. Istnieją trzy rodzaje alertów: alerty zdarzenia, alerty zakresu i alerty cykliczne.


**Alert zdarzenia:** Alert zdarzenia jest wyświetlany jednokrotnie. Zdarzeniem jest określona wartość. Możesz na przykład ustawić urządzenie w taki sposób, aby wyświetlało alert po spaleniu określonej ilości kalorii.

**Alert zakresu:** Alert zakresu uruchamia się za każdym razem, gdy w urządzenie zarejestruje wartość spoza ustawionego zakresu. Możesz na przykład tak skonfigurować urządzenie, aby informowało o każdym spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (bpm) oraz o każdym jego wzroście powyżej 210 uderzeń na minutę.

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Kadencja	Zakres	Możesz podać minimalną i maksymalną wartość kadencji.
Kalorie	Zdarzenie, Cykliczny	Możesz ustawić liczbę kalorii
Własny	Cykliczny	Możesz wybrać istniejący komunikat lub utworzyć własny, a także wybrać typ alertu.
Dystans	Cykliczny	Możesz ustawić dystans interwału
Tętno	Zakres	Możesz podać tętno minimalne i maksymalne lub wybrać zmiany stref.
Tempo	Zakres	Możesz podać tempo minimalne i maksymalne
Bieg/Chód	Cykliczny	Możesz ustawić przerwy na chód w trakcie biegu występujące w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Możesz podać prędkość minimalną i maksymalną
Częstotliwość ruchu	Zakres	Możesz podać górny i dolny limit ilości ruchów ręką na minutę
Zakres	Zdarzenie, Cykliczny	Możesz wprowadzić interwały czasu

## Ustawianie alertu

1. Naciśnij przycisk akcji
2. Wybierz 
3. Wybierz aktywność
4. Wybierz **Settings > Alerts**



5. Skorzystaj z dostępnych opcji:
  - Wybierz **Add New** aby dodać nowy alert dla aktywności.
  - Wybierz nazwę alertu lub edytuj istniejący alert.
6. Jeśli potrzeba, wybierz typ alertu
7. Wybierz strefę, wprowadź wartość minimalną i maksymalną lub wprowadź własną wartość progową dla alertu.
8. Jeśli potrzeba, włącz alert.

W przypadku alertów zdarzenia i cyklicznych, komunikat zostanie wyświetlony po każdym osiągnięciu wartości alertu. W przypadku alertów zakresu komunikat pojawi się za każdym razem, gdy mierzona wartość wzrośnie ponad lub spadnie poniżej wartości określonych w zakresie alertu (wartości minimalne i maksymalne).

## Ustawienia profilu użytkownika

Możesz wprowadzić Twoją płeć, rok urodzenia, wzrost, wagę, nadgarstek wiodący i ustawić strefy tętna ([Konfiguracja stref tętna, strona 9](#)). Urządzenie wykorzystuje te informacje do obliczania dokładnych danych treningowych.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > User Profile**
3. Skorzystaj z dostępnych opcji

## Ustawienia powiadomień i alertów

Naciśnij **Menu** i wybierz **Settings > Notifications and Alerts**

**Smart Notifications:** Pozwala zmienić ustawienia dla powiadomień odbieranych z Twojego sparowanego smartfona ([Włączanie powiadomień Bluetooth, strona 5](#))

**Phone Connection:** Decyduje o wyświetlaniu komunikatu, gdy Twoje urządzenie korzystając z Bluetooth łączy się lub rozłącza ze smartfonem. ([Włączanie i wyłączenie alertów połączenia ze smartfonem, strona 5](#))

**Move Alert:** Wyświetla w trakcie dnia przypomnienia o konieczności poruszania się. Po godzinie braku aktywności na widżecie ilości kroków wyświetlony zostanie komunikat Rusz się! i czerwony pasek. Po każdym kolejnych 15 minutach bezczynności wyświetlony zostanie kolejny segment paska. Jeśli włączone są wibracje, urządzenie zacznie również wibrować.

**Goal Alerts:** Wyświetla komunikat gdy osiągniesz dzienny cel liczby kroków lub tygodniowy cel ilości minut intensywnej aktywności.

**Sunrise Alert:** Pozwala określić na ile minut przed wschodem słońca ma być wyświetlony komunikat informujący o tym zjawisku.

**Sunset Alert:** Pozwala określić na ile minut przed zachodem słońca ma być wyświetlony komunikat informujący o tym zjawisku.

**Relax Reminder:** Wyświetla komunikat jeśli wzrośnie Twój poziom stresu.

**Abnormal HR Alert:** Wyświetla komunikat kiedy Twoje tętno po okresie braku aktywności nienaturalnie wzrośnie powyżej określonego w ustawieniach poziomu ([Ustawianie alertów nietypowo wysokiego tętna, strona 9](#))

**Vibration:** Włącza i wyłącza wibracje i pozwala określić ich intensywność.

**Reset Notification Settings:** Pozwala przywrócić wszystkie ustawienia powiadomień i alertów do wartości domyślnych.

## Wyłączanie śledzenia aktywności

Jeśli wyłączysz śledzenie aktywności, nie będzie rejestrowana Twoja ilość kroków, czas intensywnej aktywności oraz dane monitoringu snu.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > Activity Tracking**

## Ustawienia systemowe

Naciśnij **Menu** i wybierz **Settings > System**

**Auto Lock:** Pozwala włączyć automatyczną blokadę ekranu dotykowego

w celu zabezpieczenia przed jego przypadkowym dotknięciem. Użyj opcji **During Activity**, aby ekran pozostawał zablokowany w trakcie aktywności. Użyj opcji **Watch Mode** aby ekran pozostał zablokowany, gdy nie rejestrujesz aktywności z uruchomionym stoperem.

**Backlight:** Pozwala zmienić ustawienia podświetlenia ekranu ([Ustawienia podświetlenia, strona 13](#))

**Language:** pozwala wybrać język menu ekranowego

**Time:** Pozwala zmienić ustawienia czasu ([Ustawienia czasu, strona 13](#))

**Units:** Pozwala wybrać jednostki miary ([Zmiana jednostek miary, strona 13](#))

**Reset:** Umożliwia zresetowanie danych użytkownika i ustawień ([Przywracanie wszystkich ustawień domyślnych, strona 16](#))

**Software Update:** Pozwala zainstalować aktualizacje oprogramowania pobrane z wykorzystaniem Garmin Express

**About:** Wyświetla informacje o urządzeniu, oprogramowaniu, informacje prawne oraz licencję na oprogramowanie

**Advanced:** Pozwala zmienić zaawansowane ustawienia systemowe ([Ustawienia zaawansowane, strona 13](#))

## Ustawienia podświetlenia

Naciśnij **Menu** i wybierz **Settings > System > Backlight**.

**Mode:** Pozwala włączyć podświetlenie przy wystąpieniu interakcji. Interakcjami są naciśnięcie przycisku, dotknięcie ekranu i powiadomienia.

**Gesture:** Pozwala włączyć podświetlenie za pomocą gestu wykonanego nadgarstkiem. Gestem tym jest zwrócenie nadgarstka w kierunku Twojego ciała tak, aby móc zobaczyć urządzenie. Aby korzystać z gestów tylko w trakcie aktywności, użyj opcji **Only During Activity**.

**Timeout:** Określa czas po jakim podświetlenie zostanie wygaszone.

**Brightness:** Określa jasność podświetlenia.

## Ustawienia czasu

Naciśnij **Menu** i wybierz **Settings > System > Time**.

**Time Format:** Określ, czy czas ma być wyświetlany w formacie 12 godzinnym, czy 24 godzinnym.

**Time Source:** Określ źródło czasu dla urządzenia. Przy ustawieniu **Auto** czas jest ustawiany automatycznie w oparciu o Twoją pozycję GPS. Przy ustawieniu **Manual** możesz ręcznie ustawić czas ([Ręczne ustawianie czasu, strona 13](#))

**Set Time with GPS:** Umożliwia ustawienie czasu zegarowego w urządzeniu w oparciu o Twoją pozycję GPS.

## Ręczne ustawianie czasu

Domyślnie czas ustawiany jest automatycznie, gdy urządzenie odbierze sygnał z satelitów.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > System > Time > Time Source > Manual > Time**
3. Użyj **+** lub **-** aby ustawić godzinę, minuty, i wybrać AM / PM
4. Wybierz **✓**

## Zmiana jednostek miary

Możesz zmienić jednostki miary używane dla dystansu, tempa i prędkości, wysokości, wagi, wzrostu i temperatury.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > System > Units**
3. Wybierz wielkość fizyczną
4. Wybierz jednostkę miary

## Ustawienia zaawansowane

Naciśnij **Menu** i wybierz **Settings > System > Advanced**.

**Data Recording:** Określa w jaki sposób urządzenie rejestruje dane. Opcja **Smart Recording** (domyślnie) pozwala na rejestrację dłuższych aktywności. Opcja **Every Second** pozwala na rejestrację aktywności

z większą szczegółowością, ale w przypadku dłuższych aktywności urządzenie może nie zarejestrować ich w całości.

**USB Mode:** Pozwala przełączać tryb pracy portu urządzenia przy połączeniu z komputerem pomiędzy MTP (Media Transfer Protocol) oraz trybem Garmin. Tryb Garmin umożliwia korzystanie z urządzenia gdy jest ono podłączone do źródła zasilania.

## Czujniki bezprzewodowe

Twoje urządzenie może współpracować z bezprzewodowymi czujnikami ANT+ lub Bluetooth. Więcej informacji na temat kompatybilności i możliwości zakupu opcjonalnych czujników znajdziesz na [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

### Parowanie czujników bezprzewodowych

Przy pierwszym połączeniu czujnika bezprzewodowego ANT+ lub Bluetooth z Twoim urządzeniem Garmin, należy sparować oba urządzenia. Po ich sparowaniu urządzenie będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w zasięgu.

**WSKAZÓWKA:** Niektóre czujniki ANT+ sparują się automatycznie z Twoim urządzeniem gdy tylko rozpoczniesz aktywność z włączonym czujnikiem znajdującym się w pobliżu urządzenia.

1. Odsuń się na odległość co najmniej 10 m (33 ft) od innych czujników bezprzewodowych.
2. Jeśli parujesz czujnik tętna, załóż go. Czujnik tętna nie wysyła żadnych danych dopóki go nie założysz.
3. Naciśnij **Menu**
4. Wybierz **Settings > Sensors & Accessories**
5. Skorzystaj z dostępnych opcji:
  - Aby sparować czujnik kija, wybierz **Club Sensors > Add New**
  - Aby sparować inny czujnik, wybierz **Add New** i wybierz jego typ.
6. Umieść urządzenie w odległości nie większej niż 3 m (10 ft) od czujnika i poczekaj chwilę aż urządzenie wykona parowanie z czujnikiem. Gdy urządzenie połączy się z czujnikiem, na górze ekranu pojawi się ikona.

### Czujniki kijów

Twoje urządzenie jest kompatybilne z czujnikami kijów golfowych Approach CT10. Możesz korzystać ze sparowanych czujników kijów do automatycznego śledzenia Twoich uderzeń w trakcie gry w golfa i rejestrować położenie, dystans i typ kija. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w podręczniku użytkownika czujnika kija ([garmin.com/manuals/ApproachCT10](http://garmin.com/manuals/ApproachCT10))

### Korzystanie z opcjonalnego czujnika prędkości lub kadencji

Możesz skorzystać z opcjonalnego, rowerowego czujnika prędkości lub kadencji, aby przysyłać dane do Twojego urządzenia.

- Sparuj czujnik z Twoim urządzeniem ([Czujniki bezprzewodowe, strona 14](#))
- Ustaw rozmiar kół ([Rozmiar i obwód kół, strona 18](#))
- Rozpocznij jazdę rowerem ([Uruchamianie aktywności, strona 10](#))

### Czujnik na nogę (Foot Pod)

Twoje urządzenie jest kompatybilne z czujnikiem na nogę. Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę. Czujnik na nogę znajduje się w trybie gotowości i jest gotowy do przesyłania danych (podobnie jak czujnik tętna).

Po 30 minutach bezczynności czujnik na nogę wyłącza się w celu oszczędzenia energii. Gdy stan baterii jest niski, urządzenie wyświetli komunikat. Pozostało około pięć godzin do wyczerpania baterii.

### Kalibracja czujnika na nogę

Przed skalibrowaniem urządzenia należy odebrać sygnał GPS i sparować urządzenie z czujnikiem na nogę ([Czujniki bezprzewodowe, strona 14](#)).

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

1. Stój na zewnątrz przez 5 minut, w miejscu z niczym nieosłoniętym widokiem na niebo.
2. Rozpocznij aktywność biegową.
3. Biegnij po bieżni bez zatrzymywania się przez 10 minut.
4. Zatrzymaj aktywność i zapisz ją.  
Na podstawie zarejestrowanych danych wartość kalibracji czujnika na nogę się zmieni, jeśli będzie taka potrzeba. Nie ma potrzeby ponownie kalibrować czujnika na nogę, chyba że zmienisz styl biegania.

### tempe™

tempe™ to bezprzewodowy czujnik temperatury ANT+. Czujnik można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia, dzięki czemu będzie dostarczać dokładnych danych o temperaturze. Aby wyświetlać dane o temperaturze z czujnika tempe, należy go sparować z Twoim urządzeniem.

## Informacje o urządzeniu

### Wymiana pasków QuickFit®

1. Przesuń zatrzask na pasku QuickFit™ i zdejmij go z zegarka.



2. Przyłóż nowy pasek do zegarka.
3. Wciśnij pasek, aby wskoczył na miejsce.  
**WAŻNE:** Sprawdź, czy pasek dobrze się trzyma. Zatrzask powinien zamknąć się na teleskopie.
4. Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.

### Dane techniczne

Bateria	Wbudowany akumulator litowo-jonowy
Czas pracy na baterii	do 14 dni w trybie smartwatcha do 20 godzin w trybie GPS.
Odporność na działanie wody	5 ATM <sup>1</sup>
Zakres temperatur pracy	od -20° do 55°C (-4° do 131°F)
Zakres temperatur ładowania	od 0° do 45°C (32° do 113°F)
Częstotliwość / protokół komunikacji radiowej	2.4 GHz @ 3.2 dBm (nominalnie) 13.56 MHz @ -40 dBm (nominalnie)

### Konserwacja urządzenia

#### UWAGA

Unikaj nadmiernych wstrząsów i brutalnego traktowania urządzenia, gdyż może to skrócić jego żywotność.

Unikaj naciskania przycisków gdy urządzenie znajduje się pod wodą.

Nie używaj ostrych przedmiotów do czyszczenia urządzenia.

Nigdy nie używaj twardych lub ostrych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, gdyż może to spowodować jego uszkodzenie

<sup>1</sup> Urządzenie jest odporne na działanie ciśnienia odpowiadającego zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji znajdziesz na [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating)

Unikaj stosowania chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników oraz środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy wykonane z tworzywa sztucznego.

Umyj dokładnie urządzenie pod bieżącą wodą po jego kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami chemicznymi o silnym działaniu. Długotrwały kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

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

## Czyszczenie urządzenia

### UWAGA

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

1. Przetrzyj urządzenie za pomocą ściereczki zwilżonej delikatnym detergencem.
2. Wyrzyj urządzenie.

Po zakończeniu czyszczenia pozwól urządzeniu całkowicie wyschnąć.

**WSKAZÓWKA:** Więcej informacji znajdziesz na [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare)

## Długoterminowe przechowywanie urządzenia

Jeśli urządzenie nie będzie używane przez kilka miesięcy, należy naładować jego baterię do minimum 50% jej pojemności. Urządzenie należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu, gdzie panują temperatury zbliżone do typowych temperatur domowych. Przed użyciem urządzenia po jego długotrwałym przechowywaniu należy najpierw naładować do pełna jego baterię.

## Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Możesz wyświetlić takie informacje o urządzeniu jak ID urządzenia, wersja oprogramowania, informacje prawne i treść licencji.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > System > About**

## Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

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

1. Naciśnij **Menu**
2. W menu ustawień wybierz **System > About**

## Zarządzanie danymi

**WAŻNE:** Urządzenie nie jest kompatybilne z systemami Windows® 95, 98, Me, Windows NT® oraz Mac® OS 10.3 i starszymi.

## Usuwanie plików

### UWAGA

Nie usuwaj plików, których przeznaczenia nie znasz. Pamięć Twojego urządzenia zawiera ważne pliki systemowe, których nie należy usuwać.

1. Otwórz napęd lub wolumin **Garmin**
  2. Jeśli potrzeba, otwórz folder lub wolumin.
  3. Wybierz plik
  4. Naciśnij przycisk Delete na klawiaturze komputera
- WAŻNE:** Systemy operacyjne Mac zapewniają ograniczone wsparcie dla trybu transferu plików MTP. Napęd Garmin musisz otworzyć w systemie Windows.

# Rozwiązywanie problemów

## Wydłużanie czasu pracy na baterii

Możesz wykonać kilka czynności w celu wydłużenia czasu pracy na baterii.

- Skróć czas aktywności podświetlenia (*Ustawienia podświetlenia, strona 13*).
- Zmniejsz jasność podświetlenia (*Ustawienia podświetlenia, strona 13*).
- Wyłącz gesty (*Ustawienia podświetlenia, strona 13*).
- Wyłącz Bluetooth jeśli nie korzystasz z funkcji sieciowych (*Wyłączanie połączenia Bluetooth ze smartfonem, strona 5*).
- Korzystaj z tarczy zegara Connect IQ, która nie jest aktualizowana co sekundę.  
Np. użyj tarczy zegara bez sekundnika (*Zmiana tarczy zegara, strona 11*)
- Ogranicz ilość powiadomień ze smartfona wyświetlanych przez urządzenie (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 5*)
- Wyłącz przesyłanie danych tętna do sparowanych urządzeń Garmin (*Przesyłanie tętna do urządzeń Garmin, strona 9*)
- Wyłącz nadgarstkowy czujnik tętna (*Wyłączanie nadgarstkowego czujnika tętna, strona 9*)

## Moje urządzenie nie może odnaleźć pobliskich pól golfowych

Jeśli aktualizacja pól golfowych zostanie przerwana lub anulowana przed jej zakończeniem, w Twoim urządzeniu mogą nie być dostępne dane pól golfowych. Aby rozwiązać ten problem, musisz ponownie aktualizację pól golfowych.

1. Pobierz i zainstaluj aktualizacje pól golfowych za pomocą aplikacji Garmin Express™ (*Aktualizacja oprogramowania z użyciem Garmin Express, strona 6*)
2. Bezpiecznie odłącz urządzenie
3. Wyjdź na zewnątrz i rozpocznij testową rundę golfa, aby sprawdzić, czy urządzenie wyszukuje pobliskie pola golfowe.



## Czy mój smartfon jest kompatybilny z moim urządzeniem?

Urządzenie Approach S62 jest kompatybilne ze smartfonami korzystającymi z bezprzewodowej technologii Bluetooth.

Odwiedź [garmin.com/ble](http://garmin.com/ble) aby uzyskać informacje o kompatybilności


## Mój telefon nie może połączyć się z urządzeniem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z urządzeniem, spróbuj skorzystać z poniższych wskazówek

- Wyłącz Twój smartfon i Twoje urządzenie, a następnie włącz je ponownie
- Włącz Bluetooth w Twoim smartfonie
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji
- Usuń Twoje urządzenie z aplikacji Garmin Connect i ustawienia Bluetooth w Twoim smartfonie, aby ponownie wykonać proces parowania urządzeń.
- Jeśli posiadasz nowego smartfona, usuń Twoje urządzenie z aplikacji Garmin Connect w smartfonie, który przestajesz używać.
- Umieść Twój smartfon w odległości nie większej niż 10 m (33 ft) od urządzenia.
- Otwórz aplikację Garmin Connect w Twoim smartfonie, wybierz  lub  i wybierz **Garmin Devices > Add Device** aby przejść do trybu parowania
- Naciśnij **Menu** i wybierz **Settings > Phone > Pair Phone**

## W moim urządzeniu menu jest w nieprawidłowym języku

1. Naciśnij **Menu**

2. Wybierz .
3. Przewiń w dół do ostatniej pozycji na liście i wybierz ją.
4. Przewiń w dół do trzeciej pozycji na liście i wybierz ją.
5. Wybierz Twój język.

## Moje urządzenie korzysta z niewłaściwych jednostek miary

- Sprawdź, czy w urządzeniu wybrane zostały właściwe ustawienia jednostek miary ([Zmiana jednostek miary, strona 13](#))
- Sprawdź, czy na koncie Garmin Connect wybrane zostały właściwe ustawienia jednostek miary.  
Jeśli jednostki miary wybrane w urządzeniu nie są zgodne z wybranymi na koncie Garmin Connect, ustawienia Twojego urządzenia mogą zostać nadpisane przy synchronizacji urządzenia.

## Ponowne uruchomienie zegarka

1. Naciśnij i przytrzymaj **Menu**, aż urządzenie się wyłączy.
2. Naciśnij **Menu** aby włączyć urządzenie

## Przywracanie wszystkich ustawień domyślnych

Możesz przywrócić wszystkie ustawienia urządzenia do ich domyślnych wartości fabrycznych. Zanim zresetujesz Twoje urządzenie, należy zsynchronizować Twoje urządzenie z Garmin Connect, aby przesłać dane Twojej aktywności.

1. Naciśnij **Menu**
2. Wybierz **Settings > System > Reset**
3. Skorzystaj z dostępnych opcji:
  - Wybierz **Delete Data and Reset Settings** aby przywrócić wszystkie ustawienia urządzenia do ich fabrycznych wartości domyślnych i usunąć wszystkie dane wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności.  
**WAŻNE:** Jeśli skonfigurowany był portfel Garmin Pay, skorzystanie z tej opcji spowoduje usunięcie portfela z Twojego urządzenia.
  - Wybierz **Reset Default Settings** aby przywrócić wszystkie ustawienia urządzenia do ich fabrycznych wartości domyślnych, przy jednoczesnym zachowaniu wszystkich danych wprowadzonych przez użytkownika oraz historii aktywności.

## Akwizycja sygnałów z satelitów

Urządzenie może potrzebować niczym nieosłoniętego widoku nieba, aby odebrać sygnał z satelitów. Czas i data są automatycznie ustawiane w oparciu o dane wykorzystywane przy wyznaczaniu pozycji GPS.

1. Wyjdź w otwarty teren.  
Panel frontowy urządzenia powinien być skierowany ku niebu.
2. Poczekaj chwilę, aż urządzenie odnajdzie sygnały z satelitów.  
Odnalezienie tych sygnałów może trwać 30 - 60 sekund.

## Poprawianie odbioru sygnałów z satelitów GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin Connect™:
    - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
    - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją mobilną Garmin Connect, korzystając ze smartfonu z włączonym Bluetooth
- Gdy urządzenie jest połączone z kontem Garmin Connect, pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dniach, co pozwala na szybkie zlokalizowanie sygnałów z satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
  - Pozostań w bezruchu przez kilka minut.

## Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajdziesz na [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Nie jest wyświetlana dzienna liczba kroków

Dzienna liczba kroków jest resetowana codziennie o północy.

Jeśli zamiast liczby kroków widoczne są myślniki, pozwól, aby urządzenie odebrało sygnały z satelitów i ustawiło automatycznie czas.

## Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj skorzystać z poniższych wskazówek.

- Noś urządzenie na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś urządzenie w kieszeni, pchając wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś urządzenie w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.  
**WAŻNE:** Urządzenie może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

## Liczba kroków w moim urządzeniu i na koncie Garmin Connect nie są zgodne

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu urządzenia.

1. Wybierz opcję:
  - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect ([Korzystanie z Garmin Connect w Twoim komputerze, strona 6](#)).
  - Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji w smartfonie, strona 6](#)).
2. Zaczekaj, aż urządzenie zsynchronizuje dane.  
Synchronizacja może potrwać kilka minut.  
**WAŻNE:** Odświeżenie aplikacji Garmin Connect nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

## Mój wskaźnik minut intensywnej aktywności mruga

Wskaźnik minut intensywnej aktywności zaczyna mrugać, gdy trenujesz z poziomem aktywności, który kwalifikuje tę aktywność jako minuty intensywnej aktywności.

Ćwicz przez co najmniej 10 minut z umiarkowaną lub wysoką intensywnością.

## Dodatkowe informacje

Więcej informacji o tym produkcie możesz znaleźć w serwisie internetowym firmy Garmin.

- Odwiedź [support.garmin.com](http://support.garmin.com) aby skorzystać z dodatkowych podręczników, artykułów oraz aktualizacji oprogramowania
- Odwiedź [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) lub skontaktuj się z Twoim dealerem Garmin, aby uzyskać informacje na temat akcesoriów opcjonalnych i części zamiennych
- Odwiedź [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) aby uzyskać informacje na temat dokładności funkcji

Urządzenie nie jest urządzeniem medycznym

## Dodatek

### Pola danych

Niektóre pola danych do prezentacji danych wymagają akcesoriów ANT+.

**24-Hour Max.:** Maksymalna temperatura zarejestrowana w okresie ostatnich 24 godzin za pomocą kompatybilnego czujnika temperatury.

**24-Hour Min.:** Minimalna temperatura zarejestrowana w okresie ostatnich 24 godzin za pomocą kompatybilnego czujnika temperatury.

**30s Avg. Vertical Speed:** Średnia prędkość pionowa z ostatnich 30 sekund ruchu.

**500m Pace:** Aktualne tempo pływania na 500 metrów.

**Average Cadence:** Rower. Średnia kadencja dla bieżącej aktywności.

**Average Cadence:** Bieg. Średnia kadencja dla bieżącej aktywności.

**Average HR:** Średnie tętno dla bieżącej aktywności.

**Average HR %Max.:** Średnie tętno wyrażone jako wartość procentowa tętna maksymalne dla bieżącej aktywności.

**Average Lap Time:** Średni czas okrążenia dla bieżącej aktywności.

**Average Speed:** Średnia prędkość dla bieżącej aktywności.

**Average Swolf:** Średni wskaźnik swolf dla bieżącej aktywności. Twój wskaźnik swolf jest sumą czasu na jednej długości i ilości ruchów ramieniem na tej długości ([Terminologia związana z pływaniem, strona 11](#)).

**Avg. 500m Pace:** Średnie tempo pływania na 500 metrów w bieżącej aktywności.

**Avg. Dist./Stk.:** Wioślarstwo. Średni dystans przebyty na jeden ruch ręką w bieżącej aktywności.

**Avg. Pace:** Średnie tempo w bieżącej aktywności

**Avg. Stks./Len.:** Średnia ilość ruchów ręką na długość w trakcie bieżącej aktywności.

**Avg. Stroke Rate:** Pływanie. Średnia ilość ruchów ręką na minutę (spm) w trakcie bieżącej aktywności.

**Avg. Stroke Rate:** Wioślarstwo. Średnia ilość ruchów ręką na minutę (spm) w trakcie bieżącej aktywności.

**Cadence:** Rower. Ilość obrotów ramienia pedału. Aby te dane mogły być wyświetlane, Twoje urządzenie musi być połączone z sensorem kadencji.

**Cadence:** Bieg. Ilość kroków na minutę (prawą i lewą stopą).

**Calories:** Całkowita ilość spalonych kalorii.

**Dist. Per Stroke:** Dystans przebyty na jeden ruch ręką.

**Distance:** Dystans przebyty w aktualnym śladzie lub aktywności.

**Elapsed Time:** Całkowity zarejestrowany czas. Dla przykładu, jeśli uruchomisz stoper i będziesz biec przez 10 minut, następnie zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie uruchomisz go i będziesz biec przez 20 minut, Twój całkowity czas wyniesie 35 minut.

**Elevation:** Wysokość nad lub poniżej poziomu morza w Twojej aktualnej pozycji

**Heading:** Kierunek w którym się poruszasz.

**Heart Rate:** Twoje tętno w uderzeniach na minutę (bpm). Twoje urządzenie musi być połączone z kompatybilnym czujnikiem tętna.

**HR %Max.:** Wartość procentowa tętna maksymalnego.

**HR Zone:** Aktualna strefa tętna (1 do 5). Domyślne strefy bazują na Twoim profilu użytkownika i tętnie maksymalnym (220 minus Twój wiek).

**Int. Dist./Stk.:** Średni dystans przebyty na jeden ruch ręką w bieżącym interwale.

**Int. Stks./Len.:** Średnia ilość ruchów ręką na długość w bieżącym interwale.

**Int. Stroke Rate:** Średnia ilość ruchów ręką na minutę (spm) w bieżącym interwale.

**Int. Strokes:** Całkowita liczba ruchów ręką w bieżącym interwale.

**Interval Distance:** Dystans przebyty w bieżącym interwale.

**Interval Lengths:** Ilość długości basenu ukończonych w bieżącym interwale.

**Interval Pace:** Średnie tempo w bieżącym interwale.

**Interval Swolf:** Średni wskaźnik swolf w bieżącym interwale.

**Interval Time:** Czas stopera w bieżącym interwale.

**Int Strk Type:** Typ ruchów ręką w bieżącym interwale.

**L. Int. Dist./Stk.:** Średni dystans przebyty na ruch ręką w ostatnio zakończonym interwale.

**L. Int. Stk. Rate:** Średnia ilość ruchów ręką na minutę (spm) w ostatnio zakończonym interwale.

**L. Int. Stk. Type:** Typ ruchów ręką w ostatnio zakończonym interwale.

**L. Int. Strokes:** Całkowita ilość ruchów ręką w ostatnio zakończonym interwale.

**L. Len. Stk. Rate:** Średnia ilość ruchów ręką na minutę (spm) w trakcie ostatnio zakończonej długości basenu.

**L. Len. Stk. Type:** Typ ruchów ręką na ostatnio zakończonej długości basenu.

**L. Len. Strokes:** Całkowita ilość ruchów ręką na ostatnie zakończonej długości basenu.

**Lap 500m Pace:** Średnie tempo pływania na 500 meters dla bieżącego okrążenia.

**Lap Cadence:** Rower. Średnia kadencja na bieżącym okrążeniu.

**Lap Cadence:** Bieg. Średnia kadencja na bieżącym okrążeniu.

**Lap Distance:** Dysans przebyty w trakcie bieżącego okrążenia.

**Lap HR:** Średnie tętno dla bieżącego okrążenia.

**Lap HR %Max.:** Średnia wartość procentowa tętna maksymalnego dla bieżącego okrążenia.

**Lap Pace:** Średnie tempo dla bieżącego okrążenia.

**Laps:** Ilość okrążeń ukończonych w bieżącej aktywności.

**Lap Speed:** Średnia prędkość dla bieżącego okrążenia.

**Lap Steps:** Ilość kroków w trakcie bieżącego okrążenia.

**Lap Time:** Czas stopera dla bieżącego okrążenia.

**Last Lap 500m Pace:** Średnie tempo pływania na 500 metrów dla ostatnio zakończonego okrążenia.

**Last Lap Cadence:** Rower. Średnia kadencja dla ostatnio zakończonego okrążenia.

**Last Lap Cadence:** Bieg. Średnia kadencja dla ostatnio zakończonego okrążenia.

**Last Lap Dist.:** Dysans przebyty na ostatnio zakończonym okrążeniu.

**Last Lap Pace:** Tempo w trakcie ostatnio zakończonego okrążenia.

**Last Lap Speed:** Prędkość na ostatnio zakończonym okrążeniu.

**Last Lap Time:** Czas stopera na ostatnio zakończonym okrążeniu.

**Last Len. Swolf:** Wskaźnik swolf dla ostatnio zakończonej długości basenu.

**Last Length Pace:** Średnie tempo na ostatnio zakończonej długości basenu.

**Lengths:** Ilość długości basenu zakończonych w trakcie bieżącej aktywności.

**Maximum Speed:** Najwyższa prędkość w bieżącej aktywności.

**Nautical Distance:** Przebyty dystans wyrażony w milach morskich lub stopach.

**Nautical Speed:** Bieżąca prędkość w węzłach.

**Pace:** Aktualne tempo.

**Speed:** Aktualna prędkość ruchu.

**Steps:** Ilość kroków w trakcie bieżącej aktywności.

**Stroke Rate:** Pływanie. Ilość ruchów ręką na minutę (spm).

**Stroke Rate:** Wioślarstwo. Ilość ruchów ręką na minutę (spm).

**Strokes:** Wioślarstwo. Całkowita liczba ruchów ręką w bieżącej aktywności.

**Sunrise:** Czas wschodu słońca w oparciu o Twoją pozycję GPS.

**Sunset:** Czas zachodu słońca w oparciu o Twoją pozycję GPS.

**Temperature:** Temperatura powietrza. Temperatura Twojego ciała wpływa na sensor temperatury. Twoje urządzenie musi być połączone z sensorem tempe, aby te dane były wyświetlane.

**Time in Zone:** Czas treningu w poszczególnych strefach tętna.

**Time of Day:** Czas zegarowy w oparciu o Twoją aktualną pozycję i ustawienia czasu (format, strefa czasowa, czas letni/zimowy).

**Timer:** Czas stopera dla bieżącej aktywności.

**Total Ascent:** Całkowity przyrost wysokości w trakcie aktywności od czasu ostatniego zerowania.

**Total Descent:** Całkowity spadek wysokości w trakcie aktywności od czasu ostatniego zerowania.

**Vertical Speed:** Prędkość wznoszenia lub opadania (zmiany wysokości w czasie).

## Rozmiar i obwód kół

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


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

Rozmiar kół	Obwód kół (mm)
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1.75	1890
24 x 1-1/4	1905
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1-1.0	1913
26 x 1	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 1-3/8	2068
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 1-1/2	2100
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080

Rozmiar kół	Obwód kół (mm)
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C Tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

## Definicje symboli

Na etykietach urządzenia lub akcesoriów występować mogą niżej wymienione symbole.

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

# Indeks

## A

akcesoria 14, 16  
aktualizacje, oprogramowanie 6  
aktywności 10-12  
  uruchamianie 10  
  zapisywanie 10  
alarmy 11, 12  
alerty 12, 13  
  tętna 9  
analiza wymachu 4, 5  
ANT+, czujniki 14  
aplikacje 5, 6

## B

bateria  
  ładowanie 1  
  przechowywanie 15  
  wydłużanie czasu pracy 5, 15  
bieżnia 10  
Bluetooth 5, 6, 15  
Body Battery 8

## C

Connect IQ 6  
czas  
  alerty 12  
  ustawienia 13  
czas intensywnej aktywności 16  
czasy wschodu i zachodu słońca 2  
czujnik na nogę 14  
czujniki Bluetooth 14  
czujniki prędkości i kadencji 14  
czyszczenie urządzenia 14, 15

## D

dane  
  ekrany 12  
  przechowywanie 6  
  przesyłanie 6  
  transfer 6  
dane techniczne 14  
dane użytkownika, usuwanie 16  
długości 11  
dołki, zmiana 3  
dostosowanie urządzenia 8, 11, 12  
dystans  
  alerty 12  
  pomiar 2

## E

ekran 13  
ekran dotykowy 1

## F

foot pod 14

## G

Garmin Connect 5, 6  
  przechowywanie danych 6  
Garmin Express 1  
  aktualizacja oprogramowania 1  
Garmin Pay 7  
GPS, sygnał 16

## H

handicap 3  
hazardy 2  
historia 6  
  przeglądanie 4  
  przesyłanie do komputera 6

## I

ID urządzenia 15  
interwały 11

## J

jednostki miary 13  
język 13

## K

kadencja  
  alerty 12  
  czujniki 14  
kalorie, alerty 12  
kompas 3, 4

## Ł

ładowanie 1

## M

menu 1  
minutnik 11

## N

narciarstwo  
  alpejskie 11  
  snowboard 11  
Natlenczenie 9, 10  
NFC 7

## O

oprogramowanie  
  aktualizacja 1, 6  
  licencja 15  
  wersja 15

## P

parowanie  
  czujniki 14  
  czujniki ANT+ 9  
  smartfon 1, 15  
paski 14  
płatności 7  
pływanie 10  
podświetlenie 1, 13  
pola danych 6, 16  
pola golfowe  
  gra 1  
  wybór 1  
  aktualizacja 6  
połączenie 5  
położenie chorągiewki, widok greenu 1  
pomiar uderzenia 4  
portfel 7  
powiadomienia 5, 13  
  rozmowa telefoniczna 5  
poziom stresu 8  
pozycje, zapisywanie 4  
profil użytkownika 13

przechowywanie danych 6  
przesyłanie danych 6  
przyciski 1, 14  
pulsoksymetr 8-10  
punktacja 3

## R

resetowanie urządzenia 16  
rower, czujniki 14  
rozmiar kół 18  
rozmowy telefoniczne 5  
rozwiązywanie problemów 8-10, 15,  
  16  
ruchy ręką 11  
runda golfa, koniec 4

## S

saturacja 9, 10  
smartfon 6, 7, 15  
  aplikacje 5  
  parowanie 1, 15  
snowboard 11  
statystyki 2-4  
stoper 10  
  odliczanie 11  
strefy, tętno 9  
swolf 11  
sygnały z satelitów 16

## Ś

śledzenie aktywności 11, 13  
śledzenie kijów 3

## T

tablica wyników 3  
  wyświetlanie 2  
tarcze zegara 6, 11  
tempe 14  
temperatura 14  
tętno 8, 9  
  alerty 9, 12  
  parowanie czujnika 9  
  strefy 9  
trening 4, 10  
trening w pomieszczeniu 10  
tryb uśpienia 5, 11

## U

USB 6  
ustawienia 1, 2, 11-13, 16  
ustawienia systemowe 13  
usuwanie wszystkich  
  danych użytkownika 16

## W

wiatr 4  
widżety 1, 6-10  
widok greenu, położenie chorągiewki 1,  
  3  
wirtualny caddie 2, 3

## Z

zapisywanie aktywności 10  
zapisywanie pozycji 4  
zegar 11, 13

