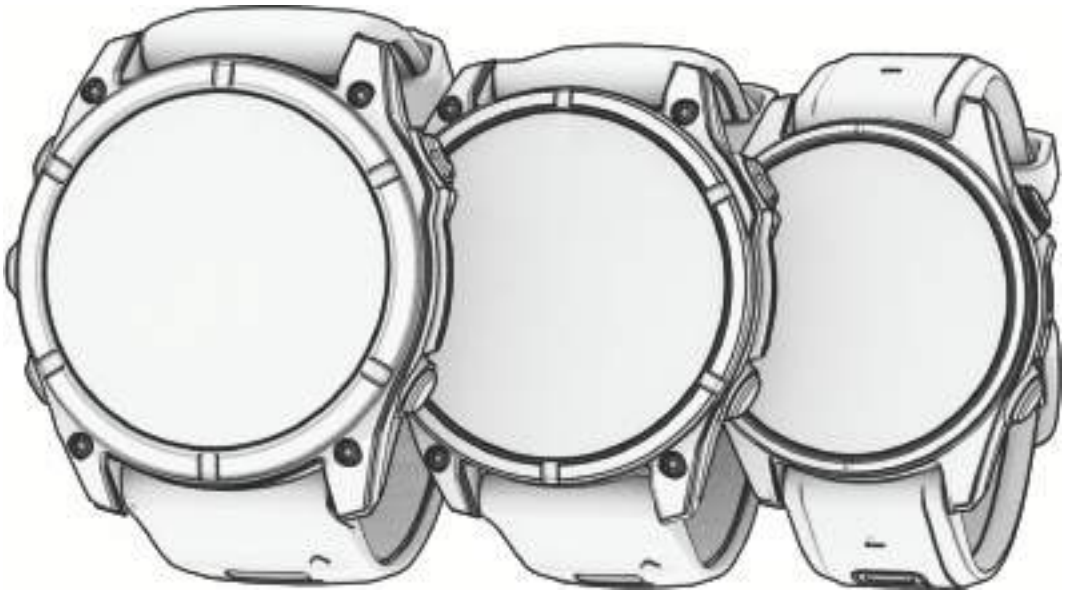
GARMIN®



FĒNIX® 8 SERIES

Korisnički priručnik

© 2024 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, fēnix®,ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack® i Virtual Partner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. Ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™,Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™,Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, NextFork™, PacePro™, Rally™, SatIQ™,tempe™, Varia™ i Vector™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezine podružnice. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google LLC. Apple®, iPhone® i iTunes® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Di2™ Trgovački je znak tvrtke Shimano, Inc. Shimano® registrirani je trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. iOS® je registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. Iridium® registrirani je trgovački znak tvrtke Iridium Satellite LLC. Overwolf™ trgovački je znak Overwolf Ltd. STRAVA i Strava™ trgovački je znak tvrtke Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), i Normalized Power™ (NP) trgovački su znakovi tvrtke Peaksware, LLC. USB-C® registrirani je zaštitni znak tvrtke USB Implementers Forum. Wi-Fi® registrirani je trgovački znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu www.thisisant.com/directory.

Sadržaj

Uvod 1

Početak rada 1
Funkcije gumba 1
Funkcije dodirnog zaslona 3
Omogućavanje i onemogućavanje dodirnog zaslona 3
Prilagođavanje izgleda sata 4

Aplikacije i aktivnosti 4

Aplikacije 5
Vježbanje 7
Početak vježbanja 8
Ocjena izvedbe vježbanja 8
Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect 8
Izvođenje preporučenog vježbanja dana 9
Početak intervalnog vježbanja 9
Prilagođavanje intervalnog vježbanja 10
Bilježenje testa kritične brzine plivanja 10
Korištenje funkcije Virtual Partner® 10
Postavljanje cilja treniranja 11
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću 11
O kalendaru treninga 11
Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect 12
Upotreba aplikacije za spremanje 12
Snimanje glasovne obavijesti 13
Upotreba glasovnih naredbi 13
Glasovne naredbe sata 14
Garmin Pay 15
Postavljanje Garmin Pay novčanika 15
Plaćanje pomoću sata 16
Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika 16
Upravljanje Garmin Pay karticama 16
Promjena lozinke za Garmin Pay 16
Planiranje ronjenja 16
Izračun NDL vremena 17
Izračunavanje plina za disanje 17
Pregled informacija o morskim mijenama 18
Postavljanje upozorenja o morskim mijenama 18
Označavanje lokacije sidra 19
Postavke sidra 19
Daljinski upravljač za vanbrodski motor 19
Uparivanje sata i vanbrodskog motora 19
Aktivnosti 20
Započinjanje aktivnosti 21
Savjeti za bilježenje aktivnosti 21
Zaustavljanje aktivnosti 22
Procjena aktivnosti 22
Aktivnosti na otvorenom 23
Golf 23
Igranje golfa 23
Izbornik za golf 25
Premještanje zastavice 26
Virtualni caddie 27
PlaysLike Distance ikone 27
Mjerenje udaljenosti određivanjem cilja dodirom 28
Pregled izmjerenih udaraca 28
Praćenje rezultata 29
Pregled podataka o brzini i smjeru vjetra 30
Pregledavanje udaljenosti do zastavice 30
Spremanje prilagođenih ciljeva 30
Način velikih brojeva 31
Vježbanje tempa zamaha 31
Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama 33
Početak ekspedicije 33
Ručno bilježenje točke traga 33
Pregledavanje točaka traga 34
Odlazak u ribolov 34
Lov 34
Trčanje 35
Trčanje na stazi 35
Savjeti za bilježenje trčanja na stazi 35
Virtualno trčanje 35

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje 36
Bilježenje aktivnosti ultra trčanja 36
Postavke automatskog odmora za ultra trčanje 36
Bilježenje aktivnosti za utrkivanje s preprekama 37
PacePro™ treniranje 37
Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect 37
Stvaranje PacePro plana na vašem satu 38
Pokretanje PacePro plana 39
Plivanje 39
Terminologija za plivanje 40
Vrste zaveslaja 40
Savjeti za plivačke aktivnosti 40
Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja 41
Treniranje uz bilježenje drill vježbi 41
Biciklizam 42
Korištenje dvoranskog trenažera 42
Vodič za snagu 42
Stvaranje i upotreba vodiča za snagu 43
Multisport 43
Treniranje za triatlon 43
Stvaranje multisport aktivnosti 44
Aktivnosti u dvorani 44
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage 44
Bilježenje HIIT aktivnosti 45
Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja 46
Ronjenje 47
Upozorenja za ronjenje 47
Ronjenje 48
Navigacija pomoću ronilačkog kompasa 49
Izvođenje sigurnosnog zastanka 49
Izvođenje dekompresijskog zastanka 50
Prekoračenje ograničenja dubine 50
Postavke ronjenja 51
Napredne postavke ronjenja 52
Ronjenje na većim nadmorskim visinama 52
Prilagođena upozorenja za ronjenje 52
Upozorenja za ronjenje 53
Zimski sportovi 55
Pregledavanje skijaških spustova 55
Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja ili snowboarda 55
Podaci o snazi u cross-country skijanju 55
Sportovi na vodi 56
Pregled dionica za sportove na vodi 56
Jedrenje 56
Pomoć pri okretu uz vjetar 56
Jedriličarska utrka 58
Postavljanje startne linije 58
Pokretanje utrke 58
Druge aktivnosti 59
Bilježenje aktivnosti meditacije 59
Igranje 60
Upotreba aplikacije Garmin GameOn™ 60
Bilježenje igranja s ručnim unosom 60
Vodič skoka 60
Planiranje skoka 61
Vrste skokova 61
Unos podataka o skoku 61
Unos informacija o vjetru za skokove HAHO i HALO 62
Unos informacija o vjetru za statični skok 62
Postavke konstante 62
Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija 62
Prilagođavanje popisa aplikacija 63
Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti 63
Prikvačivanje omiljene aktivnosti na popis 63
Prilagođavanje zaslona s podacima 64
Dodavanje zaslona s kartografskim podacima 64

Stvaranje prilagođene aktivnosti..... 64
Postavke aktivnosti..... 65
Upozorenja za aktivnosti..... 67
Postavljanje upozorenja..... 68
Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti..... 69
Postavke izrade rute..... 69
Korištenje funkcije ClimbPro..... 70
Omogućivanje automatskog uspona..... 70
Postavke satelita..... 71
Segmenti..... 71
Strava™ segmenti..... 71
Pregledavanje pojedinosti o segmentu..... 71
Utrkivanje protiv segmenta..... 72

Kontrole..... 72

Prilagođavanje izbornika kontrola..... 75
Upotreba LED svjetla..... 76
Uređivanje prilagođenog bljeskanja svjetla..... 76

Brzi pregledi widgeta..... 77

Brzi pregledi widgeta..... 81
Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta..... 81
Stvaranje mape brzih pregleda widgeta..... 82
Body Battery..... 82
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke..... 82
Mjerenje performansi..... 83
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2..... 84
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje..... 84
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam..... 85
Prikaz predviđenih vremena utrke..... 85
Status varijabilnosti pulsa..... 85
Stanje performansi..... 86
Pregledavanje stanja performansi..... 86
Dobivanje procjene FTP-a..... 86
Laktatni prag..... 87
Prikaz izdržljivosti u stvarnom vremenu..... 88
Pregledavanje krivulje snage..... 89
Status treniranja..... 89
Razine statusa treniranja..... 90
Savjeti za dobivanje statusa treniranja..... 90
Akutno opterećenje..... 90
Fokus opterećenja treniranja..... 91
Omjer opterećenja..... 91
O efektu vježbanja..... 92
Vrijeme oporavka..... 92
Puls oporavka..... 93
Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu..... 93
Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja..... 93
Spremnost za treniranje..... 94
Rezultat izdržljivosti..... 94
Rezultat na uzbrdici..... 95
Pregledavanje razine biciklističke kondicije..... 95
Kalendar utrka i primarna utrka..... 95
Treniranje za utrku..... 96
Dodavanje dionica..... 96
Dodavanje lokacija za vremensku prognozu..... 96
Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja..... 97
Planiranje puta u aplikaciji Garmin Connect..... 97
Prikaz brzog pregleda widgeta za ronjenje s bocama..... 97

Satovi..... 98

Postavljanje alarma..... 98
Uređivanje alarma..... 98
Korištenje mjerača odbrojavanja..... 99
Brisanje mjerača odbrojavanja..... 99
Korištenje štoperice..... 100
Dodavanje alternativnih vremenskih zona..... 101
Uređivanje alternativne vremenske zone..... 101
Dodavanje događaja s odbrojavanjem..... 102
Uređivanja događaja s odbrojavanjem..... 102

Povijest 102
Korištenje funkcije Povijest 103
Povijest multisport aktivnosti 103
Osobni rekordi 103
Pregledavanje osobnih rekorda 103
Vraćanje osobnog rekorda 104
Brisanje osobnih rekorda 104
Pregledavanje ukupnih podataka 104

Postavke obavijesti i upozorenja .. 104
Upozorenja za zdravlje i wellness 105
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls 105
Jutarnje izvješće 105
Prilagodba jutarnjeg izvješća 105
Postavljanje upozorenja za vrijeme ... 106
Postavljanje upozorenja na oluju 106
Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom 106

Postavke zvuka i vibracija 106

Postavke zaslona i osvjetljenja 107

Povezivost 107
Senzori i dodaci 107
Bežični senzori 108
Uparivanje bežičnih senzora 110
Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja 110
Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja 111
Dinamika trčanja 111
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja .. 111
Snaga trčanja 112
Upotreba kontrola Varia kamere 112
inReach daljinski upravljač 112
Upotreba daljinskog upravljača inReach 113
Funkcije povezivanja telefona 113
Uparivanje telefona 113
Pozivi putem sata 114
Upotreba telefonskog pomoćnika .. 114
Omogućivanje telefonskih obavijesti 115
Prikaz obavijesti 115
Odgovaranje na dolazni telefonski poziv 115
Odgovaranje na tekstualnu poruku 116
Upravljanje obavijestima 116
Isključivanje Bluetooth veze s telefonom 116
Uključivanje i isključivanje upozorenja za pronalaženje pametnog telefona 116
Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti 116
Wi-Fi Funkcije povezivanja 117
Povezivanje s Wi-Fi mrežom 117
Garmin Share 117
Dijeljenje podataka s Garmin Share 118
Primanje podataka s Garmin Share 118
Postavke za Garmin Share 118
Telefonske i računalne aplikacije 118
Garmin Connect 119
Upotreba aplikacije Garmin Connect 119
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect 119
Objedinjeni status treniranja ... 120
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu 120
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express 120
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect 120
Connect IQ funkcije 121
Preuzimanje Connect IQ funkcija 121
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala 121
Aplikacija Garmin Dive™ 121
Garmin Explore™ 121
Aplikacija Garmin Messenger 122
Upotreba funkcije Messenger 122
Aplikacija Garmin Golf 123

Načini rada fokusa 123
Prilagodba načina rada fokusa spavanja 123

Prilagodba načina rada fokusa na aktivnosti 123

Postavke za zdravlje i wellness 124

Puls na zapešću 124
Nošenje sata 124
Savjeti za čudne podatke o pulsu .. 125
Postavke senzora pulsa na zapešću 125
Odašiljanje podataka o pulsu 125
Pulsni oksimetar 126
Očitanje pulsnim oksimetrom 127
Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra 127
Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra 127
Automatski cilj 127
Korištenje upozorenja za kretanje 128
Minute intenzivnog vježbanja 128
Izračun minuta intenzivnog vježbanja 128
Praćenje spavanja 128
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja 128

Karta 128

Pregled karte 129
Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti 129
Postavke karte 130
Upravljanje kartama 130
Preuzimanje karata uz pomoć Outdoor Maps+ 131
Preuzimanje TopoActive karata . 131
Brisanje karti 131
Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka 132

Navigacija 132

Navigacija prema odredištu 132
Navigacija do točke interesa u blizini 133
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti 133
Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru 134
Zaustavljanje navigacije 134
Spremanje lokacija 134
Spremanje vaše lokacije 134
Spremanje lokacije na dvostrukoj mreži 134
Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije 135
Pokretanje GPS aktivnosti s dijeljene lokacije 135
Navigacija do podijeljene lokacije tijekom aktivnosti 135
Staze 135
Stvaranje i praćenje staze na uređaju 136
Stvaranje povratne staze 136
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go 137
Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect 137
Slanje staze na uređaj 137
Postavljanje referentne točke 138
Projekcija točke 138

Funkcije za sigurnost i praćenje 139

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima 139
Dodavanje kontakata 139
Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda 140
Traženje pomoći 140
Pokretanje GroupTrack sesije 141
Savjeti za GroupTrack sesije 141

Glazba 141

Povezivanje s izvorom glazbe treće strane 142
Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane 142
Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja 142
Slušanje glazbe 143
Kontrole za reprodukciju glazbe 143
Povezivanje Bluetooth slušalica 143
Promjena načina rada zvuka 143

Korisnički profil 144

Postavljanje korisničkog profila 144
Postavke spola 144
Prikaz kondicijske dobi 144
O zonama pulsa 144

Ciljevi vježbanja 144
Postavljanje zona pulsa 145
Prepuštanje satu da odredi zone pulsa 145
Izračuni zona pulsa 146
Postavljanje zona snage 146
Automatsko otkrivanje mjerenja performansi 146

Postavke upravitelja napajanja 147

Prilagodba funkcije štednje baterije .. 147
Prilagodba načina napajanja za aktivnost 148
Prilagodba načina napajanja 148

Postavke sustava 149

Prilagodba prečaca gumba 149
Postavljanje pristupne šifre sata 149
Promjena pristupne šifre vašeg sata 150
Kompas 150
Postavljanje smjera kompasa 150
Postavke kompasa 150
Ručna kalibracija kompasa 150
Postavljanje referentnog sjevera 151
Visinomjer i barometar 151
Postavke visinomjera i barometra . 151
Kalibracija barometarskog visinomjera 151
Senzor dubine 151
Postavke senzora dubine 152
Postavke vremena 152
Sinkronizacija vremena 152
Napredne postavke sustava 152
Mijenjanje mjernih jedinica 152
Vratite i ponovno postavite postavke 153
Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect 153
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki 153
Prikaz informacija o uređaju 154
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci 154

Informacije o uređaju 154

O AMOLED zaslonu 154
Punjenje sata 155
Solarno punjenje 155
Savjeti za solarno punjenje 155
Specifikacije 156
Informacije o bateriji 157
Postupanje s uređajem 159
Čišćenje sata 159
Čišćenje kožnih narukvica 159
Promjena QuickFit® remena 160
Podešavanje metalnog remena sata . 160

Rješavanje problema 160

Nadogradnja proizvoda 160
Dodatne informacije 160
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik 161
Savjeti za produljenje trajanja baterije 161
Ponovno pokretanje sata 161
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom? 161
Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva 162
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom? 162
Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva 162
Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama 162
Zvučnik ili mikrofon su tihi nakon izlaganja vodi 163
Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu? 163
Ronjenje 163
Ponovno postavljanje opterećenja tkiva 163
Ponovno postavljanje tlaka na površini 163
Primanje satelitskih signala 163
Poboljšavanje prijema GPS satelita 164
Puls na satu nije točan 164
Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna 164
Zatvaranje demonstracijskog načina rada 164
Praćenje aktivnosti 164
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan 164

Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu 164
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim 165

Dodatak 165

Podatkovna polja 165
Skala boja i podaci o dinamici trčanja 180
Podaci o balansu vremena dodira s tlom 180
Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije 181
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2 181
FTP ocjene 182
Ocjena rezultata izdržljivosti 183
Veličina i opseg kotača 184

Uvod

⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Početak rada

Kada prvi put upotrebljavate sat, trebate izvršiti ove zadatke kako biste ga postavili i upoznali se s njegovim osnovnim funkcijama.

1. Držite da biste uključili sat (*Funkcije gumba*, stranica 1).
2. Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.

   Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon sa satom kako biste primali obavijesti, sinkronizirali aktivnosti i još mnogo toga (*Uparivanje telefona*, stranica 113). Ako nadograđujete s kompatibilnog sata, možete migrirati postavke sata, spremljene staze i još mnogo toga kada uparite svoj novi sat fēnix s telefonom.
3. Napunite sat (*Punjenje sata*, stranica 155).
4. Provjerite ima li dostupnih nadogradnji softvera (*Postavke sustava*, stranica 149).

   Softver sata treba biti nadograđen kako biste uživali u najboljem iskustvu upotrebe. Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.
5. Pokrenite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti*, stranica 21).

Funkcije gumba

SAVJET: Možete prilagoditi neke funkcije držanja gumba i izraditi nove prečace za gumbe (*Prilagodba prečaca gumba*, stranica 149).

① Gornji lijevi gumb	• Pritisnite za uključivanje zaslona. • Dvaput brzo pritisnite kako biste uključili ili isključili svjetiljku (*Upotreba LED svjetla*, stranica 76). • Držite tri sekunde za uključivanje uređaja. • Držite dvije sekunde za prikaz izbornika kontrola (*Kontrole*, stranica 72). • Držite pet sekundi za traženje pomoći (*Traženje pomoći*, stranica 140).
② Srednji lijevi gumb	• Na zaslonu sata pritisnite za prikaz centra za obavijesti (*Prikaz obavijesti*, stranica 115). • Pritisnite za kretanje kroz izbornike ili zaslone s podacima. • Na zaslonu sata držite za pristup glavnom izborniku. • Držite za pristup kontekstualnom izborniku, ako je dostupan u tom dijelu korisničkog sučelja.
③ Donji lijevi gumb	• Na zaslonu sata pritisnite za kretanje kroz popis brzih pregleda (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 81). • Pritisnite za kretanje kroz izbornike ili zaslone s podacima. • Držite za prikaz kontrola za glazbu (*Slušanje glazbe*, stranica 143).
④ Gornji desni gumb	• Pritisnite za odabir opcije u izborniku. • Na zaslonu sata pritisnite kako biste otvorili izbornik s aplikacijama i aktivnostima (*Aplikacije i aktivnosti*, stranica 4). • Pritisnite za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti (*Započinjanje aktivnosti*, stranica 21). • Držite za otvaranje funkcije za glasovne naredbe (*Upotreba glasovnih naredbi*, stranica 13).
⑤ Donji desni gumb	• Pritisnite za povratak na prethodni zaslon. • Tijekom aktivnosti pritisnite za bilježenje dionice, odmora ili prelazak na sljedeći korak vježbanja. • Držite za prikaz popisa nedavno korištenih aplikacija.

Funkcije dodirnog zaslona

- Dodirnite za odabir opcije u izborniku.
- Držite za prikaz izbornika.
- Držite podatke na zaslonu sata kako biste otvorili brz pregled widgeta ili funkciju.
  NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna u svim zaslonima sata.
- Na izgledu sata povucite prstom prema dolje za prikaz centra za obavijesti.
- Na izgledu sata povucite prstom prema gore za kretanje kroz popis widgeta.
- Povucite prstom prema gore ili dolje za kretanje kroz izbornike.
- Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.
- Dlanom prekrijte zaslon kako biste se vratili na zaslon sata i smanjili svjetlinu zaslona.

Omogućavanje i onemogućavanje dodirnog zaslona

- Držite i .
- Držite i odaberite .
- Držite , odaberite **Postavke sata** > **Zaslon i svjetlina** > **Dodirni zaslon** i odaberite opciju.

Prilagođavanje izgleda sata

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani Connect IQ™ izgled sata (*Connect IQ funkcije*, stranica 121).

1. Na izgledu sata držite .
2. Odaberite **Izgled sata**.
3. Pritisnite ili kako biste prikazali opcije izgleda sata.
4. Odaberite **Dodaj novo** za stvaranje prilagođenog digitalnog ili analognog izgleda sata.
5. Prelistajte na izgled sata, pritisnite i odaberite .
6. Odaberite opciju:

   NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve izglede sata.

   - Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
   - Za promjenu stila izgleda sata u digitalni ili analogni odaberite **Stilovi**.
   - Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
   - Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
   - Za promjenu boje podataka koji se pojavljuju na izgledu sata odaberite **Boja podataka**.
   - Za promjenu boje pozadine odaberite **Pozadinska boja**.

     NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na modelima fēnix 8 AMOLED.
   - Za promjenu vremenske zone koja se primjenjuje za pokazivač alternativne vremenske zone na izgledu sata odaberite **Alternat.vrem.zone**.

     NAPOMENA: Pokazivač alternativne vremenske zone postavljenu alternativnu vremensku zonu upotrebljava kao vašeg favorita (*Uređivanje alternativne vremenske zone*, stranica 101).
   - Za uklanjanje izgleda sata odaberite **Izbriši**.

Aplikacije i aktivnosti

Na vaš su sat prethodno učitane razne aplikacije i aktivnosti.

Aplikacije: Aplikacije pružaju interaktivne funkcije za vaš sat, poput prikaza spremljenih lokacija ili pozivanja nekoga putem sata (*Aplikacije*, stranica 5).

Aktivnosti: Na sat su prethodno učitane aplikacije za aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom poput trčanja, vožnje bicikla, vježbi snage, golfa i mnoge druge (*Aktivnosti*, stranica 20). Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora koje zatim možete spremiti i dijeliti s Garmin Connect™ zajednicom.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ aplikacije: Na sat možete dodavati funkcije instaliranjem aplikacija iz aplikacije Connect IQ (*Connect IQ funkcije*, stranica 121).

Aplikacije

Sat možete prilagoditi u izborniku s aplikacijama, koji vam omogućuje brzi pristup funkcijama i mogućnostima sata. Za neke funkcije aplikacije potrebna je veza Bluetooth® s kompatibilnim telefonom. Mnoge aplikacije možete pronaći u widgetima (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 77) ili kontrolama (*Kontrole*, stranica 72).

Na izgledu sata pritisnite i pritisnite za listanje kroz aplikacije.

Naziv	Dodatne informacije
ABC	Odaberite za prikaz informacija visinomjera, barometra i kompasa.
Sidro	Odaberite za označavanje lokacije sidra (*Označavanje lokacije sidra*, stranica 19).
Slanje pulsa	Odaberite za odašiljanje podataka o pulsu na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 125).
Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
Satovi	Odaberite za postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice, alternativne vremenske zone ili događaja s odbrojavanjem (*Satovi*, stranica 98).
Prognoza za ribolov	Odaberite za prikaz predviđanja najboljih dana i vremena za ribolov na temelju vaše lokacije, položaja mjeseca te vremena izlaska i zalaska mjeseca. Možete pregledati ocjenu određenog dana te glavno i sporedno vrijeme hranjenja.
Garmin Share	Odaberite za slanje ili primanje podataka s drugim Garmin® uređajima (*Garmin Share*, stranica 117).
Health Snapshot™	Odaberite za bilježenje različitih ključnih zdravstvenih parametara poput prosječnog pulsa, razine stresa i tempa disanja dok mirujete na dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje.
Povijest	Odaberite za prikaz povijesti zabilježenih aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata (*Korištenje funkcije Povijest*, stranica 103).
Karta	Odaberite za prikaz karte (*Pregled karte*, stranica 129).
Uprav.kart.	Odaberite za prikaz i upravljanje s preuzetim kartama (*Upravljanje kartama*, stranica 130).
Messenger	Odaberite za prikaz i slanje poruke iz telefonske aplikacije Garmin Messenger™ (*Aplikacija Garmin Messenger*, stranica 122).
Mjesečeva mijena	Odaberite za prikaz vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Glazba	Odaberite za kontrolu reprodukcije audiozapisa sa satom (*Slušanje glazbe*, stranica 143).
Obavijesti	Odaberite za prilaz telefonskih obavijesti (*Prikaz obavijesti*, stranica 115).
Telefon	Odaberite za otvaranje kontrola telefona kao što su kontakti i tipkovnica (*Pozivi putem sata*, stranica 114).
Telefonski pomoćnik	Odaberite za izgovor naredbi za vašeg glasovnog pomoćnika (*Upotreba telefonskog pomoćnika*, stranica 114).
Planiranje ronjenja	Odaberite za izračun maksimalne radne dubine plina za disanje ili uklanjanje ograničenog vremena bez dekompresije za ronjenje (*Planiranje ronjenja*, stranica 16).
Proj.točke	Odaberite za spremanje nove lokacije projiciranjem udaljenosti i smjera od označene lokacije do nove lokacije (*Projekcija točke*, stranica 138).
Pulsni oksimetar	Odaberite za očitanje pulsnog oksimetra (*Pulsni oksimetar*, stranica 126).
Referentna točka	Odaberite za postavljanje referentnu točku kako biste odredili smjer i udaljenost do lokacije ili smjera (*Postavljanje referentne točke*, stranica 138).
Spremljeno	Odaberite za prikaz spremljenih lokacija, staza i točaka (*Upotreba aplikacije za spremanje*, stranica 12).
Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.

Naziv	Dodatne informacije
IZLAZAK I ZALAZAK SUNCA	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
Morske mijene	Odaberite za prikaz informacija o morskim mijenama na lokaciji (*Pregled informacija o morskim mijenama*, stranica 18).
Vanbr. motor	Odaberite za upotrebu svojeg sata kao daljinskog upravljača za vanbrodski motor Garmin (*Uparivanje sata i vanbrodskog motora*, stranica 19).
Glasovna naredba	Odaberite za izgovor glasovne naredbe koju vaš sat treba izvesti (*Upotreba glasovnih naredbi*, stranica 13).
Glasovne obavijesti	Odaberite za snimanje glasovne obavijesti (*Snimanje glasovne obavijesti*, stranica 13).
Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay™ (*Garmin Pay*, stranica 15).
Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutačne vremenske prognoze i uvjeta.
Vježbanje	Odaberite za prikaz spremljenog vježbanja (*Vježbanje*, stranica 7).

Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Tijekom aktivnosti možete pregledavati zaslone s podacima specifičnima za vježbanje koji obuhvaćaju informacije o koraku vježbanja kao što je primjerice udaljenost koraka vježbanja ili trenutačno tempo koraka.

Na satu: Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aktivnosti kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat (*Aplikacije i aktivnosti*, stranica 4).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.

U aplikaciji: Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect*, stranica 8).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

Početak vježbanja

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

1 Na zaslonu sata pritisnite .

2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.

3 Pritisnite i odaberite **Trening**.

4 Odaberite opciju:

- Za odabir intervalnog vježbanja ili vježbanja s ciljem treniranja odaberite **Brzo vježbanje** (*Početak intervalnog vježbanja*, stranica 9, *Postavljanje cilja treniranja*, stranica 11).
- Za pokretanje prethodno učitanih ili spremljenih vježbanja odaberite **Biblioteka vježbanja** (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect*, stranica 8).
- Za pokretanje zakazanog vježbanja iz kalendara treninga Garmin Connect odaberite **Kalendar treninga** (*O kalendaru treninga*, stranica 11).

NAPOMENA: Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

5 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

6 Ako je potrebno, odaberite **Započni vježbanje**.

7 Pritisnite za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutačne podatke o vježbanju. Za aktivnosti snage, joge, kardio vježbi ili pilatesa pojavljuje se animacija s uputama.

Ocjena izvedbe vježbanja

Nakon što dovršite vježbanje, sat prikazuje ocjenu izvedbe vježbanja koja se temelji na točnosti kojom ste izvršili vježbanje. Aktivni koraci vježbanja glavni su prioritet, a njima se mjeri koliko vaša razina napora zadovoljava cilj koraka te se osigurava da ste dovršili sve korake. Koraci zagrijavanja i oporavka imaju niži učinak na vašu ocjenu. Korak hlađenja uopće ne utječe na ocjenu izvedbe vježbanja.

NAPOMENA: Vaša ocjena izvedbe vježbanja prikazuje se samo za vježbe s pulsom, brzinom, tempom ili ciljanim snagama.

	Dobro, od 67 % do 100 %
	Prosječno, od 34 % do 66 %
	Nisko, od 0 % do 33 %

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect*, stranica 119).

1 Odaberite opciju:

- Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite •••.
- Idite na connect.garmin.com.

2 Odaberite **Trenir. i planiranje** > **Vježbanje**.

3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.

4 Odaberite ili **Pošalji na uređaj**.

5 Slijedite upute na zaslonu.

Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam sat može preporučiti vježbanja trčanja ili bicikliranja dana, morate procijeniti svoj maksimalni VO2 za tu aktivnost (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 84).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Trčanje** i odaberite aktivnost.
   - Odaberite **Biciklizam** i odaberite aktivnost.
4. Pritisnite i odaberite preporučenu vježbu dana.
5. Pritisnite i odaberite opciju:
   - Za izvođenje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
   - Za odbacivanje vježbanja odaberite **Odbaci**.
   - Za pregled koraka vježbanja odaberite **Koraci**.
   - Za prikaz preporučenih vježbanja za nadolazeći tjedan odaberite **Više prijedloga**.
   - Za prikaz postavki vježbanja kao što su **Vrsta cilja** odaberite **Postavke**.

Preporučeno vježbanje automatski se ažurira u skladu s promjenama u navikama treniranja, vremenom oporavka i maksimalnim VO2.

Početak intervalnog vježbanja

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3. Pritisnite .
4. Odaberite **Trening** > **Brzo vježbanje** > **Intervali**.
5. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Nedefinirani broj ponavljanja** kako biste ručno označili intervale i razdoblja odmora pritiskom .
   - Odaberite **Strukturirana ponavljanja**, pritisnite i odaberite **Započni vježbanje** kako biste izveli intervalno vježbanje na temelju udaljenosti ili vremena.
6. Ako je potrebno, odaberite ✔ kako biste se prije vježbanja zagrijali.
7. Pritisnite za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.
8. Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite .
9. Slijedite upute na zaslonu.
10. U bilo kojem trenutku pritisnite kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora (opcionalno).

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Prilagođavanje intervalnog vježbanja

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3 Pritisnite .
4 Odaberite **Trening** > **Brzo vježbanje** > **Intervali** > **Strukturirana ponavljanja**.
5 Pritisnite i odaberite **Uredi vježbanje**.
6 Odaberite jednu ili više opcija:
   - Za postavljanje trajanja i vrste intervala odaberite **Interval**.
   - Za postavljanje trajanja i vrste odmora odaberite **Odmor**.
   - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
   - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje** > **Uključi**.
7 Pritisnite .

Sat sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

Bilježenje testa kritične brzine plivanja

Vrijednost kritične brzine plivanja (KBP) rezultat je kronometarskog testa izraženog kao tempo na 100 metara. Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Plivanje** > **Plivanje u bazenu**.
3 Pritisnite .
4 Odaberite **Trening** > **Biblioteka vježbanja** > **Kritična brz.plivanja** > **Izvrši test kritične brzine plivanja**.
5 Pritisnite za pregled koraka vježbanja (opcionalno).
6 Pritisnite .
7 Pritisnite za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.
8 Slijedite upute na zaslonu.

Korištenje funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Možete postaviti tempo za funkciju Virtual Partner i utrkivati se s njom.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3 Pritisnite .
4 Odaberite postavke aktivnosti.
5 Odaberite **Zasloni s podacima** > **Dodaj novo** > **Virtual Partner**.
6 Unesite tempo ili brzinu.
7 Pritisnite ili kako biste promijenili lokaciju zaslona Virtual Partner (opcionalno).
8 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti*, stranica 21).
9 Pritisnite ili kako biste prelistali do zaslona Virtual Partner i provjerili tko je u vodstvu.

Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja radi zajedno s funkcijom Virtual Partner pa treningom možete pokušati dostići postavljenu udaljenost, udaljenost i vrijeme, udaljenost i tempo ili udaljenost i brzinu. Za vrijeme treninga sat vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3 Pritisnite i odaberite **Trening**.
4 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Postavi cilj**.
   - Odaberite **Brzo vježbanje**.

   NAPOMENA: Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.
5 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
   - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
   - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.

   Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
6 Pritisnite za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.

   SAVJET: Cilj treniranja možete otkazati držeći i odabirom **Otkaži cilj**.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću. Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner pa za vrijeme aktivnosti možete vidjeti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3 Pritisnite .
4 Odaberite **Trening** > **Utrkivanje sa samim sobom**.
5 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
   - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli sa svog računa Garmin Connect.
6 Odaberite aktivnost.

   Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
7 Pritisnite za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.
8 Kada dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

O kalendaru treninga

Kalendar treninga na satu proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite u Garmin Connect računu. Nakon što ste u kalendar na usluzi Garmin Connect dodali nekoliko vježbanja, možete ih poslati na uređaj. Sva zakazana vježbanja koja ste poslali na uređaj možete vidjeti u brzom pregledu widgeta kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na satu neovisno o tome jeste li ga dovršili ili preskočili. Kada s usluge Garmin Connect pošaljete zakazane treninge, oni će prebrisati postojeći kalendar treninga.

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i upotrebljavati planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect*, stranica 119) i morate upariti sat fēnix s kompatibilnim pametnim telefonom.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2 Odaberite **Trenir. i planiranje** > **Garmin trener – planovi**.
3 Odaberite i zakažite plan treniranja.
4 Slijedite upute na zaslonu.
5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, Garminbrzi pregled widgeta trenera dodat će se slijedu brzih pregleda widgeta na vašem fēnix satu.

Upotreba aplikacije za spremanje

Pomoću aplikacije za spremanje možete pregledati spremljene lokacije i staze.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Spremljeno**.
3 Odaberite spremljenu stavku.
4 Odaberite opciju:
   - Za navigiranje do lokacije odaberite **Idi na**.
   - Za navigiranje po stazi odaberite **Slijedi stazu**.
   - Za navigiranje stazom u suprotnom smjeru odaberite **Više** > **Obrnuto dovrš.staze**.
   - Za prikaz pojedinosti lokacije odaberite **Više** > **Pojedinosti**.
   - Za uređivanje pojedinosti lokacije ili staze odaberite **Više** > **Uredi**.
   - Kako biste vidjeli popis uzbrdica na stazi, odaberite **Više** > **Prikaz uzbrdica**.
   - Za prikaz staze na karti, čak i kada ne navigirate, odaberite **Više** > **Prikaži na karti**.
   - Za dijeljenje lokacije ili staze pomoću značajke **Garmin Share** odaberite **Više** > **Dijeli** (*Garmin Share*, stranica 117).
   - Za brisanje lokacije ili staze odaberite **Više** > **Izbriši**.

Snimanje glasovne obavijesti

Uz pomoć zvučnika i mikrofona ugrađenih u sat možete snimati i preslušavati glasovne obavijesti.

1. Odaberite opciju:
   - Na izgledu sata pritisnite .
   - Držite .
2. Odaberite **Glasovne obavijesti**.
3. Odaberite .
4. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Lokacija** kako biste spremili GPS lokaciju s glasovnom obavijesti.
   - Odaberite **Glasnoća** za podešavanje glasnoće zvučnika.
5. Odaberite .
6. Recite glasovnu obavijest.
7. Odaberite .
8. Odaberite opciju:
   - Odaberite kako biste reproducirali glasovnu obavijest.
   - Odaberite kako biste promijenili naziv glasovne obavijesti ili je izbrisali.
   - Pritisnite i odaberite za prikaz biblioteke glasovnih obavijesti.

Upotreba glasovnih naredbi

1. Odaberite opciju:
   - Držite .
   - Držite i odaberite **Glasovna naredba**.
   - Na izgledu sata pritisnite i odaberite **Glasovna naredba**.
2. Recite glasovnu naredbu koju želite da sat izvede (*Glasovne naredbe sata*, stranica 14).

Glasovne naredbe sata

Sustav glasovnih naredbi dizajniran je za otkrivanje prirodnog govora. Naveden je popis čestih glasovnih naredbi, no satu ne morate izgovoriti točne fraze. Možete pokušati izgovarati varijacije tih naredbi na način koji je vama prirodan. Savjete o glasovnim naredbama i informacije za rješavanje problema potražite na garmin.com/voicecommand/tips.

Naredba glasovne pomoći	Funkcija
What can I say?	Prikaz popisa najčešćih glasovnih naredbi

Funkcije uređaja i zaslona

Glasovna naredba	Funkcija
Find my phone	Reprodukcija zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa.
Disable do not disturb	Onemogućuje način rada bez ometanja kako bi se prigušio zaslon i onemogućila upozorenja i obavijesti.
Turn on airplane mode	Načinu rada u zrakoplovu omogućuje isključivanje svih bežičnih komunikacija.
Increase brightness	Povećava razinu svjetline.
Decrease brightness	Smanjuje razinu svjetline.
Set brightness to 80	Postavlja razina svjetline na određeni postotak. Dostupni brojevi su 0 – 100 %.

Funkcije sata

Glasovna naredba	Funkcija
Set a timer for fifteen minutes	Postavlja mjerač vremena na određeno vrijeme.
Pause timer	Pauzira trenutačni mjerač odbrojavanja.
Resume timer	Nastavlja pauzirani mjerač odbrojavanja.
Cancel timer	Otkazuje trenutačni mjerač odbrojavanja.
Start stopwatch	Pokretanje štoperice.
Stop stopwatch	Zaustavljanje štoperice.
Wake me up at 3:15 a.m.	Postavlja jednostruki alarm na određeno vrijeme.

Funkcije aplikacije i aktivnosti

Glasovna naredba	Funkcija
Show me the weather	Otvara aplikaciju vremenske prognoze.
Open the calendar	Otvara aplikaciju kalendara.
Start a run	Pokreće aktivnost Trčanje.
Start hiking	Pokreće aktivnost Planinarenje.
Open the triathlon app	Pokreće aktivnost Triatlon.

NAPOMENA: Popisane su aplikacije i aktivnosti primjeri, no sa svim zadanim aplikacijama i aktivnostima moguće je upravljati s glasovnim naredbama (*Aplikacije*, stranica 5), (*Aktivnosti*, stranica 20).

Funkcije navigacije

Glasovna naredba	Funkcija
Begin navigation	Otvara izbornik Navigiraj za navigaciju do odredišta.
Save location	Sprema vašu trenutačnu lokaciju.
Switch to the compass app	Otvara kompas.

Multimedijske funkcije

Glasovna naredba	Funkcija
Change volume to 8	Podešava glasnoću na određenu razinu. Dostupni su brojevi 0 – 10 ili 0 – 100 %.
Increase volume	Povećava glasnoću zvuka.
Decrease volume	Smanjuje glasnoću zvuka.
Play music	Reproducira trenutačno odabrani medij.
Next song	Reproducira sljedeći medijski zapis.
Previous song	Reproducira prethodni medijski zapis.
Pause music	Pauzira trenutačno reproducirani medij.
Mute	Utišava sve zvukove.
Unmute	Poništava utišavanje svih zvukova.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu garmin.com/garminpay/banks.

1. U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2. Odaberite **Garmin Pay** > **Početak**.
3. Slijedite upute na zaslonu.

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu.

Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

1. Držite .
2. Odaberite .
3. Unesite četveroznamenkastu lozinku.

   NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

   Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.
4. Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, odaberite kako biste odabrali drugu karticu (opcionalno).
5. Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču.

   Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.
6. Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

SAVJET: Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

1. U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2. Odaberite **Garmin Pay** > > **Dodaj karticu**.
3. Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

1. U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2. Odaberite **Garmin Pay**.
3. Odaberite karticu.
4. Odaberite opciju:
   - Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**.

     Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata fēnix.
   - Za brisanje kartice odaberite .

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za vaš sat fēnix, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

1. U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2. Odaberite **Garmin Pay** > **Promjena lozinke**.
3. Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću sata fēnix morate unijeti novu lozinku.

Planiranje ronjenja

Možete planirati buduća ronjenja pomoću svojeg sata, npr. Izračunavanjem plina za disanje ili ograničenog vremena bez dekompresije (NDL).

Izračun NDL vremena

Možete izračunati ograničeno vrijeme bez dekompresije (NDL) ili maksimalnu dubinu za sljedeće ronjenje. Ti se izračuni ne spremaju niti se primjenjuju na sljedeće ronjenje.

1 Pritisnite .
2 Odaberite **Planiranje ronjenja** > **Izračunaj NDL**.
3 Odaberite opciju:
   - Kako biste izračunali NDL na temelju trenutačnog opterećenja tkiva, odaberite **Ronjenje u tijeku**.
   - Kako biste izračunali NDL na temelju opterećenja tkiva u nekom budućem trenutku, odaberite **Unes.int.na površ.** i unesite vrijeme intervala na površini.
4 Unesite postotak kisika.
5 Odaberite opciju:
   - Za računanje NDL vremena odaberite **Unesite dubinu** i unesite planiranu dubinu ronjenja.
   - Za računanje maksimalne dubine odaberite **Unesite vrijeme** i unesite planirano vrijeme ronjenja.

   Prikazuju se sat za odbrojavanje NDL-a, dubina i maksimalna radna dubina (MOD).

   NAPOMENA: Ako planirana dubina prekorači maksimalnu radnu dubinu (MOD) sata ili plina za disanje, prikazuje se poruka upozorenja, a MOD se prikazuje crvenom bojom.
6 Pritisnite .
7 Odaberite opciju:
   - Za izlazak odaberite **Gotovo**.
   - Za dodavanje intervala ronjenju odaberite **Dodaj ponov.ronj.** i slijedite upute na zaslonu.

Izračunavanje plina za disanje

Vrijednost PO2, postotak kisika ili maksimalnu dubinu ronjenja možete izračunati podešavanjem dviju od tri vrijednosti. Na izračune utječe postavka vrste vode u izborniku Postavke ronjenja.

1 Pritisnite .
2 Odaberite **Planiranje ronjenja** > **Izračunavanje plinova**.
3 Pritisnite ili i odaberite opciju za izračun:
   - Odaberite **PO2**.
   - Odaberite **O2%**.
   - Odaberite **Dubina**.
4 Pritisnite ili za uređivanje prve vrijednosti.
5 Pritisnite pa pritisnite ili za uređivanje druge vrijednosti.

   Nakon što uredite vrijednosti uređaj će izračunati prilagođenu vrijednost označene opcije.
6 Po potrebi pritisnite da biste izračunali vrijednost neke druge opcije.

Pregled informacija o morskim mijenama

⚠ UPOZORENJE

Informacije o morskim mijenama služe samo u informativne svrhe. Snosite odgovornost za praćenje svih objavljenih smjernica o vodi, za svjesnost o svojem okruženju i za primjenu pravila sigurne plovidbe u svakom trenutku. Nepridržavanjem ovog upozorenja može doći do teške ozljede ili smrti.

Možete vidjeti informacije o stanici za predviđanje morskih mijena, uključujući razinu plime i vrijeme pojavljivanja sljedeće plime i oseke. Možete spremiti do 10 stanica za predviđanje morskih mijena.

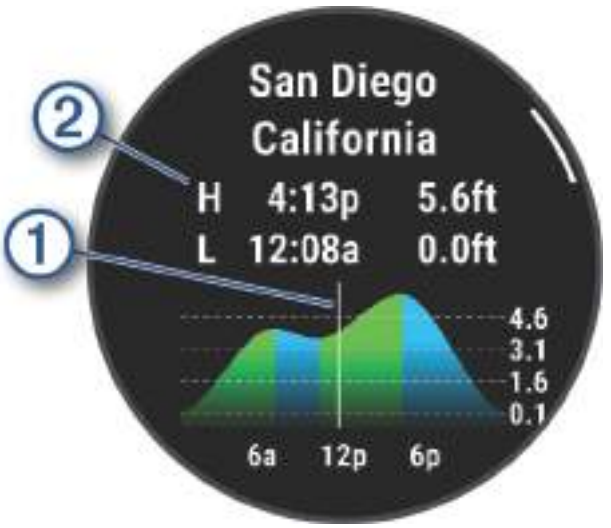
1 Na zaslonu sata pritisnite .

2 Odaberite **Morske mijene**.

3 Odaberite opciju:

- Kako biste upotrijebili trenutačnu lokaciju u blizini stanice za predviđanje morskih mijena odaberite **Dodaj** > **Trenutna lokacija**.
- Kako biste odabrali lokaciju na karti, odaberite **Dodaj** > **Koristi kartu**.
- Kako biste unijeli naziv grada, odaberite **Dodaj** > **Pretraživanje gradova**.
- Kako biste odabrali spremljenu lokaciju, odaberite **Dodaj** > **Spremljene lokacije**.
- Kako biste unijeli koordinate lokacije, odaberite **Dodaj** > **Koordinate**.

Prikazat će se 24-satna karta morskih mijena za trenutačni datum s trenutačnom visinom morske razine ① i informacijama o sljedećoj plimi i oseci ②.



4 Pritisnite kako biste vidjeli informacije o morskim mijenama za naredne dane.

5 Pritisnite i odaberite **Post.apl. kao fav.** kako biste ovu lokaciju postavili kao omiljenu stanicu za predviđanje morskih mijena.

Vaša omiljena stanica za predviđanje morskih mijena prikazuje se na vrhu popisa u aplikaciji i u brzom pregledu widgeta.

Postavljanje upozorenja o morskim mijenama

1 U aplikaciji **Morske mijene** odaberite spremljene stanice za predviđanje morskih mijena.

2 Pritisnite i odaberite **Postavljanje upozorenja**.

3 Odaberite opciju:

- Kako biste alarm postavili da se oglasi prije plime, odaberite **Do plime**.
- Kako biste alarm postavili da se oglasi prije oseke, odaberite **Do oseke**.

Označavanje lokacije sidra

⚠ UPOZORENJE

Funkcija sidra alat je koji se upotrebljava samo za svjesnost o situaciji, i možda neće spriječiti nasukavanja ili sudare u svim okolnostima. Odgovorni ste za sigurno i razborito rukovanje plovilom, svjesnost o svojem okruženju te za primjenu pravila sigurne plovidbe u svakom trenutku Nepridržavanjem ovog upozorenja može doći do oštećenja imovine, teške ozljede ili smrti.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Sidro**.
3. Pričekajte da sat pronađe satelite.
4. Pritisnite i odaberite **Spusti sidro**.

Postavke sidra

Na izgledu sata pritisnite , odaberite **Sidro**, držite i odaberite postavke aplikacije.

Radijus odmaka: Postavlja dozvoljeni radijus odmaka kada je plovilo usidreno.

Ažuriranje intervala: Postavlja vremenski interval u kojemu se ažuriraju podaci za sidro.

Alarm za sidro: Omogućuje alarm za pomak plovila kreće izvan radijusa odmaka.

Trajanje alarma za sidro: Postavlja trajanje alarma za sidro. Kada je alarm za sidro omogućen, upozorenje se prikazuje svaki put kad se plovilo pomakne izvan radijusa odmaka tijekom navedenog trajanja alarma.

Daljinski upravljač za vanbrodski motor

Uparivanje sata i vanbrodskog motora

Sat možete upariti s vanbrodskim motorom Garmin i rabiti ga kao daljinski upravljač. Više informacija o upotrebi daljinskog upravljača potražite u korisničkom priručniku vanbrodskog motora.

1. Uključite vanbrodski motor.
2. Postavite sat na udaljenost od najviše 1 m (3 stope) od zaslona na vanbrodskom motoru.
3. Na satu pritisnite i odaberite **Vanbr. motor**.

   SAVJET: Po potrebi, sat možete upariti i s drugim vanbrodskim motorom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 110).
4. Na zaslonu vanbrodskog motora triput pritisnite kako biste pristupili načinu rada za uparivanje.

   na zaslonu vanbrodskog motora svijetli plavo dok traži vezu.
5. Na satu pritisnite kako biste pokrenuli način rada za uparivanje.
6. Provjerite odgovara li lozinka na daljinskom upravljaču vanbrodskog motora satu.
7. Na satu pritisnite kako biste potvrdili lozinku.
8. Na daljinskom upravljaču vanbrodskog motora pritisnite kako biste potvrdili lozinku.

   Kada je povezivanje sa satom uspješno, na zaslonu vanbrodskog motora svijetli zeleno.

Aktivnosti

Na satu pritisnite , odaberite **Aktivnosti** i pritisnite kako biste se kretali kroz aktivnosti. Vaš popis omiljenih aktivnosti prikazuje se na vrhu popisa (*Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti*, stranica 63).

NAPOMENA: Neke aktivnosti prikazivat će se u više od jedne kategorije.

Kategorija	Aktivnosti
Na otvorenom	Jahanje, Penj.po stijen., Disc golf, Ekspedicija, Ribolov, Golf, Planinarenje, Jahanje, Lov, Rolanje, Planinarenje, Hodanje
Trčanje	Staza za trč., Trčanje, Trč.na stazi, Terensko trč., Traka za trč., Utrke s preprekama, Ultra trčanje, Virtual.trčanje
Biciklizam	Biciklizam, Bicikl.do posl., Sobni bicikl, Bic.na dug.st., BMX, Ciklo-kros, eBike, eMTB, Bicik.po šljun., MTB bicikl, Cest.bicikliz.
Plivanje	Otvorena voda, Plivanje u bazenu, Plivanje/trč., Triatlon
Teretana	Boks, Kardio, Dvoran.penj., Orbitrek, Penj. na kat., HIIT, Presk.vijače, Miješane borilačke vještine, Pilates, Ergometar, Penj.stepenic., Trening snage, Hodanje unut, Joga
Ronjenje	Ronjenje u apneji, Ronjenje s bocama, Disalica za ronjenje
Zimski sportovi	Alpsko skijanje, Alpski snowboarding, Klizanje, Skijanje, Dask.na snij., Mot. saon., Krplje, Kl. cross-co., Cross-co. trč.
Sportovi na vodi	Plovilo, Kajak, Kiteboard, Veslanje, Jedrenje, Jedril. eksped., Jedrilič. utrka, Uspravno veslanje na dasci, Surfanje, Tube, Wakeboard, Wakesurf, Skij. na vodi, Kajak, Jedr.na dasci
Timski sportovi	Američki nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Odbojka, Ultimativni disk
Sportovi s reketom	Badminton, Padel, Pickleball, Platforma za tenis, Reketbol, Skvoš, Stolni tenis, Tenis
Motosportovi	ATV, Motocross, Motocikl, Overland
Drugo	Disanje, Gaming, Vodič skoka, Meditacija, Vježbanje tempa, Prati me

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
   - Prelistajte do popisa aktivnosti **Više**, odaberite kategoriju aktivnosti i odaberite aktivnost.
4. Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok se ne napuni traka statusa GPS-a.

   Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
5. Pritisnite za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.

   Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat (*Punjenje sata*, stranica 155).
- Pritisnite za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.

  Možete odabrati ↶ za odbacivanje dionice za određene aktivnosti (*Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?*, stranica 163).
- Pritisnite ili za prikaz dodatnih zaslona s podacima.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima povucite prstom prema gore ili dolje.

  SAVJET: Tijekom aktivnosti dodirni zaslon možete otključati povlačenjem prstom od vrha zaslona prema dolje.
- Povucite prstom udesno ili ulijevo kako biste prikazali upravljanje glazbom ili postavke aktivnosti.
- Tijekom aktivnosti držite i odaberite **Promjena sporta** za prelazak na drugu vrstu aktivnosti.

  Kada vaša aktivnost uključuje dva ili više sportova, ona se bilježi kao multisport aktivnost.
- Držite , odaberite postavke aktivnosti, a zatim odaberite **Način napajanja** kako biste s pomoću načina napajanja produljili trajanje baterije (*Prilagodba načina napajanja*, stranica 148).

Zaustavljanje aktivnosti

1 Pritisnite .

2 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
- Za spremanje aktivnosti i prikaz detalja odaberite **Spremi**, pritisnite i odaberite opciju.

  NAPOMENA: Nakon spremanja aktivnosti možete unijeti podatke za samoprocjenu (*Procjena aktivnosti*, stranica 22).
- Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.

  Možete odabrati za odbacivanje dionice za određene aktivnosti (*Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?*, stranica 163).
- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak** > **TracBack**.

  NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putom, odaberite **Natrag na početak** > **Ruta**.

  NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
- Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls za vrijeme oporavka** i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme (*Puls oporavka*, stranica 93).
- Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci**.

NAPOMENA: Nakon zaustavljanja aktivnosti sat je automatski sprema nakon 30 minuta.

Procjena aktivnosti

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Možete prilagoditi postavku samoprocjene za određene aktivnosti (*Postavke aktivnosti*, stranica 65).

1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** (*Zaustavljanje aktivnosti*, stranica 22).

2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

  NAPOMENA: Možete odabrati kako biste preskočili samoprocjenu.

3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Aktivnosti na otvorenom

Golf

Igranje golfa

Napunite sat prije nego što počnete igrati golf (*Punjenje sata*, stranica 155).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Golf**.
   Uređaj pronalazi satelite, izračunava vašu lokaciju i odabire teren ako se u blizini nalazi samo jedan teren.
3. Ako se pojavi popis terena, odaberite jedan.
4. Prema potrebi postavite udaljenost za driver palicu.
5. Za praćenje rezultata odaberite ✓.

6 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.
Prikazat će se zaslon s podacima o rupi.

1	Broj trenutačne rupe
2	Par rupe
3	Karta rupe
4	Udaljenost za driver palicu od okvira za izvođenje početnog udarca
5	Udaljenosti do prednje, srednje i stražnje strane greena

NAPOMENA: Budući da se položaj zastavice mijenja, sat izračunava udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena, ali ne i točan položaj zastavice.

7 Odaberite opciju:

- Dodirnite udaljenosti do prednje, srednje ili stražnje strane greena da biste vidjeli PlaysLike udaljenost (*PlaysLike Distance ikone*, stranica 27).
- Pritisnite ili za prikaz dodatnih podataka, uključujući vaš hendikep i PlaysLike faktore.
- Dodirnite kartu da biste vidjeli više pojedinosti ili s pomoću određivanja cilja dodirom izmjerili udaljenost (*Mjerenje udaljenosti određivanjem cilja dodirom*, stranica 28).
- Dodirnite kartu i pritisnite ili kako biste prikazali lokaciju i udaljenost do layupa ili prednje i stražnje strane zamke.
- Pritisnite kako biste otvorili izbornik za golf (*Izbornik za golf*, stranica 25).

Kada se pomaknete do sljedeće rupe, na satu će automatski prikazati podaci o novoj rupi.

Izbornik za golf

Tijekom runde možete pritisnuti kako biste pristupili dodatnim funkcijama u izborniku za golf.

Prikaži green: Omogućuje premještanje zastavice za preciznije mjerenje udaljenosti (*Premještanje zastavice*, stranica 26).

Virtualni caddie: Traži preporuke za palice od virtualnog caddieja (*Virtualni caddie*, stranica 27).

Promjena rupe: Omogućuje ručnu promjenu runde.

Prebaci green: Omogućuje promjenu greena ako je za rupu dostupno više od jednog greena.

Kartica s rezultat.: Otvara karticu s rezultatima za rundu (*Praćenje rezultata*, stranica 29).

PinPointer: Funkcija PinPointer je kompas koji pokazuje lokaciju zastavice kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

NAPOMENA: Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

Vjetar: Otvara pokazivač koji pokazuje smjer i brzinu vjetra u odnosu na zastavicu (*Pregled podataka o brzini i smjeru vjetra*, stranica 30).

Informacije o rundi: Prikazuje zabilježeno vrijeme, udaljenosti i prijeđene korake. Automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite rundu.

Mjerenje udarca: Prikazuje udaljenost prethodnog udarca zabilježenog s pomoću funkcije Garmin AutoShot™ (*Pregled izmjerenih udaraca*, stranica 28). Udarac možete snimiti i ručno (*Ručno mjerenje udarca*, stranica 28).

Prilagođeni ciljevi: Omogućuje vam spremanje lokacije kao što je objekt ili prepreka za trenutačnu rupu (*Spremanje prilagođenih ciljeva*, stranica 30).

Statistika za palice: Prikazuje statističke podatke kao što su udaljenost i preciznost za svaku palicu za golf. Prikazuje se kada uparite kompatibilne Approach® senzore za praćenje palice ili omogućite postavku Upit za palice.

IZLAZAK I ZALAZAK SUNCA: Prikazuje vrijeme izlaska i zalaska sunca te vrijeme sumraka za trenutni dan.

Postavke: Dopušta prilagodbu postavki aktivnosti golfa (*Postavke golfa*, stranica 26).

Kraj runde: Završava trenutačnu rundu.

Postavke golfa

Tijekom runde možete pritisnuti te odabrati **Postavke** kako biste prilagodili postavke golfa.

Praćenje rezultata: Omogućuje postavljanje opcija praćenja rezultata (*Postavke praćenja rezultata*, stranica 29).

Udaljenost za driver palicu: Postavlja prosječnu udaljenost koju loptica prelazi od okvira za izvođenje početnog udarca pri udarcu drive. Udaljenost za driver palicu prikazuje se kao luk na karti.

PlaysLike: Postavlja preference za „odigrane" udaljenosti koja prikazuje prilagođenu udaljenost do greena tijekom igranja golfa (*PlaysLike Distance ikone*, stranica 27).

Virtualni caddie: Omogućuje odabir automatskog ili ručnog virtualnog caddieja za preporuke za palicu. Pojavljuje se nakon što odigrate pet rundi golfa, prati vaše palice i prenosi vašu karticu s rezultatima u aplikaciju Garmin Golf™.

Veliki brojevi: Promjena veličine brojeva na zaslonu s prikazom rupe.

Način turnira: Onemogućuje funkcije udaljenosti PinPointer i PlaysLike. Ove funkcije nisu dopuštene tijekom službenih turnira ili rundi za izračunavanje hendikepa.

Udaljenost u golfu: Postavlja mjerne jedinice udaljenosti pri igranju golfa.

Brzina vjetra za golf: Postavlja mjerne jedinice brzine vjetra pri igranju golfa.

Upit za palice: Postavlja upit za unos palice za golf koju ste upotrebljavali nakon svakog prepoznatog udarca za bilježenje statistike o palicama (*Bilježenje statistike*, stranica 29).

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (*Postavke satelita*, stranica 71).

Bilježenje aktivnosti: Omogućuje bilježenje aktivnosti u obliku FIT datoteka. Podaci o fitnessu bilježe se u datoteke FIT u obliku prilagođenom za web-mjesto i aplikaciju Garmin Connect.

Senzori palice: Omogućuje postavljanje kompatibilnih Approach senzora za praćenje palice.

Uparivanje mjerača dometa: Omogućuje uparivanje sata s kompatibilnim mjeračem dometa.

Premještanje zastavice

Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

1. Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite .
2. Odaberite **Prikaži green**.
3. Ako je potrebno, pomoću klizača na desnoj strani zaslona možete povećati ili smanjiti prikaz.
4. Dodirnite ili povucite da biste promijenili lokaciju zastavice.
5. Pritisnite .

   Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i prikazuju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Virtualni caddie

Prije upotrebe virtualnog caddieja morate odigrati pet rundi s Approach senzorima za praćenje palice ili omogućiti postavku Upit za palice (*Postavke aktivnosti*, stranica 65) te prenijeti svoje kartice s rezultatima. Za svaku rundu morate povezati upareni telefon s aplikacijom Garmin Golf. Virtualni caddie daje preporuke na temelju podataka o rupi na kojoj se nalazite, vjetru i vašim performansama sa svakom palicom.

1	Prikazuje preporučenu palicu ili kombinaciju palica za rupu. Za prikaz drugih palica možete odabrati ‹ ili ›.
2	Prikazuje prosječan broj očekivanih udaraca do rupe s preporučenom palicom.
3	• Za satove s AMOLED zaslonom: Prikazuje područje disperzije udaraca za sljedeći udarac s preporučenom palicom temeljem vaših prethodnih udaraca palicom. **NAPOMENA:** Ako se područje disperzije udaraca preklapa sa završnim krugom, šanse za uspješan dolazak do završnog kruga prikazat će se u vidu postotka. • Za satove s MIP zaslonom: Prikazuje smjer ciljanja za sljedeći udarac s preporučenom palicom temeljem vaših prethodnih udaraca palicom.

PlaysLike Distance ikone

Funkcija PlaysLike udaljenosti uračunava promjene nadmorske visine terena, brzine i smjera vjetra te gustoću zraka i prikazuje prilagođenu udaljenost do greena. Tijekom runde možete dodirnuti udaljenost do greena da biste vidjeli PlaysLike udaljenost. Možete prstom povući prema gore ili pritisnuti kako biste prikazali koliko se udaljenost promijenila zbog svakog od čimbenika.

SAVJET: U postavkama aktivnosti možete konfigurirati koji se podaci uračunavaju u PlaysLike prilagodbe (*PlaysLike postavke*, stranica 28).

▲: Odigrana je udaljenost dulja od očekivane.

■: Odigrana je udaljenost jednaka očekivanoj udaljenosti.

▼: Odigrana je udaljenost kraća od očekivane.

: Razlika u udaljenosti zbog promjene nadmorske visine.

: Razlika u udaljenosti zbog brzine i smjera vjetra.

: Razlika u udaljenosti zbog gustoće zraka.

PlaysLike postavke

Tijekom runde pritisnite i odaberite **Postavke** > **PlaysLike**.

Vjetar: Omogućuje uključivanje brzine i smjera vjetra u PlaysLike podešavanja udaljenosti.

Vrijeme: Omogućuje uključivanje gustoće zraka u PlaysLike podešavanja udaljenosti.

Uobičajeni vremenski uvjeti: Omogućuje ručnu promjenu postavki nadmorske visine, temperature i vlažnosti za gustoću zraka.

NAPOMENA: To može biti korisno za postavke vremenskih uvjeta koji odgovaraju mjestu na kojem obično igrate. Ako se ne podudaraju s uvjetima na uobičajenim lokacijama staze, podešavanja gustoće zraka mogu se činiti netočnima.

Mjerenje udaljenosti određivanjem cilja dodirom

Tijekom igre s pomoću određivanja cilja dodirom možete izmjeriti udaljenost do bilo koje točke na karti.

1. Tijekom igranja golfa dodirnite kartu.
2. Dodirnite ili povucite prst kako biste pozicionirali cilj u obliku kruga .

   Možete vidjeti udaljenost od trenutačnog položaja možete vidjeti do cilja u obliku kruga i od cilja u obliku kruga do lokacije zastavice.
3. Ako je potrebno, pomoću klizača na desnoj strani zaslona možete povećati ili smanjiti prikaz.

Pregled izmjerenih udaraca

Vaš uređaj sadrži funkcije za automatsko prepoznavanje i bilježenje udaraca. Svaki put kada duž fairwaya odigrate udarac, uređaj bilježi udaljenost udarca kako biste je kasnije mogli vidjeti.

SAVJET: Automatsko prepoznavanje udaraca najbolje funkcionira kada nosite uređaj na zapešću ruke kojom udarate i kada ostvarite dobar kontakt s lopticom. Puttovi se ne prepoznaju.

1. Tijekom igranja golfa pritisnite .
2. Odaberite **Mjerenje udarca**.

   Prikazuje se udaljenost zadnjeg udarca.

   NAPOMENA: Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada ponovno udarite loptu, putt na greenu ili kada se pomaknete na sljedeću rupu.
3. Pritisnite i odaberite **Prethodni udarci** da biste vidjeli sve zabilježene udaljenosti udaraca.

   NAPOMENA: Udaljenost od zadnjeg udarca prikazuje se i na vrhu zaslona s podacima o rupi.

Ručno mjerenje udarca

Možete ručno dodati udarac ako ga sat nije otkrio. Morate dodati udarac s lokacije propuštenog udarca.

1. Izvedite udarac i gledajte gdje će pasti loptica.
2. Na zaslonu s podacima o rupi odaberite .
3. Odaberite **Mjerenje udarca**.
4. Pritisnite .
5. Odaberite **Dodaj udarac** > ✓.
6. Ako je potrebno, unesite palicu s kojom ste izveli udarac.
7. Prošećite ili se odvezite do svoje loptice.

Kada sljedeći put udarite lopticu, sat automatski bilježi udaljenost zadnjeg udarca. Ako je potrebno, možete ručno dodati udarac.

Praćenje rezultata

1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite .

2 Odaberite **Kartica s rezultat.**.

Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.

3 Pritisnite ili za kretanje kroz rupe.

4 Za odabir rupe pritisnite .

5 Za postavljanje rezultata pritisnite ili .

Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

Bilježenje statistike

Da biste mogli bilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike (*Postavke praćenja rezultata*, stranica 29).

1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.

2 Unesite ukupni broj izvedenih udaraca, uključujući puttove, i pritisnite .

3 Postavite broj odigranih puttova i pritisnite .

NAPOMENA: Broj odigranih puttova upotrebljava se samo za praćenje statistike i ne povećava rezultat.

4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:

NAPOMENA: Ako se nalazite na par 3 rupi, neće se prikazati podaci o fairwayu.

- Ako loptica pogodi fairway, odaberite **U fairwayu**.
- Ako je loptica promašila fairway, odaberite **Promaš. udesno** ili **Promašeno ulijevo**.

5 Ako je potrebno, unesite broj kaznenih udaraca.

Postavke praćenja rezultata

Tijekom runde pritisnite i odaberite **Postavke** > **Praćenje rezultata**.

Metoda praćenja rezultata: Promjena metode koju uređaj koristi za praćenje rezultata.

Praćenje hendikepa: Omogućuje praćenje hendikepa.

Postavljanje hendikepa: Postavlja hendikep kada je omogućeno praćenje hendikepa.

Pokaži rezultat: Prikazuje ukupan rezultat za rundu na vrhu kartice s rezultatima (*Praćenje rezultata*, stranica 29).

Praćenje statistike: Omogućuje praćenje statistike za broj puttova, broj udaraca na green u zadanom okviru i pogotke na fairwayu dok igrate golf.

Kazne: Omogućuje praćenje kaznenih udaraca tijekom igranja golfa (*Bilježenje statistike*, stranica 29).

Odzivnik: Omogućuje da se na početku runde postavi upit želite li bilježiti rezultat.

O praćenju rezultata za Stableford igru

Kada odaberete način praćenja rezultata za Stableford igru (*Postavke aktivnosti*, stranica 65), bodovi se dodjeljuju na temelju broja udaraca u odnosu na par. Na kraju runde pobjeđuje osoba s najvećim rezultatom. Uređaj dodjeljuje bodove na način koji propisuje udruga United States Golf Association.

Rezultat igre koja se boduje po Stableford pravilima prikazuje se u bodovima umjesto u udarcima.

Točke	Udarci u odnosu na par
0	2 ili više iznad
1	1 iznad
2	Par
3	1 ispod
4	2 ispod
5	3 ispod

Pregled podataka o brzini i smjeru vjetra

Funkcija Vjetar je pokazivač koji pokazuje brzinu i smjer vjetra u odnosu na zastavicu. Funkciji Vjetar potrebna je veza s aplikacijom Garmin Golf.

1 Pritisnite .
2 Odaberite **Vjetar**.

Strelica pokazuje smjer vjetra u odnosu na zastavicu.

Pregledavanje udaljenosti do zastavice

Funkcija PinPointer kompas je koji vam pomaže pri određivanju smjera kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

NAPOMENA: Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

1 Na zaslonu s informacijama o rupi pritisnite .
2 Odaberite **PinPointer**.

Strelica pokazuje na lokaciju zastavice.

Spremanje prilagođenih ciljeva

Tijekom runde možete spremiti do pet prilagođenih ciljeva za svaku rupu. Odabir cilja koristan je za bilježenje objekata ili prepreka koji nisu prikazani na karti. Udaljenosti do tih ciljeva možete vidjeti sa zaslona s opasnostima i layupovima (*Igranje golfa*, stranica 23).

1 Stanite blizu cilja koji želite spremiti.

NAPOMENA: Ne možete spremiti cilj koji je udaljen od trenutačno odabrane rupe.

2 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite .
3 Odaberite **Prilagođeni ciljevi**.
4 Odaberite vrstu cilja.

Način velikih brojeva

Možete promijeniti veličine brojeva na zaslonu s podacima o rupama.

1 Tijekom runde pritisnite .

2 Odaberite **Postavke** > **Veliki brojevi**.

Udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena prikazuju se velikim fontom na zaslonu s informacijama o rupi.

3 Pritisnite ili za prikaz dodatnih podataka, uključujući PlaysLike udaljenost do sredine greena, brzinu i smjer vjetra te hendikep.

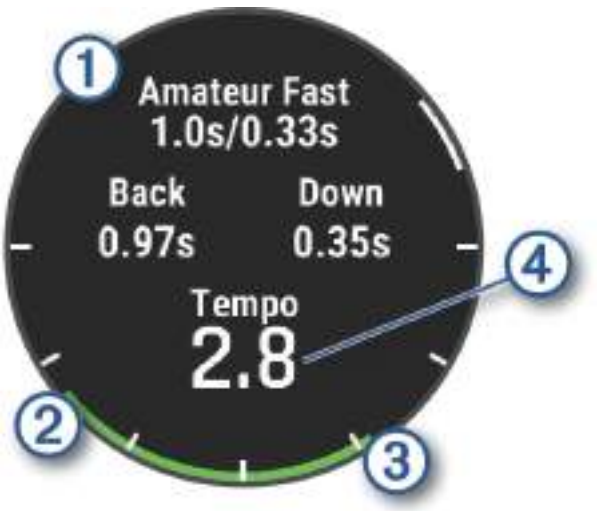
Vježbanje tempa zamaha

Aktivnost Vježbanje tempa pomaže vam pri izvođenju ujednačenijeg zamaha. Uređaj mjeri i prikazuje vrijeme podizanja i spuštanja palice. Uređaj prikazuje i vaš tempo zamaha. Tempo zamaha je broj dobiven dijeljenjem vremena podizanja palice s vremenom spuštanja palice, a izražen je kao omjer. Omjer 3:1, odnosno 3,0 idealan je tempo zamaha koji se temelji na istraživanjima provedenima na profesionalnim igračima golfa.

Idealan tempo zamaha

Idealni tempo od 3,0 možete postići uz različita vremena zamaha, npr. 0,7 s / 0,23 s ili 1,2 s / 0,4 s. Svaki igrač golfa ima jedinstveni tempo zamaha koji se temelji na njegovim mogućnostima i iskustvu. Garmin pruža šest različitih tempiranja.

Uređaj prikazuje grafikon koji pokazuje jesu li vremena podizanja i spuštanja palice prekratka, preduga ili idealna za odabrano tempiranje.



①	Odabir tempiranja (odnos vremena spuštanja i podizanja palice)
②	Vrijeme podizanja palice
③	Vrijeme spuštanja palice
④	Vaš tempo
	Dobro tempiranje
	Presporo
	Prebrzo

Da biste saznali koje je tempiranje idealno za vas, započnite s najsporijim tempiranjem i isprobajte ga uz nekoliko zamaha. Nakon što je grafikon dosljedno zelen i za vremena spuštanja i za vremena podizanja palice, možete prijeći na sljedeće tempiranje. Kada pronađete tempiranje koje vam odgovara, možete ga upotrijebiti kako biste postigli ujednačenije zamahe i ujednačeniju izvedbu.

Analiza tempa zamaha

Da biste vidjeli svoj tempo zamaha, morate udariti lopticu.

1. Pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Drugo** > **Vježbanje tempa** .
3. Pritisnite .
4. Odaberite **Postavke** > **Brzina zamaha** i odaberite opciju.
5. Napravite puni zamah i udarite lopticu.

   Sat prikazuje analizu vašeg zamaha.

Pregledavanje niza savjeta

Prilikom prve upotrebe aktivnosti Vježbanje tempa sat prikazuje niz savjeta s objašnjenjem kako se analizira vaš zamah.

1. Za vrijeme trajanja aktivnosti pritisnite gumb .
2. Odaberite **Savjeti**.
3. Pritisnite da biste vidjeli sljedeći savjet.

Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama

Tijekom aktivnosti penjanja po manjim stijenama možete bilježiti rute. Ruta je put penjanja na manjoj stijeni ili manjoj formaciji stijena.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Penj.po stijen.**.
3. Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

   NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti penjanja po manjim stijenama sat će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati , odabrati postavke aktivnosti te odabrati **Sustav ocjenjivanja** za promjenu sustava.
4. Odaberite razinu teškoće ove rute.
5. Pritisnite kako biste pokrenuli mjerač vremena rute.
6. Započnite prvu rutu.
7. Pritisnite za dovršetak rute.
8. Odaberite opciju:
   - Za spremanje uspješne rute odaberite **Dovršeno**.
   - Za spremanje neuspješne rute odaberite **Pokušaj uspona**.
   - Za brisanje rute odaberite **Odbaci**.
9. Nakon odmora pritisnite za pokretanje sljedeće rute.
10. Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.
11. Nakon zadnje rute pritisnite kako biste zaustavili mjerač vremena rute.
12. Odaberite **Spremi**.

Početak ekspedicije

Uz pomoć aktivnosti **Ekspedicija** produljite trajanje baterije dok bilježite aktivnost koja traje više dana.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Ekspedicija**.
3. Pritisnite za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.

   Uređaj prelazi u način rada sa smanjenom potrošnjom energije i prikuplja GPS točaka traga jednom u sat vremena. Kako bi se trajanje baterije maksimalno produljilo, uređaj isključuje sve senzore i dodatke, uključujući i vezu s vašim pametnim telefonom.

Ručno bilježenje točke traga

Tijekom ekspedicije, točke traga bilježe se automatski ovisno o odabranom intervalu bilježenja. U bilo kojem trenutku možete ručno zabilježiti točku traga.

1. Tijekom ekspedicije pritisnite .
2. Odaberite **Dodavanje točke**.

Pregledavanje točaka traga

1 Tijekom ekspedicije pritisnite .
2 Odaberite **Prikaz točaka**.
3 Odaberite točku traga s popisa.
4 Odaberite opciju:
   - Za pokretanje navigacije do točke traga odaberite **Idi na**.
   - Kako biste vidjeli detaljne informacije o točki traga, odaberite **Pojedinosti**.

Odlazak u ribolov

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Ribolov**.
3 Pritisnite .
4 Pritisnite i odaberite opciju:
   - Kako bi se vaš ulov dodao broju ulovljenih riba i kako bi se spremila lokacija ulova, odaberite **Bilježenje ulova**.
   - Za spremanje trenutačne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
   - Za postavljanje mjerača vremena intervala, vremena završetka ili podsjetnik vremena završetka te aktivnosti, odaberite **Mjerači za ribolov**.
   - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
   - Za prikaz spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
   - Za navigiranje do odredišta odaberite **Navigacija** i odaberite opciju.
   - Za uređivanje postavki aktivnosti odaberite **Postavke** pa odaberite opciju (*Postavke aktivnosti*, stranica 65).
5 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite i odaberite **Završi ribolov**.

Lov

Možete spremiti lokacije relevantne za lov i vidjeti kartu spremljenih lokacija. Tijekom aktivnosti lova uređaj koristi GNSS način rada koji štedi bateriju.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Lov**.
3 Pritisnite i odaberite **Započni lov**.
4 Pritisnite i odaberite opciju:
   - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
   - Za spremanje trenutačne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
   - Za prikaz lokacija spremljenih tijekom aktivnosti lova odaberite **Lokacije za lov**.
   - Za prikaz svih prethodno spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
   - Za navigiranje do odredišta odaberite **Navigacija** i odaberite opciju.
5 Nakon dovršetka lova pritisnite i odaberite **Završi lov**.

Trčanje

Trčanje na stazi

Prije trčanja na stazi provjerite trčite li na atletskoj stazi standardnog oblika, duljine 400 m.

U sklopu aktivnosti trčanja na stazi možete bilježiti podatke o trčanju na atletskoj stazi, uključujući udaljenost u metrima i dionice kruga.

1. Stanite na atletsku stazu.
2. Na satu pritisnite .
3. Odaberite **Aktivnosti** > **Trčanje** > **Trč.na stazi**.
4. Pričekajte da sat pronađe satelite.
5. Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 8. korak.
6. Odaberite **Broj staze**.
7. Odaberite broj staze.
8. Pritisnite .
9. Trčite po stazi.
10. Kada dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

- Prije nego što započnete s trčanjem na stazi pričekajte da sat primi satelitske signale.
- Tijekom prvog trčanja na nepoznatoj stazi trčite četiri kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze.
  Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.
- Svaki krug trčite u istoj stazi.
  NAPOMENA: Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

Virtualno trčanje

Svoj sat možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, pulsu ili kadenci.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Trčanje** > **Virtual.trčanje**.
3. Na tabletu, prijenosnom računalu ili telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
4. Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
5. Pritisnite za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
6. Kada dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 2,4 km (1,5 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

1. Počnite trčati na traci (*Započinjanje aktivnosti*, stranica 21).
2. Trčite na traci sve dok sat ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
3. Po dovršetku aktivnosti pritisnite za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
4. Odaberite opciju:
   - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.
     Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
   - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibr. i spremi** > ✓.
5. Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u sat.

Bilježenje aktivnosti ultra trčanja

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Trčanje** > **Ultra trčanje**.
3. Pritisnite za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.
4. Počnite trčati.
5. Pritisnite kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerač vremena odmora.
   SAVJET: Način na koji postavka Automatski odmor bilježi odmor i dionice moguće je konfigurirati (*Postavke automatskog odmora za ultra trčanje*, stranica 36).
6. Nakon odmora pritisnite kako biste nastavili s trčanjem.
7. Pritisnite ili za prikaz dodatnih stranica s podacima (opcionalno).
8. Kada dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Postavke automatskog odmora za ultra trčanje

Za aktivnost Ultra trčanje moguće je prilagoditi opcije automatskog pokretanja i zaustavljanja mjerača vremena odmora.

Status: Omogućuje automatsko bilježenje odmora.

Početak odmaranja: Automatski pokreće mjerač vremena odmora kada prestanete trčati. Opcijom Samo ručno mjerač vremena odmora možete pokrenuti samo kada pritisnete .

Završetak odmaranja: Postavlja tempo potreban za dovršetak odmora.

Minimalno vrijeme: Postavlja količinu vremena prije pokretanja ili završetka odmora.

Tipka Dionica: Postavlja gumb za bilježenje dionice i pokretanje mjerača vremena za odmor, samo pokretanje mjerača vremena za odmor ili samo za bilježenje dionice.

Bilježenje aktivnosti za utrkivanje s preprekama

Ako sudjelujete u utrci na stazi s preprekama, uz pomoć aktivnosti Utrke s preprekama možete zabilježiti vrijeme na svakoj prepreci i vrijeme trčanja između prepreka.

1 Na zaslonu sata pritisnite .

2 Odaberite **Aktivnosti** > **Trčanje** > **Utrke s preprekama**.

3 Pritisnite za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.

4 Pritisnite za ručno označavanje početka i kraja svake prepreke.

NAPOMENA: Postavku **Praćenje prepreka** možete konfigurirati za spremanje lokacija prepreka iz prve petlje staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja.

5 Kada dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

PacePro™ treniranje

Mnogi trkači vole nositi narukvicu s tempom tijekom utrke koja im pomaže u dostizanju cilja utrke. Funkcija PacePro omogućuje vam stvaranje prilagođene narukvice s tempom na temelju udaljenosti i tempa ili udaljenosti i vremena. Možete stvoriti i narukvicu s tempom za poznatu stazu kako biste optimizirali tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan pomoću aplikacije Garmin Connect. Možete pregledati podjele i grafikon nadmorske visine prije trčanja stazom.

Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect*, stranica 119).

1 Odaberite opciju:
   - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite •••.
   - Idite na connect.garmin.com.

2 Odaberite **Trenir. i planiranje** > **PacePro strategije za tempo**.

3 Slijedite upute na zaslonu da biste stvorili i spremili PacePro plan.

4 Odaberite ili **Pošalji na uređaj**.

Stvaranje PacePro plana na vašem satu

Prije stvaranja plana PacePro na satu morate stvoriti stazu (*Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect*, stranica 137).

1. Pritisnite na zaslonu sata.
2. Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
3. Držite .
4. Odaberite **Navigacija** > **Staze**.
5. Odaberite stazu.
6. Odaberite **PacePro** > **Stvori novo**.
7. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Ciljni tempo**, a zatim unesite željeni ciljni tempo.
   - Odaberite **Ciljno vrijeme** i unesite željeno ciljno vrijeme.

   Sat prikazuje prilagođenu narukvicu s tempom.
8. Pritisnite .
9. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Prihvati plan** za pokretanje plana.
   - Odaberite **Prikaz podjela** za prikaz prolaznih vremena.
   - Odaberite **Iscrtav.elev.** za prikaz grafikona nadmorske visine staze.
   - Odaberite **Karta** kako biste stazu vidjeli na karti.
   - Odaberite **Ukloni** za odbacivanje plana.

Pokretanje PacePro plana

Prije pokretanja PacePro plana morate preuzeti plan sa svojeg Garmin Connect računa.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
3. Držite .
4. Odaberite **Trening** > **PacePro planovi**.
5. Odaberite pretplatu.
6. Pritisnite .

   SAVJET: Prije nego što prihvatite PacePro plan, možete pregledati prolazna vremena, grafikon nadmorske visine i kartu.
7. Odaberite **Prihvati plan** za pokretanje plana.
8. Po potrebi odaberite ✔ kako biste omogućili navigaciju stazom.
9. Pritisnite za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

①	Ciljni tempo na prolazu
②	Trenutačni tempo na prolazu
③	Napredak dovršetka prolaza
④	Preostala udaljenost prolaza
⑤	Ukupno vrijeme ispred ili iza ciljnog vremena

SAVJET: Možete držati i zatim odabrati **Zaustavi PacePro** > ✔ da biste zaustavili PacePro plan. Mjerač vremena aktivnosti i dalje radi.

Plivanje

NAPOMENA: Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja. Sat je kompatibilan i sa senzorima pulsa na prsima kao što je HRM-Pro™dodatna oprema serije.. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, sat će upotrebljavati podatke o pulsu izmjerene na prsima.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je sat dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Za plivanje na otvorenim vodama swolf se računa za 25 metara. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Kritična brzina plivanja (KBP): Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 64).

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Koristi se s bilježenjem drill vježbi (*Treniranje uz bilježenje drill vježbi*, stranica 41)

Savjeti za plivačke aktivnosti

- Pritisnite kako biste zabilježili interval tijekom plivanja na otvorenim vodama.
- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.

  Sat mjeri i bilježi udaljenost prema prijeđenim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost. Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti sat će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati , odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati **Veličina bazena** za promjenu veličine.
- Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu bazena i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena aktivnosti dok se odmarate.
- Pritisnite kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu (*Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja*, stranica 41).

  Sat automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Kako biste pomogli da sat broji prijeđene duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.
- Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena aktivnosti ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi (*Treniranje uz bilježenje drill vježbi*, stranica 41).

Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš sat automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, sat automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, sat automatski pokreće novi interval plivanja.

SAVJET: Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora.

Za upotrebu ručnog odmora možete isključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti (*Postavke aktivnosti*, stranica 65). Tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ili na otvorenim vodama interval odmora možete ručno označiti pritiskom na . Podaci o plivanju ne bilježe se za interval odmora.

SAVJET: Ako se odmarate na kraće vrijeme ili želite vrlo precizno mjerenje intervala plivanja, koristite opciju ručnog odmora.

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

Funkcija bilježenja drill vježbi dostupna je samo za plivanje u bazenu. Pomoću funkcije bilježenja drill vježbi možete ručno bilježiti setove udaraca, plivanje jednom rukom ili bilo koju vrstu zaveslaja koja nije jedna od četiri osnovne tehnike.

1. Za vrijeme plivanja u bazenu pritisnite ili za pregledavanje zaslona drill vježbi.
2. Pritisnite kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
3. Kada dovršite interval drill vježbi, pritisnite .

   Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
4. Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.

   Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.
5. Odaberite opciju:
   - Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, pritisnite .
   - Kako biste započeli interval plivanja, pritisnite ili za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

Biciklizam

Korištenje dvoranskog trenažera

Da biste mogli upotrebljavati kompatibilni dvoranski trenažer, najprije morate upariti trenažer i sat putem ANT+® tehnologije (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 110).

S pomoću sata i dvoranskog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu. Kada u zatvorenom prostoru koristite trenažer, GPS se automatski isključuje.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Biciklizam** > **Sobni bicikl**.
3. Držite .
4. Odaberite **Opcije pam.trenažera**.
5. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Slobodna vožnja** za odlazak na vožnju.
   - Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje (*Vježbanje*, stranica 7).
   - Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu (*Staze*, stranica 135).
   - Odaberite **Postavljanje snage** kako biste postavili vrijednost ciljane snage.
   - Odaberite **Postavljanje nagiba** kako biste postavili vrijednost simuliranog nagiba.
   - Odaberite **Postavljanje otpora** kako biste postavili otpor koji pruža trenažer.
6. Pritisnite za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

   Trenažer povećava ili smanjuje otpor na temelju informacija o nadmorskoj visini za stazu ili vožnju.

Vodič za snagu

Možete stvoriti i upotrebljavati strategiju za snagu kako biste mogli planirati količinu napora na stazi. Vaš uređaj fēnix koristi se vašim FTP-om, nadmorskom visinom staze i predviđenim vremenom potrebnim za dovršetak staze kako bi stvorio prilagođeni vodič za snagu.

Jedan od najvažnijih koraka u planiranju uspješne strategije u vodiču za snagu odabir je razine napora. Ulaganjem veće količine napora na stazi povećat će se preporuke za snagu, a manja će ih količina napora smanjiti (*Stvaranje i upotreba vodiča za snagu*, stranica 43). Primarni cilj vodiča za snagu jest da vam pomogne da završite stazu na temelju poznatih podataka o vašoj sposobnosti, a ne da postignete određeno ciljno vrijeme. Možete prilagoditi razinu napora tijekom vožnje.

Vodiči za snagu uvijek su povezani sa stazom i ne mogu se upotrebljavati za vježbanja ili segmente. Svoju strategiju možete pregledavati i uređivati u aplikaciji Garmin Connect i sinkronizirati je s kompatibilnim Garmin uređajima. Za ovu funkciju potreban je mjerač snage koji mora biti uparen s vašim uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 110).

Stvaranje i upotreba vodiča za snagu

Prije stvaranja vodiča za snagu mjerač snage morate upariti sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 110). Morate imati i stazu učitanu u sat (*Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect*, stranica 137).

Vodič za snagu možete stvoriti i u aplikaciji Garmin Connect.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite aktivnost za vožnju bicikla na otvorenom.
3. Držite .
4. Odaberite **Trening** > **Vodič za snagu** > **Stvori novo**.
5. Odaberite stazu (*Staze*, stranica 135).
6. Odaberite položaj bicikliranja.
7. Odaberite težinu opreme.
8. Pritisnite i odaberite **Pokreni plan**.

   SAVJET: Možete pregledati karu, iscrtavanje nadmorske visine, napor, postavke i prolazna vremena. Prije početka vožnje možete prilagoditi napor, teren, položaj vožnje i težinu opreme.

Multisport

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti aktivnosti za kombinirane sportove, kao što su Triatlon ili Plivanje/trč.. Tijekom multisport aktivnosti možete prelaziti s jedne aktivnosti na drugu te istovremeno pregledavati ukupno vrijeme. Na primjer, možete prijeći s biciklizma na trčanje te istovremeno putem multisport aktivnosti pregledavati svoje ukupno vrijeme za biciklizam i trčanje.

Multisport aktivnosti možete prilagoditi ili možete koristiti zadanu aktivnost za triatlon postavljenu za standardni triatlon.

Treniranje za triatlon

Ako se natječete u triatlonu, pomoću aktivnosti za triatlon brzo možete prelaziti iz jednog segmenta sporta u drugi, mjeriti vrijeme za svaki segment i spremati aktivnosti.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Plivanje** > **Triatlon**.
3. Pritisnite za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.

   NAPOMENA: Automatska promjena sporta zadana je postavka za multisport aktivnosti (*Postavke aktivnosti*, stranica 65).
4. Po potrebi pritisnite na početku i kraju svakog prijelaza (*Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?*, stranica 163).

   Značajka prijelaza zadano je uključena, a vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti. Funkcija prijelaza može se uključiti ili isključiti u postavkama aktivnosti triatlon. Ako su prijelazi isključeni, pritisnite za zamjenu sportova.
5. Kada dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Stvaranje multisport aktivnosti

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Uredi** > **Dodaj** > **Multisport**.
3 Odaberite vrstu multisport aktivnosti ili unesite prilagođeno ime.
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj. Primjerice, Triatlon(2).
4 Odaberite dvije ili više aktivnosti.
5 Odaberite opciju:
- Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Na primjer, možete odabrati želite li uključiti prijelaze.
- Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje multisport aktivnosti.

Aktivnosti u dvorani

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen (*Postavke aktivnosti*, stranica 65).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u satu. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji satu šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Teretana** > **Trening snage**.
3 Odaberite vježbanje.
4 Pritisnite za prikaz popisa koraka vježbanja (opcionalno).
SAVJET: Dok pregledavate korake vježbanja, možete pritisnuti i potom pritisnuti za prikaz animacije odabrane vježbe, ako je dostupna.
5 Kada završite s pregledavanjem koraka vježbanja, pritisnite i odaberite **Započni vježbanje**.
6 Pritisnite i odaberite **ZAPOČNI VJEŽB.**.
7 Započnite prvi set.
Sat broji ponavljanja. Kada napravite najmanje četiri ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.
SAVJET: Sat može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.
8 Pritisnite za dovršetak seta i prelazak na sljedeću vježbu, ako je dostupna.
Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu.
9 Ako je potrebno, uredite set, broj ponavljanja i težinu koju upotrebljavate tijekom seta.
10 Ako je potrebno, po dovršetku odmora pritisnite kako biste pokrenuli sljedeći set.
11 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
12 Nakon posljednjeg seta pritisnite i odaberite **Zaustavi vježb.**.
13 Odaberite **Spremi**.

Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Teretana** > **HIIT**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
   - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT** > **AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
   - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT** > **EMOM** za bilježenje postavljenog broja vježbi svake minute na minutu.
   - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT** > **Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
   - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT** > **Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja vježbi i broja rundi.
   - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
4. Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
5. Pritisnite za pokretanje svoje prve runde.

   Sat prikazuje mjerač odbrojavanja i vaš trenutni puls.
6. Po potrebi pritisnite za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
7. Po dovršetku aktivnosti pritisnite za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
8. Odaberite **Spremi**.

Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja

Tijekom aktivnosti dvoranskog penjanja možete bilježiti rute. Ruta je put penjanja na umjetnoj stijeni.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Teretana** > **Dvoran.penj.**.
3. Odaberite ✓ kako biste zabilježili statistiku rute.
4. Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

   NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti dvoranskog penjanja uređaj će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati , odabrati postavke aktivnosti te odabrati **Sustav ocjenjivanja** za promjenu sustava.
5. Odaberite razinu teškoće ove rute.
6. Pritisnite .
7. Započnite prvu rutu.

   NAPOMENA: Kada je pokrenut mjerač vremena rute, uređaj automatski zaključava gumbe kako bi spriječio slučajno pritiskanje gumba. Držite bilo koji gumb kako biste otključali sat.
8. Kada završite rutu, spustite se na tlo.

   Mjerač vremena odmora automatski se pokreće kada stanete na tlo.

   NAPOMENA: Ako je potrebno, možete pritisnuti kako biste završili rutu.
9. Odaberite opciju:
   - Za spremanje uspješne rute odaberite **Dovršeno**.
   - Za spremanje neuspješne rute odaberite **Pokušaj uspona**.
   - Za brisanje rute odaberite **Odbaci**.
10. Unesite broj padova na ruti.
11. Nakon odmora pritisnite i započnite sljedeću rutu.
12. Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.
13. Pritisnite .
14. Odaberite **Spremi**.

Ronjenje

Upozorenja za ronjenje

⚠ UPOZORENJE

- Funkcije za ronjenje na ovom uređaju namijenjene su samo za certificirane ronioce. Ovaj se uređaj ne smije upotrebljavati kao jedino računalo za ronjenje. Unos pogrešnih podataka o ronjenju u uređaj može dovesti do ozbiljnih tjelesnih ozljeda ili smrti.
- Nemojte prekoračiti maksimalnu razinu dubine ronjenja za uređaj (*Specifikacije*, stranica 156).
- Pobrinite se da u potpunosti razumijete način upotrebe, prikaze i ograničenja uređaja. Ako imate pitanja o ovom priručniku ili uređaju, obavezno razriješite nedosljednosti ili nedoumice prije ronjenja s uređajem. Imajte na umu da ste sami odgovorni za vlastitu sigurnost.
- Rizik od dekompresijske bolesti (DCI) uvijek postoji za bilo koji profil ronjenja čak i ako slijedite plan ronjenja iz ronilačke tablice ili ronilačkog uređaja. Niti jedan postupak, ronilački uređaj ili ronilačka tablica neće eliminirati mogućnost dekompresijske bolesti ili toksičnosti kisika. Fiziološka konstitucija pojedinca može se razlikovati iz dana u dan. Uređaj ne može uračunati te razlike. Izričito vam savjetujemo da ostanete dobrano unutar granica koje navede uređaj kako biste umanjili rizik od dekompresijske bolesti. Prije ronjenja se trebate posavjetovati s liječnikom u vezi s vašom kondicijom.
- Uvijek upotrebljavajte pomoćne instrumente, uključujući mjerač dubine, podvodni mjerač tlaka i brojač vremena ili sat. Trebali biste imati pristup dekompresijskim tablicama prilikom ronjenja s ovim uređajem.
- Provedite sigurnosne provjere prije ronjenja, poput provjere ispravnosti rada i postavki uređaja, provjere rada zaslona, napunjenosti baterije, pritiska u spremniku i provjere mjehurića radi provjere ima li curenja u cijevima.
- Više korisnika ne smije dijeliti ovaj uređaj u svrhu ronjenja. Profili ronioca specifični su za korisnika te upotreba profila drugog ronioca može dovesti do pružanja krivih informacija koje mogu uzrokovati ozljedu ili smrt.
- Iz sigurnosnih razlika nikad ne biste smjeli roniti sami. Ronite s partnerom. Također trebate ostati s drugim ljudima duže vrijeme nakon ronjenja jer aktivnosti na površini mogu odgoditi ili izazvati potencijalni početak dekompresijske bolesti (DCI).
- Ovaj uređaj nije namijenjen za komercijalne ili profesionalne aktivnosti ronjenja. Služi samo u rekreacijske svrhe. Komercijalne ili profesionalne aktivnosti ronjenja mogu izložiti korisnika izrazitim dubinama ili uvjetima koji povećavaju rizik od dekompresijske bolesti.
- Nemojte roniti s plinom ako niste osobno provjerili njegov sastav i unijeli analiziranu vrijednost u uređaj. Ako ne provjerite sastav spremnika i ne unesete odgovarajuće vrijednosti plina u uređaj, to će dovesti do netočnih informacija o planu ronjenja i može uzrokovati ozbiljnu ozljedu ili smrt.
- Ronjenje s više od jedne mješavine plina predstavlja puno veći rizik od ronjenja s jednom mješavinom plina. Pogreške povezane s upotrebom više mješavina plina mogu uzrokovati ozbiljnu ozljedu ili smrt.
- Uvijek osigurajte sigurno izronjavanje. Brzo izronjavanje povećava rizik od dekompresijske bolesti.
- Onemogućavanje funkcije dekompresijske blokade na uređaju može dovesti do povećanog rizika od dekompresijske bolesti, što može uzrokovati tjelesnu ozljedu ili smrt. Funkciju onemogućite na vlastitu odgovornost.
- Kršenje potrebnog dekompresijskog zastanka može dovesti do ozbiljne ozljede ili smrti. Nikad se nemojte uspeti iznad prikazane dubine za dekompresijski zastanak.
- Uvijek provedite sigurnosno zaustavljanje između 3 i 5 metara (9,8 i 16,4 stopa) u trajanju od 3 minute, čak i ako nije potreban dekompresijski zastanak.

Ronjenje

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti**.
3. Odaberite **Ronjenje** pa odaberite **Ronjenje s bocama** ili **Ronjenje u apneji**.

   NAPOMENA: Pri prvoj aktivnosti ronjenja prije odabire vrste ronjenja morate odabrati kategoriju **Ronjenje**. Odabrana vrsta ronjenja dodaje se na popis vaših omiljenih aktivnosti (*Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti*, stranica 63).
4. Držeći zapešće izvan vode pričekajte da sat primi GPS signale te da se napuni traka statusa (opcionalno).

   Satu su potrebni GPS signali kako bi spremio lokaciju zarona.
5. Pregledajte postavke na zaslonu s provjerama prije ronjenja i pritišćite dok se ne prikaže primarni zaslon s podacima o ronjenju.

   NAPOMENA: Ako je potrebno, možete pritisnuti za uređivanje opcija aktivnosti ronjenja poput plina, vrste vode i upozorenja.
6. Zaronite kako biste pokrenuli ronjenje.

   Mjerač vremena aktivnosti pokreće se automatski pri postizanju dubine od 1,2 m (4 ft).

   NAPOMENA: Ako pokrenete ronjenje bez odabira načina rada za ronjenje, sat će primijeniti zadnji primijenjeni način rada za ronjenje i postavke, a lokacija zarona neće se spremiti.
7. Odaberite opciju:
   - Pritisnite za kretanje kroz zaslone s podacima i ronilački kompas.
   - Pritisnite za pregled izbornika tijekom ronjenja.
8. Kada ste spremni dovršiti ronjenje, izronite na površinu.

   Na mjeraču se prikazuje vaša brzina izrona.

Zelena	Dobra. Brzina izrona manja je od 7,9 m (26 ft) po minuti.
Žuta	Umjereno visoka. Brzina izrona je između 7,9 i 10,1 m (26 i 33 ft) po minuti.
Crvena	Previsoka. Brzina izrona veća je od 10,1 m (33 ft) po minuti.

9. Držite zapešće izvan vode dok sat ne primi GPS signale i spremi lokaciju izrona (nije obavezno).
10. Odaberite opciju:
    - Za aktivnost **Ronjenje s bocama** pričekajte na odbrojavanje mjerača vremena **Istek vremena za automatsko spremanje**.

      NAPOMENA: Kada izronite na 1 m (3,3 ft), mjerač vremena **Istek vremena za automatsko spremanje** počinje odbrojavanje. Možete pritisnuti i odabrati **Zaustavi ronjenje** kako biste ronjenje spremili prije isteka odbrojavanja.
    - Za aktivnost **Ronjenje u apneji** pritisnite i odaberite **Zaustavi ronjenje**.

    Sat će spremiti aktivnost ronjenja.

Navigacija pomoću ronilačkog kompasa

1 Tijekom aktivnosti **Ronjenje s bocama** pritisnite da biste prikazali ronilački kompas.

2 Pritisnite i odaberite **Kompas** > **Postavljanje smjera** kako biste postavili smjer.
Kompas smjer prikazuje zelenom oznakom.

SAVJET: Smjer brzo možete postaviti držanjem i .

3 Pritisnite i odaberite **Kompas**.

4 Odaberite opciju:
- Za ponovno postavljanje smjera odaberite **Promjena smjera**.
- Za promjenu smjera za 180 stupnjeva odaberite **Post.na rec.smjer**.
NAPOMENA: Na kompasu se reciprocitetni smjer prikazuje crvenom oznakom.
- Za postavljanje smjera od 90 stupnjeva ulijevo ili udesno odaberite **Postavi na 90L** ili **Postavi na 90D**.
- Za brisanje smjera odaberite **Obriši smjer**.

Izvođenje sigurnosnog zastanka

Tijekom svakog ronjenja uvijek biste trebali izvesti sigurnosni zastanak kako bi se smanjio rizik od dekompresijske bolesti.

1 Nakon što zaronite na barem 11 m (35 ft), popnite se na 5 m (15 ft).
Informacije o sigurnosnom zastanku pojavljuju se na zaslonu s podacima.

①	Gornja granica dubine sigurnosnog zastanka.
②	Mjerač vremena za sigurnosni zastanak. Kada se nalazite unutar 1 m (5 ft) od gornje granice dubine, mjerač počinje odbrojavati.

2 Ostanite unutar 2 m (8 ft) od gornje granice dubine sigurnosnog zastanka dok mjerač vremena za sigurnosni zastanak ne odbroji do nule.

NAPOMENA: Ako se popnete više od 3 m (8 ft) iznad gornje granice dubine sigurnosnog zastanka, mjerač vremena za sigurnosni zastanak pauzira se i uređaj vas upozorava da zaronite ispod gornje granice dubine. Ako zaronite ispod 11 m (35 ft) dubine, mjerač vremena za sigurnosni zastanak vraća se na nulu.

3 Nastavite izranjati.

Izvođenje dekompresijskog zastanka

Tijekom ronjenja biste uvijek trebali izvesti sve potrebne dekompresijske zastanke kako bi se smanjio rizik od dekompresijske bolesti. Propuštanje dekompresijskog zastanka predstavlja značajan rizik.

1 Kada prekoračite ograničeno vrijeme bez dekompresije (NDL), započnite izron.

Informacije o dekompresijskom zastanku pojavljuju se na zaslonu s podacima.

①	Gornja granica dubine dekompresijskog zastanka.
②	Mjerač vremena za dekompresijski zastanak.

2 Ostanite unutar 0,6 m (2 ft) od gornje granice dubine dekompresijskog zastanka dok mjerač vremena za dekompresijski zastanak ne odbroji do nule.

NAPOMENA: Ako se popnete više od 0,6 m (2 ft) iznad gornje granice dubine dekompresijskog zastanka, mjerač vremena za dekompresijski zastanak pauzira se i uređaj vas upozorava da zaronite ispod gornje granice dubine. Dubina i gornja granica dubine trepere crveno dok se ne nađete na sigurnoj dubini.

3 Nastavite izranjati do površine ili do sljedećeg dekompresijskog zastanka.

Prekoračenje ograničenja dubine

⚠ UPOZORENJE

Ako sat prekorači razinu dubine ronjenja od 40 m (131,2 ft) te ograničenje dubine ronjenja od 45 m (147,6 ft), sat će prestati prijavljivati mjerenja dubine dok ne izronite iznad ograničenja dubine.

OBAVIJEST

Ako vaš sat tijekom ronjenja prekorači ograničenje dubine od 45 m (147,6 ft), u sljedeća 24 sata nećete moći započeti dodatne aktivnosti ronjenja s bocama.

Vaš sat ima certifikat za ronjenje do razine dubine ronjenja od 40 m (131,2 ft.). Kada prekoračite ograničenje dubine ronjenja od 45 m (147,6 ft.), sat prestaje prijavljivati dubinu, a na zaslonu se prikazuje **Vez vođenja**. Kada izronite iznad 45 m (147,6 ft.), sat nastavlja prijavljivati dubinu. Tijekom ronjenja nisu dostupne informacije za koje je potrebno točno opterećenje tkiva, uključujući vrijeme bez dekompresije (NDL), vrijeme stajanja i vrijeme do površine (TTS).

Nakon prekoračenja ograničenja dubine tijekom ronjenja aktivnost **Ronjenje s bocama** nedostupna je 24 sata kako bi se spriječilo netočno vođenje. Nakon povrede razine dubine ronjenja sata funkciju **Dekompresijska blokada** nije moguće onemogućiti (*Napredne postavke ronjenja*, stranica 52).

Postavke ronjenja

Možete prilagoditi postavke ronjenja ovisno o svojim potrebama. Sve postavke nisu primjenjive na sve načine rada za ronjenje.

Na izgledu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost ronjenja, pritisnite i odaberite postavke aktivnosti.

Napredne postavke: Prilagođava napredne postavke za aktivnosti ronjenja (*Napredne postavke ronjenja*, stranica 52).

Disciplina apneje: Postavlja vrstu discipline za apneja ronjenje.

Istek vremena za automatsko spremanje: Postavlja vrijeme koje će proteći prije nego što sat nakon izrona završi i spremi ronjenje.

Konzervativno: Postavlja razinu konzervatizma za dekompresijske izračune pri ronjenju s bocama. Viša razina konzervatizma osigurava kraće vrijeme na dnu i dulje vrijeme izrona.

Preference prikaza: Postavlja svjetlinu zaslona i istek vremena za aktivnosti ronjenja.

Plin: Postavlja mješavine plinova za ronjenje s bocama.

PO2: Postavlja vrijednost parcijalnog tlaka kisika (PO2) u barima za upozorenja i kritična upozorenja za ronjenje s bocama (*Upozorenja za ronjenje*, stranica 53). Vrijednost pod PO2 upozorenje prag je najviše razine koncentracije kisika koju smatrate da možete dosegnuti bez problema. Vrijednost pod PO2 kritični prag je najviše razine koncentracije kisika koju biste trebali moći dosegnuti.

Način rada u bazenu: Omogućuje način rada u bazenu za ronjenje s bocama. Kada je sat u načinu rada za ronjenje u bazenu, funkcija dekompresijske blokade radi normalno, ali ronjenje se ne sprema u zapisnik ronjenja.

Sigurnosno zaustavljanje: Postavlja trajanje sigurnosnog zastanka za ronjenje s bocama.

Vrsta vode: Postavlja vrstu vode za aktivnosti ronjenja.

Napredne postavke ronjenja

Možete prilagoditi postavke ronjenja ovisno o svojim potrebama. Sve postavke nisu primjenjive na sve načine rada za ronjenje.

Na izgledu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost ronjenja, pritisnite i odaberite postavke aktivnosti.

Automatsko ronjenje: Kada započnete ronjenje, automatski pokreće aktivnost ronjenja na temelju posljednje vrste ronjenja. Opcijom Odgoda možete privremeno onemogućiti ovu funkciju.

Dvostruki dodir za promjenu: Nakon dva dodira sata listajte kroz zaslone s podacima o ronjenju. Ako primijetite slučajno kretanje po zaslonu, s pomoću opcije Osjetljivost možete prilagoditi osjetljivost zaslona.

Tipka UP: Onemogućuje tijekom aktivnosti ronjenja radi sprječavanja nenamjernog pritiskanja gumba.

Puls na zapešću: Omogućuje senzor pulsa na zapešću za ronjenje.

Kompas: Kalibrira i postavlja referentni sjever za kompas (*Ručna kalibracija kompasa*, stranica 150).

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji se upotrebljava za lociranje urona i izrona (*Postavke satelita*, stranica 71).

Dekompresijska blokada: Omogućuje funkciju dekompresijske blokade. Ovom se funkcijom na 24 sata sprječava ronjenje s bocama ako prekoračite gornju granicu dekompresije na dulje od tri minute.

NAPOMENA: Ako prekoračite gornju granicu dekompresije, i dalje možete isključiti funkciju dekompresijske blokade. Nakon prekoračenja ograničenja dubine ronjenja sata funkciju dekompresijske blokade nije moguće onemogućiti (*Prekoračenje ograničenja dubine*, stranica 50).

Ronjenje na većim nadmorskim visinama

Na većim nadmorskim visinama atmosferski je tlak niži i vaše tijelo sadrži veću količinu dušika nego što bi sadržavalo na početku ronjenja na razini mora. Uređaj automatski uračunava promjenu nadmorske visine s pomoću senzora barometarskog tlaka. Na vrijednost apsolutnog tlaka koja se upotrebljava u dekompresijskom modelu ne utječe nadmorska visina ili tlak mjerača koji se prikazuje na satu.

Prilagođena upozorenja za ronjenje

Možete postaviti prilagođena upozorenja za ronjenje kao pomoć u treniranju za postizanje određenog cilja ili za povećanje svijesti o vašem okruženju.

Naziv upozorenja	Način rada za ronjenje	Opis
Dubina	Ronjenje s bocama ili apneja ronjenje	Upozorenje se pojavljuje kada dostignete odabranu dubinu.
Neutralna plovnost	Apneja ronjenje	Upozorenje se pojavljuje kada dostignete odabranu dubinu.
Pokreni/zaustavi	Apneja ronjenje	Upozorenje će se prikazati kada započnete ili prekinete ronjenje.
Mjerač vremena na površini	Apneja ronjenje	Upozorenje se pojavljuje po isteku odabranog vremenskog intervala.
Ciljna dubina	Apneja ronjenje	Upozorenje se pojavljuje kada dostignete odabranu dubinu.
Vrijeme	Ronjenje s bocama ili apneja ronjenje	Upozorenje se pojavljuje po isteku odabranog vremenskog intervala.
Variometar	Apneja ronjenje	Upozorenje se pojavljuje pri svakom dostizanju odabranog dubinskog intervala.

Upozorenja za ronjenje

Poruka upozorenja	Uzrok	Radnja na satu
Ništa	Dovršili ste dekompresijski zastanak.	Dubina i trajanje dekompresijskog zastanka bljeskaju plavom bojom pet sekundi.
Ništa	Vrijednost parcijalnog tlaka kisika (PO2) viša je od vrijednosti koja aktivira upozorenje.	Vrijednost PO2 bljeska žutom bojom.
OTU jedinice: %1. Odmah izronite.	Jedinice toksičnosti kisika su iznad sigurnosne granice. Tijekom ronjenja, "%1" se zamjenjuje brojem akumuliranih jedinica.	Upozorenje se javlja svake dvije minute najviše tri puta.
Akumulirane OTU jedinice: 250.	Jedinice toksičnosti kisika (OTU) iznose 250 i približavate se sigurnosnoj granici od 300 jedinica.	Ništa
Približavanje dekompresijskom zastanku	Nalazite se unutar intervala jednog zastanka (3 m ili 9,8 ft) od dubine za dekompresijski zastanak.	Ništa
Prilaz NDL-u.	Preostalo vam je 10 minuta na ograničenog vremena bez dekompresije (NDL).	Upozorenje će se ponovno prikazati kada vam preostane 5 minuta ograničenog vremena bez dekompresije (NDL).
Prebrzo izronjavanje. Usporite.	Izranjate brže od 9,1 m/min (30 ft/min) dulje od 5 sekundi.	Ništa
Baterija kritično slaba. Odmah završite ronjenje.	Razina baterije manja je od 10 %.	Upozorenje se prikazuje kada je razina baterije sata manja od 10 % i na zaslonu s provjerama prije vašeg sljedećeg ronjenja.
Slaba baterija.	Razina baterije manja je od 20 %.	Upozorenje se prikazuje kada je razina baterije sata manja od 20 % i na zaslonu s provjerama prije vašeg sljedećeg ronjenja.
Toksičnost SŽS-a na %1 %. Odmah završite ronjenje.	Izloženost središnjeg živčanog sustava (SŽS) toksičnosti kisika je previsoka. Tijekom ronjenja, "%1" se zamjenjuje vašim trenutnim postotkom izloženosti SŽS.	Upozorenje se javlja svake dvije minute najviše tri puta.
Toksičnost SŽS-a na 80 %.	Razina izloženosti središnjeg živčanog sustava (SŽS) toksičnosti kisika je na 80 % sigurnosne granice.	Upozorenje se prikazuje tijekom ronjenja i na zaslonu s provjerama prije sljedećeg ronjenja.
Navođenje za dekompresiju/NDL nije dostupno.	Prekoračili ste granicu dubine ronjenja sa satom.	Tijekom ronjenja nisu dostupne informacije za koje je potrebno točno opterećenje tkiva, uključujući vrijeme bez dekompresije (NDL), vrijeme stajanja i vrijeme do površine (TTS). Polje NDL zamjenjuje se s porukom upozorenja.

Poruka upozorenja	Uzrok	Radnja na satu
Dekompresija završena	Dovršili ste sve dekompresijske zastanke.	Ništa
Spustite se ispod dekompresijske granice.	Nalazite se više od 0,6 m (2 ft) iznad dekompresijske granice.	Trenutna dubina i dubina zastanka bljeskaju crvenom bojom. Ako ostanete iznad dekompresijske granice više od tri minute, aktivira se funkcija dekompresijske blokade.
Zaronite do potpunog sigurn.zaustav.	Nalazite se više od 2 m (8 ft) iznad gornje granice sigurnosnog zastanka.	Trenutačna dubina i dubina zastanka bljeskaju žutom bojom.
Ronjenje završava za %1 sekundi.	Sat automatski završava i sprema ronjenje. Tijekom ronjenja "%1" se zamjenjuje brojem sekundi.	Ništa
Nemojte roniti. Očitavanje senzora dubine nije uspjelo.	Prije početka aktivnosti ronjenja sat ima neispravne podatke senzora dubine ili ti podaci nedostaju.	Nemojte započeti ronjenje. Nazovite službu za korisničku podršku tvrtke Garmin.
Očitavanje senzora dubine neuspjelo. Odmah završ.ronj.	Nakon početka aktivnosti ronjenja sat ima neispravne podatke senzora dubine ili ti podaci nedostaju.	Upotrijebite pomoćno ronilačko računalo ili ronilački plan i završite s ronjenjem. Nazovite službu za korisničku podršku tvrtke Garmin.
NDL prekoračen. Potrebna je dekompresija.	Prekoračili ste ograničeno vrijeme bez dekompresije (NDL).	Sat započinje prikazivati smjernice za dekompresijski zastanak.
PO2 je visok.	Vrijednost PO2 viša je od kritične vrijednosti.	Vrijednost PO2 bljeska crvenom bojom. Upozorenje se prikazuje svakih 30 sekundi, do tri puta, dok ne izronite na sigurnu razinu.
Sigurnosno zaustavljanje prijeđeno	Dovršili ste sigurnosni zastanak.	Ništa
Sigurnosno zaustavljanje pokrenuto	Popeli ste se iznad 6 m (20 stopa) bez drugih smjernica za dekompresiju.	Ako je konfiguriran, pokrenut će se mjerač odbrojavanja za sigurnosni zastanak.
Sat se ponovno pokrenuo. Procij. uvjete ronjenja.	Sat se ponovno pokrenuo tijekom ronjenja.	Sat simulira ronjenje za vrijeme ponovnog pokretanja. Budući da možda nisu pokrenuta druga upozorenja, procijenite trenutačnu dubinu i uvjete ronjenja.

Zimski sportovi

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš sat bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i daskanje na snijegu. Automatski snima nove skijaške spustove kada se počnete kretati nizbrdo.

1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.

2 Držite .

3 Odaberite **Prikaz laufova**.

4 Za prikaz detalja o zadnjem pustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima pritisnite i .

Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja ili snowboarda

Aktivnost slobodnog skijanja ili snowboarda omogućuje vam prebacivanje između načina praćenja za penjanje i spuštanje, tako da možete precizno pratiti svoju statistiku. Postavku Praćenje načina možete prilagoditi tako da automatski ili ručno promijenite načine rada praćenja (*Postavke aktivnosti*, stranica 65).

1 Na zaslonu sata pritisnite .

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Aktivnosti** > **Zimski sportovi** > **Alpsko skijanje**.
- Odaberite **Aktivnosti** > **Zimski sportovi** > **Alpski snowboarding**.

3 Odaberite opciju:

- Ako počinjete aktivnost na usponu, odaberite **Penjanje**.
- Ako počinjete aktivnost kretanjem nizbrdo, odaberite **Spuštanje**.

4 Pritisnite kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.

5 Ako je potrebno, pritisnite za zamjenu načina praćenja za penjanje i spuštanje.

6 Kada dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Podaci o snazi u cross-country skijanju

NAPOMENA: Dodatak iz serije HRM-Pro mora se upariti sa satom fēnix putem ANT+ tehnologije.

Za povratne informacije o performansama cross-country skijanja možete upotrijebiti kompatibilan sat fēnix uparen s dodatkom iz serije HRM-Pro. Izlazna snaga mjeri se u vatima. Faktori koji utječu na snagu uključuju brzinu, promjenu nadmorske visine, vjetar i snijeg. S pomoću izlazne snage možete mjeriti i poboljšati svoje skijaške performanse.

NAPOMENA: Vrijednosti snage u skijanju općenito su manje od vrijednosti snage u biciklizmu. To je normalno i događa se jer su ljudi manje učinkoviti u skijanju nego u vožnji bicikla. Uobičajeno je da vrijednosti snage u skijanju budu 30 do 40 posto niže od vrijednosti snage u biciklizmu pri istom intenzitetu treniranja.

Sportovi na vodi

Pregled dionica za sportove na vodi

Vaš sat bilježi detalje svake dionice za sportove na vodi zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja dionica. Ta funkcija automatski snima nove dionice na temelju vašeg kretanja. Mjerač vremena aktivnosti zaustavlja se kada se prestanete kretati. Mjerač vremena aktivnosti automatski se pokreće kada se poveća brzina kretanja. Detalje spusta možete pregledati na zaustavljenom zaslonu ili tijekom rada mjerača vremena aktivnosti.

1 Pokretanje aktivnosti sportova na vodi kao što je skijanje na vodi.

2 Držite .

3 Odaberite **Prikaz laufova**.

4 Za prikaz detalja o zadnjem pustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima pritisnite i .

Na zaslonima dionice prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina i prosječna brzina.

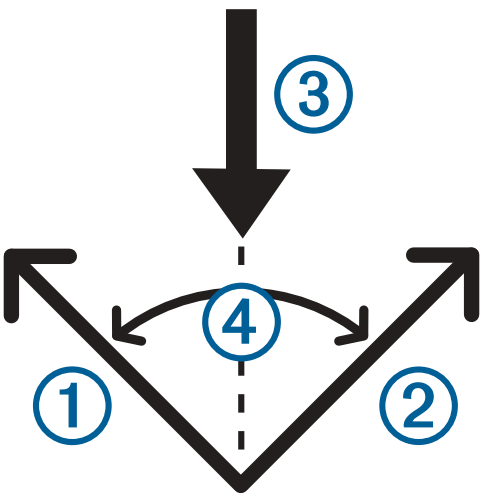
Jedrenje

Pomoć pri okretu uz vjetar

⚠ OPREZ

Sat u funkciji pomoći pri okretu uz vjetar vaš kurs određuje na temelju GPS kopnenog kursa i ne uzima u obzir druge faktore koji mogu utjecati na smjer vašeg plovila kao što su struje i plima i oseka. Vi ste odgovorni za sigurno i oprezno upravljanje plovilom.

Dok krstarite ili se utrkujete u vjetar, pomoć pri okretu uz vjetar pomaže vam da odredite kreće li se vaše plovilo iznad srednjeg smjera vjetra (prihvaća li više, odnosno može li oštrije jedriti uz vjetar) ili se kreće ispod srednjeg smjera vjetra (otpada li). Prilikom kalibracije pomoći pri okretu uz vjetar sat mjeri lijevi ① i desni ② kopneni kurs (COG) i s pomoću tih podataka izračunava srednji smjer stvarnog vjetra ③ i kut okreta plovila uz vjetar ④.



Sat na temelju ovih podataka određuje kreće li se vaše plovilo zbog promjena smjera vjetra iznad (prihvaća li više) ili ispod srednjeg smjera vjetra (otpada li).

Pomoć pri okretu uz vjetar zadano se izvodi automatski. Sat ponovno kalibrira smjer stvarnog vjetra i suprotnu stranu svaki put kada kalibrirate lijevi ili desni kopneni kurs (COG). Postavke pomoći pri okretu uz vjetar možete promijeniti i omogućiti unos fiksnog kuta okreta uz vjetar ili smjera stvarnog vjetra.

Kalibracija pomoći pri okretu uz vjetar

1. Na izgledu sata odaberite .
2. Odaberite **Sportovi na vodi** te odaberite **Jedrenje** ili **Jedrilič. utrka**.
3. Odaberite ili kako biste prikazali zaslon za pomoć pri okretu.

   NAPOMENA: Zaslonima s podacima za aktivnosti možda ćete trebati dodati zaslon za pomoć pri okretu uz vjetar (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 64).
4. Odaberite .
5. Odaberite opciju:
   - Za kalibriranje desne strane odaberite .
   - Za kalibriranje lijeve strane odaberite .

   SAVJET: Ako vjetar dolazi s desne strane plovila, trebate kalibrirati desnu stranu. Ako vjetar dolazi s lijeve strane plovila, trebate kalibrirati lijevu stranu.
6. Pričekajte da uređaj kalibrira pomoć pri okretu uz vjetar.

   Prikazat će se strelica koja pokazuje kreće li se vaše plovilo iznad srednjeg smjera vjetra (prihvaća li više, odnosno može li oštrije jedriti uz vjetar) ili se kreće ispod srednjeg smjera vjetra (otpada li).

Unos fiksnog kuta okreta uz vjetar

1. Na izgledu sata pritisnite .
2. Odaberite **Sportovi na vodi** te odaberite **Jedrenje** ili **Jedrilič. utrka**.
3. Pritisnite ili kako biste prikazali zaslon za pomoć pri okretu.
4. Držite .
5. Odaberite **Kut okreta uz vjetar** > **Kut**.
6. Pritisnite ili da biste postavili vrijednost.

Unos smjera stvarnog vjetra

1. Na satu pritisnite .
2. Odaberite **Sportovi na vodi** te odaberite **Jedrenje** ili **Jedrilič. utrka**.
3. Pritisnite ili kako biste prikazali zaslon za pomoć pri okretu.
4. Držite .
5. Odaberite **Smjer stvarnog vjetra** > **Fiksno**.
6. Pritisnite ili da biste postavili vrijednost.

Savjeti za najbolju procjenu sile uzgona (lift)

Kako biste pri upotrebi funkcije pomoći pri okretu uz vjetar dobili najbolju procjenu sile uzgona (lift), isprobajte ove savjete. Više informacija potražite na *Unos smjera stvarnog vjetra*, stranica 57 i *Kalibracija pomoći pri okretu uz vjetar*, stranica 57.

- Unesite fiksni kut okreta uz vjetar i kalibrirajte lijevu stranu.
- Unesite fiksni kut okreta uz vjetar i kalibrirajte desnu stranu.
- Ponovno postavite kut okreta uz vjetar i kalibrirajte lijevu i desnu stranu.

Jedriličarska utrka

S pomoću ovog uređaja možete prijeći startnu liniju točno u trenutku početka utrke. Kada mjerač vremena za regate u aplikaciji za jedriličarske utrke sinkronizirate sa službenom štopericom utrke, u intervalima od jedne minute primat ćete upozorenja o približavanju početka utrke. Kada postavite startnu liniju, uređaj s pomoću GPS podataka može predvidjeti hoće li jedrilica prijeći startnu liniju prije, nakon ili u točnom trenutku početka utrke.

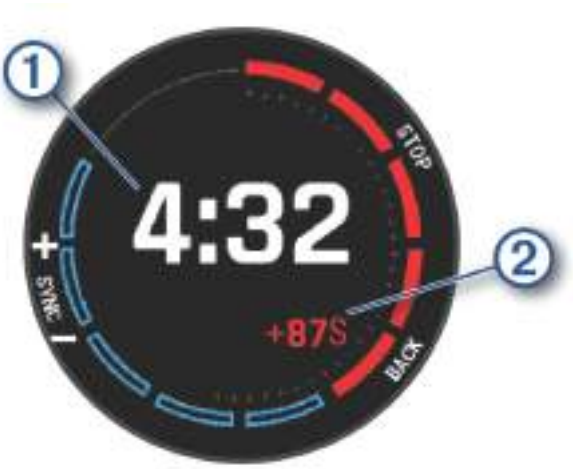
Postavljanje startne linije

1 Na satu pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Sportovi na vodi** > **Jedrilič. utrka**.
3 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
4 Držite .
5 Odaberite **Post. početne linije**.
6 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Označi lijevu stranu** kako biste označili lijevu oznaku startne linije kad prođete pored nje.
   - Odaberite **Označi desnu stranu** kako biste označili desnu oznaku startne linije kad prođete pored nje.
   - Odaberite **Vrijeme do početka** kako biste omogućili ili onemogućili vrijeme do početka utrke na zaslonu s podacima mjerača vremena do regate,
   - Odaberite **Udalj. do početka** kako biste postavili udaljenost do startne linije, odabrane jedinice udaljenosti i duljinu plovila.

Pokretanje utrke

Prije nego što možete vidjeti vrijeme koje je preostalo do početka utrke, morate postaviti startnu liniju (*Postavljanje startne linije*, stranica 58).

1 Na izgledu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Sportovi na vodi** > **Jedrilič. utrka**.
3 Pričekajte da sat pronađe satelite.
   Na zaslonu se prikazuje mjerač vremena za regate ① i vrijeme do početka utrke ②.



4 Ako je potrebno, držite i odaberite opciju:
   - Za postavljanje fiksnog mjerača vremena odaberite **Vrijeme regate** > **Fiksno**, i unesite trajanje.
   - Za postavljanje vremena početka unutar sljedeća 24 sata odaberite **Vrijeme regate** > **GPS** i unesite doba dana.
5 Pritisnite .

6 Pritisnite i kako biste mjerač vremena do regate sinkronizirali sa službenim odbrojavanjem za utrku.

NAPOMENA: Ako je vrijeme do početka utrke manje od nule, na startnu ćete liniju doći nakon početka utrke. Ako je vrijeme do početka utrke veće od nule, na startnu ćete liniju doći prije početka utrke.

7 Pritisnite kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.

Druge aktivnosti

Bilježenje aktivnosti meditacije

Možete odabrati vođenu sesiju ili stvoriti svoju vlastitu aktivnost meditacije.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Drugo** > **Meditacija**.
3 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene aktivnosti meditacije bez strukture.
   - Odaberite **Sesija** za praćenje vođene sesije s audiozapisom.
   - Odaberite **Prilagođeno** za kreiranje prilagođene sesije s audiozapisom.
4 Ako je potrebno, pritisnite ili slijedite upute na zaslonu.
5 Pritisnite za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

   Sat prikazuje mjerač odbrojavanja ili namjeru.
6 Odaberite opciju:
   - Odaberite za slušanje audiozapisa meditacije s vanjskog zvučnika i postavljanje glasnoće zvučnika.
   - Povežite slušalice za slušanje audiozapisa meditacije (*Povezivanje Bluetooth slušalica*, stranica 143).

   NAPOMENA: Obavijesti su onemogućene tijekom aktivnosti meditacije.
7 Kada dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Igranje

Upotreba aplikacije Garmin GameOn™

Kad uparite sat s računalom, možete zabilježiti aktivnost igranja na satu i pregledavati podatke o performansama u stvarnom vremenu na računalu.

1. Na računalu idite na web-mjesto www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn i preuzmite aplikaciju Garmin GameOn.
2. Za dovršetak instalacije slijedite upute na zaslonu.
3. Pokrenite aplikaciju Garmin GameOn.
4. Kada aplikacija Garmin GameOn zatraži uparivanje sa satom, pritisnite i na satu odaberite **Aktivnosti** > **Drugo** > **Gaming**.

   NAPOMENA: Dok je sat povezan s aplikacijom Garmin GameOn, na satu su onemogućene obavijesti i druge Bluetooth funkcije.
5. Odaberite **Upari odmah**.
6. Odaberite svoj sat na popisu i slijedite upute na zaslonu.

   SAVJET: Možete pritisnuti > **Postavke** kako biste prilagodili postavke, ponovo pročitali upute ili uklonili sat. Aplikacija Garmin GameOn pamti vaš sat i postavke kad sljedeći put otvorite aplikaciju. Po potrebi možete upariti sat s drugim računalom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 110).
7. Odaberite opciju:
   - Na računalu pokrenite podržanu igru kako biste automatski pokrenuli aktivnost igranja.
   - Na satu ručno pokrenite aktivnost igranja (*Bilježenje igranja s ručnim unosom*, stranica 60).

   Aplikacija Garmin GameOn pokazuje podatke o vašim performansama u stvarnom vremenu. Kada dovršite svoju aktivnost, aplikacija Garmin GameOn prikazuje sažetak aktivnosti igranja i informacije o meču.

Bilježenje igranja s ručnim unosom

Na satu možete zabilježiti aktivnost igranja i ručno unijeti statistiku za svaki meč.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Drugo** > **Gaming**.
3. Pritisnite i odaberite vrstu igre.
4. Pritisnite za pokretanje mjerač vremena aktivnosti.
5. Na kraju meča pritisnite kako biste zabilježili rezultat ili plasman u meču.
6. Pritisnite kako biste pokrenuli novi meč.
7. Kada dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Vodič skoka

⚠ UPOZORENJE

Funkcija vodiča skoka namijenjena je isključivo iskusnim skakačima padobranom. Funkcija vodiča skoka ne smije se koristiti kao primarni visinomjer za skakanje. Unos pogrešnih podataka u vezi sa skokom može dovesti do ozbiljnih tjelesnih ozljeda ili smrti.

Funkcija vodiča skoka slijedi vojne smjernice za izračun točke otpuštanja na velikim visinama (HARP, high altitude release point). Sat automatski prepoznaje kada ste skočili kako bi započeo navigaciju prema željenoj točki djelovanja (DIP, desired impact point).

Planiranje skoka

1 Odaberite vrstu skoka (*Vrste skokova*, stranica 61).
2 Unesite podatke o skoku (*Unos podataka o skoku*, stranica 61).
Uređaj izračunava HARP.
3 Odaberite **Idi na HARP** kako biste pokrenuli navigaciju prema točki HARP.

Vrste skokova

Značajka vodiča skoka omogućuje postavljanje vrste skoka na jednu od tri vrste: HAHO, HALO ili Statični. Odabrana vrsta skoka određuje koje su dodatne informacije za postavljanje potrebne. Za sve vrste skokova visina za skok i otvaranje mjere se u stopama nad razinom tla (AGL).

HAHO: Velika visina, visoko otvaranje Vodič skoka skače s vrlo velike visine i otvara padobran na velikoj visini. Potrebno je postaviti DIP i visinu za skok od najmanje 1.000 stopa. Pretpostavlja se da je visina za skok ista kao visina za otvaranje. Uobičajene vrijednosti visine za skok kreću se od 12.000 do 24.000 stopa nad razinom tla.

HALO: Velika visina, nisko otvaranje Vodič skoka skače s vrlo velike visine i otvara padobran na maloj visini. Potrebni podaci isti su kao za vrstu skoka HAHO uz dodatnu visinu za otvaranje. Visina za otvaranje ne smije biti veća od visine za skok. Uobičajene vrijednosti za visinu za otvaranje kreću se od 2.000 do 6.000 stopa nad razinom tla.

Statično: Pretpostavlja se da su brzina i smjer vjetra stalni za vrijeme skoka. Visina za skok mora biti najmanje 1.000 stopa.

Unos podataka o skoku

1 Pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Vodič skoka**.
3 Odaberite vrstu skoka (*Vrste skokova*, stranica 61).
4 Dovršite jednu ili više akcija za unos podataka o skoku:
- Odaberite **DIP** za postavljanje točke za željeno mjesto prizemljenja.
- Odaberite **Visina za skok** za postavljanje visine za skok nad razinom tla (u stopama) kada vodič skoka izađe iz zrakoplova.
- Odaberite **Visina za otvaranje** za postavljanje visine za otvaranje nad razinom tla (u stopama) kada vodič skoka otvara padobran.
- Odaberite **Let prema naprijed** za postavljanje vodoravne prijeđene udaljenosti (u metrima) zbog brzine zrakoplova.
- Odaberite **Staza do HARP** za postavljanje prijeđenog smjera (u stupnjevima) zbog brzine zrakoplova.
- Odaberite **Vjetar** za postavljanje brzine vjetra (u čvorovima) i smjera (u stupnjevima).
- Odaberite **Konstanta** za fino podešavanje nekih informacija za planirani skok. Ovisno o vrsti skoka, odaberite **Postotak maksimalnog**, **Faktor sigurnosti**, **K-otvaranje**, **K-slobodni pad** ili **K-statično** i unesite dodatne informacije (*Postavke konstante*, stranica 62).
- Odaberite **Automatski na DIP** za omogućivanje automatske navigacije do točke DIP nakon skoka.
- Odaberite **Idi na HARP** kako biste pokrenuli navigaciju prema točki HARP.

Unos informacija o vjetru za skokove HAHO i HALO

1 Pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Vodič skoka**.
3 Odaberite vrstu skoka (*Vrste skokova*, stranica 61).
4 Odaberite **Vjetar** > **Dodaj**.
5 Odaberite visinu.
6 Unesite brzinu vjetra u čvorovima i odaberite **Gotovo**.
7 Unesite smjer vjetra u stupnjevima i odaberite **Gotovo**.
Vrijednost vjetra dodaje se na popis. U izračunima se koriste samo vrijednosti vjetra s popisa.
8 Ponovite korake 5 do 7 za svaku dostupnu visinu.

Ponovno postavljanje informacija o vjetru

1 Pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Vodič skoka**.
3 Odaberite **HAHO** ili **HALO**.
4 Odaberite **Vjetar** > **Ponovno postavljanje**.

Sve su vrijednosti vjetra izbrisane s popisa.

Unos informacija o vjetru za statični skok

1 Pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Vodič skoka** > **Statično** > **Vjetar**.
3 Unesite brzinu vjetra u čvorovima i odaberite **Gotovo**.
4 Unesite smjer vjetra u stupnjevima i odaberite **Gotovo**.

Postavke konstante

Odaberite Vodič skoka, odaberite vrstu skoka, a zatim odaberite Konstanta.

Postotak maksimalnog: Postavljanje raspona skoka za sve vrste skokova. Postavka manja od 100% smanjuje udaljenost odmaka do točke DIP, a postavka veća od 100% povećava udaljenost odmaka. Iskusniji vodiči skoka možda žele koristiti manje brojeve, a manje iskusni skakači možda žele koristiti veće brojeve.

Faktor sigurnosti: Postavljanje margine pogreške za skok (samo HAHO). Sigurnosni faktor obično je cijeli broj 2 ili veći, a određuje ga vodič skoka na temelju specifikacija za skok.

K-slobodni pad: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za padobran tijekom slobodnog pada na temelju procjene kupole padobrana (samo HALO). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

K-otvaranje: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za otvoreni padobran na temelju procjene kupole padobrana (HAHO i HALO). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

K-statično: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za padobran tijekom statičnog skoka na temelju procjene kupole padobrana (samo Statično). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija

Popis aplikacija, zaslone s podacima, podatkovna polja i ostale postavke možete prilagoditi.

Prilagođavanje popisa aplikacija

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Uredi**.
3 Odaberite **Promijeni redosl.**.
4 Odaberite opciju:
- Za promjenu položaja aplikacije na popisu odaberite aplikaciju, pritisnite ili za premještanje aplikacije te pritisnite za odabir nove položaja.
- Za uklanjanje aplikacije s popisa odaberite aplikaciju pa odaberite .
- Za dodavanje aplikacije na popis odaberite **Dodaj** pa odaberite jednu ili više aplikacija.

Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti

Omiljene aktivnosti pojavljuju se na vrhu popisa aktivnosti, što vam omogućuje brzi pristup aktivnostima koje često upotrebljavate. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti**.
Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa.
3 Odaberite **Uredi**.
4 Odaberite opciju:
- Za promjenu lokacije aktivnosti na popisu odaberite aktivnost, pritisnite ili za pomicanje aktivnosti, a zatim pritisnite za odabir nove lokacije.
- Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite .
- Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite **Dodaj** i zatim odaberite jednu ili više aktivnosti.

Prikvačivanje omiljene aktivnosti na popis

Na vrh popisa aplikacija i aktivnosti možete prikvačiti do tri omiljene aktivnosti.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti**.
3 Prelistajte do omiljene aktivnosti (*Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti*, stranica 63).
4 Držite i odaberite **Spremi aktivnost**.

Pri sljedećem pritiskanju na izgledu sata za otvaranje popisa aktivnosti na vrhu popisa bit će prikvačena aktivnost.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Možete prikazati, sakriti i promijeniti izgled i sadržaj zaslona s podacima za svaku aktivnost.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3. Pritisnite .
4. Odaberite postavke aktivnosti.
5. Odaberite **Zasloni s podacima**.
6. Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
7. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
   - Odaberite **Podatkovna polja** i odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.

     SAVJET: Za popis svih dostupnih podatkovnih polja pogledajte *Podatkovna polja*, stranica 165. Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti.
   - Odaberite **Promijeni redosl.** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
   - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.

   NAPOMENA: Za ronilačke aktivnosti nisu dostupne sve opcije.
8. Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.

   Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Dodavanje zaslona s kartografskim podacima

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za GPS aktivnost.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti**, a zatim odaberite GPS aktivnost.
3. Pritisnite .
4. Odaberite postavke aktivnosti.
5. Odaberite **Zasloni s podacima** > **Dodaj novo** > **Karta**.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Uredi** > **Dodaj**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Kopiranje aktivnosti** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
   - Odaberite **Drugo** > **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.
4. Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
5. Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.

   Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).
6. Odaberite opciju:
   - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima ili automatske značajke.
   - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.

Postavke aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti. Neke vrste aktivnosti imaju zasebne popise postavki (*Postavke golfa*, stranica 26), (*Postavke ronjenja*, stranica 51).

Na izgledu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost, pritisnite i odaberite postavke aktivnosti.

3D udaljenost: Izračunava udaljenost uz pomoć promjene u nadmorskoj visini kao i vodoravnog kretanja tlom.

3D brzina: Izračunava brzinu uz pomoć promjene u nadmorskoj visini, kao i vodoravnog kretanja tlom.

Istaknuta boja: Postavlja boju isticanja za ikonu aktivnosti.

Dodaj aktivnost: Dodaje vrstu aktivnosti u multisport aktivnost.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost (*Upozorenja za aktivnosti*, stranica 67).

Audioizlaz: Postavlja upotrebu glasovnih upozorenja na audiouređaju (*Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti*, stranica 69).

Automatski uspon: Otkriva promjene nadmorske visine uz pomoć ugrađenog visinomjera i automatski prikazuje mjerodavne podatke o usponu (*Omogućivanje automatskog uspona*, stranica 70).

Auto Lap: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap za automatsko označavanje dionica. Opcija Udalj. autom.dion. označava dionice na određenoj udaljenosti. Opcija Aut.dionica (položaj) označava dionice na lokaciji na kojoj ste prethodno pritisnuli . Kada dovršite dionicu, prikazat će se prilagodljiva poruka upozorenja za dionicu. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

Auto Pause: Postavlja opcije za funkciju Auto Pause® na zaustavljanje bilježenja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

Automatski odmor: Automatski stvara interval za odmor kada se prestanete kretati tijekom aktivnosti plivanja u bazenu (*Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja*, stranica 41). Postavlja opciju za automatsko pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena odmora na aktivnosti ultra trčanja (*Postavke automatskog odmora za ultra trčanje*, stranica 36).

Autom. izračun dionica: Automatski otkriva skijaške dionice ili dionice za sportove na vodi s ugrađenim mjeračem brzine (*Pregledavanje skijaških spustova*, stranica 55, *Pregled dionica za sportove na vodi*, stranica 56).

Autom. pomicanje: Automatski se kreće kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen mjerač vremena aktivnosti.

Automatski setovi: Automatski pokreće i zaustavlja setove vježbi tijekom aktivnosti vježbi snage.

Automatska promjena sporta: Automatski prepoznaje prijelaze na sljedeći sport u multisport aktivnosti kao što je triatlon.

Automatsko pokretanje: Automatski pokreće motocross ili BMX aktivnost kada se počnete kretati.

Boja pozadine: Na MIP satovima postavlja boju pozadine zaslona s podacima na crnu ili bijelu.

Slanje pulsa: Automatski odašilje podatke o pulsu sa sata na uparene uređaje kada započnete aktivnost (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 125).

Slanje senzora na GameOn: Automatski odašilje biometrijske podatke u aplikaciju Garmin GameOn kada započnete aktivnost igranja (*Upotreba aplikacije Garmin GameOn™*, stranica 60).

ClimbPro: Prikazuje podatke o usponu za nadolazeće i trenutačne uzbrdice tijekom praćenja staze (*Korištenje funkcije ClimbPro*, stranica 70).

Pokretanje odbrojavanja: Omogućuje mjerač odbrojavanja za intervale plivanja u bazenu.

Zasloni s podacima: Prilagođava zaslone s podacima i dodaje nove zaslone s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 64).

Uredi težinu: Traži dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.

Upozorenja za kraj: Postavlja upozorenja na dvije ili pet minuta prije kraja aktivnosti meditacije.

Bljeskanje: Postavlja način, brzinu i boju bljeskanja LED svjetla tijekom aktivnosti.

Sustav ocjenjivanja: Postavlja sustav ocjenjivanja nagiba za ocjenjivanje teškoće rute za aktivnost penjanja po stijenama.

Način rada za preskakivanje: Postavlja cilj aktivnosti preskakanja vijače na zadano vrijeme, broj ponavljanja ili otvoreni interval.

Broj staze: Postavlja broj staze za trčanje na atletskoj stazi.

Dionice: Konfigurira postavke za opcije Auto Lap, Tipka Dionica i Upozorenje o dionici.

Upozorenje o dionici: Postavlja podatkovna polja za prikaz dionica.

Tipka Dionica: Omogućuje za bilježenje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

Zaključaj uređaj: Zaključava dodirni zaslon i gumbe tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo nehotično pritiskanje gumba i povlačenje prstima po dodirnom zaslonu.

Postavke karte: Postavlja preference prikaza za zaslone s podacima karte za određenu aktivnost (*Postavke karte*, stranica 130).

Slojevi karte: Postavlja prikaz podataka karte na karti (*Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka*, stranica 132).

Metronom: Reproducira tonove ili vibrira ujednačenim ritmom kako biste mogli poboljšati svoje performanse tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu. Možete postaviti udarce u minuti (bpm) kadence koju želite održati, frekvenciju udaraca i postavke zvuka.

Praćenje načina: Način praćenja uspona i spusta postavlja na automatski ili ručni za slobodno skijanje i snowboarding.

Praćenje prepreka: Sprema lokacije prepreka iz prvog kruga staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja (*Bilježenje aktivnosti za utrkivanje s preprekama*, stranica 37).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Prosjek za snagu: Određuje se uključuje li sat u podatke za snagu vrijednosti s nulom za bicikl koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale.

Način napajanja: Postavlja zadani način napajanja za aktivnost.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja ograničenje isteka vremena za ostajanje sata u načinu rada za aktivnosti dok čeka da pokrenete aktivnost, na primjer kada čekate na početak utrke. Opcija Normalno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti. Opcija Produljeno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Bilježnakon zalaska sunca: Postavlja sat za bilježenje točaka traga nakon zalaska sunca tijekom ekspedicije.

Zabilježi temperaturu: Bilježi temperaturu okoline sata ili s uparenog senzora temperature.

Bilježenje maks.VO2: Bilježi procjenu maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog i ultra trčanja.

Interval: Postavlja frekvenciju za bilježenje točaka traga tijekom ekspedicije. Po zadanim postavkama, GPS točke traga bilježe se jednom u sat vremena i ne snimaju se nakon zalaska sunca. Rjeđe bilježenje točaka traga produljuje vijek trajanja baterije.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Praćenje ponav.: Bilježi broj ponavljanja tijekom vježbanja. Opcija Samo vježbanja bilježi broj ponavljanja samo tijekom vođenog vježbanja.

Ponavljanje: Bilježi ponavljanja u multisport aktivnostima. Primjerice, ovu opciju možete koristiti za aktivnosti koje uključuju više prijelaza kao što je plivanje/trčanje.

Vraćanje zadanih postavki: Ponovno postavlja postavke aktivnosti.

Statistika rute: Bilježi statistiku rute za aktivnosti dvoranskog penjanja.

Izrada rute: Postavlja preference za izračun ruta za aktivnost (*Postavke izrade rute*, stranica 69).

Snaga trčanja: Bilježi podataka o snazi trčanja i prilagođava postavke (*Postavke snage trčanja*, stranica 112).

Dionice: Konfigurira postavke za opcije Autom. izračun dionica, Tipka Dionica i Upozorenje o dionici.

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (*Postavke satelita*, stranica 71).

Segmenti: Prikazuje spremljene segmente za aktivnost (*Segmenti*, stranica 71). Opcija Autom. određ. napora automatski podešava ciljno vrijeme utrke za segment na temelju vaših performansi tijekom segmenta.

Upozorenja za segment: Obavještava vas o nadolazećim spremljenim segmentima (*Segmenti*, stranica 71).

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost (*Procjena aktivnosti*, stranica 22).

SpeedPro: Bilježi napredno mjerenje brzine za jedrenje na dasci.

Prepoznavanje zaveslaja: Automatski otkriva vrstu zamaha pri plivanju u bazenu.

Aut.promjena plivanje/trčanje: Automatski prelazi između plivanja i trčanja u multisport aktivnosti kombiniranog plivanja i trčanja.

Dodirni zaslon: Omogućuje dodirni zaslon tijekom aktivnosti ili samo na zaslonu karte.

Zaključavanje zaslona: Omogućuje otključavanje dodirnog zaslona povlačenjem prstom od vrha zaslona prema dolje.

Prijelazi: Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

Jedinice: Postavlja mjerne jedinice za aktivnost.

Upozorenja vibracijom: Obavještava vas da udahnete ili izdahnete tijekom aktivnosti disanja.

Videozapisi za vježbanje: Reproducira instruktivne animacije s vježbama za aktivnost snage, kardio aktivnost, aktivnost joge ili pilatesa. Animacije su dostupne za prethodno instalirana vježbanja i vježbanja preuzeta s Garmin Connect računa.

Upozorenja za aktivnosti

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u vježbanju prema određenim ciljevima, u poboljšanju informiranosti u okolini i navigaciji prema odredištu. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je sat iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

Ponavljajuće upozorenje: Ponavljajući alarm vas obavještava svaki put kad sat zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti sat tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadenca	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Događaj, ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke *O zonama pulsa*, stranica 144 i *Izračuni zona pulsa*, stranica 146.
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Tempo	Ponavljajuće	Možete postaviti ciljani tempo plivanja.
Napajanje	Domet	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radijus možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Snaga trčanja	Događaj, udaljenost	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost zone snage.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

Postavljanje upozorenja

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
   NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
3. Pritisnite .
4. Odaberite postavke aktivnosti.
5. Odaberite **Upozorenja**.
6. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
   - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
7. Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
8. Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
9. Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti

Vaš sat može reproducirati motivacijske obavijesti o statusu tijekom trčanja ili drugih aktivnosti. Za vrijeme glasovnog upozorenja sat ili pametni telefon utišava osnovne zvukove kako bi mogao reproducirati obavijest.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Načini rada fokusa** > **Aktivnost** > **Glasovna upozorenja**.
3. Odaberite opciju:
   - Za postavljanje glasovnih upozorenja putem zvučnika sata odaberite **Audioizlaz** > **Sat**.
   - Za postavljanje glasovnih upozorenja putem svojeg telefona ili povezanih Bluetooth slušalica, ako je dostupno, odaberite **Audioizlaz** > **Povezani uređaji**.
   - Ako želite čuti upozorenje za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.
   - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.
   - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o pulsu, odaberite **Upozorenje za puls**.
   - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o snazi, odaberite **Upozorenje za snagu**.
   - Ako želite čuti upozorenja kada pokrenete i zaustavite mjerač vremena aktivnosti, uključujući Auto Pause funkciju, odaberite **Dog.mjer.vremena**.
   - Ako želite da se upozorenja za vježbanje reproduciraju kao glasovna upozorenja, odaberite **Upozorenja za vježbanje**.
   - Ako želite da se upozorenja za aktivnosti reproduciraju ako glasovna upozorenja, odaberite **Upozorenja za aktivnosti** (*Upozorenja za aktivnosti*, stranica 67).

Postavke izrade rute

Za svaku aktivnost možete postaviti postavke izračuna rute kako biste prilagodili način na koji sat izračunava rute.

NAPOMENA: Nisu sve postavke dostupne za sve vrste aktivnosti.

Na izgledu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost, pritisnite , odaberite postavke aktivnosti, a zatim **Izrada rute**.

Odr.rute prema pop: Izračunava rute na temelju najpopularnijih trčanja i vožnji iz usluge Garmin Connect.

Staze: Postavlja kako s pomoću sata navigirate stazama. Upotrijebite opciju Slijedi stazu kako biste navigirali stazom upravo onako kako se prikazuje bez ponovnog izračunavanja. Upotrijebite opciju Koristi kartu kako biste navigirali stazom korištenjem rutabilnih karata i ponovno izračunali rutu ako siđete sa staze.

Metoda izračuna: Odabir načina računanja kako biste trajanje, udaljenost ili uspone rute sveli na najmanju moguću mjeru.

Izbjegavanja: Postavlja ceste ili vrste prijevoza koje će se izbjegavati na rutama.

Tip: Postavljanje ponašanja pokazivača koji se prikazuje prilikom izravne izrade rute.

Korištenje funkcije ClimbPro

Funkcija ClimbPro pomaže vam da rasporedite snagu za nadolazeće uzbrdice na stazi. Možete pregledati pojedinosti o uzbrdici, uključujući gradijent, udaljenost i povećanje nadmorske visine, prije ili u stvarnom vremenu tijekom praćenja staze. Kategorije biciklističkih uspona određene prema duljini i gradijentu označene su bojama.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.

   NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
3. Pritisnite .
4. Odaberite postavke aktivnosti.
5. Odaberite **ClimbPro** > **Status** > **Prilikom navigacije**.
6. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Podatkovno polje** kako biste prilagodili podatkovno polje koje će se prikazivati na ClimbPro zaslonu.
   - Odaberite **Alarm** kako biste postavili upozorenja na početku uzbrdice ili na određenoj udaljenosti od uzbrdice.
   - Odaberite **Nizbrdice** kako biste uključili ili isključili nizbrdice za aktivnosti trčanja.
   - Odaberite **Prepoznav.uspona** kako biste odabrali vrste uspona prepoznate tijekom biciklističkih aktivnosti.
7. Pregledajte detalje o usponima i stazama za stazu (*Upotreba aplikacije za spremanje*, stranica 12).
8. Počnite slijediti spremljenu stazu (*Navigacija prema odredištu*, stranica 132).

Omogućivanje automatskog uspona

Funkciju automatskog uspona možete koristiti za automatsko otkrivanje promjene nadmorske visine. Tu funkciju možete koristiti tijekom aktivnosti poput penjanja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.

   NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
3. Pritisnite .
4. Odaberite postavke aktivnosti.
5. Odaberite **Automatski uspon** > **Status**.
6. Odaberite **Uvijek** ili **Kad se ne navigira**.
7. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
   - Odaberite **Zaslon za penjanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom penjanja.
   - Odaberite **Zamjena boja** kako bi se prilikom promjene načina rada mijenjale boje zaslona.
   - Odaberite **Vertikalna brzina** za postavljanje brzine uspona kroz određeno vrijeme.
   - Odaberite **Preb.izm.nač.rad** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

   NAPOMENA: Opcija Trenutni zaslon omogućava vam automatsko prebacivanje na posljednji zaslon koji ste gledali prije prelaska na automatski uspon.

Postavke satelita

Za svaku aktivnost možete promijeniti postavke satelita da biste prilagodili satelitske sustave koji se upotrebljavaju. Dodatne informacije o satelitskim sustavima potražite na web-mjestu garmin.com/aboutGPS.

Na izgledu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost, pritisnite , odaberite postavke aktivnosti, a zatim **Sateliti**.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Isključi: Onemogućuje satelitske sustave za aktivnost.

Koristi zadano: Omogućuje satu primjenu zadanog načina rada fokusa na aktivnost za satelite (*Prilagodba načina rada fokusa na aktivnosti*, stranica 123).

Samo GPS: Omogućuje GPS satelitski sustav.

Svi sustavi: Omogućuje više satelitskih sustava. Istovremena upotreba više satelitskih sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više satelitskih sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

Svi i više frekv.pojaseva: Omogućuje više satelitskih sustava na više frekvencijskih pojaseva. Višefrekvencijski sustavi upotrebljavaju više frekvencijskih opsega i omogućuju ujednačenije zapise tragova, bolje pozicioniranje, poboljšano otkrivanje pogrešaka više putova i manje pogrešaka uzrokovanih atmosferskim uvjetima prilikom upotrebe sata u zahtjevnim okruženjima.

Automatski odabir: Omogućuje satu upotrebu SatIQ™ tehnologije kako bi dinamički odabrao višefrekvencijski sustav koji najbolje odgovara okruženju u kojem se nalazite. Postavka Automatski odabir osigurava najpreciznije određivanje položaja dok istovremeno na prvo mjesto stavlja trajanje baterije.

UltraTrac: Rjeđe bilježi točke traga i podatke senzora. Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.

Segmenti

Segmente za trčanje ili biciklizam s Garmin Connect računa možete poslati na svoj uređaj. Kad se segment spremi na vaš uređaj, možete se utrkivati protiv segmenta, pokušati dostići ili poboljšati svoj osobni rekord ili rezultate drugih sudionika koji su se utrkivali na istom segmentu.

NAPOMENA: Kada stazu preuzimate sa svog Garmin Connect računa, možete preuzeti sve segmente dostupne na stazi.

Strava™ segmenti

Strava segmente možete preuzeti na svoj uređaj fēnix. Pratite Strava segmente i usporedite svoj rezultat sa svojim prošlim rezultatima, prijateljima i profesionalcima koji su odvozili isti segment.

Za prijavu za Strava članstvo otvorite izbornik Segmenti na svom Garmin Connect računu. Dodatne informacije potražite na www.strava.com.

Podaci u ovom priručniku odnose se i na Garmin Connect segmente i na Strava segmente.

Pregledavanje pojedinosti o segmentu

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.

   NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
3. Pritisnite .
4. Odaberite postavke aktivnosti.
5. Odaberite **Segmenti**.
6. Odaberite segment.
7. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Vremena utrke** za prikaz vremena i prosječne brzine ili tempa vođe segmenta.
   - Odaberite **Karta** za prikaz segmenta na karti.
   - Odaberite **Iscrtav.elev.** za prikaz grafikona nadmorske visine segmenta.

Utrkivanje protiv segmenta

Segmenti su virtualne staze za utrkivanje. Možete se utrkivati protiv segmenta i uspoređivati rezultate u odnosu na protekle aktivnosti, izvedbe drugih ljudi, kontakte na Garmin Connect računu ili druge članove trkačkih ili biciklističkih zajednica. Možete prenijeti podatke o aktivnostima na Garmin Connect račun kako biste vidjeli svoj položaj u segmentu.

NAPOMENA: Ako su vaš Garmin Connect račun i Strava račun povezani, aktivnosti se automatski šalju na Strava račun kako biste mogli pregledati položaj segmenta.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite aktivnost.
3. Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.

   Kada se približite segmentu, pojavit će se poruka i moći ćete se utrkivati protiv segmenta.
4. Započnite utrku protiv segmenta.

Po dovršetku segmenta prikazat će se poruka.

Kontrole

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 75).

Na bilo kojem zaslonu držite .

Ikona	Naziv	Opis
	ABC	Odaberite kako biste otvorili aplikaciju za visinomjer, barometar i kompas.
	Način rada u zrakoplovu	Odaberite kako biste omogućili način rada u zrakoplovu da biste isključili sve bežične komunikacije.
	Alarm sata	Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma (*Postavljanje alarma*, stranica 98).
	Visinomjer	Odaberite za otvaranje zaslona visinomjera.
	Alternat.vrem.zone	Odaberite za prikaz trenutačnog vremena u dodatnim vremenskim zonama (*Dodavanje alternativnih vremenskih zona*, stranica 101).
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (*Traženje pomoći*, stranica 140).
	Automatsko ronjenje	Kada započnete ronjenje, automatski pokreće aktivnost ronjenja na temelju posljednje vrste ronjenja. Možete upotrijebiti opciju Odgoda kako biste privremeno onemogućili ovu značajku.
	Barometar	Odaberite za otvaranje zaslona barometra.
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje funkcije uštede baterije (*Prilagodba funkcije štednje baterije*, stranica 147).
	Pozad. osvjetljenje ili Svjetlina	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 107).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 125).
	Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
	Satovi	Odaberite za otvaranje aplikacije Satovi i postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice ili prikaza alternativnih vremenskih zona (*Satovi*, stranica 98).
	Kompas	Odaberite za otvaranje zaslona kompasa.
	Prikaz	Isključuje zaslon za upozorenja, kretnje i način rada Uvijek uključeni zaslon (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 107).
	Bez ometanja	Odaberite kako biste omogućili način rada bez ometanja kako biste prigušili zaslon i onemogućili upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film.
	Pronađi moj telefon	Odaberite za reprodukciju zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata fēnix i povećava se kako se približavate telefonu. Odaberite za navigaciju do izgubljenog telefona tijekom GPS aktivnosti (*Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti*, stranica 116).
	Baterija	Odaberite kako biste uključili LED svjetiljka (*Upotreba LED svjetla*, stranica 76).

Ikona	Naziv	Opis
	Garmin Share	Odaberite za otvaranje aplikacije Garmin Share (*Garmin Share*, stranica 117).
	Povijest	Odaberite za prikaz povijesti aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata.
	Zaključaj uređaj	Odaberite za zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje i povlačenje prstima po zaslonu.
	Messenger	Odaberite kako biste otvorili Messenger aplikaciju (*Upotreba funkcije Messenger*, stranica 122).
	Glazba	Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na satu ili telefonu.
	Obavijesti	Odaberite za prikaz poziva, poruka, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (*Omogućivanje telefonskih obavijesti*, stranica 115).
	Telefon	Odaberite kako biste onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Telefonski pomoćnik	Odaberite za povezivanje svojeg telefona s glasovnim pomoćnikom (*Upotreba telefonskog pomoćnika*, stranica 114).
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Pulsni oksimetar	Odaberite za otvaranje aplikacije za pulsni oksimetar (*Pulsni oksimetar*, stranica 126).
	Crveni pomak	Odaberite za prelazak zaslona na nijanse crvene za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja. **NAPOMENA:** Ova je funkcija dostupna samo na modelima fēnix 8 AMOLED.
	Referentna točka	Odaberite za postavljanje referentne točke za navigaciju (*Postavljanje referentne točke*, stranica 138).
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutačne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati (*Upotreba aplikacije za spremanje*, stranica 12).
	Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.
	Način rada za spavanje	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Način rada za spavanje (*Prilagodba načina rada fokusa spavanja*, stranica 123).
	Štoperica	Odaberite za pokretanje štoperice (*Korištenje štoperice*, stranica 100).
	Bljeskanje	Odaberite kako biste uključili bljeskanje LED svjetla. Možete stvoriti prilagođeni način rada bljeskanja (*Uređivanje prilagođenog bljeskanja svjetla*, stranica 76).
	IZLAZAK I ZALAZAK SUNCA	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.

Ikona	Naziv	Opis
	Sinkroniz.vremena	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Mjerač vremena	Odaberite za postavljanje mjerača odbrojavanja (*Korištenje mjerača odbrojavanja*, stranica 99).
	Dodirni zaslon	Odaberite kako biste onemogućili kontrole na dodirnom zaslonu.
	Glasovna naredba	Odaberite za otvaranje aplikacije za glasovne naredbe i izgovorite naredbu (*Upotreba glasovnih naredbi*, stranica 13).
	Glasovne obavijesti	Odaberite za otvaranje aplikacije za glasovne obavijesti i snimanje napomene (*Snimanje glasovne obavijesti*, stranica 13).
	Glasnoća	Odaberite za otvaranje kontrola za jačinu zvuka na satu.
	Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay i plaćanja putem sata (*Garmin Pay*, stranica 15).
	Izbacivanje vode	Odaberite za reproduciranje tonova kako bi se voda izbacila iz priključaka za zvučnike i mikrofon.
	Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutne vremenske prognoze i trenutnih uvjeta.
	Wi-Fi	Odaberite kako biste onemogućili Wi-Fi® komunikacije.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Kontrole*, stranica 72).

1. Držite kako biste otvorili izbornik kontrola.
2. Držite .
3. Odaberite opciju:
   - Za dodavanje kontrole u izbornik, odaberite **Dodaj kontrole** i odaberite kontrolu koju želite dodati.
   - Za promjenu lokacije prečaca u izborniku kontrola, odaberite **Promijeni redoslijed kontrola**, odaberite kontrolu koju želite pomaknuti, pritisnite ili za pomicanje kontrole na novi položaj, a zatim pritisnite za odabir nove lokacije.
   - Za uklanjanje prečaca iz izbornika kontrola, odaberite **Ukloni kontrole** i odaberite kontrolu koju želite ukloniti.

Upotreba LED svjetla

⚠ UPOZORENJE

Ovaj uređaj možda ima bljeskalicu koja se može programirati da bljeska u različitim intervalima. Posavjetujte se s liječnikom ako imate epilepsiju ili ste osjetljivi na jako svjetlo ili bljeskanje svjetla.

Korištenjem svjetla može se skratiti trajanje baterije. Možete smanjiti intenzitet svjetline kako bi baterija trajala dulje.

1. Držite .
2. Odaberite .
3. Ako je potrebno, pritisnite za uključivanje svjetla.
4. Odaberite opciju:
   - Da biste prilagodili svjetlinu ili boju svjetla, pritisnite ili .

     SAVJET: Na bilo kojem zaslonu možete brzo pritisnuti dva puta za uključivanje svjetla. Tijekom prve tri sekunde možete pritisnuti ili za prilagođavanje svjetline ili boje svjetla.
   - Kako biste programirali svjetlo da bljeska na određeni način, držite , odaberite **Bljeskanje**, odaberite način rada i pritisnite .
   - Za prikaz informacija o vašem kontaktu u hitnim slučajevima i programiranje svjetla da bljeskanjem signalizira za potrebnu pomoć, držite , odaberite **Signal za pomoć** i pritisnite .

⚠ OPREZ

Programiranjem svjetiljke za bljeskanje po obrascu za pomoć ne kontaktiraju se kontakti u hitnim slučajevima ili hitne službe u vaše ime. Informacije o vašem kontaktu u hitnim slučajevima prikazat će se samo ako je kontakt konfiguriran u aplikaciji Garmin Connect.

Uređivanje prilagođenog bljeskanja svjetla

1. Držite .
2. Odaberite > **Prilagođeno**.
3. Pritisnite za uključivanje bljeskanja svjetla (dodatno).
4. Odaberite .
5. Pritisnite ili kako biste prešli na postavku bljeskanja.
6. Za kretanje opcijama postavki pritisnite .
7. Za spremanje pritisnite .

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 81). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u popis brzih pregleda (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 81).

Naziv	Opis
ABC	Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutačno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama (*Dodavanje alternativnih vremenskih zona*, stranica 101).
Aklimatizacija na veće nadmorske visine	Na visinama iznad 800 m (2625 ft) prikazuje grafikon na kojem se prikazuju vrijednosti prosječnog očitanja pulsne oksimetrije, broja udisaja i pulsa u mirovanju u zadnjih sedam dana korigirane na temelju nadmorske visine.
Visinomjer	Prikazuje približnu nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka.
Barometar	Prikazuje podatke o tlaku u okolini na temelju nadmorske visine.
Body Battery™	Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati (*Body Battery*, stranica 82).
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.
Odbrojavanja	Prikaz nadolazećih događaja s odbrojavanjem.
Razina biciklističke kondicije	Prikazuje koji ste tip biciklista, vašu aerobnu izdržljivost te vaš aerobni i anaerobni kapacitet (*Pregledavanje razine biciklističke kondicije*, stranica 95).
Praćenje psa	Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste sa satom fēnix uparili kompatibilni uređaj za praćenje pasa.
Rezultat izdržljivosti	Prikazuje rezultat, grafikon i kratku poruku koja opisuje vašu ukupnu izdržljivost na temelju svih zabilježenih aktivnosti (*Rezultat izdržljivosti*, stranica 94).
Prognoza za ribolov	Prikazuje predviđanja za najbolje dane i vrijeme za ribolov na temelju vaše lokacije, položaja mjeseca te vremena izlaska i zalaska mjeseca. Možete pregledati ocjenu određenog dana te glavno i sporedno vrijeme hranjenja.
Broj katova na koje ste se popeli	Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.
Garmin trener	Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Golf	Prikazuje rezultate i statistiku golfa za zadnju rundu.
Health Snapshot	Pokreće Health Snapshot sesiju na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot.
Puls	Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Rezultat na uzbrdici	Prikazuje rezultat, grafikon, pridonosne parametre i kratku poruku koja opisuje vaš rezultat na uzbrdici na temelju zabilježenih aktivnosti trčanja (*Rezultat na uzbrdici*, stranica 95).
Povijest	Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.

Naziv	Opis
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (*Status varijabilnosti pulsa*, stranica 85).
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
inReach® kontrole	Omogućuje slanje poruka na uparenom inReach uređaju (*Upotreba daljinskog upravljača inReach*, stranica 113).
Savjetnik za oporavak od umora od letenja	Prikazuje vaš unutarnji sat tijekom putovanja i pruža smjernice koje će vam pomoći da se prilagodite vremenskoj zoni odredišta (*Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja*, stranica 97).
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnja vožnja Zadnje trčanje Zadnje plivanje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.
Messenger	Prikazuje vaše Garmin Messenger razgovore u aplikaciji i omogućuje vam odgovor na poruke sa sata (*Aplikacija Garmin Messenger*, stranica 122).
Mjesečeva mijena	Prikazivanje vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Glazba	Kontrole playera glazbe vašeg telefona ili glazbe na uređaju.
Drijemanja	Prikazuje ukupno trajanje drijemanja i povećanje energije Body Battery. Možete pokrenuti mjerač za drijemanje i postaviti alarm koji će vas probuditi (*Prilagodba načina rada fokusa spavanja*, stranica 123).
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (*Omogućivanje telefonskih obavijesti*, stranica 115).
Performanse	Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama (*Mjerenje performansi*, stranica 83).
Primarna utrka	Prikazuje utrku koju smatrate primarnom na kalendaru usluge Garmin Connect (*Kalendar utrka i primarna utrka*, stranica 95).
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitanje pulsnog oksimetra (*Očitanje pulsnim oksimetrom*, stranica 127). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitanje pulsnog oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Kalendar utrka	Prikazuje predstojeće utrke postavljene na kalendaru Garmin Connect (*Kalendar utrka i primarna utrka*, stranica 95).
Upravljanje kamerom RCT	Omogućava ručno snimanje fotografija i videozapisa (*Upotreba kontrola Varia kamere*, stranica 112).
Oporavak	Prikazuje vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je četiri dana.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Ronjenje s bocama	Prikazuje vrijeme intervala na površini, jedinice toksičnosti kisika (OTU), opterećenje tkiva i postotak izloženosti središnjeg živčanog sustava (SŽS-a) toksičnosti kisika nakon ronjenja (*Prikaz brzog pregleda widgeta za ronjenje s bocama*, stranica 97).

Naziv	Opis
Rezultat spavanja	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć.
Trener za spavanje	Pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja.
Solarni intenzitet	Prikazuje grafikon intenziteta solarnog punjenja za zadnjih 6 sati i prosjek za prethodni tjedan. **NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.
Koraci	Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.
Dionice	Prikazuje prilagodljivi popis dionica (*Dodavanje dionica*, stranica 96).
Stres	Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti.
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje podatke o izlasku i zalasku sunca, svitanju i sumraku, zajedno s kartom trenutačnog položaja sunca i grafikonom dnevne sunčeve svjetlosti.
Temperatura	Prikazuje podatke o temperaturi iz unutarnjeg senzora temperature.
Plime	Prikazuje informacije o stanici za predviđanje morskih mijena, kao što je visina morske razine i vrijeme pojavljivanja sljedeće plime i oseke (*Pregled informacija o morskim mijenama*, stranica 18).
Spremnost za treniranje	Prikazuje rezultate i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje (*Spremnost za treniranje*, stranica 94).
Status treniranja	Prikazuje vaš trenutačni status treniranja i opterećenje treniranja koji vam pokazuju kako treniranje utječe na vašu razinu kondicije i rezultate (*Status treniranja*, stranica 89).
Vrijeme	Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu. Uz pomoć više različitih preklapanja karte, na karti također možete prikazati trenutačne vremenske uvjete.

Brzi pregledi widgeta

Brzi pregledi widgeta omogućuju brz pristup zdravstvenim podacima, informacijama o aktivnostima, ugrađenim senzorima i još mnogo toga. Kada uparite sat, možete pregledavati podatke s telefona kao što su podaci o zdravlju, vremenska prognoza i kalendarski događaji.

1 Na izgledu sata pritisnite za kretanje kroz popis brzih pregleda widgeta.

SAVJET: Možete i povući prstom za kretanje ili dodirnuti za odabir opcija.

2 Za prikaz više informacija pritisnite .

3 Odaberite opciju:

- Pritisnite za prikaz pojedinosti o brzom pregledu widgeta.
- Pritisnite za prikaz dodatnih opcija i funkcija za brzi pregled widgeta.

Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta

1 Na izgledu sata pritisnite kako biste prikazali popis brzih pregleda widgeta.

2 Odaberite **Uredi**.

3 Odaberite opciju:

- Za promjenu lokacije brzog pregleda widgeta na popisu odaberite brzi pregled widgeta, pritisnite ili za premještanje brzog pregleda widgeta te pritisnite za odabir nove lokacije.
- Za uklanjanje brzog pregleda widgeta s popisa odaberite brzi pregled widgeta i odaberite .
- Za dodavanje brzog pregleda widgeta na popis odaberite **Dodaj** i odaberite jedan ili više brzih pregleda widgeta.

  SAVJET: Možete odabrati **Stvori mapu** kako biste stvorili mapu s više brzih pregleda widgeta (*Stvaranje mape brzih pregleda widgeta*, stranica 82).

Stvaranje mape brzih pregleda widgeta

Popis brzih pregleda widgeta možete prilagoditi i stvoriti mape za srodne brze preglede widgeta.

1. Na zaslonu sata pritisnite za prikaz brzog pregleda widgeta.
2. Odaberite **Uredi** > **Dodaj** > **Stvori mapu**.
3. Odaberite brze preglede widgeta koje želite staviti u mapu i odaberite **Gotovo**.

   NAPOMENA: Ako se brzi pregledi widgeta već nalaze na popisu, možete ih premjestiti ili kopirati u mapu.
4. Odaberite ili unesite naziv mape.
5. Odaberite ikonu mape.
6. Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
   - Za uređivanje mape pomaknite se do mape na popisu brzih pregleda widgeta i držite .
   - Za uređivanje brzih pregleda widgeta u mapi otvorite mapu i odaberite **Uredi** (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 81).

Body Battery

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom (*Savjeti za poboljšane Body Battery podatke*, stranica 82).

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Mjerenje performansi

Mjerenja performansi predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama. Za ova je mjerenja potrebno nekoliko aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics™. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vaše performanse.

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 84).

Predviđeno vrijeme utrke: Sat upotrebljava procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vaše trenutačne kondicije (*Prikaz predviđenih vremena utrke*, stranica 85).

Status varijabilnosti pulsa: Sat analizira očitanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi na temelju vaših osobnih, dugoročnih prosječnih vrijednosti varijabilnosti pulsa utvrdio vašu varijabilnost pulsa (*Status varijabilnosti pulsa*, stranica 85).

Stanje performansi: Stanje performansi je procjena u stvarnom vremenu koja se izračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao podatkovno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom dijelu aktivnosti. Uspoređuje vašu trenutačnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom (*Stanje performansi*, stranica 86).

Funkcionalni prag snage (FTP): Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli pri početnom postavljanju (*Dobivanje procjene FTP-a*, stranica 86).

Laktatni prag: Za laktatni prag potreban je senzor pulsa na prsima. Laktatni prag je točka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš sat mjeri laktatni prag s pomoću podataka o pulsu i tempa (*Laktatni prag*, stranica 87).

Izdržljivost: Sat na temelju procjene maksimalnog VO2 i podataka o pulsu procjenjuje vašu izdržljivost u stvarnom vremenu. Može se dodati kao zaslon s podacima kako biste mogli vidjeti potencijalnu i trenutačnu izdržljivost tijekom aktivnost (*Prikaz izdržljivosti u stvarnom vremenu*, stranica 88).

Krivulja snage (biciklizam): Krivulja snage prikazuje održavanu količinu snage kroz vrijeme. Možete pregledavati krivulju snage za prethodni mjesec, prethodna tri mjeseca ili prethodnih dvanaest mjeseci (*Pregledavanje krivulje snage*, stranica 89).

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za uređaj fēnix potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2. Uređaj ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Kako biste dobili preciznu procjenu maksimalnog VO2, morate nekoliko minuta na umjerenoj razini intenziteta trčati na otvorenom uz GPS ili voziti bicikl s kompatibilnim mjeračem snage.

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, npr. kakav je u usporedbi s drugima vaše dobi i spola, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvrsno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabije
Crvena	Loša

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2*, stranica 181) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 110).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 144) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa*, stranica 145). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja (*Postavke aktivnosti*, stranica 65).

1. Započnite aktivnost trčanja.
2. Trčite na otvorenom pri umjerenom ili visokom intenzitetu te doesgnite barem 70 % svojeg maksimalnog pulsa.
3. Nakon barem 10 minuta odaberite **Spremi**.
4. Pritisnite ili za kretanje kroz mjerenja performansi.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerač snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerač snage mora biti uparen sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 110). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 144) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa*, stranica 145). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

1 Započnite biciklističku aktivnost.
2 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
3 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
4 Pritisnite ili za kretanje kroz mjerenja performansi.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 144) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa*, stranica 145).

Vaš sat koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 84). Sat analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

1 Na zaslonu sata pritisnite kako biste vidjeli brzi pregled widgeta performansi.
2 Pritisnite .
3 Pritisnite ili kako biste prikazali predviđeno vrijeme utrke.
4 Pritisnite kako biste vidjeli predviđanja za druge udaljenosti.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

Status varijabilnosti pulsa

Vaš sat analizira očitanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi utvrdio varijabilnost vašeg pulsa. Treniranje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i zdrave navike utječu na varijabilnost pulsa. Vrijednosti varijabilnosti pulsa mogu se uvelike razlikovati ovisno o spolu, dobi i razini kondicije. Uravnoteženi status varijabilnosti pulsa može ukazivati na pozitivne aspekte zdravlja kao što su dobra ravnoteža između treniranja i oporavka, veća kardiovaskularna kondicija i otpornost na stres. Neuravnotežen ili loš status može biti znak umora, većih potreba za oporavkom ili povećanog stresa. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate. Da bi sat mogao prikazati status varijabilnosti pulsa, potrebna su tri tjedna dosljednog bilježenja podataka o spavanju.

Zona boje	Status	Opis
Zelena	Srednje	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi se unutar vašeg osnovnog raspona.
Narančasta	Neuravnoteženo	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi manji je ili veći od vašeg osnovnog raspona.
Crvena	Nizak	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.
Bez boje	Loš Nema statusa	Prosječne vrijednosti vaše varijabilnosti pulsa izrazito su manje od raspona normalnog za vašu dob. Ako nema statusa, to znači da nema dovoljno podataka za generiranje sedmodnevnog prosjeka.

Sat možete sinkronizirati s Garmin Connect računom da biste vidjeli trenutačni status varijabilnosti pulsa, trendove i dodatne povratne informacije.

Stanje performansi

Dok dovršavate aktivnost kao što su trčanje ili vožnja biciklom, funkcija stanja performansi analizira vaš tempo, puls i oscilacije pulsa i u stvarnom vremenu daje procjenu stanja vaših performansi u usporedbi s vašom prosječnom kondicijom. To je vrijednost koja je približna stvarnom odstupanju od procjene osnovnog maksimalnog VO2 izražena u postocima.

Vrijednosti stanja performansi kreću se od -20 do +20. Nakon prvih 6 do 20 minuta aktivnosti, na zaslonu uređaja prikazat će se vaše stanje performansi. Primjerice, rezultat veći od 5 znači da ste odmorni, svježi i spremni za dobro trčanje ili vožnju. Stanje performansi možete dodati kao podatkovno polje na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti. Stanje performansi također može biti i pokazatelj razine umora, posebno na kraju dugog trčanja ili vožnje.

NAPOMENA: Kako bi procjene maksimalnog VO2 i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 84).

Pregledavanje stanja performansi

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima.

1. Dodajte **Stanje performansi** na zaslon s podacima (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 64).
2. Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.

   Nakon 6 do 20 minuta pojavit će se podatak o stanju performansi.
3. Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najprije sa satom morate upariti mjerač snage sa svojim satom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 110) i morate procijeniti maksimalni VO2 (*Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam*, stranica 85).

Za procjenu funkcionalnog praga snage (FTP) sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO2. Sat će automatski odrediti vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom ujednačenih vožnji visokog intenziteta s pomoću mjerača snage. Za najbolje rezultate također trebate voziti sa senzorom pulsa.

1. Na zaslonu sata pritisnite kako biste vidjeli brzi pregled widgeta performansi.
2. Pritisnite .
3. Pritisnite ili da biste prikazali procjenu vašeg FTP-a.

   Vaš se procijenjeni FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.

Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvrsno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabije
Crvena	Početnik

   Informacije potražite u dodatku (*FTP ocjene*, stranica 182).

Laktatni prag

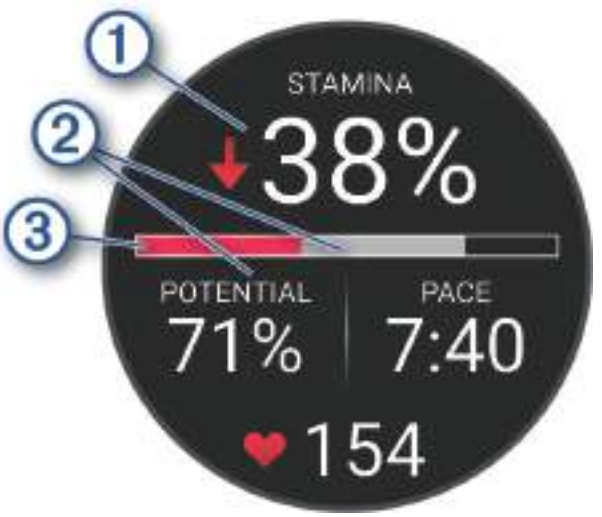
Laktatni prag je razina intenziteta vježbanja na kojoj se laktati (mliječna kiselina) počinju nakupljati u krvi. Za trčanje se ta razina intenziteta procjenjuje u smislu tempa, pulsa ili snage. Kada trkač prijeđe taj prag, počinje se brže umarati. Za iskusne trkače to se obično događa na otprilike 90 % maksimalnog pulsa pri tempu trčanja u rasponu između utrke od 10 km i polumaratona. Za prosječne trkače laktatni prag često se dostigne prilično ispod 90 % maksimalnog pulsa. Ako znate svoj laktatni prag, možete odrediti koliko intenzivno trenirati ili kada ubrzati za vrijeme utrke.

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila (*Postavljanje zona pulsa*, stranica 145).Uključivanjem funkcije **Autom.prepoz.** moći ćete automatski bilježiti laktatni prag tijekom aktivnosti.

Prikaz izdržljivosti u stvarnom vremenu

Vaš sat može procijeniti vašu izdržljivost u stvarnom vremenu na temelju podataka o pulsu i procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 84).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Aktivnosti**.
3. Odaberite aktivnost trčanja ili biciklističku aktivnost.
4. Pritisnite .
5. Odaberite postavke aktivnosti.
6. Odaberite **Zasloni s podacima** > **Dodaj novo** > **Izdržljivost**.
7. Pritisnite ili kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima (opcionalno).
8. Pritisnite kako biste uredili primarno podatkovno polje za izdržljivost (opcionalno).
9. Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti*, stranica 21).
10. Pritisnite ili da biste prelistali do zaslona s podacima.



1	Primarno podatkovno polje za izdržljivost. Prikazuje trenutačni postotak izdržljivosti, preostalu udaljenost ili preostalo vrijeme.
2	Potencijalna izdržljivost.
3	Trenutačna izdržljivost. Crvena: izdržljivost se smanjuje. Narančasta: izdržljivost je stabilna. Zelena: izdržljivost se povećava.

Pregledavanje krivulje snage

Da biste mogli vidjeti svoju krivulju snage, trebate imati zabilježenu vožnju koja traje najmanje sat vremena uz upotrebu mjerača snage u zadnjih 90 dana (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 110).

Vježbanja možete stvoriti u svom Garmin Connect računu. Krivulja snage prikazuje održavanu količinu snage kroz vrijeme. Možete pregledavati krivulju snage za prethodni mjesec, prethodna tri mjeseca ili prethodnih dvanaest mjeseci.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.

2 Odaberite **Statistika o performans.** > **Krivulja snage**.

Status treniranja

Ova mjerenja predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge. Za ova je mjerenja potrebno u dva tjedna dovršiti aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage. Mjerenja se isprva mogu činiti netočnima kada sat još uvijek uči o vašoj izvedbi.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Status treniranja: Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na kondiciju i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama maksimalnog VO2, akutnog opterećenja i statusa varijabilnosti pulsa u duljem vremenskom razdoblju.

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 84). Kada se prilagođavate na okruženje visoke temperature ili velike nadmorske visine, sat prikazuje vrijednosti maksimalnog VO2 koje su korigirane na temelju temperature i nadmorske visine (*Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu*, stranica 93).

Varijabilnost pulsa: Varijabilnost pulsa je status varijabilnosti pulsa u proteklih sedam dana (*Status varijabilnosti pulsa*, stranica 85).

Akutno opterećenje: Akutno opterećenje ponderirani je zbroj vaših nedavnih opterećenja vježbanja koje uključuje trajanje vježbanja i intenzitet. (*Akutno opterećenje*, stranica 90).

Fokus opterećenja treniranja: Sat analizira i razvrstava opterećenje treniranja u razne kategorije ovisno o intenzitetu i strukturi svake zabilježene aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja uključuje ukupno opterećenje akumulirano po kategoriji i fokus treniranja. Sat prikazuje distribuciju opterećenja tijekom posljednja 4 tjedna (*Fokus opterećenja treniranja*, stranica 91).

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje (*Vrijeme oporavka*, stranica 92).

Razine statusa treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama maksimalnog VO2, akutnog opterećenja i statusa varijabilnosti pulsa u duljem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoju razinu kondicije.

Nema statusa: Za utvrđivanje statusa treniranja na satu morate u dva tjedna zabilježiti više aktivnosti s mjerenjem maksimalnog VO2 tijekom trčanja ili bicikliranja.

Smanjenje kondicije zbog nevježbanja: Na tjedan ili dulje prekinuli ste svoju rutinu treniranja ili trenirate puno manje nego inače. Nevježbanje znači da ne možete održavati svoju razinu kondicije. Ako želite poboljšanje, povećajte opterećenje treniranja.

Oporavak: Lagano opterećenje treniranja omogućuje oporavak vašeg tijela i neophodno je tijekom dugih razdoblja napornog treniranja. Kada budete spremni, ponovno se možete vratiti na treniranje s većim opterećenjem.

Održavanje: Trenutno opterećenje treniranja dovoljno je za održavanje razine kondicije. Ako želite poboljšanje, neka vam vježbe budu raznolikije ili povećajte volumen treniranja.

Produktivno: Uz trenutno opterećenje treniranja vaša se razina kondicije i performanse kreću u pravom smjeru. Za održavanje razine kondicije trebali biste u treniranje uključiti planirana razdoblja za oporavak.

Pri vrhuncu: Nalazite se na razini idealnoj za utrkivanje. Nedavno smanjenje opterećenja treniranja omogućuje vašem tijelu da se oporavi i potpuno nadoknadi prethodno treniranje. Stanje pri vrhuncu može se održati samo kratko vrijeme pa planirajte unaprijed.

Prenaporna aktivnost: Vaše je opterećenje treniranja vrlo visoko i kontraproduktivno. Vašem je tijelu potreban odmor. Dajte si vremena za oporavak i u raspored uključite vrijeme s lakšim opterećenjem treniranja.

Neproduktivno: Opterećenje treniranja je na dobroj razini, no vaša se kondicija smanjuje. Fokusirajte se na odmaranje, prehranu i načine na koje se nosite sa stresom.

Pod opterećenjem: Opterećenje treniranja i oporavak nisu u ravnoteži. Ovo je normalna posljedica napornog treniranja ili važnih događaja. Vaše se tijelo možda pokušava oporaviti pa obratite pozornost na svoje ukupno zdravlje.

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje jedno mjerenje maksimalnog VO2 tjedno (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 84). Aktivnosti trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO2 radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja (*Postavke aktivnosti*, stranica 65).

Kako biste u potpunosti iskoristili funkciju statusa treniranja, isprobajte ove savjete.

- Najmanje jednom tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerač snage i dosegnite puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.

  Status treniranja bit će dostupan nakon što sat koristite jedan ili dva tjedna.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na primarnom uređaju za treniranje kako bi vaš sat učio vašim performansama (*Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi*, stranica 120).
- Sat nosite dosljedno tijekom spavanja kako biste nastavili izrađivati ažurirani status varijabilnosti pulsa. Valjani status varijabilnosti pulsa pomaže u održavanju statusa treniranja kada nemate mnogo aktivnosti s mjerenjima maksimalnog VO2.

Akutno opterećenje

Akutno opterećenje treniranja ponderirani je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih nekoliko dana. Mjerač pokazuje je li vaše trenutačno opterećenje nisko, optimalno, visoko ili previsoko. Optimalni se raspon temelji na vašoj individualnoj razini kondicije i povijesti treniranja. Raspon se podešava kako se povećavaju ili smanjuju vrijeme treniranja i intenzitet.

Fokus opterećenja treniranja

Da bi se postigli maksimalni rezultati i napredak kondicije, trening bi trebao biti podijeljen u tri kategorije: aerobne aktivnosti niskog intenziteta, aerobne aktivnosti visokog intenziteta i anaerobne aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja pokazuje koliko je svaka kategorija trenutačno zastupljena u vašem treningu i prikazuje ciljeve treniranja. Potrebno je najmanje 7 dana treniranja kako bi fokus opterećenja treniranja odredio je li vaše opterećenje treniranja nisko, optimalno ili visoko. Nakon 4 tjedna treniranja procjena opterećenja treniranja sadržavat će detaljnije informacije o cilju kako biste uravnotežili svoje treninge.

Ispod ciljeva: Vaše je opterećenje treniranja niže od optimalnog u svim kategorijama intenziteta. Pokušajte povećati trajanje ili učestalost vježbanja.

Manjak aerobnih aktivnosti niskog intenziteta: Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti niskog intenziteta kako biste osigurali oporavak i ravnotežu za aktivnosti višeg intenziteta.

Manjak aerobnih aktivnosti visokog intenziteta: Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti visokog intenziteta kako biste s vremenom povisili laktatni prag i maksimalni VO2.

Manjak anaerobnih aktivnosti: Pokušajte dodati više intenzivnih anaerobnih aktivnosti kako biste s vremenom povećali brzinu i anaerobni kapacitet.

Srednje: Vaše je opterećenje treniranja uravnoteženo i osigurava sve aspekte kondicije tijekom treninga.

Fokus – aerobne aktivnosti niskog intenziteta: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti niskog intenziteta. One osiguravaju solidan temelj i pripremaju vas za dodavanje intenzivnijih vježbi.

Fokus – aerobne aktivnosti visokog intenziteta: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti visokog intenziteta. Te aktivnosti pomažu povisiti laktatni prag, maksimalni VO2 i izdržljivost.

Fokus – anaerobne aktivnosti: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aktivnosti visokog intenziteta. One dovode do brzog napretka kondicije, ali ih treba nadopuniti aerobnim aktivnostima niskog intenziteta.

Iznad ciljeva: Vaše je opterećenje treniranja više od optimalnog i trebali biste razmisliti o skraćivanju vježbanja i smanjenju učestalosti vježbanja.

Omjer opterećenja

Omjer opterećenja je omjer vašeg akutnog (kratkoročnog) opterećenja treniranja i vašeg kroničnog (dugoročnog) opterećenja treniranja. Koristan je za praćenje promjena opterećenja treniranja.

Status	Vrijednost	Opis
Nema statusa	Ništa	Omjer opterećenja vidjet će se nakon 2 tjedna treniranja.
Nizak	Manji od 0,8	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja manje je od dugoročnog opterećenja treniranja.
Optimalan	0,8 do 1,4	Uravnoteženo je i kratkoročno i dugoročno opterećenje treniranja. Optimalni se raspon temelji na vašoj individualnoj razini kondicije i povijesti treniranja.
Visok	1,5 do 1,9	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja veće je od dugoročnog opterećenja treniranja.
Vrlo visok	2,0 ili više	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja znatno je veće od dugoročnog opterećenja treniranja.

O efektu vježbanja

Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Vrijednost efekta vježbanja povećava se napretkom aktivnosti. Efekt vježbanja određuje se prema podacima i povijesti treniranja iz korisničkog profila, pulsu, trajanju i intenzitetu aktivnosti. Primarnu korist aktivnosti opisuje sedam različitih oznaka efekta vježbanja. Svaka je oznaka istaknuta bojom i odgovara fokusu opterećenja treniranja (*Fokus opterećenja treniranja*, stranica 91). Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izrazit utjecaj na maksimalni VO2", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect.

Efekt aerobnog vježbanja pomoću vašeg pulsa mjeri kako ukupni intenzitet vježbanja utječe na aerobni fitness i utvrđuje je li vježbanje imalo efekt održavanja ili poboljšavanja razine kondicije. Povećanje potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) prikupljeno tijekom vježbanja raspoređuje se u raspone vrijednosti koji pokazuju vašu razinu kondicije i navike prilikom treniranja. Ujednačeno vježbanje uz umjereni napor ili vježbanje koje uključuje dulje intervale (> 180 sekundi) ima pozitivan utjecaj na vaš aerobni metabolizam i poboljšava efekt aerobnog vježbanja.

Efekt anaerobnog vježbanja pomoću pulsa i brzine (ili snage) određuje kako vježbanje utječe na performanse pri vrlo visokom intenzitetu. Primit ćete vrijednost temeljenu na doprinosu anaerobnog vježbanja EPOC-u i vrstu aktivnosti. Opetovani intervali visokog intenziteta u trajanju od 10 do 120 sekundi imaju naročito koristan utjecaj na vašu anaerobnu sposobnost i stoga kao rezultat imaju poboljšanje efekta anaerobnog vježbanja.

Efekt aerobnog vježbanja i Efekt anaer. vježbanja možete dodati kao podatkovna polja na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

Efekt vježbanja	Aerobna korist	Anaerobna korist
Od 0,0 do 0,9	Nema koristi.	Nema koristi.
Od 1,0 do 1,9	Minimalna korist.	Minimalna korist.
Od 2,0 do 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.	Održava vašu anaerobnu kondiciju.
Od 3,0 do 3,9	Utječe na aerobnu kondiciju.	Utječe na anaerobnu kondiciju.
Od 4,0 do 4,9	Izrazito utječe na aerobnu kondiciju.	Izrazito utječe na anaerobnu kondiciju.
5,0	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.

Tehnologiju efekta vježbanja pruža i omogućuje Firstbeat Analytics. Dodatne informacije potražite na web-mjestu firstbeat.com.

Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji sa senzorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim senzorom pulsa na prsima za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje.

NAPOMENA: Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO2 i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

Vrijeme oporavka prikazuje se odmah nakon aktivnosti. Vrijeme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vježbanje. Uređaj ažurira vaše vrijeme oporavka tijekom dana na temelju promjena u spavanju, stresa, opuštanja i fizičke aktivnosti.

Puls oporavka

Ako trenirate s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima, nakon svake aktivnosti možete provjeriti vrijednost pulsa za vrijeme oporavka. Puls za vrijeme oporavka izračunava se kao razlika između trenutnog pulsa i pulsa izmjerenog dvije minute nakon završetka vježbanja. Na primjer, zaustavili ste mjerač nakon tipične runde trčanja. Vaš puls iznosi 140 otk./ min. Nakon dvije minute bez aktivnosti ili hlađenja, vaš puls je 90 otk./min. Vaš puls za vrijeme oporavka iznosi 50 otk./min (140 manje 90). Neka istraživanja povezuju puls za vrijeme oporavka i zdravlje kardiološkog sustava. Veće vrijednosti u pravilu znače zdravije srce.

SAVJET: Za najbolje rezultate dvije minute koje su potrebne uređaju da izračuna vaš puls za vrijeme oporavka trebali biste mirovati.

NAPOMENA: Puls za vrijeme oporavka ne računa se za aktivnosti nižeg intenziteta kao što je joga.

Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu

Čimbenici iz okoliša poput visoke temperature i velike visine utječu na vaše treniranje i rezultate. Primjerice, treniranje na velikim nadmorskim visinama može pozitivno utjecati na vašu formu, no zbog boravka na velikim nadmorskim visinama možda ćete primijetiti privremeno smanjenje maksimalnog VO2. Vaš sat fēnix šalje obavijesti o aklimatizaciji i korigiranu procjenu maksimalnog VO2 i statusa treniranja pri temperaturama višima od 22 ºC (72 ºF) i pri visinama većima od 800 m (2625 ft.). Aklimatizaciju na više temperature i veće nadmorske visine možete pratiti na brzom pregledu widgeta statusa treniranja.

NAPOMENA: Funkcija aklimatizacije na više temperature dostupna je samo za GPS aktivnosti i zahtijeva meteorološke podatke s povezanog telefona.

Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja

Ako ste ozlijeđeni ili bolesni, možete pauzirati svoj status treniranja. Možete nastaviti bilježiti fitness aktivnosti, ali vaš će se status treniranja, fokus opterećenja treniranja, povratne informacije o oporavku i preporučena vježbanja privremeno onemogućiti.

Status treniranja možete nastaviti kada ste spremni za ponovno treniranje. Za najbolje rezultate svaki vam je tjedan potrebno barem jedno mjerenje maksimalne vrijednosti VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 84).

1. Ako želite pauzirati status treniranja, odaberite opciju:
   - U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite i odaberite **Opcije** > **Pauziraj status treniranja**.
   - U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans.** > **Status treniranja** > > **Pauziraj status treniranja**.
2. Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
3. Ako želite nastaviti status treniranja, odaberite opciju:
   - U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite i odaberite **Opcije** > **Nastavi status treniranja**.
   - U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans.** > **Status treniranja** > > **Nastavi status treniranja**.
4. Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.

Spremnost za treniranje

Spremnost za treniranje sastoji se od ocjene i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje. Ocjena se kroz dan neprestano izračunava i ažurira s pomoću sljedećih čimbenika:

- Ocjena spavanja (posljednja noć)
- Vrijeme oporavka
- Status varijabilnosti pulsa
- Akutno opterećenje
- Povijest spavanja (posljednje 3 noći)
- Povijest stresa (posljednja tri dana)

Zona boje	Rezultat	Opis
Ljubičasta	95 do 100	Potpuno ste spremni Najbolje moguće
Plava	75 do 94	Visok Spremni za izazove
Zelena	50 do 74	Umjeren Spremni za rad
Narančasta	25 do 49	Nizak Vrijeme je da usporite
Crvena	1 do 24	Loš Omogućite tijelu da se oporavi

Prikaz trendova treninga kroz vrijeme potražite na računu Garmin Connect.

Rezultat izdržljivosti

Vaš rezultat izdržljivosti pomaže vam razumjeti vašu ukupnu izdržljivost, koja je utemeljena na svim zabilježenim aktivnostima s podacima o pulsu. Možete prikazati preporuke za poboljšanje svog rezultata izdržljivosti te sportove koji kroz vrijeme najviše doprinose rezultatu.

Zona boje	Opis
Ružičasta	Elita
Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Iskusni trkači
Zelena	Iskusni utrenirani trkači
Žuta	Trenirani trkači
Narančasta	Srednje napredni trkači
Crvena	Rekreativni trkači

Više informacija potražite u dodatku (*Ocjena rezultata izdržljivosti*, stranica 183).

Rezultat na uzbrdici

Uz pomoć rezultata na uzbrdici možete razumjeti vaš trenutačni kapacitet trčanja na uzbrdici, utemeljen na vašoj povijesti trčanja i procijeni maksimalnog VO2 u posljednja dva mjeseca. Vaš sat tijekom aktivnosti trčanja, hodanja ili penjanja na otvorenom otkriva segmente na uzbrdici s gradacijom većom od 2 %. Možete pregledati vaš rezultat na uzbrdici, snagu na uzbrdici, te promjene rezultata na uzbrdici kroz vrijeme.

Zona boje	Rezultat	Opis
Ružičasta	95 do 100	Elitni trkači
Ljubičasta	85 do 94	Iskusni trkači
Plava	70 do 84	Dobri trkači
Zelena	50 do 69	Trenirani trkači
Narančasta	25 do 49	Izazivač
Crvena	1 do 24	Rekreacijski

Pregledavanje razine biciklističke kondicije

Da biste mogli pregledavati podatke o razini svoje biciklističke kondicije, morate zabilježiti sedmodnevnu povijest treniranja, u korisničkom profilu moraju biti zabilježeni podaci o maksimalnom VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 84) i potrebni su vam podaci o krivulji snage s uparenog senzora snage (*Pregledavanje krivulje snage*, stranica 89).

Razina biciklističke kondicije mjera je vaših performansi u tri kategorije: aerobnoj izdržljivosti, aerobnom kapacitetu i anaerobnom kapacitetu. Razina biciklističke kondicije u obzir uzima i koji ste tip vozača, na primjer, ako ste vozač koji preferira uzbrdice. Podaci koje unesete u korisnički profil kao što je tjelesna težina, pomažu odrediti koji ste tip vozača (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 144).

1. Na zaslonu sata pritisnite kako biste vidjeli brzi pregled widgeta razine biciklističke kondicije.

   NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 81).
2. Pritisnite kako biste vidjeli koji ste trenutačno tip vozača.
3. Pritisnite za prikaz detaljne analize svoje razine biciklističke kondicije (opcionalno).

Kalendar utrka i primarna utrka

Kada u Garmin Connect kalendar dodate utrku, događaj možete vidjeti na satu ako mu dodate brzi pregled widgeta primarne utrke (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 77). Datum događaja mora biti unutar sljedećih 365 dana. Sat prikazuje odbrojavanje do događaja, vaše ciljno vrijeme ili predviđeno vrijeme završetka (samo za trčanje) i podatke o vremenskim uvjetima.

NAPOMENA: Povijesni meteorološki podaci za lokaciju i datum dostupni su odmah. Podaci o lokalnoj prognozi prikazuju se približno 14 dana prije događaja.

Ako dodate više od jedne utrke, od vas će se zatražiti da odaberete primarni događaj.

Ovisno o dostupnim podacima o stazi za događaj, možete vidjeti podatke o nadmorskoj visini, kartu staze i dodati PacePro plan (*PacePro™ treniranje*, stranica 37).

Treniranje za utrku

Vaš sat može preporučiti vježbanja dana koja će vam pomoći da trenirate za utrku ili biciklistički događaj ako imate procijenjenu maksimalnu vrijednost VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 84).

1. Na telefonu ili računalu otvorite svoj Garmin Connect kalendar.
2. Odaberite dan događaja i dodajte utrku.

   Možete tražiti događaj na vašem području ili stvoriti vlastiti.
3. Dodajte pojedinosti o događaju i stazu ako je dostupna.
4. Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
5. Na satu prijeđite na brz pregled widgeta primarnog događaja kako biste vidjeli odbrojavanje do primarne utrke.
6. Na zaslonu sata pritisnite i odaberite aktivnost trčanja ili bicikliranja.

   NAPOMENA: Ako ste dovršili najmanje jedno trčanje na otvorenom s podacima o pulsu ili jednu vožnju s podacima o pulsu i snazi, preporučeno vježbanje dana prikazat će se na vašem satu.

Dodavanje dionica

Prije prilagodbe popisa dionica na popis dionica morate dodati widget dionica (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 81).

1. Na izgledu sata pritisnite kako biste prikazali widget dionica.
2. Pritisnite .
3. Odaberite **Uredi** > **Dodaj**.
4. Unesite naziv tvrtke ili simbol dionice koju želite dodati i odaberite ✔.

   Na satu se prikazuju rezultati pretraživanja.
5. Odaberite dionicu koju želite dodati.
6. Za više informacija odaberite dionicu.

   SAVJET: Za prikaz dionice na popisu widgeta možete pritisnuti i odabrati Post.apl. kao fav..

Dodavanje lokacija za vremensku prognozu

1. Na izgledu sata pritisnite kako biste prikazali widget za vremenske uvjete.
2. Pritisnite .
3. Na prvom zaslonu widgeta pritisnite .
4. Odaberite **Dodaj lokaciju** i potražite lokaciju.
5. Po potrebi ponovite korake 3 i 4 kako biste dodali još lokacija.
6. Pritisnite i odaberite lokaciju za prikaz vremena za tu lokaciju.

Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja

Prije upotrebe brzog pregleda widgeta Savjet.opor.umor.let. morate isplanirati put u aplikaciji Garmin Connect (*Planiranje puta u aplikaciji Garmin Connect*, stranica 97).

Dok putujete možete upotrijebiti brzi pregled widgeta Savjet.opor.umor.let. kako biste vidjeli kakav je vaš interni sat u usporedbi s lokalnim vremenom i kako biste primali savjete o tome kako smanjiti posljedice umora od letenja.

1. Na zaslonu sata pritisnite kako biste prikazali widget**Savjet.opor.umor.let.**.
2. Pritisnite kako biste vidjeli kakav je vaš interni sat u usporedbi s lokalnim vremenom i ukupnom razinom umora od letenja.
3. Odaberite opciju:
   - Za prikaz informativne poruke o trenutnoj razini umora od letenja pritisnite .
   - Kako biste prikazali vremenski slijed preporučenih radnji koje pomažu u smanjenju simptoma umora od letenja pritisnite .

Planiranje puta u aplikaciji Garmin Connect

1. U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2. Odaberite **Trenir. i planiranje** > **Savjetnik za oporavak od umora od letenja** > **Dodavanje pojedinosti o putovanju**.
3. Slijedite upute na zaslonu.

Prikaz brzog pregleda widgeta za ronjenje s bocama

Uz pomoć brzog pregleda widgeta za ronjenje s bocama možete pratiti oporavak vašeg tijela nakon ronjenja. Nakon ronjenja možda ćete morati pričekati nekoliko sati prije nego što sigurno možete letjeti zrakoplovom.

1. Na izgledu sata pritisnite kako biste prikazali brzi pregled widgeta za ronjenje s bocama.
2. Pritisnite kako biste prikazali vrijeme intervala na površini (SI), preostalo vrijeme zabrane leta i doba dana kada završava vrijeme zabrane leta.
3. Pritisnite za prikaz pojedinosti o opterećenju tkiva, trenutačnih jedinica toksičnosti kisika (OTU) i postotka izloženosti središnjeg živčanog sustava (SŽS-a).

   NAPOMENA: OTU jedinice akumulirane tijekom ronjenja istječu nakon 24 sata.

OTU	Zelena: 0 do 249 OTU. Žuta: 250 do 299 OTU. Crvena: 300 ili više OTU.
SŽS	Zelena: izloženost SŽS-a toksičnosti kisika od 0 do 79 %. Žuta: izloženost SŽS-a toksičnosti kisika od 80 do 99 %. Crvena: izloženost SŽS-a toksičnosti kisika od 100 % ili više.

4. Pritisnite za prikaz zapisnika ronjenja s vašim novijim zabilježenim ronjenjima.

Satovi

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma.

1 Odaberite opciju:
   - Na izgledu sata držite .
   - Na izgledu sata pritisnite .
   - Držite .
2 Odaberite **Satovi** > **Alarmi**.
3 Odaberite opciju:
   - Za prvo postavljanje i spremanje alarma unesite vrijeme alarma.
   - Za postavljanje i spremanje dodatnih alarma odaberite **Dodaj alarm** i unesite naziv alarma.

Uređivanje alarma

1 Odaberite opciju:
   - Na izgledu sata držite .
   - Na izgledu sata pritisnite .
   - Držite .
2 Odaberite **Satovi** > **Alarmi**.
3 Odaberite alarm.
4 Odaberite opciju:
   - Za uključivanje ili isključivanje alarma odaberite **Status**.
   - Za promjenu vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
   - Kako biste postavili alarm koji se redovito ponavlja, odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
   - Za odabir vrste obavijesti za alarme odaberite **Zvuk i vibracija**.
   - Za uključivanje ili isključivanje pozadinskog osvjetljenja s alarmom odaberite **Pozad. osvjetljenje**.

     NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na modelima fēnix 8 AMOLED.
   - Za odabir opisa alarma odaberite **Oznaka**.
   - Za brisanje alarma odaberite **Izbriši**.

Korištenje mjerača odbrojavanja

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata držite .
- Na izgledu sata pritisnite .
- Držite .

2 Odaberite **Satovi** > **Mjerači vremena**.

3 Odaberite opciju:

- Za prvo postavljanje mjerača odbrojavanja unesite vrijeme na dodirnom zaslonu ili i .
- Za postavljanje mjerača odbrojavanja bez njegovog spremanja odaberite **Brzi mjerač** i unesite vrijeme.
- Za postavljanje i spremanje novog mjerača odbrojavanja odaberite **Uredi** > **Dodaj mjerač vrem.** i unesite vrijeme.
- Za postavljanje spremljenog mjerača odbrojavanja odaberite spremljeni mjerač odbrojavanja.

4 Za pokretanje mjerača vremena pritisnite .

5 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:

- Za zaustavljanje mjerača vremena odaberite .
- Za ponovno pokretanje mjerača vremena odaberite .
- Za spremanje mjerača vremena odaberite > **Spremanje mjerača vremena**.
- Za automatsko ponovno pokretanje mjerača vremena nakon isteka odaberite > **Automatsko ponovno pokretanje**.
- Za prilagodbu obavijesti o mjeraču vremena odaberite > **Zvuk i vibracija**.

Brisanje mjerača odbrojavanja

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata držite .
- Na izgledu sata pritisnite .
- Držite .

2 Odaberite **Satovi** > **Mjerači vremena** > **Uredi**.

3 Odaberite mjerač vremena.

4 Odaberite **Izbriši**.

Korištenje štoperice

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata držite .
- Na izgledu sata pritisnite .
- Držite .

2 Odaberite **Satovi** > **Štoperica**.

3 Za pokretanje mjerača vremena pritisnite .

4 Pritisnite za ponovno pokretanje mjerač vremena dionice ①.

Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

5 Pritisnite za zaustavljanje oba mjerača vremena.

6 Odaberite opciju:

- Za ponovno postavljanje oba mjerača vremena pritisnite .
- Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti pritisnite i odaberite **Spremi aktivnost**.
- Pritisnite i odaberite **Gotovo** kako biste ponovo postavili mjerače vremena i zatvorili štopericu.
- Za pregled mjerača vremena dionice pritisnite i odaberite **Pregledaj**.
  NAPOMENA: Opcija **Pregledaj** prikazuje se samo ako je bilo više dionica.
- Za povratak na zaslon sata bez ponovnog postavljanja mjerača vremena pritisnite i odaberite **Idi na zaslon sata**.
- Kako biste omogućili ili onemogućili bilježenje dionice, pritisnite i odaberite **Tipka Dionica**.

Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata držite .
- Na izgledu sata pritisnite .
- Držite .

SAVJET: Alternativne vremenske zone možete pregledati na popisu widgeta (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 81).

2 Odaberite **Satovi** > **Alternat.vrem.zone** > **Dodaj**.

3 Pritisnite ili kako biste istakli regiju te pritisnite kako biste je odabrali.

4 Odaberite vremensku zonu.

Uređivanje alternativne vremenske zone

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata držite .
- Na izgledu sata pritisnite .
- Držite .

SAVJET: Alternativne vremenske zone možete pregledati na popisu widgeta (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 81).

2 Odaberite **Satovi** > **Alternat.vrem.zone**.

3 Odaberite vremensku zonu.

4 Pritisnite .

5 Odaberite opciju:

- Za postavljanje vremenske zone tako da se prikazuje na popisu widgeta odaberite **Post.apl. kao fav.**.
- Za unos prilagođenog naziva vremenske zone odaberite **Preimenuj**.
- Za unos prilagođene kratice vremenske zone odaberite **Kratica**.
- Za promjenu vremenske zone odaberite **Promijeni vremensku zonu**.
- Za brisanje vremenske zone odaberite **Izbriši**.

Dodavanje događaja s odbrojavanjem

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata držite .
- Na izgledu sata pritisnite .
- Držite .

SAVJET: Događaje s odbrojavanjem možete pregledati i na popisu brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 81).

2 Odaberite **Satovi** > **Odbrojavanja** > **Dodaj**.

3 Unesite naziv.

4 Odaberite godinu, mjesec i dan.

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Čitav dan**.
- Odaberite **Određeno vrijeme** i unesite vrijeme.

6 Odaberite ikonu.

Uređivanja događaja s odbrojavanjem

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata držite .
- Na satu pritisnite .
- Držite .

SAVJET: Događaje s odbrojavanjem možete pregledati i na popisu brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 81).

2 Odaberite **Satovi** > **Odbrojavanja**.

3 Odaberite događaj s odbrojavanjem.

4 Pritisnite i odaberite **Post.apl. kao fav.** kako biste događaj s odbrojavanjem prikazali na popisu brzih pregleda widgeta (opcionalno).

5 Pritisnite i odaberite **Uredi odbrojavanje**.

6 Odaberite opciju za uređivanje:

- Za promjenu naziva događaja odaberite **Naziv**.
- Za promjenu datuma odaberite **Datum**.
- Za promjenu vremena odaberite **Vrijeme**.
- Za promjenu vrste događaja odaberite **Tip**.
- Za dodavanje skraćenog naziva događaju odaberite **Kratica**.
- Za dodavanje lokacije događaja odaberite **Lokacija**.
- ZA dodavanje podsjetnika na događaj odaberite **Podsjetnici**.
- Za ponavljanje događaja svake godine odaberite **Ponovi godišnje**.
- Za uklanjanje događaja odaberite **Izbriši odbrojavanje**.

Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i informacije s opcionalnog senzora.

NAPOMENA: Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži spremljene podatke o aktivnostima, rekordima i ukupnim vrijednostima.

Na satu se nalazi povijest brzog pregleda widgeta koja vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 77).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Povijest**.

   Pojavit će se stupičasti grafikon s vašim nedavnim aktivnostima.
3. Odaberite opciju:
   - Kako biste promijenili vremensko razdoblje stupičastog grafikona, pritisnite i odaberite **Opcije grafikona**.
   - Kako biste pregledali osobne rekorde prema sportovima, pritisnite i odaberite **Rekordi** (*Osobni rekordi*, stranica 103).
   - Kako biste prikazali tjedne ili mjesečne ukupne vrijednosti, pritisnite i odaberite **Ukupno** (*Pregledavanje ukupnih podataka*, stranica 104).
   - Kako biste prikazali svoju povijest aktivnosti, pritisnite i odaberite aktivnost.

Povijest multisport aktivnosti

Uređaj sprema sažetak multisport aktivnosti, uključujući prijeđenu udaljenost, vrijeme, kalorije i podatke o dodatnom priboru. Uređaj odvaja podatke o aktivnosti po sportskim segmentima i prijelazima pa možete uspoređivati slične treninge i pratiti brzinu prijelaza. Povijest prijelaza uključuje udaljenost, vrijeme, prosječnu brzinu i kalorije.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, sat prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka, najveću težinu podignutu u sklopu glavnih pokreta u vježbama snage te najduže trčanje, vožnju ili plivanje.

NAPOMENA: Osobni rekordi za vožnju bicikla uključuju i najveću uzbrdicu i najbolju snagu (potreban je mjerač snage).

Pregledavanje osobnih rekorda

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Povijest**.
3. Pritisnite i odaberite **Rekordi**.
4. Odaberite sport.
5. Odaberite rekord.
6. Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Povijest**.
3. Pritisnite i odaberite **Rekordi**.
4. Odaberite sport.
5. Odaberite rekord koji želite vratiti.
6. Odaberite **Prethodno** > ✓.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnih rekorda

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Povijest**.
3. Pritisnite i odaberite **Rekordi**.
4. Odaberite sport.
5. Odaberite opciju:
   - Da biste obrisali rekord, odaberite rekord, a zatim odaberite **Izbriši rekord** > ✓.
   - Za brisanje svih rekorda u određenom sportu odaberite **Izbriši sve rekorde** > ✓.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Pregledavanje ukupnih podataka

Možete pregledati akumulirane podatke o udaljenosti i vremenu koji su spremljeni na satu.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Povijest**.
3. Pritisnite i odaberite **Ukupno**.
4. Odaberite aktivnost.
5. Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Postavke obavijesti i upozorenja

Na zaslonu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Obavijesti i upozorenja**.

Pametne obavijesti: Prilagodba pametnih obavijesti koje se pojavljuju na vašem satu (*Omogućivanje telefonskih obavijesti*, stranica 115).

Zdravlje i wellness: Prilagodba upozorenja za zdravlje i wellness koja se pojavljuju na vašem satu (*Upozorenja za zdravlje i wellness*, stranica 105).

Jutarnje izvješće: Prikaz jutarnjeg izvješća i prilagodba podataka u izvješću (*Prilagodba jutarnjeg izvješća*, stranica 105).

Upozorenja sustava: Postavljanje upozorenja za vrijeme (*Postavljanje upozorenja za vrijeme*, stranica 106), barometar (*Postavljanje upozorenja na oluju*, stranica 106) ili o povezivanju telefona (*Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom*, stranica 106).

Centar za obavijesti: Omogućuje da se u centru za obavijesti prikazuju nove obavijesti (*Prikaz obavijesti*, stranica 115).

Upozorenja za zdravlje i wellness

Na izgledu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Obavijesti i upozorenja** > **Zdravlje i wellness**.

Dnevni sažetak: Body Battery dnevni sažetak prikazuje se nekoliko sati prije početka razdoblja u kojem obično spavate. Dnevni sažetak pruža uvid u to kako su stres i aktivnosti tog dana utjecali na Body Battery razinu (*Body Battery*, stranica 82).

Upozorenja o stresu: Obavještava vas kad razdoblja stresa isprazne Body Battery razinu.

Upozorenja za odmor: Obavještava vas o razdoblju odmaranja i njegovom učinku na Body Battery razinu.

Upozorenja za neuobičajeni puls: Obavještava vas kada vam puls prekorači ciljnu vrijednost ili padne ispod nje (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls*, stranica 105).

Savjet.opor.umor.let.: Daje savjet za simptome umora od letenja poput preporuka za spavanje i vježbanje (*Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja*, stranica 97).

Upozorenje za kretanje: Podsjeća vas da se nastavite kretati (*Korištenje upozorenja za kretanje*, stranica 128).

Upozorenja na ciljeve: Obavještava vas kada ostvarite ciljni broj koraka u danu, ciljni broj katova za uspon u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

⚠ OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon barem deset minuta neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o padu pulsa ispod postavljenog praga tijekom razdoblja spavanja odabranog u aplikaciji Garmin Connect. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Obavijesti i upozorenja** > **Zdravlje i wellness** > **Upozorenja za neuobičajeni puls**.
3. Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje – nisko**.
4. Postavite vrijednost praga pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod vrijednosti praga prikazuje se poruka, a sat vibrira.

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Pritisnite kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga (*Prilagodba jutarnjeg izvješća*, stranica 105).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

NAPOMENA: Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u Garmin Connect računu.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Obavijesti i upozorenja** > **Jutarnje izvješće**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Prikaži izvještaj** kako biste omogućili ili onemogućili jutarnje izvješće.
   - Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u jutarnjem izvješću.

Postavljanje upozorenja za vrijeme

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Postavke sata** > **Obavijesti i upozorenja** > **Upozorenja sustava** > **Vrijeme**.
3 Odaberite opciju:
   - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zalaska sunca** > **Status** > **Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
   - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izlaska sunca** > **Status** > **Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
   - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu** > **Uključi**.

Postavljanje upozorenja na oluju

⚠ UPOZORENJE

Ovo je upozorenje informativna funkcija i nije namijenjeno kao primarni izvor za praćenje promjena u vremenu. Vaša je odgovornost da pregledate vremenske uvjete i izvješća, budete svjesni svoje okoline i da primjenjujete sigurnosna pravila, naročito u vrijeme loših vremenskih prilika. Nepridržavanjem ovog upozorenja može doći do teške ozljede ili smrti.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Postavke sata** > **Obavijesti i upozorenja** > **Upozorenja sustava** > **Barometar** > **Upozorenje na oluju**.
3 Odaberite opciju:
   - Za uključivanje i isključivanje upozorenja odaberite **Status**.
   - Za ažuriranje razine promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju odaberite **Kalib. kompasa**.

Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

Sat možete podesiti da vas upozori kada se upareni telefon putem Bluetooth tehnologije povezuje ili prekida vezu.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Postavke sata** > **Obavijesti i upozorenja** > **Upozorenja sustava** > **Telefon**.

Postavke zvuka i vibracija

Na izgledu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Zvuk i vibracija**.

Glasnoća: Isključuje sve zvukove ili prilagođava glasnoću zvučnika.

Tonovi upozorenja: Reproducira ton za upozorenja.

Tonovi gumba: Reproducira ton kada pritisnete gumb.

Vibracija: Postavlja vibracije sata za upozorenja i pritiske gumba.

Postavke zaslona i osvjetljenja

Na izgledu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Zaslon i svjetlina**.

Svjetlina ili Pozad. osvjetljenje: Postavlja razinu svjetline zaslona.

Uvijek uključeni zaslon: Postavka koja omogućuje da izgled sata ostane vidljiv te smanjuje svjetlinu i pozadinu. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona (*O AMOLED zaslonu*, stranica 154).

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo na modelima fēnix 8 AMOLED.

Veličina teksta: Podešavanje veličine teksta na zaslonu.

Crveni pomak: Prelazak zaslona na nijanse crvene, zelene ili narančaste za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja i kako biste očuvali svoj noćni vid.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo na modelima fēnix 8 AMOLED.

Kretnja: Uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.

Tipke i dodirni zaslon: Uključuje zaslon prilikom pritiskanja gumba ili dodirivanja zaslona.

Pauza prije početka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja zaslona.

Dodirni zaslon: Omogućuje dodirni zaslon. Možete odabrati Samo karta kako biste omogućili dodirni zaslon samo na zaslonu karte.

Zaključavanje zaslona: Zaključava dodirni zaslon nakon što se zaslon isključi. Kada je ova postavka omogućena, možete povući prema dolje kako biste otključali dodirni zaslon.

Povezivost

Funkcije povezivanja dostupne su na vašem satu kada ga uparite s kompatibilnim telefonom (*Uparivanje telefona*, stranica 113). Dodatne funkcije dostupne su kada sat povežete s Wi-Fi mrežom (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom*, stranica 117).

Senzori i dodaci

Sat fēnix ima nekoliko unutarnjih senzora i možete upariti dodatne bežične senzore za aktivnosti.

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim senzorima s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 110). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 64). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom, već su upareni.

Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto buy.garmin.com za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
Senzori palice	Možete upotrebljavati senzore palica za golf Approach za automatsko praćenje udaraca u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice.
DogTrack	Omogućuje primanje podataka s kompatibilnog ručnog uređaja za praćenje pasa.
eBike	Sat možete upotrebljavati uz eBike i pregledavati podatke o biciklu, kao što su informacije o baterije i rasponu tijekom vožnje.
Prošireni zaslon	Možete upotrijebiti način rada Prošireni zaslon kako biste prikazali zaslone s podacima sa svog sata fēnix na kompatibilnom biciklističkom računalu Edge® tijekom vožnje ili triatlona.
Vanjski senzor pulsa	S pomoću vanjskog senzora, kao što je senzor pulsa iz serije HRM 200, HRM-Fit™ ili HRM-Pro, možete pregledavati podatke o pulsu tijekom aktivnosti. Neki senzori pulsa mogu i spremiti podatke ili pružiti napredne podatke o trčanju (*Dinamika trčanja*, stranica 111) (*Snaga trčanja*, stranica 112).
Pedometar	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
Slušalice	S pomoću slušalica Bluetooth možete slušati glazbu učitanu na vašem satu fēnix (*Povezivanje Bluetooth slušalica*, stranica 143).
inReach	Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje uređajem za satelitsku komunikaciju inReach putem sata fēnix (*Upotreba daljinskog upravljača inReach*, stranica 113).
Svjetla	Možete se koristiti Varia™ pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji.
Snaga	Pedalama za bicikle s mjeračem snage Rally™ ili Vector™ možete pregledavati podatke o snazi na satu. Možete prilagoditi zone snage kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima (*Postavljanje zona snage*, stranica 146) ili upotrebljavati upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (*Postavljanje upozorenja*, stranica 68).
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju. S pomoću Varia stražnjeg svjetla s radarom i kamerom tijekom vožnje možete snimati fotografije i videozapise (*Upotreba kontrola Varia kamere*, stranica 112).
Mjerač dometa	Možete upotrijebiti kompatibilni laserski mjerač dometa za prikaz udaljenosti do zastavice tijekom igre golfa.
RD Pod	Running Dynamics Pod možete upotrebljavati za bilježenje podataka o dinamici trčanja i pregled tih podataka na satu (*Dinamika trčanja*, stranica 111).
Promjena brzina	S pomoću elektroničkih mjenjača možete pregledavati podatke o mijenjanju brzina tijekom vožnje. Na satu fēnix prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.
Sustav Shimano Di2	S pomoću Shimano® Di2™ elektroničkih mjenjača možete pregledavati podatke o mijenjanju brzina tijekom vožnje. Na satu fēnix prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.
Pametni trenažer	S pomoću sata i dvoranskog biciklizam trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu (*Korištenje dvoranskog trenažera*, stranica 42).
Brzina/kadenca	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (*Veličina i opseg kotača*, stranica 184).

Vrsta senzora	Opis
Tempe	Senzor temperature tempe™ možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.
Vanbr. motor	Uređaj možete rabiti kao daljinski upravljač svog vanbrodskog motora Garmin (*Uparivanje sata i vanbrodskog motora*, stranica 19).

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa. Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.

1. Postavite monitor pulsa, instalirajte senzor ili pritisnite gumb za uključivanje senzora.

   NAPOMENA: Provjerite korisnički priručnik svojeg bežičnog senzora za informacije o uparivanju.
2. Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora.

   NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.
3. Na zaslonu sata pritisnite .
4. Odaberite **Postavke sata** > **Povezivost** > **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.
5. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Pretraži sve**.
   - Odaberite vrstu senzora.

   Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 64).

Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja

Dodaci iz serija HRM-Fit i HRM-Pro izračunavaju tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na kompatibilnom satu fēnix kada je povezan s pomoću tehnologije ANT+. Možete ga pregledati i na kompatibilnim aplikacijama za treniranje drugih proizvođača kada je uspostavljena veza s tehnologijom Bluetooth.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

Automatska kalibracija: Zadana postavka za vaš sat je **Automatska kalibracija**. Dodatak za mjerenje pulsa kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom fēnix.

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za profile aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja (*Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja*, stranica 111).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibr. i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom za mjerenje pulsa (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje*, stranica 36).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu fēnix (*Nadogradnja proizvoda*, stranica 160).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Automatska kalibracija**.
- Ako ste prethodno povezali kompatibilan pedometar s pomoću ANT+ tehnologije, postavite status pedometra na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje*, stranica 36).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo/udalj.senz.pul.** > **Pon.post.kalibr.podat.**.

  NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Automatska kalibracija** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje*, stranica 36).

Dinamika trčanja

Dinamika trčanja je povratna informacija o vašoj trkačkoj kondiciji u stvarnom vremenu. Vaš sat fēnix ima brzinomjer koji izračunava pet parametara trkačke forme. Za svih šest parametara o trkaćoj formi morate upariti sat fēnix s dodatnom opremom , serije HRM-Fit, HRM-Pro ili drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja koja mjeri pokrete torza. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Metričke	Vrsta senzora	Opis
Kadenca	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).
Vertikalna oscilacija	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.
Vrijeme dodira s tlom	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama. **NAPOMENA:** Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.
Balans vremena dodira s tlom	Samo kompatibilna dodatna oprema	Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.
Duljina koraka	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.
Omjer vertikalne oscilacije	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

U ovoj temi pronaći ćete savjete za upotrebu kompatibilnog dodatka za mjerenje dinamike trčanja. Ako dodatak nije povezan s vašim satom, sat se automatski prebacuje na mjerenje dinamike trčanja na zapešću.

- Provjerite imate li dodatak koji mjeri dinamiku trčanja, kao što je dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro.
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i sat.
- Ako upotrebljavate dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro, uparite ga satom putem ANT+ tehnologije umjesto putem ANT+ tehnologije.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

  NAPOMENA: Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

  ZAPAMTITE: Balans vremena dodira s tlom ne izračunava se mjerenjem dinamike trčanja na zapešću.

Snaga trčanja

Garmin snaga trčanja izračunava se na temelju izmjerenih podataka o dinamici trčanja, tjelesne mase korisnika, podataka o okruženju i drugih podataka senzora. Mjerenjem snage procjenjuje se količina snage koju trkač primjeni na površinu ceste i prikazuje se u vatima. Korištenje podacima o snazi trčanja kao mjerilom napora nekim trkačima može odgovarati bolje od korištenja podacima o tempu ili pulsu. Podaci o snazi trčanja mogu biti precizniji od podataka o pulsu za određivanje razine napora, a pritom mogu uračunati uzbrdice, nizbrdice i vjetar, što nije moguće u mjerenju tempa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Snaga trčanja može se mjeriti s pomoću kompatibilne dodatne opreme koja mjeri dinamiku trčanja ili s pomoću senzora sata. Podatkovna polja za snagu trčanja možete prilagoditi tako da prikazuju vašu izlaznu snagu i prilagoditi treniranje (*Podatkovna polja*, stranica 165). Možete postaviti upozorenja za snagu kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu razinu snage (*Upozorenja za aktivnosti*, stranica 67).

Zone snage za trčanje slične su zonama snage za bicikliranje. Vrijednosti zona zadane su vrijednosti na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa (*Postavljanje zona snage*, stranica 146).

Postavke snage trčanja

Na zaslonu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost trčanja, pritisnite , odaberite postavke aktivnosti, a zatim **Snaga trčanja**.

Status: Omogućuje ili onemogućuje snimanje Garmin podataka o snazi trčanja. Ovu postavku možete koristiti ako želite koristiti podatke o snazi trčanja drugih proizvođača.

Izvor: Omogućuje odabir uređaja koji će se koristiti za snimanje podataka o snazi trčanja. Opcija Pametni način rada automatski otkriva i koristi dodatak za mjerenje dinamike trčanja, ako je dostupan. Kada dodatak nije priključen, sat koristi podatke o snazi trčanja na temelju senzora na zapešću.

Uračunavanje vjetra: Omogućuje ili onemogućuje korištenje podataka o vjetru pri izračunu snage trčanja. Podaci o vjetru kombinacija su podataka o brzini, smjeru i barometru s vašeg sata i dostupnih podataka o vjetru s vašeg telefona.

Upotreba kontrola Varia kamere

OBAVIJEST

U nekim je nadležnostima snimanje videozapisa, zvuka ili fotografija zabranjeno ili regulirano ili može biti potrebno da sve strane budu upoznate sa snimanjem te da daju pristanak. Vaša je odgovornost da proučite zakone, prava i sve ostala ograničenja u području nadležnosti u kojemu namjeravate upotrebljavati uređaj i da ih se pridržavate.

Da biste mogli upotrebljavati kontrole Varia kamere, najprije morate upariti dodatak i sat (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 110).

1. Dodajte brzi pregled widgeta **RCT kamera** na sat (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 77).
2. U brzom pregledu widgeta **RCT kamera** odaberite opciju:
   - Odaberite za prikaz postavki kamere.
   - Odberite za snimanje fotografije.
   - Odaberite za spremanje isječka.

inReach daljinski upravljač

Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje uređajem za satelitsku komunikaciju inReach putem sata fēnix. Više informacija o kompatibilnim uređajima potražite na web-mjestu buy.garmin.com.

Upotreba daljinskog upravljača inReach

Ako želite upotrebljavati funkciju inReach daljinskog upravljača, morate dodati inReach brzi pregled widgeta u slijed (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 81).

1. Uključite uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
2. Na svojem fēnix satu pritisnite sa zaslona sata za prikaz inReach brzog pregleda widgeta.
3. Pritisnite za pretraživanje svojeg inReach uređaja za satelitsku komunikaciju.
4. Pritisnite za uparivanje svojeg inReach uređaja za satelitsku komunikaciju.
5. Pritisnite i odaberite opciju:
   - Za slanje SOS poruke odaberite **Pokreni SOS poruku**.
     NAPOMENA: SOS funkciju upotrebljavajte samo u situaciji stvarnog hitnog slučaja.
   - Za slanje tekstne poruke odaberite **Poruke** > **Nova poruka**, odaberite kontakte za poruku i unesite tekst poruke ili odaberite opciju brze tekstne poruke.
   - Za slanje zadane poruke odaberite **Slanje zad. poruke** i odaberite poruku na popisu.
   - Za prikaz mjerača vremena i udaljenosti prijeđene tijekom aktivnosti odaberite **Praćenje**.

Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona dostupne su na satu fēnix kad ga uparite putem aplikacije Garmin Connect (*Uparivanje telefona*, stranica 113).

- Funkcije aplikacije iz aplikacije Garmin Connect, aplikacije Connect IQ i mnoge druge (*Telefonske i računalne aplikacije*, stranica 118)
- Brzi pregledi widgeta (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 77)
- Funkcije izbornika kontrola (*Kontrole*, stranica 72)
- Funkcije za sigurnost i praćenje (*Funkcije za sigurnost i praćenje*, stranica 139)
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti (*Omogućivanje telefonskih obavijesti*, stranica 115)

Uparivanje telefona

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na satu, morate ga upariti izravno putem aplikacije Garmin Connect umjesto putem Bluetooth postavki na telefonu.

1. Odaberite opciju:
   - Prilikom početnog postavljanja na satu odaberite ✓ kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.
   - Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, na zaslonu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Povezivost** > **Uparivanje telefona**.
   - Ako želite upariti novi telefon, na zaslonu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Povezivost** > **Telefon** > **Uparivanje telefona**.
2. Telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.

Pozivi putem sata

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s kompatibilnim telefonom s putem Bluetooth tehnologije.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Telefon**.
3. Odaberite opciju:
   - Za biranje telefonskog broja s pomoću tipkovnice odaberite , birajte telefonski broj i odaberite .
   - Kako biste nazvali telefonski broj iz kontakata, odaberite , odaberite ime kontakta i odaberite telefonski broj (*Dodavanje kontakata*, stranica 139).
   - Kako biste pregledali nedavne pozive koji su upućeni ili primljeni putem sata, povucite prstom prema gore.

     NAPOMENA: Sat se ne sinkronizira s popisom nedavnih poziva na telefonu.

   SAVJET: Možete odabrati kako biste prekinuli poziv prije nego što se poziv uspostavi.

Upotreba telefonskog pomoćnika

Za upotrebu funkcije telefonskog pomoćnika vaš sat mora biti povezan s kompatibilnim telefonom putem Bluetooth tehnologije (*Uparivanje telefona*, stranica 113). Informacije o kompatibilnim telefonima potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality.

S pomoću ugrađenog zvučnika i mikrofona na satu možete komunicirati s telefonskim pomoćnikom na telefonu. Savjete o postavljanju telefonskog pomoćnika potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality/tips.

1. Odaberite opciju:
   - Na zaslonu sata pritisnite .
   - Držite .
2. Odaberite **Telefonski pomoćnik**.

   Kada se spojite na telefonskog pomoćnika na svojem telefonu, pojavit će se .
3. Izgovorite naredbu kao što je *Call Mom* ili *Send a text message*.

   NAPOMENA: Komunikacija s telefonskim pomoćnikom odvija se samo putem zvuka.

Omogućivanje telefonskih obavijesti

Možete prilagoditi kako obavijesti s vašeg uparenog telefona zvuče te kako se prikazuju na vašem satu tijekom normalne upotrebe.

NAPOMENA: Obavijesti tijekom spavanja ili aktivnosti možete prilagoditi u postavkama Načini rada fokusa (*Načini rada fokusa*, stranica 123).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Povezivost** > **Telefon** > **Obavijesti**.
3. Odaberite opciju:
   - Za omogućivanje telefonskih obavijesti odaberite **Status** > **Uključi**.
   - Za omogućivanje obavijesti za telefonske pozive odaberite **Pozivi**, a zatim odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
   - Za omogućivanje obavijesti za tekstualne poruke odaberite **Tekstne poruke**, a zatim odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
   - Za omogućivanje obavijesti za telefonske aplikacije odaberite **Aplikacije**, a zatim odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
   - Za skrivanje detalja obavijesti dok ne poduzmete radnju odaberite **Privatnost**, a zatim odaberite opciju.
   - Za mijenjanje trajanja prikaza obavijesti na satu, odaberite **Pauza prije početka**.
   - Za dodavanje potpisa odgovorima na tekstualne poruke s vašeg sata odaberite **Potpis**.

     NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android™ telefone.

Prikaz obavijesti

Svoje telefonske obavijesti možete prikazati na svojem satu s više lokacija izbornika.

1. Odaberite opciju:
   - Na zaslonu sata pritisnite za prikaz centra za obavijesti.
   - Na zaslonu sata pritisnite za prikaz brzog pregleda widgeta obavijesti.
   - Na zaslonu sata pritisnite i odaberite **Obavijesti** za prikaz aplikacije obavijesti.
   - Držite i odaberite **Obavijesti** za prikaz kontrola za obavijesti.
2. Odaberite obavijest.
3. Pritisnite za više opcija.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat fēnix prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .
- Za odbijanje poziva odaberite .
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite **Odgovor** i zatim odaberite poruku s popisa.

  NAPOMENA: Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android telefonom putem Bluetooth tehnologije.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android telefone.

Kad na satu primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka. Poruke možete prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect.

NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke vašeg operatera i telefonske tarife. Za dodatne informacije o troškovima i ograničenjima za tekstualne poruke obratite se svom davatelju mobilnih usluga.

1 Na zaslonu sata pritisnite za prikaz centra za obavijesti.
2 Odaberite obavijest o poruci.
3 Pritisnite .
4 Odaberite **Odgovor**.
5 Odaberite poruku s popisa.
Telefon odabranu poruku šalje kao SMS poruku.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu fēnix.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti iOS® i odaberite obavijesti za prikaz na vašem telefonu i satu.
  NAPOMENA: Sve obavijesti koje omogućite na svojem uređaju iPhone također se prikazuju na vašem satu.
- Ako upotrebljavate telefon Android, iz aplikacije Garmin Connect odaberite ••• > **Postavke** > **Obavijesti** > **Obavijesti aplikacija** i odaberite obavijesti koje želite vidjeti na svojem satu.

Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 75).

1 Za prikaz izbornika kontrola držite .
2 Odaberite kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu fēnix.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Uključivanje i isključivanje upozorenja za pronalaženje pametnog telefona

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Postavke sata** > **Povezivost** > **Telefon** > **Upoz. za Pronađi moj tel.**.

Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti

Vaš sat fēnix automatski sprema GPS lokaciju kad se veza s uparenim pametnim telefonom prekine tijekom GPS aktivnosti. S pomoću te funkcije možete pronaći pametni telefon koji je izgubljen tijekom aktivnosti.

1 Pokrenite GPS aktivnost.
2 Kad se od vas zatraži da navigirate do posljednje poznate lokacije uređaja, odaberite ✓.
3 Navigirajte do lokacije na karti (*Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti*, stranica 129).
4 Pritisnite kako biste vidjeli kompas koji pokazuje prema lokaciji (opcionalno).
5 Kad je sat u Bluetooth dometu pametnog telefona, na zaslonu će se prikazati Bluetooth jačina signala.
Kako se budete približavali svojem pametnom telefonu, povećavat će se jačina signala.

Wi-Fi Funkcije povezivanja

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect račun: Automatski šalje vašu aktivnost na vaš Garmin Connect račun čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Zvučni sadržaj: Omogućuje vam sinkronizaciju zvučnog sadržaja izvora treće strane.

Nadogradnje staza: Omogućuje vam preuzimanje i instaliranje nadogradnja golf terena.

Preuzimanja karata: Omogućuje vam preuzimanje i instaliranje karata.

Nadogradnja softvera: Možete preuzeti i instalirati najnoviju verziju softvera.

Vježbanja i planovi treninga: Na računu Garmin Connect možete pregledavati i odabrati vježbanja i planove treninga. Kada sat sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se šalju na vaš sat.

Povezivanje s Wi-Fi mrežom

Sat morate povezati s aplikacijom Garmin Connect na pametnom telefonu ili s aplikacijom Garmin Express™ na računalu prije povezivanja s Wi-Fi mrežom.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Povezivost** > **Wi-Fi** > **Moje mreže** > **Traži mreže**.
   Na satu se prikazuje popis Wi-Fi mreža u blizini.
3. Odaberite mrežu.
4. Prema potrebi unesite lozinku za mrežu.

Sat se povezuje s mrežom i mreža se dodaje na popis spremljenih mreža. Sat se automatski ponovo povezuje s tom mrežom kad je u dometu.

Garmin Share

OBAVIJEST

Vi ste odgovorni za razborito dijeljenje informacija s drugim korisnicima. Uvijek morate znati s kojim osobama dijelite informacije i odgovara li vam to.

Funkcija Garmin Share omogućuje bežično dijeljenje vaših podataka s drugim kompatibilnim uređajima Garmin putem tehnologije Bluetooth. Uz omogućen Garmin Share i uređajima Garmin u međusobnom dometu možete odabrati spremljene lokacije, staze i vježbanja kako biste ih, bez telefona ili veze Wi-Fi, izravnom i zaštićenom vezom između uređaja prenijeli na drugi uređaj.

Dijeljenje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

Kada je povezan s drugim kompatibilnim uređajem Garmin, satfēnix može slati i primati podatke (*Primanje podataka s Garmin Share*, stranica 118). Također možete prenositi podatke između različitih uređaja. Na primjer, možete podijeliti omiljene staze sa svog Edge biciklističkog računala na svoj kompatibilni Garmin sat.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Garmin Share** > **Dijeli**.
3 Odaberite kategoriju i odaberite jednu stavku.
4 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Dijeli**.
   - Odaberite **Dodaj više** > **Dijeli** kako biste odabrali više od jedne stavke za dijeljenje.
5 Pričekajte dok uređaj traži kompatibilne uređaje.
6 Odaberite uređaj.
7 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite ✓.
8 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
9 Odaberite **Ponovno podijeli** kako biste iste stavke podijelili s drugim korisnikom (opcionalno).
10 Odaberite **Gotovo**.

Primanje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Garmin Share**.
3 Pričekajte da uređaj pronađe druge kompatibilne uređaje u dometu.
4 Odaberite ✓.
5 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite ✓.
6 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
7 Odaberite **Gotovo**.

Postavke za Garmin Share

Držite i odaberite **Povezivost** > **Garmin Share**.

Status: Omogućuje satu da šalje i prima stavke putem značajke Garmin Share.

Zaboravi uređaje: Uklanja sve uređaje s kojima je sat prethodno podijelio stavke.

Telefonske i računalne aplikacije

Sat možete povezati s više telefonskih i računalnih Garmin aplikacija putem istog Garmin računa.

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Kako biste se prijavili za besplatan račun, aplikaciju možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu (garmin.com/connectapp) ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite aktivnost na svom satu, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i čuvati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu, dinamiku trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone kadence i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

NAPOMENA: Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je senzor pulsa.

Planirajte trening: Možete odabrati cilj treninga ili učitati neki od dnevnih planova treninga.

Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili dijelili veze na aktivnosti.

Upravljajte svojim postavkama: Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom (*Uparivanje telefona*, stranica 113), s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.

2 Postavite sat na udaljenost od najviše 10 m (30 ft) od telefona.

Sat automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim Garmin Connect računom.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon (*Uparivanje telefona*, stranica 113).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect*, stranica 119).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš sat.

Objedinjeni status treniranja

Ako upotrebljavate više uređaja Garmin na Garmin Connect računu, možete odabrati koji je uređaj primarni izvor podataka za svakodnevnu upotrebu i za treniranje.

U aplikaciji Garmin Connect odaberite ••• > **Postavke**.

Primarni uređaj za treniranje: Postavlja izvor podataka o prioritetu za parametre treniranja kao što su status treniranja i fokus opterećenja.

Primarni nosivi uređaj: Postavlja izvor podataka o prioritetu za dobivanje dnevnih podataka o zdravstvenim parametrima kao što su koraci i spavanje. To bi trebao biti sat koji najčešće nosite.

SAVJET: Za najtočnije rezultate Garmin preporučuje da se često sinkronizirate sa svojim Garmin Connect računom.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih uređajaGarmin možete sinkronizirati na sat fēnix putem računa Garmin Connect. Tako sat može prikazati točnije informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Na primjer, vožnju možete zabilježiti biciklističkim računalom Edge, a pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja pregledati na satu fēnix.

Sinkronizirajte sat fēnix i druge uređaje Garmin s računom Garmin Connect.

SAVJET: U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj (*Objedinjeni status treniranja*, stranica 120).

Posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s vaših drugih uređaja Garmin prikazuju se na satu fēnix.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Na sat možete dodati i glazbu (*Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja*, stranica 142). Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

1. Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
2. Posjetite garmin.com/express.
3. Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
4. Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
5. Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja morate imati Garmin Connect račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

1. Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

   Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
2. Slijedite upute na zaslonu.
3. Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

   NAPOMENA: Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 75).

1. Za prikaz izbornika kontrola držite .
2. Odaberite **Sinkronizacija**.

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ aplikacije, brze preglede widgeta, izvore glazbe, zaslone za sat itd. putem Connect IQ trgovine na satu ili pametnom telefonu (garmin.com/connectiqapp).

NAPOMENA: Radi vaše sigurnosti, funkcije trgovine Connect IQ nisu dostupne tijekom ronjenja. Time se osigurava da sve funkcije ronjenja rade na način na koji su osmišljene.

Izgledi sata: Prilagodite izgled sata.

Aplikacije uređaja: Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, brze preglede widgeta i nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

Podatkovna polja: Preuzmite nova podatkovna polja koja na novi način prikazuju podatke sa senzora, podatke o aktivnostima i prethodne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Glazba: Satu dodajte izvore glazbe.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat fēnix i telefon (*Uparivanje telefona*, stranica 113).

1. Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
2. Ako je potrebno, odaberite svoj sat.
3. Odaberite Connect IQ funkciju.
4. Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

1. Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
2. Idite na web-mjesto apps.garmin.com i prijavite se.
3. Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
4. Slijedite upute na zaslonu.

Aplikacija Garmin Dive™

Aplikacija Garmin Dive omogućuje prijenos zapisnika ronjenja s kompatibilnog Garmin uređaja. Možete dodati detaljnije informacije o ronjenju kao što su okolišni uvjeti, fotografije, napomene i ronilački partneri. S pomoću karte možete tražiti nove lokacije za ronjenje i pregledati pojedinosti i fotografije lokacija koje su podijelili drugi korisnici.

Aplikacija Garmin Dive sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Dive možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Na web-mjestu Garmin Explore i aplikaciji možete izraditi staze, točke i zbirke, planirati putovanje i koristiti pohranu u oblaku. Na njima je ponuđeno napredno planiranje i s internetskom vezom i bez nje, tako da možete podijeliti i sinkronizirati podatke s kompatibilnim Garmin uređajem. S pomoću aplikacije možete preuzeti karte za izvanmrežni pristup i navigirati svugdje, bez korištenja mobilnih usluga.

Aplikaciju Garmin Explore možete preuzeti u trgovini aplikacijama na pametnom telefonu (garmin.com/exploreapp) ili možete otvoriti web-mjesto explore.garmin.com.

Aplikacija Garmin Messenger

⚠ UPOZORENJE

Funkcije inReach Garmin Messenger aplikacije, uključujući SOS, praćenje i inReach™ prognoza, nisu dostupne bez povezanog inReach uređaja za satelitsku komunikaciju i aktivne satelitske pretplate. Aplikaciju prije upotrebe na putovanju obavezno isprobajte na otvorenom.

⚠ OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Aplikacija radi i putem Iridium® satelitske mreže i putem interneta (putem bežične veze ili upotrebom mobilnih podataka vašeg telefona). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom. Ako se nalazite u području koje nije pokriveno mrežom, za upotrebu inReach satelitske mreže morate imati aktivnu satelitsku pretplatu za upotrebu Iridium uređaja za satelitsku komunikaciju.

Aplikaciju možete koristiti za slanje poruka drugim Garmin Messenger korisnicima aplikacije, uključujući prijatelje i obitelj bez Garmin uređaja. Svatko može preuzeti aplikaciju i povezati svoj telefon i komunicirati s drugim korisnicima aplikacije putem interneta (nije potrebna prijava). Korisnici aplikacije mogu stvoriti i nizove za grupno razmjenjivanje poruka s ostalim telefonskim brojevima. Novi članovi niza za grupno razmjenjivanje poruka mogu preuzeti aplikaciju kako bi vidjeli što ostali govore.

Poruke poslane putem bežične veze ili podatkovnog prometa telefona ne uzrokuju naplatu podataka ili dodatne troškove u vašoj satelitskoj pretplati. Primljene poruke mogu uzrokovati troškove ako se poruka pokušala dostaviti i putem Iridium mreže satelita i putem interneta. Primjenjuju se standardne naknade za slanje i primanje tekstnih poruka vašeg paketa podatkovnog prometa.

Aplikaciju Garmin Messenger možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/messengerapp).

Upotreba funkcije Messenger

⚠ OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Za upotrebu Messenger funkcije vaš fēnix sat mora biti povezan s Garmin Messenger aplikacijom na kompatibilnom telefonu putem Bluetooth tehnologije.

Funkcija Messenger na vašem satu omogućuje vam prikaz, sastavljanje i odgovor na poruke iz Garmin Messenger aplikacije.

1. Na zaslonu sata pritisnite za prikaz brzog pregleda funkcije **Messenger**.

   SAVJET: Funkcija Messenger dostupna je kao brzi pregled, aplikacija ili opcija izbornika kontrola na satu.
2. Pritisnite za otvaranje brzog pregleda funkcije.
3. Ako prvi puta koristite funkciju **Messenger**, telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.
4. Na satu odaberite opciju:
   - Za sastavljanje nove poruke odaberite **Nova poruka**, odaberite primatelja i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.
   - Za prikaz razgovora pritisnite ili i odaberite razgovor.
   - Kako biste odgovorili na poruku, odaberite razgovor, zatim odaberite **Odgovor** i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.

Aplikacija Garmin Golf

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos kartica s rezultatima s kompatibilnog uređaja fēnix za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se međusobno natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 43 000 terena sadrže ljestvice poretka u koje se svatko može uključiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje. Garmin Golf članstvo omogućuje vam pregledavanje podataka o konturama greena na telefonu i kompatibilnom uređaju fēnix.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/golfapp).

Načini rada fokusa

Načini rada fokusa prilagođavaju postavke i ponašanja sata različitim situacijama, poput spavanja i aktivnosti. Kada promijenite postavke dok je neki način rada fokusa omogućen, postavke se ažuriraju samo za taj način rada fokusa.

Prilagodba načina rada fokusa spavanja

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Načini rada fokusa** > **Mirovanje**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Raspored**, odaberite dan i unesite svoje uobičajeno vrijeme spavanja.
   - Odaberite **Izgled sata** da biste upotrijebili zaslon sata za spavanje.
   - Odaberite **Obavijesti i upozorenja** za prilagodbu telefonskih obavijesti, upozorenja za zdravlje i wellness i upozorenja sustava (*Postavke obavijesti i upozorenja*, stranica 104).
   - Odaberite **Zvuk i vibracija** za podešavanje tonova i vibracije za alarm (*Postavke zvuka i vibracija*, stranica 106).
   - Odaberite **Zaslon i svjetlina** za podešavanje postavki zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 107).

Prilagodba načina rada fokusa na aktivnosti

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Načini rada fokusa** > **Aktivnost**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Sateliti** kako biste postavili satelitske sustave za upotrebu tijekom svih aktivnosti.

     SAVJET: Možete prilagoditi postavku **Sateliti** za pojedinačne aktivnosti (*Postavke aktivnosti*, stranica 65).
   - Odaberite **Glasovna upozorenja** za omogućavanje glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti (*Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti*, stranica 69).
   - Odaberite **Obavijesti i upozorenja** za postavljanje obavijesti telefona, upozorenja o zdravlju i wellnessu te upozorenja sustava (*Postavke obavijesti i upozorenja*, stranica 104).
   - Odaberite **Zaslon i svjetlina** za postavljanje postavki zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 107).
   - Odaberite **Zvuk i vibracija** za postavljanje tonova upozorenja i postavki vibracijaS (*Postavke zvuka i vibracija*, stranica 106).

Postavke za zdravlje i wellness

Na izgledu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Zdravlje i wellness**.

Puls na zapešću: Prilagođava postavke senzora pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću*, stranica 125).

Pulsni oksimetar: Postavlja način rada pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra*, stranica 127).

Move IQ: Omogućuje Move IQ® događaje. Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Puls na zapešću

Vaš sat sadrži senzor pulsa na zapešću pa možete pregledavati podatke o pulsu na brzom pregledu widgeta pulsa (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 81).

Sat je kompatibilan i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, sat će upotrijebiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

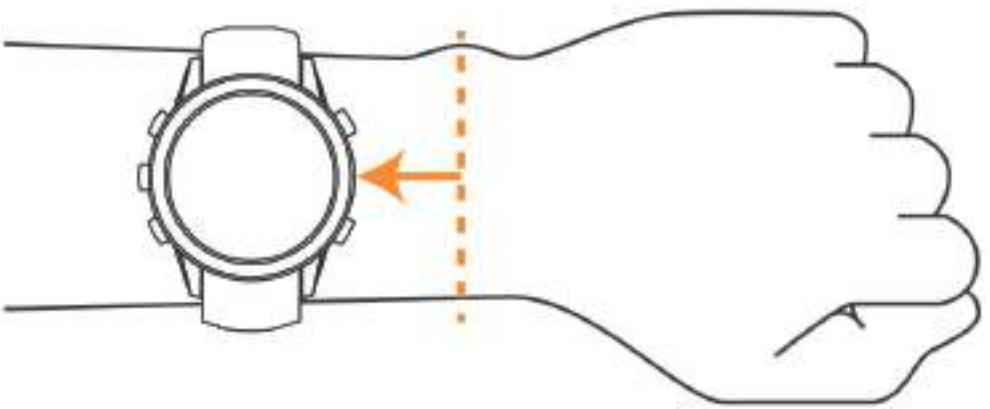
Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

  NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitanja pulsnim oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



  NAPOMENA: Sat bi tijekom ronjenja trebao biti u kontaktu s kožom i ne bi se smio sudarati s drugim uređajima koji se nose na zapešću.

  NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.
- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o pulsu*, stranica 125.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra*, stranica 127.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona prestane treperiti.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

  NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.
- Dok vježbate, nosite silikonsku narukvicu.

Postavke senzora pulsa na zapešću

Na izgledu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Zdravlje i wellness** > **Puls na zapešću**.

Status: Omogućuje senzor pulsa na zapešću. Zadana vrijednost je Automatski koja automatski upotrebljava senzor pulsa na zapešću osim ako ne uparite vanjski senzor pulsa.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću. S pomoću brzog pregleda widgeta pulsnog oksimetra možete napraviti ručno očitanje.

Prebacivanje između izvora: Odabire najbolji izvor podataka o pulsu kada nosite sat i vanjski senzor pulsa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Slanje pulsa: Odašilje podatke o pulsu na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 125).

Odašiljanje podataka o pulsu

Podatke o pulsu možete odašiljati sa sata i prikazivati ih na uparenim uređajima. Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

SAVJET: Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o pulsu automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aktivnosti*, stranica 65). Primjerice, podatke o pulsu možete odašiljati na Edge uređaj dok vozite bicikl.

NAPOMENA: Odašiljanje podatka o pulsu nije dostupno za aktivnosti ronjenja.

1. Odaberite opciju:
   - Držite i odaberite **Postavke sata** > **Zdravlje i wellness** > **Puls na zapešću** > **Slanje pulsa**.
   - Držite da biste otvorili izbornik kontrola i odaberite .

     NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 75).
2. Pritisnite .

   Sat počinje odašiljati podatke o pulsu.
3. Uparite sat i kompatibilan uređaj.

   NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.
4. Pritisnite za prestanak odašiljanja podataka o pulsu.

Pulsni oksimetar

Sat ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje periferne zasićenosti krvi kisikom (SpO2). Kako se povećava nadmorska visina, zasićenost krvi kisikom može se početi smanjivati. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na visoke nadmorske visine za alpske sportove i ekspedicije..

Možete ručno pokrenuti očitanje pulsnog oksimetra s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar (*Očitanje pulsnim oksimetrom*, stranica 127). Možete uključiti i cjelodnevna očitanja (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra*, stranica 127). Pri brzom pregledu widgeta za pulsni oksimetar dok se ne mičete sat analizira vašu zasićenost kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitanja pulsnog oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

Na satu se očitanje pulsnog oksimetra prikazuje kao postotak zasićenost kisikom i kao boja na grafikonu. Dodatne pojedinosti o očitanjima pulsnog oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Više informacija o točnosti pulsnog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

1	Skala nadmorske visine.
2	Grafikon prosječnih očitanja zasićenosti kisikom tijekom posljednja 24 sata.
3	Zadnje očitanje zasićenosti kisikom.
4	Skala postotka zasićenosti kisikom.
5	Grafikon očitanja nadmorske visine tijekom posljednja 24 sata.

Očitanje pulsnim oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitanje pulsnim oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar. Brzi pregled widgeta prikazuje vaš zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom, grafikon vaših očitanja koja su provedena svakih sat vremena u posljednjih 24 sata i grafikon vaše nadmorske visine tijekom posljednjih 24 sata.

NAPOMENA: Prilikom prvog pregledavanja brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar sat mora pronaći satelitske signale kako bi utvrdio visinu na kojoj se nalazite. Izađite na otvoreno i pričekajte da sat pronađe satelite.

1 Dok sjedite ili niste aktivni, na izgledu sata pritisnite kako biste prikazali widget pulsnog oksimetra.

2 Pritisnite za prikaz detalja brzog pregleda widgeta i započnite očitanje pulsnog oksimetra.

3 Mirujte 30 sekundi.

NAPOMENA: Ako ste preaktivni da sat izvrši očitanje pulsnog oksimetra, umjesto postotka prikazat će se poruka. Nakon nekoliko minuta neaktivnosti možete ponovno provjeriti. Za najbolje rezultate držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.

4 Pritisnite za prikaz grafikona očitanja pulsnog oksimetra za posljednjih sedam dana.

Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra

1 Na zaslonu sata pritisnite .

2 Odaberite **Postavke sata** > **Zdravlje i wellness** > **Pulsni oksimetar**.

3 Odaberite opciju:

- Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.

  NAPOMENA: Uključivanje funkcije **Čitav dan** skraćuje trajanje baterije.
- Za uključivanje kontinuiranog mjerenja dok spavate odaberite **Tijekom spavanja**.

  NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.
- Za isključivanje automatskog mjerenja odaberite **Na zahtjev**.

Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra

Ako su podaci pulsnog oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju.

Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođeni ciljni broj koraka.

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka Krećite se! i traka podsjetnika na kretanje. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava*, stranica 149).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošećite (barem nekoliko minuta).

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat fēnix izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanje možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama sata (*Prilagodba načina rada fokusa spavanja*, stranica 123). Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Vaš trener za spavanje pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 77). Drijemanje se dodaje vašim statističkim podacima o spavanju, a može utjecati i na vaš oporavak. Statističke podatke o spavanju možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Kontrole*, stranica 72).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

1. Nosite sat za vrijeme spavanja.
2. Prenesite podatke o spavanju na vaš Garmin Connect račun (*Upotreba aplikacije Garmin Connect*, stranica 119).

   Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

   Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem fēnix satu (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 77).

Karta

Na satu možete vidjeti nekoliko vrsta Garmin kartografskih podataka, uključujući topografske konture, točke interesa u blizini, karte skijališta i golf terene. S pomoću funkcije Uprav.kart. možete preuzeti dodatne karte ili upravljati memorijom za karte.

Za kupnju dodatnih kartografskih podataka i pregled informacija o kompatibilnosti posjetite web-mjesto garmin.com/maps.

predstavlja vašu lokaciju na karti. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

Pregled karte

1 Odaberite opciju za otvaranje karte:
   - Pritisnite i odaberite **Karta** kako biste vidjeli kartu bez pokretanja aktivnosti.
   - Izađite van, pokrenite GPS aktivnost (*Započinjanje aktivnosti*, stranica 21) i pritisnite ili kako biste se pomaknuli do zaslona s kartom.
2 Po potrebi pričekajte da sat pronađe satelite.
3 Odaberite opciju za pomicanje i zumiranje karte:
   - Za upotrebu dodirnog zaslona dodirnite kartu, dodirnite i povucite prstom po zaslonu kako biste postavili križić i pritisnite ili za povećavanje ili smanjivanje prikaza.
   - Za upotrebu gumba držite , odaberite **Pomicanje/zumiranje** i pritisnite ili za povećavanje ili smanjivanje prikaza.
     NAPOMENA: Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje pritisnite .
4 Držite za odabir točke označene križićem.

Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti

Možete odabrati bilo koju lokaciju na karti. Lokaciju možete spremiti ili se početi kretati prema njoj.

1 Na karti odaberite opciju:
   - Za upotrebu dodirnog zaslona dodirnite kartu, dodirnite i povucite prstom po zaslonu kako biste postavili križić i pritisnite ili za povećavanje ili smanjivanje prikaza.
   - Za upotrebu gumba držite , odaberite **Pomicanje/zumiranje** i pritisnite ili za povećavanje ili smanjivanje prikaza.
     NAPOMENA: Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje pritisnite .
2 Pomaknite i zumirajte kartu kako biste lokaciju postavili u oznake središta.
3 Držite za odabir točke označene križićem.
4 Po potrebi odaberite točku interesa u blizini.
5 Odaberite opciju:
   - Kako biste počeli navigirati do lokacije odaberite **Idi**.
   - Za spremanje lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
   - Kako biste vidjeli dodatne informacije o lokaciji, odaberite **Pregledaj**.

Postavke karte

Možete podesiti kako se karta prikazuje u aplikaciji karte i zaslonima s podacima.

NAPOMENA: Po potrebi možete prilagoditi postavke karte za određene aktivnosti umjesto upotrebe postavki sustava (*Postavke aktivnosti*, stranica 65).

Na izgledu sata držite i odaberite **Postavke sata > Karta i navigacija**.

Uprav.kart.: Prikazuje verzije preuzetih karata i omogućuje vam preuzimanje dodatnih karata (*Upravljanje kartama*, stranica 130).

Tamni način: Postavlja boje karte na bijelu ili crnu pozadinu za bolju vidljivost danju ili noću. Opcija Automatski podešava boje karte ovisno o dobu dana.

Nač.naut.grafik.: Omogućuje nautičku kartu tijekom prikazivanja nautičkih podataka. Ova opcija prikazuje razne značajke karte u različitim bojama tako da su nautički podaci vidljiviji, a karta odražava način crtanja papirnatih karata.

Visoki kontrast: Postavlja kartu za prikaz podataka s visokim kontrastom radi bolje vidljivosti u izazovnim okruženjima.

Orijentacija: Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

Zaključaj na cestu: Zaključavanje ikone položaja koja označava vaš položaj na karti na najbližu cestu.

Pojedinost: Postavljanje količine pojedinosti koje karta prikazuje. Prikaz više pojedinosti može uzrokovati sporo ponovno iscrtavanje karte.

Skup simbola: Postavljanje simbola karte u nautičkom načinu rada. Opcija NOAA omogućuje prikaz simbola karte Nacionalne uprave za oceane i atmosferu (National Oceanic and Atmospheric Administration). Opcija Međunarodno omogućuje prikaz simbola karte Međunarodnog udruženja uprava pomorske signalizacije (International Association of Lighthouse Authorities).

Upravljanje kartama

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Karta i navigacija** > **Uprav.kart.**.
3. Odaberite opciju:
   - Za preuzimanje premium karata i aktivaciju pretplate na karte Outdoor Maps+ za ovaj uređaj odaberite **Outdoor Maps+** (*Preuzimanje karata uz pomoć Outdoor Maps+*, stranica 131).
   - Za preuzimanje TopoActive karata odaberite **TopoActive karte** (*Preuzimanje TopoActive karata*, stranica 131).

Preuzimanje karata uz pomoć Outdoor Maps+

Kako biste na uređaj mogli preuzimati karte, morate se povezati s bežičnom mrežom (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom*, stranica 117).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Karta i navigacija** > **Uprav.kart.** > **Outdoor Maps+**.
3. Ako je potrebno, pritisnite i odaberite **Provjera pretplate** kako biste aktivirali vašu Outdoor Maps+ pretplatu za ovaj sat.

   NAPOMENA: Informacije o kupnji pretplate potražite na web-mjestu garmin.com/outdoormaps.
4. Odaberite **Dodaj kartu** i odaberite lokaciju.

   Pojavit će se prikaz regije karte.
5. Na karti dovršite jednu ili više sljedećih radnji:
   - Povucite po karti kako biste vidjeli različita područja.
   - Skupite ili raširite dva prsta na dodirnom zaslonu kako biste povećali i smanjili prikaz na karti.
   - Odaberite + i − kako biste povećali i smanjili prikaz na karti.
6. Pritisnite i odaberite ✓.
7. Odaberite .
8. Odaberite opciju:
   - Za uređivanje naziva karte odaberite **Naziv**.
   - Za promjenu slojeva karte za preuzimanje odaberite **Slojevi**.

     SAVJET: Za prikaz pojedinosti o slojevima karte možete odabrati ⓘ.
   - Za promjenu regije karte odaberite **Odabrano područje**.
9. Odaberite ✓ za preuzimanje karte.

   NAPOMENA: Kako se ne bi trošila baterija, sat će zakazati preuzimanje karte za kasnije, a preuzimanje će se pokrenuti kada sat priključite na vanjski izvor napajanja.

Preuzimanje TopoActive karata

Kako biste na uređaj mogli preuzimati karte, morate se povezati s bežičnom mrežom (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom*, stranica 117).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Karta i navigacija** > **Uprav.kart.** > **TopoActive karte** > **Dodaj kartu**.
3. Odaberite kartu.
4. Pritisnite i odaberite **Preuzmi**.

   NAPOMENA: Kako se ne bi trošila baterija, sat će zakazati preuzimanje karte za kasnije, a preuzimanje će se pokrenuti kada sat priključite na vanjski izvor napajanja.

Brisanje karti

Možete ukloniti karte kako biste povećali dostupnu memoriju uređaja.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Karta i navigacija** > **Uprav.kart.**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite **TopoActive karte**, odaberite kartu, pritisnite i odaberite **Ukloni**.
   - Odaberite **Outdoor Maps+**, odaberite kartu, pritisnite i odaberite **Izbriši**.

Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka

Možete odabrati kartografske podatke koje želite prikazati na karti i spremiti teme kartografskih podataka za više raznih aktivnosti.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Karta**.
3. Pritisnite .
4. Odaberite **Slojevi karte**.
5. Odaberite opciju:
   - Za prilagodbu kartografskih podataka za vrstu aktivnosti odaberite **Tema aktivnosti** i odaberite aktivnost.
     Promjene koje unesete u postavke kartografskih podataka spremaju se uz odabranu temu aktivnosti.
   - Za odabir prikaza instaliranog kartografskog proizvoda odaberite **Vrsta karte** i odaberite kartografski proizvod.
   - Za uključivanje određenih značajki karte, poput crta aktivnosti ili spremljenih lokacija, odaberite značajku karte, a zatim odaberite **Status** > **Uključi**.
     SAVJET: Možete odabrati **Primijeni na sve aktivnosti** kako biste primijenili postavke na sve teme aktivnosti.
   - Kako biste vidjeli sve preuzete verzije karata ili preuzeli dodatne karte odaberite **Nabavi više karata** (*Upravljanje kartama*, stranica 130).

Navigacija

Navigacija prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Karta**.
3. Pritisnite .
4. Odaberite **Navigiraj**.
5. Odaberite kategoriju.
6. Za odabir odredišta odgovarajte na upute na zaslonu.
7. Odaberite **Idi na**.
8. Odaberite aktivnost koju želite upotrebljavati dok pratite stazu.
   Pojavit će se navigacijski podaci.
9. Pritisnite za početak navigacije.

Navigacija do točke interesa u blizini

Ako kartografski podaci instalirani na vašem satu uključuju točke interesa, možete navigirati do njih.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Karta**.
3. Pritisnite .
4. Odaberite **Navigiraj** > **Istraži u blizini**.
   Pojavit će se popis točaka interesa najbližih vašoj trenutnoj lokaciji.
5. Odaberite opciju:
   - Odaberite kategoriju i slijedite upute na zaslonu ako je to potrebno.
   - Pritisnite za otvaranje tipkovnice i unos naziva lokacije.
6. U rezultatima pretraživanja odaberite točku interesa.
7. Odaberite **Idi na**.
8. Odaberite aktivnost koju želite upotrebljavati tijekom staze.
   Pojavit će se navigacijski podaci.
9. Pritisnite za početak navigacije.

Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje trenutačne aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

1. Za vrijeme trajanja aktivnosti pritisnite .
2. Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
   - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
   - Ako nemate podržanu kartu ili ako upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste pravocrtno navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti.
   - Ako ne upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti s pomoću uputa od skretanja do skretanja.

Na karti se prikazuju vaša trenutačna lokacija ① i trag koji treba slijediti ②.

Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru

Lokaciju čovjeka u moru (MOB) možete spremiti i automatski započeti navigaciju na nju.

SAVJET: Funkciju držanja tipki možete prilagoditi za pristup funkciji MOB (*Prilagodba prečaca gumba*, stranica 149).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite aktivnost.
3. Držite .
4. Odaberite **Navigiraj** > **Zadnja MOB lokacija**.
   Pojavit će se navigacijski podaci.

Zaustavljanje navigacije

1. Dok navigirate tijekom aktivnosti, držite .
2. Odaberite odredište.
   Prikazuju se detalji odredišta.
3. Pritisnite .
4. Odaberite **Zaustavljanje navigacije**.

Prekida se navigacija do odredišta, no aktivnost ostaje aktivna.

Spremanje lokacija

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati uz pomoć aplikacije Spremljeno (*Upotreba aplikacije za spremanje*, stranica 12).

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 75).

1. Držite .
2. Odaberite .
3. Slijedite upute na zaslonu.

Spremanje lokacije na dvostrukoj mreži

Možete spremiti trenutnu lokaciju s pomoću dvostrukih mrežnih koordinata kako biste kasnije mogli navigirati natrag do iste lokacije.

1. Prilagodite gumb ili kombinaciju gumba za funkciju **Dvostruka mreža** (*Prilagodba prečaca gumba*, stranica 149).
2. Držite prilagođeni gumb ili kombinaciju gumba kako biste spremili lokaciju na dvostrukoj mreži.
3. Pričekajte da sat pronađe satelite.
4. Pritisnite za pohranu lokacije.
5. Po potrebi pritisnite za uređivanje detalja lokacije.

Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije

OBAVIJEST

Dužni ste osigurati diskreciju pri dijeljenju informacija o lokaciji s drugima. Uvijek imajte na umu s kojim osobama dijelite informacije o lokaciji i odgovara li vam to.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je uređaj kompatibilan sa stazom Garmin povezan s uređajem iPhone putem Bluetooth tehnologije.

Možete dijeliti informacije o lokaciji i podatke s Apple® karti na kompatibilni Garmin uređaj.

1 Na kartama Apple odaberite lokaciju.
2 Odaberite > .
3 Ako je potrebno, u Garmin Connect aplikaciji odaberite Garmin uređaj.

U Garmin Connect aplikaciji se pojavljuje obavijest o tome da je lokacija sada dostupna na vašem uređaju (*Pokretanje GPS aktivnosti s dijeljene lokacije*, stranica 135).

Pokretanje GPS aktivnosti s dijeljene lokacije

Pomoću Garmin Connect aplikacije možete podijeliti lokaciju s Apple karte na svoj sat i navigirati do te lokacije (*Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije*, stranica 135).

1 Kada na satu primite obavijest o lokaciji, odaberite ✓.

Na satu se prikazuju informacije o lokaciji.

SAVJET: Lokacija se sprema u aplikaciji Spremljeno (*Upotreba aplikacije za spremanje*, stranica 12).

2 Odaberite **Idi na** te odaberite aktivnost.
3 Slijedite upute na zaslonu kako biste nastavili do odredišta.

Navigacija do podijeljene lokacije tijekom aktivnosti

Ova je funkcija dizajnirana za aktivnosti koje koriste GPS. Ako je GPS isključen za vašu aktivnost, lokaciju možete vidjeti kasnije.

SAVJET: Lokacija se sprema u aplikaciji Spremljeno (*Upotreba aplikacije za spremanje*, stranica 12).

Na sat možete primati podijeljene lokacije tijekom GPS aktivnosti i navigirati do njih (*Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije*, stranica 135).

1 Ako se obavijest o podijeljenoj lokaciji prikaže tijekom GPS aktivnosti, odaberite ✓ kako biste navigirali do podijeljene lokacije.
2 Slijedite upute na zaslonu kako biste nastavili do odredišta.

Staze

⚠ UPOZORENJE

Ova funkcija korisnicima omogućuje preuzimanje ruta koje su stvorili drugi korisnici. Garmin ne zastupa sigurnost, točnost, pouzdanost, potpunost ili pravodobnost ruta koje su izradile treće strane. Na vlastiti rizik upotrebljavate ili se oslanjate na rute koje su izradile treće strane.

Stazu s računa usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete navigirati tom stazom pomoću uređaja.

Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremiti i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.

Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi. Primjerice, ako je staza izvorno prijeđena za 30 minuta, vi i Virtual Partner možete se utrkivati nastojeći prijeći stazu za manje od 30 minuta.

Stvaranje i praćenje staze na uređaju

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Karta**.
3 Pritisnite .
4 Odaberite **Navigiraj** > **Stvori stazu**.
5 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Povratna staza** kako biste stvorili povratnu stazu utemeljenu na određenoj udaljenosti i smjeru navigacije.
   - Odaberite **Aktivnosti** kako biste stvorili stazu utemeljenu na prethodno spremljenoj aktivnosti.
   - Odaberite **Sight 'N Go** kako biste stvorili pravocrtnu stazu do objekta vidljivog u udaljenosti.
   - Odaberite **Koordinate** kako biste stvorili stazu do lokacije utemeljene na geografskim koordinatama.
   - Odaberite **Koristi kartu** kako biste stvorili stazu odabirom točaka staze na karti.
6 Odaberite željenu aktivnost za praćenje staze.
7 Po potrebi slijedite upute na zaslonu za unos informacija o lokaciji.
8 Pritisnite kako biste pokrenuli navigaciju.

Stvaranje povratne staze

Uređaj na temelju određene udaljenosti i smjera navigacije može stvoriti povratnu stazu.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Karta**.
3 Pritisnite .
4 Odaberite **Navigiraj** > **Stvori stazu** > **Povratna staza**.
5 Odaberite željenu aktivnost za praćenje staze.
6 Unesite ukupnu udaljenost staze.
7 Odaberite smjer.

   Uređaj stvara do tri staze. Za prikaz staza možete pritisnuti .
8 Za odabir staze pritisnite .
9 Odaberite opciju:
   - Za početak navigacije odaberite **Idi**.
   - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
   - Kako biste vidjeli popis skretanja na stazi, odaberite **Skretanje-po-skretanje**.
   - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Nadmorska visina**.
   - Za spremanje staze odaberite **Spremi**.
   - Kako biste vidjeli popis uzbrdica na stazi, odaberite **Prikaz uzbrdica**.

Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

Uređaj možete usmjeriti prema objektu u daljini, primjerice, vodotornju, odrediti smjer i zatim se kretati prema objektu.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Karta**.
3. Pritisnite .
4. Odaberite **Navigiraj** > **Stvori stazu** > **Sight 'N Go**.
5. Odaberite željenu aktivnost za praćenje staze.
6. Usmjerite vrh sata prema objektu i pritisnite .
   Pojavit će se navigacijski podaci.
7. Pritisnite kako biste pokrenuli navigaciju.

Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect*, stranica 119).

1. U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2. Odaberite **Trenir. i planiranje** > **Staze** > **Stvaranje staze**.
3. Odaberite vrstu staze.
4. Slijedite upute na zaslonu.
5. Odaberite **Gotovo**.
   NAPOMENA: Ovu stazu možete poslati na uređaj (*Slanje staze na uređaj*, stranica 137).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect*, stranica 137).

1. U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2. Odaberite **Trenir. i planiranje** > **Staze**.
3. Odaberite stazu.
4. Odaberite .
5. Odaberite kompatibilan uređaj.
6. Slijedite upute na zaslonu.

Postavljanje referentne točke

Možete postaviti referentnu točku kako biste odredili smjer i udaljenost do lokacije ili smjera.

1 Odaberite opciju:

- Držite .

  SAVJET: Referentnu točku možete postaviti tijekom bilježenja aktivnosti.

- Pritisnite na zaslonu sata.

2 Odaberite **Referentna točka**.

3 Pričekajte da sat pronađe satelite.

4 Pritisnite i odaberite **Dodavanje točke**.

5 Odaberite lokaciju ili smjer koji će se upotrijebiti kao referentna točka za navigaciju.
Pojavit će se strelica kompasa i udaljenost do odredišta.

6 Vrha sata okrenite u svom smjeru.
Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.

7 Po potrebi pritisnite i odaberite **Promijeni točku** da biste postavili drugu referentnu točku.

Projekcija točke

Možete stvoriti novu lokaciju projiciranjem udaljenosti i smjera od označene lokacije do nove lokacije.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati aplikaciju Proj.točke na popis aktivnosti i aplikacija.

1 Na zaslonu sata pritisnite .

2 Odaberite **Proj.točke**.

3 Za postavljanje smjera pritisnite ili .

4 Pritisnite .

5 Za odabir mjerne jedinice pritisnite .

6 Za unos udaljenosti pritisnite .

7 Pritisnite za spremanje.

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.

Funkcije za sigurnost i praćenje

⚠ OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat fēnix mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu garmin.com/safety.

Assistance: Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda: Kada sat fēnix tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.

Live Event Sharing: Omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s kompatibilnim telefonom s putem Android tehnologije.

GroupTrack: Omogućuje praćenje vaših veza pomoću LiveTrack izravno na zaslonu i u stvarnom vremenu.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja. Jedan telefonski broj iz kontakata u hitnim slučajevima ili telefonski broj za hitne slučajeve kao što je 112 može se upotrebljavati kao vaš broj za hitne pozive.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2 Odaberite **Sigurnost i praćenje** > **Sigurnosne funkcije** > **Kontakti u hitnim slučajevima** > **Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Tri kontakta možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima*, stranica 139).

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2 Odaberite **Kontakt**.
3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj fēnix, morate sinkronizirati podatke (*Upotreba aplikacije Garmin Connect*, stranica 119).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima*, stranica 139). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Sigurnost i praćenje** > **Prepoznavanje nezgoda**.
3. Odaberite GPS aktivnost.

   NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat fēnix prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

Traženje pomoći

⚠ OPREZ

Pomoć je dodatna funkcija i na nju se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima*, stranica 139). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

1. Držite .
2. Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.

   Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.

   SAVJET: Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste otkazali poruku.

Pokretanje GroupTrack sesije

OBAVIJEST

Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Ako želite pokrenuti GroupTrack sesiju, najprije morate upariti sat s kompatibilnim telefonom (*Uparivanje telefona*, stranica 113).

Ove se upute odnose na pokretanje GroupTrack sesije s pomoću sata fēnix. Ako vaši kontakti imaju druge kompatibilne uređaje, možete ih vidjeti na karti. Drugi uređaji možda neće moći na karti prikazati GroupTrack vozače.

1. Na fēnix satu držite i odaberite **Postavke sata** > **Sigurnost i praćenje** > **LiveTrack** > **GroupTrack**.
2. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Vidljivo za** kako biste omogućili GroupTrack sesije za sve svoje Garmin Connect kontakte ili samo za pozvane kontakte.
   - Odaberite **Prikaži na karti** kako biste omogućili prikaz kontakata na zaslonu karte
   - Odaberite **Vrste aktivnosti** kako biste odabrali koja vrsta aktivnosti se prikazuje na zaslonu karte tijekom sesije GroupTrack.
3. Na satu pokrenite aktivnost na otvorenom.
4. Pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte.

Savjeti za GroupTrack sesije

Funkcija GroupTrack omogućuje praćenje drugih kontakata u grupi pomoću funkcije LiveTrack izravno na zaslonu. Svi članovi grupe moraju biti vaši kontakti na Garmin Connect računu.

- Započnite aktivnost na otvorenom pomoću GPS-a.
- Uparite uređaj fēnix i telefon s pomoću Bluetooth tehnologije.
- U aplikaciji Garmin Connect odaberite ••• > **Kontakti** kako biste ažurirali popis kontakata za GroupTrack sesiju.
- Provjerite jesu li svi vaši kontakti upareni sa svojim telefonima i pokrenite LiveTrack sesiju u aplikaciji Garmin Connect.
- Pazite da se svi vaši kontakti nalaze u dometu (40 km ili 25 mi).
- Tijekom GroupTrack sesije pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte (*Dodavanje zaslona s kartografskim podacima*, stranica 64).

Glazba

NAPOMENA: Na satu fēnix postoje tri mogućnosti za reprodukciju glazbe.

- Glazba iz izvora glazbe treće strane
- Vlastiti zvučni sadržaj
- Glazba pohranjena na vašem telefonu

Na satu fēnix možete preuzeti zvučne sadržaje na sat s računala ili putem izvora treće strane kako biste mogli slušati glazbu kada vam telefon nije u blizini. Za slušanje zvučnih sadržaja pohranjenih na sat možete povezati Bluetooth slušalice. Zvučni sadržaj možete slušati i izravno putem zvučnika na satu.

Povezivanje s izvorom glazbe treće strane

Za preuzimanje glazbe i drugih zvučnih datoteka podržanog izvora treće strane na kompatibilan sat morate se povezati s izvorom s pomoću aplikacije Garmin Connect.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
3 Odaberite **Glazba** > **Izvori glazbe**.
4 Odaberite opciju:
   - Da biste se povezali s instaliranim davateljem usluga, odaberite davatelja usluga i slijedite upute na zaslonu.
   - Da biste se povezali s novim davateljem usluga, odaberite opciju **Preuzmi aplikacije za glazbu**, pronađite davatelja usluga i slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane

Prije preuzimanja zvučnih sadržaja iz izvora treće strane morate se povezati na Wi-Fi mrežu (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom*, stranica 117).

1 Za pristup upravljanju glazbom držite na bilo kojem zaslonu.
2 Držite .
3 Odaberite **Izvori glazbe**.
4 Odaberite povezani izvor.
5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na sat.
6 Po potrebi pritišćite dok se od vas ne zatraži sinkronizacija s uslugom.

NAPOMENA: Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je baterija gotovo prazna, možda ćete morati priključiti sat na vanjski izvor napajanja.

Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

Za slanje vlastite glazbe na sat najprije je potrebno instalirati aplikaciju Garmin Express na računalo (garmin.com/express).

S računala možete učitati vlastite zvučne datoteke, kao što su .mp3 i .m4a datoteke, na sat fēnix. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/musicfiles.

1 Povežite sat s računalom s pomoću priloženog USB kabela.
2 Na računalu otvorite aplikaciju Garmin Express, odaberite sat i zatim odaberite **Glazba**.

   SAVJET: Za Windows® računala možete odabrati i odabrati mapu u kojoj se nalaze vaše zvučne datoteke. Za Apple računala, aplikacija Garmin Express služi se vašom iTunes® bibliotekom.
3 Na popisu **Moja glazba** ili **iTunes medijateka** odaberite kategoriju zvučnih datoteka, npr. pjesme ili popise pjesama.
4 Označite potvrdne okvire zvučnih datoteka pa odaberite **Pošalji na uređaj**.
5 Ako je potrebno, za uklanjanje zvučnih datoteka na popisu sata fēnix odaberite kategoriju, označite potvrdne okvire pa odaberite **Ukloni s uređaja**.

Slušanje glazbe

1 Za pristup upravljanju glazbom držite na bilo kojem zaslonu.
2 Po potrebi povežite slušalice s pomoću tehnologijeBluetooth (*Povezivanje Bluetooth slušalica*, stranica 143).
3 Držite .
4 Odaberite **Izvori glazbe** i odaberite opciju:
   - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** (*Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja*, stranica 142).
   - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu odaberite **Uprav.telefon.**.
   - Za slušanje glazbe iz izvora treće strane odaberite njegov naziv i odaberite popis pjesama.
5 Odaberite ▶.

Kontrole za reprodukciju glazbe

NAPOMENA: Kontrole za reprodukciju glazbe mogu izgledati drugačije, ovisno o odabranom izvoru glazbe.

⋮	Odaberite za prikaz više kontrola za reprodukciju glazbe.
♫	Odaberite za pretraživanje zvučnih datoteka i popisa pjesama za odabrani izvor.
🔊	Odaberite za podešavanje glasnoće.
▶	Odaberite za reprodukciju i pauziranje trenutne zvučne datoteke.
▶|	Odaberite za preskakanje na sljedeću zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unaprijed.
|◀	Odaberite za ponovno pokretanje trenutne zvučne datoteke. Odaberite dvaput za preskakanje na prethodnu zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unatrag.
🔁	Odaberite za promjenu načina ponavljanja datoteka.
🔀	Odaberite za promjenu načina nasumične reprodukcije.

Povezivanje Bluetooth slušalica

1 Postavite slušalice na udaljenost od najviše 2 m (6,6 ft) od sata.
2 Na slušalicama uključite način rada za uparivanje.
3 Na zaslonu sata pritisnite .
4 Odaberite **Postavke sata** > **Glazba** > **Slušalice** > **Dodaj novo**.
5 Odaberite slušalice za dovršetak postupka uparivanja.

Promjena načina rada zvuka

Možete promijeniti način reprodukcije glazbe iz stereouređaja u monozvuk.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Postavke sata** > **Glazba** > **Audio**.
3 Odaberite opciju.

Korisnički profil

Svoj korisnički profil možete ažurirati na satu ili u aplikaciji Garmin Connect.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati spol, datum rođenja, visinu, težinu, dominantno zapešće, zonu pulsa, zonu snage i postavke kritične brzine plivanja (KBP). Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Korisnički profil**.
3. Odaberite opciju.

Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

Prikaz kondicijske dobi

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o pulsu u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate vagu Index™, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

NAPOMENA: Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 144).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Korisnički profil** > **Kondic. dob**.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa*, stranica 146) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje, bicikliranje i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Korisnički profil** > **Zone pulsa i snage** > **Puls**.
3. Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.

   Značajkom Autom.prepoz. automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti (*Automatsko otkrivanje mjerenja performansi*, stranica 146).
4. Odaberite **Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag.

   Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test (*Laktatni prag*, stranica 87). Značajkom Autom.prepoz. automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti (*Automatsko otkrivanje mjerenja performansi*, stranica 146).
5. Odaberite **Puls u mirovanju** > **Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.

   Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
6. Odaberite **Zone** > **Na temelju**.
7. Odaberite opciju:
   - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
   - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
   - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
   - Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.
8. Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
9. Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
10. Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje satu da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje satu da odredi vaš maksimalni puls i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 144).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

Postavljanje zona snage

Zone snage koriste se zadanim vrijednostima na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Ako znate svoj funkcionalni prag snage (FTP) ili prag snage (TP), unesite ga i omogućite softveru automatski izračun vaših zona snage. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Postavke sata** > **Korisnički profil** > **Zone pulsa i snage** > **Snaga**.
3 Odaberite aktivnost.
4 Odaberite **Na temelju**.
5 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
   - Odaberite **% FTP** ili **% praga snage** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak praga snage.
6 Odaberite **FTP** ili **Prag snage** i unesite svoje vrijednosti.

   S pomoću funkcije Autom.prepoz. automatski zabilježite prag snage tijekom aktivnosti (*Automatsko otkrivanje mjerenja performansi*, stranica 146).
7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
8 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Autom.prepoz. uključena je prema zadanim postavkama. Sat može automatski prepoznati maksimalni puls i laktatni prag tijekom aktivnosti. Kad je uparen s kompatibilnim mjeračem snage, sat može automatski prepoznati i vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom aktivnosti.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Postavke sata** > **Korisnički profil** > **Zone pulsa i snage** > **Autom.prepoz.**.
3 Odaberite opciju.

Postavke upravitelja napajanja

Na zaslonu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Upravitelj napajanja**.

Štednja baterije: Prilagođava funkciju štednje baterije u načinu rada sata (*Prilagodba funkcije štednje baterije*, stranica 147).

Načini napajanja za aktivnosti: Prilagođava postavke sustava za produljenje trajanja baterije tijekom aktivnosti (*Prilagodba načina napajanja*, stranica 148).

Postotak napunj.baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

Proc.kapac.baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao procijenjeni broj dana ili sati.

Upoz. za slabu bat.: Obaviještava vas kada je razina baterija niska.

Prilagodba funkcije štednje baterije

Funkcija štednje baterije omogućuje brzu prilagodbu postavki sustava za dulje trajanje baterije u načinu rada sata.

Možete uključiti funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole*, stranica 72).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Upravitelj napajanja** > **Štednja baterije**.
3. Odaberite **Status** za uključivanje funkcije štednje baterije.
4. Odaberite **Uredi** i odaberite opciju:
   - Odaberite **Izgled sata** da biste omogućili zaslon sata male potrošnje energije koji se ažurira jednom u minuti.
   - Odaberite **Glazba** da biste onemogućili slušanje glazbe putem sata.
   - Odaberite **Telefon** da biste prekinuli vezu uparenog telefona.
   - Odaberite **Wi-Fi** kako biste prekinuli vezu s Wi-Fi mrežom.
   - Odaberite **Puls na zapešću** da biste isključili mjerenje pulsa na zapešću.
   - Odaberite **Pulsni oksimetar** kako biste isključili senzor pulsnog oksimetra.
   - Odaberite **Prikaz** za isključivanje zaslona kada se ne upotrebljava.
   - Odaberite **Svjetlina** za smanjenje svjetline zaslona.

   Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.
5. Odaberite **Upoz. za slabu bat.** kako biste primili upozorenje kad je baterija gotovo prazna.

Prilagodba načina napajanja za aktivnost

Možete prilagoditi postavke načina napajanja za pojedinačne aktivnosti.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3 Pritisnite .
4 Odaberite postavke aktivnosti.
5 Odaberite **Način napajanja**.
6 Odaberite opciju.

   Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti odabranim načinom napajanja.
7 Odaberite opciju:
   - Za promjenu zadanog načina rada napajanja za aktivnost odaberite **Zadani način rada**.
   - Za promjenu trenutka u kojem se pojavljuje upozorenje za nisku razinu baterije za aktivnost odaberite **Upoz. za slabu bat.**.
   - Za promjenu trenutka u kojem se način napajanja automatski mijenja kada je razina baterije niska odaberite **Automatski omogući vrijeme**.
   - Za automatsku promjenu načina napajanja kada se pojavi upozorenje za nisku razinu baterije odaberite **Autom. om. nač. rada**.

Prilagodba načina napajanja

Uređaj se isporučuje s nekoliko načina napajanja koji vam omogućuju brzo podešavanje postavki sustava, aktivnosti i GPS-a kako biste produljili trajanje baterije tijekom aktivnosti. Možete prilagoditi postojeće načine napajanja i stvoriti nove prilagođene načine napajanja.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Postavke sata** > **Upravitelj napajanja** > **Načini napajanja za aktivnosti**.
3 Odaberite opciju:
   - Odaberite način napajanja koji želite prilagoditi.
   - Odaberite **Dodaj novo** kako biste izradili prilagođeni način napajanja.
4 Po potrebi unesite prilagođeni naziv.
5 Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki načina napajanja.

   Primjerice, možete promijeniti postavke GPS-a ili prekinuti vezu uparenog telefona.

   Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.
6 Po potrebi odaberite **Gotovo** za spremanje i upotrebu prilagođenog načina napajanja.

Postavke sustava

Na izgledu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Sustav**.

Prečaci: Dodjeljuje prečac gumbima (*Prilagodba prečaca gumba*, stranica 149).

Lozinka: Postavlja četveroznamenkastu pristupnu šifru kako biste osigurali svoje osobne informacije kada se sat ne nalazi na vašem zapešću (*Postavljanje pristupne šifre sata*, stranica 149).

Bez ometanja: Omogućuje način rada bez ometanja kako bi se prigušio zaslon i onemogućila upozorenja i obavijesti.

Kompas: Kalibrira unutarnji kompas i prilagođava postavke (*Kompas*, stranica 150).

Visinomjer i barometar: Kalibrira unutarnji barometarski visinomjer i prilagođava postavke (*Visinomjer i barometar*, stranica 151).

Senzor dubine: Prilagođava postavke senzora dubine (*Senzor dubine*, stranica 151).

Vrijeme: Prilagođava postavke vremena (*Postavke vremena*, stranica 152).

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Glas: Postavlja narječje govora, vrstu govora i vaše narječje za glasovno upravljanje.

Napredno: Otvara napredne postavke sustava za postavljanje mjernih jedinica, način rada za snimanje podataka i USB način rada (*Napredne postavke sustava*, stranica 152).

Vrati i ponovno pokreni: Postavlja sigurnosne kopije sata i ponovno postavlja korisničke podatke i postavke (*Vratite i ponovno postavite postavke*, stranica 153).

Nadogradnja softvera: Instalira preuzete nadogradnje softvera, omogućuje automatske nadogradnje i omogućuje ručno pretraživanje nadogradnji (*Nadogradnja proizvoda*, stranica 160).

Opis: Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i pravne informacije (*Prikaz informacija o uređaju*, stranica 154).

Prilagodba prečaca gumba

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih gumba i kombinacija gumba.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Prečaci**.
3. Odaberite gumb ili kombinaciju gumba koju želite prilagoditi.
4. Odaberite funkciju.

Postavljanje pristupne šifre sata

OBAVIJEST

Ako svoju pristupnu šifru netočno unesete tri puta, sat će se privremeno zaključati. Nakon pet netočnih pokušaja sat će se zaključati sve dok ponovno ne postavite svoju pristupnu šifru u aplikaciji Garmin Connect app. Ako niste uparili svoj sat sa svojim telefonom, sat će obrisati vaše podatke i ponovno se postaviti na tvorničke postavke.

Pristupnu šifru sata možete postaviti kako biste osigurali svoje osobne informacije kada sat nije na vašem zapešću. Ako upotrebljavate značajku Garmin Pay, sat upotrebljava istu četveroznamenkastu pristupnu šifru za otvaranje novčanika (*Garmin Pay*, stranica 15).

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Lozinka** > **Postavljanje lozinke**.
3. Unesite četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Promjena pristupne šifre vašeg sata

Morate znati svoju trenutačnu pristupnu šifru sata kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite svoju pristupnu šifru ili je previše puta pogrešno unesete, morate je ponovno postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Lozinka** > **Promjena lozinke**.
3 Unesite svoju postojeću četveroznamenkastu pristupnu šifru.
4 Unesite novu četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno (*Postavke kompasa*, stranica 150).

Postavljanje smjera kompasa

1 Na brzom pregledu widgeta kompasa odaberite .
2 Odaberite **Zaključ.smjera**.
3 Uperite vrh sata u svojem smjeru i pritisnite .
Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.

Postavke kompasa

Na izgledu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Kompas**.

Kalibriraj: Ručno kalibrira senzor kompasa (*Ručna kalibracija kompasa*, stranica 150).

Prikaz: Postavljanje smjera kretanja na kompasu na slova, stupnjeve ili miliradijane.

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa (*Postavljanje referentnog sjevera*, stranica 151).

Način rada: Postavljanje kompasa tako da koristi samo podatke sa elektroničkih senzora (Uključi), kombinaciju GPS podataka i podataka elektroničkog senzora prilikom kretanja (Automatski) ili samo GPS podatke (Isključi).

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

1 Na zaslonu sata pritisnite .
2 Odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Kompas** > **Kalibriraj**.
3 Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Postavljanje referentnog sjevera

Možete postaviti referentnu vrijednost smjera koja će se koristiti u izračunavanju smjera.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Kompas** > **Referentni sjever**.
3. Odaberite opciju:
   - Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
   - Za postavljanje magnetskog sjevera kao smjera bez deklinacije odaberite **Magnetski**.
   - Za postavljanje mrežnog sjevera (000º) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
   - Za ručno postavljanje vrijednosti magnetskog odstupanja odaberite **Korisnik** > **Magnetsko odstupanje**, unesite magnetsko odstupanje i odaberite **Gotovo**.

Visinomjer i barometar

Sat sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Sat kontinuirano prikuplja podatke o visini i tlaku, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomjer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka. Barometar prikazuje podatke o tlaku zraka u okolišu na temelju fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomjer zadnji put kalibriran (*Postavke visinomjera i barometra*, stranica 151).

Postavke visinomjera i barometra

Na zaslonu sata držite , odaberite **Postavke sata** > **Sustav**, a zatim odaberite **Visinomjer** ili **Barometar**.

Kalibriraj: Ručna kalibracija senzora visinomjera i barometra.

Automatska kalibracija: Samostalna kalibracija senzora svaki put kada upotrebljavate sustave satelita.

Način rada senzora: Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Nadmorska visina: Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

Tlak: Postavlja mjerne jedinice za tlak.

Grafikon barometra: Postavlja vremensko razdoblje za prikaz grafikona na brzom pregledu widgeta barometra.

Kalibracija barometarskog visinomjera

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometarski visinomjer možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Sustav**.
3. Odaberite **Visinomjer** ili **Barometar**.
4. Odaberite **Kalibriraj**.
5. Odaberite opciju:
   - Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Ručni unos**.
   - Za automatsku kalibraciju s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Koristi DEM**.
   - Za automatsku kalibraciju od vaše GPS lokacije odaberite **Koristi GPS**.

Senzor dubine

Vaš sat sadrži senzor dubine za ronjenje. Kada zaronite za početak ronjenja, senzor dubine otkriva povećanje tlaka, a sat pokreće aktivnost ronjenja.

Postavke senzora dubine

Na zaslonu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Senzor dubine**.

Automatsko ronjenje: Kada započnete ronjenje, automatski pokreće aktivnost ronjenja na temelju posljednje vrste ronjenja.

Odgoda: Privremeno pauzira funkciju Automatsko ronjenje.

Postavke vremena

Na izgledu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Vrijeme**.

Format vremena: Postavlja sat tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

Format datuma: Postavlja redoslijed prikaza za datume, mjesece i godine.

Postavi vrijeme: Postavlja vremensku zonu za sat. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Postavlja vrijeme ako je opcija Postavi vrijeme postavljena na Ručno.

Sinkroniz.vremena: Sinkronizira vrijeme kada mijenjate vremenske zone i ažurira vrijeme sukladno ljetnom računanju vremena (*Sinkronizacija vremena*, stranica 152).

Sinkronizacija vremena

Pri svakom uključivanju sata i dohvaćanju satelitskog signala ili otvaranju aplikacije Garmin Connect na uparenom telefonu sat automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme kada mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Vrijeme** > **Sinkroniz.vremena**.
3. Pričekajte da se sat poveže s uparenim telefonom ili pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala*, stranica 163).

   SAVJET: Za zamjenu izvora možete pritisnuti .

Napredne postavke sustava

Na izgledu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Napredno**.

Format: Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti, prvog dana u tjednu, formata geografskog položaja i opcije datuma (*Mijenjanje mjernih jedinica*, stranica 152).

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija učestalosti bilježenja Pametni (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad: Postavljanje načina na koji sat upotrebljava način rada za MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, nadmorsku visinu i druge.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Napredno** > **Format** > **Jedinice**.
3. Odaberite vrstu mjerenja.
4. Odaberite mjernu jedinicu.

Vratite i ponovno postavite postavke

Možete izraditi sigurnosnu kopiju s postojećeg Garmin sata i vratiti te postavke na različiti, kompatibilni Garmin sat pomoću Garmin Connect aplikacije (*Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect*, stranica 153). Postavke uključuju sportske profile, brze preglede widgeta, korisničke postavke, treninge i još toga.

Na izgledu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Vrati i ponovno pokreni**.

Aut. sigurn. kopiranje: Periodički izrađuje sigurnosne kopije vaših postavki na Garmin Connect računu.

Izradi sigurnosnu kopiju sada: Ručno se izrađuje sigurnosna kopija vaših postavki na Garmin Connect računu.

Sigurnosno kopiranje sadržaja: Prikazuje vrstu podataka koji se spremaju.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavlja odabrane postavke tvornički zadane vrijednosti (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki*, stranica 153).

Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect

1. U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2. Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
3. Odaberite **Sustav** > **Vrati i ponovno pokreni** > **Sigurnosne kopije uređaja**.
4. Odaberite sigurnosnu kopiju s popisa.
5. Odaberite **Vrati iz sigurnosne kopije** > **Vrati**.
6. Slijedite upute na zaslonu.
7. Pričekajte da se vaš sat sinkronizira s aplikacijom.
8. Na satu pritisnite te odaberite ✓.

   Sat će se ponovno pokrenuti i vratiti vaše postavke i podatke.
9. Slijedite upute na zaslonu.

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, sat biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

Sve postavke sata možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Vrati i ponovno pokreni** > **Ponovno postavljanje**.
3. Odaberite opciju:
   - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
   - Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve aktivnosti**.
   - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
   - Da biste obrisali podatke o opterećenju tkiva za ronjenje s bocama, odaberite **Ponovo postavi ronilačko računalo**.

     NAPOMENA: Trebali biste ponovno postaviti opterećenje tkiva samo ako u budućnosti više ne namjeravate upotrebljavati uređaj. Ta opcija može biti korisna za trgovine ronilačkom opremom koje pružaju uslugu najma uređaja.
   - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Izbriši pod.i vrati zadano**.

     NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg sata. Ako ste na sat pohranili glazbu, tom ćete opcijom izbrisati pohranjenu glazbu.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

1 Na zaslonu sata pritisnite .

2 Odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Opis**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

1 Na zaslonu sata pritisnite .

2 U izborniku postavki odaberite **Sustav**.

3 Odaberite **Opis**.

Informacije o uređaju

O AMOLED zaslonu

NAPOMENA: AMOLED zaslon dostupan je samo na modelima fēnix 8 AMOLED.

Prema zadanoj postavci postavke sata optimizirane su za trajanje baterije i performanse (*Savjeti za produljenje trajanja baterije*, stranica 161).

Zadržavanje slike ili "nagorijevanje" piksela, uobičajene su pojave za AMOLED uređaje. Da biste produljili trajanje zaslona, trebate izbjegavati dugo prikazivanje statičnih slika pri visokim razinama osvjetljenja. Radi maksimalnog smanjenja nagorijevanja, zaslon sata fēnix isključuje se nakon odabranog vremena isteka (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 107). Možete okrenuti zapešće prema tijelu, dodirnuti dodirni zaslon ili pritisnuti gumb da biste aktivirali sat.

Punjenje sata

⚠ UPOZORENJE

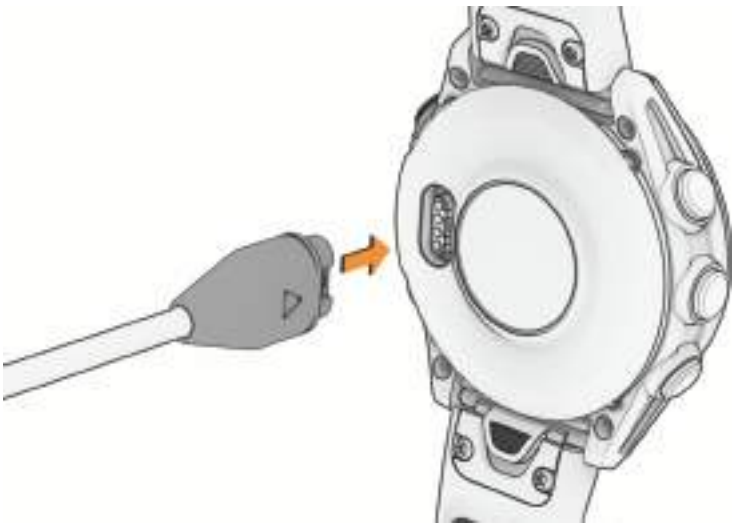
Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem*, stranica 159).

Vaš sat dolazi s kabelom za punjenje. Za dodatnu opremu i zamjenske dijelove posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili kontaktirajte svojeg Garmin zastupnika.

1 Priključite kabel (▲ kraj) u priključak za punjenje na satu.



2 Priključite drugi kraj kabla u USB-C® priključak računala ili AC adapter (15 W minimalna izlazna snaga).
Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.

3 Odspojite sat nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Solarno punjenje

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima.

Solarno punjenje sata omogućuje vam punjenje sata tijekom upotrebe.

Savjeti za solarno punjenje

Slijedite savjete u nastavku kako biste maksimizirali trajanje baterije sata.

- Dok nosite sat, nemojte prekrivati zaslon sata rukavom.
- Redovita upotreba na otvorenom po sunčanom vremenu može produljiti trajanje baterije.

  NAPOMENA: Sat se štiti od pregrijavanja i automatski se prestaje puniti ako njegova unutarnja temperatura prekorači prag temperature solarnog punjenja (*Specifikacije*, stranica 156).

  NAPOMENA: Sat se ne puni solarno kada je povezan s vanjskim izvorom napajanja ili kada je baterija puna.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Vodootpornost	10 ATM[1] Ronjenje pri 4 ATM (EN 13319)[2]
Dekompresijski model	Bühlmann ZHL-16C
Raspon radne i temperature skladištenja	Od -20 º do 45 ºC (od -4 º do 113 ºF)
Raspon radne temperature pod vodom	Od 0 ° do 40 °C (od 32 ° do 104 °F)
Raspon temperature pri USB punjenju	Od 0 º do 45 ºC (od 32 º do 113 ºF)
Raspon temperature za solarno punjenje	Od -20 ° do 80 °C (od -4 ° do 176 °F)
EU bežične frekvencije i snaga odašiljanja	fēnix 8 AMOLED - 43 mm: 2,4 GHz pri 11,40 dBm maksimalno fēnix 8 AMOLED - 47 mm: 2,4 GHz pri 13,60 dBm maksimalno; fēnix 8 Solar - 47 mm: 2,4 GHz pri 10,75 dBm maksimalno; fēnix 8 AMOLED - 51 mm: 2,4 GHz pri 13,70 dBm maksimalno; fēnix 8 Solar - 51 mm: 2,4 GHz pri 10,25 dBm maksimalno 13,56 MHz pri -30 dBm maksimalno
SAR vrijednosti za EU	fēnix 8 AMOLED - 43 mm: <0,10 W/kg na torzu, 0,14 W/kg na udovima, <0,10 W/kg na glavi; fēnix 8 AMOLED - 47 mm: 0,22 W/kg na torzu, 0,10 W/kg na udovima, 0,11 W/kg na glavi; fēnix 8 Solar - 47 mm: 0,29 W/kg na torzu, 0,26 W/kg na udovima, 0,15 W/kg na glavi; fēnix 8 AMOLED - 51 mm: 0,31 W/kg na torzu, 0,14 W/kg na udovima, <0,10 W/kg na glavi; fēnix 8 Solar - 51 mm: 0,27 W/kg na torzu, 0,16 W/kg na udovima, 0,22 W/kg na glavi
Senzor dubine	Točnost od 0 m do 40 m (0 ft do 131 ft) u skladu sa standardom EN 13319 Rezolucija (m): 0,1 m do 45 m Rezolucija (ft): 1 ft
Interval provjere	Provjerite jesu li dijelovi oštećeni prije svake upotrebe. Prema potrebi zamijenite dijelove.[3]

[1] Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 100 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.
[2] Dizajnirano u skladu sa standardom CSN EN 13319.
[3] Osim uobičajenog trošenja uređaja, starost uređaja ne utječe na performanse.

Informacije o bateriji

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg sata kao što su mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s pametnog telefona, GPS, ugrađeni senzori i povezani senzori.

Serija fēnix 8 AMOLED

Način rada	Trajanje baterije modela fēnix 8 AMOLED - 43 mm	Trajanje baterije modela fēnix 8 AMOLED - 47 mm	Trajanje baterije modela fēnix 8 AMOLED - 51 mm
Način rada pametnog sata	Do 10 dana s Kretnja Do 4 dana s Uvijek uključeni zaslon	Do 16 dana s Kretnja Do 7 dana s Uvijek uključeni zaslon	Do 29 dana s Kretnja Do 13 dana s Uvijek uključeni zaslon
Štednja baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat	Do 15 dana s Kretnja Nije primjenjivo za Uvijek uključeni zaslon	Do 23 dana s Kretnja Nije primjenjivo za Uvijek uključeni zaslon	Do 41 dan s Kretnja Nije primjenjivo za Uvijek uključeni zaslon
Samo GPS	Do 28 sati s Kretnja Do 22 sata s Uvijek uključeni zaslon	Do 47 sati s Kretnja Do 37 sati s Uvijek uključeni zaslon	Do 84 sata s Kretnja Do 65 sati s Uvijek uključeni zaslon
Svi satelitski sustavi	Do 23 sata s Kretnja Do 18 sati s Uvijek uključeni zaslon	Do 38 sati s Kretnja Do 30 sati s Uvijek uključeni zaslon	Do 68 sati s Kretnja Do 54 sata s Uvijek uključeni zaslon
Svi satelitski sustavi i više frekvencijskih pojasa	Do 21 sat s Kretnja[4] Do 16 sati s Uvijek uključeni zaslon[4]	Do 35 sati s Kretnja[4] Do 28 sati s Uvijek uključeni zaslon[4]	Do 62 sata s Kretnja[4] Do 49 sati s Uvijek uključeni zaslon[4]
Svi satelitski sustavi s reprodukcijom glazbe	Do 6 sati s Kretnja Do 6 sati s Uvijek uključeni zaslon	Do 10 sati s Kretnja Do 10 sati s Uvijek uključeni zaslon	Do 18 sati s Kretnja Do 18 sati s Uvijek uključeni zaslon
GPS način rada s maksimalnim trajanjem baterije	Do 49 sati s Kretnja Nije primjenjivo za Uvijek uključeni zaslon	Do 81 sat s Kretnja Nije primjenjivo za Uvijek uključeni zaslon	Do 145 sati s Kretnja Nije primjenjivo za Uvijek uključeni zaslon
GPS način rada za ekspedicije	Do 10 dana s Kretnja Nije primjenjivo za Uvijek uključeni zaslon	Do 17 dana s Kretnja Nije primjenjivo za Uvijek uključeni zaslon	Do 31 dan s Kretnja Nije primjenjivo za Uvijek uključeni zaslon

[4] Uz pretpostavku uobičajene upotrebe s tehnologijom SatIQ

Serija fēnix 8 Solar

Način rada	Trajanje baterije modela fēnix 8 Solar - 47 mm	Trajanje baterije modela fēnix 8 Solar - 51 mm
Način rada pametnog sata	Do 21 dan, uobičajena upotreba Do 28 dana uz solarno punjenje[5]	Do 30 dana, uobičajena upotreba Do 48 dana uz solarno punjenje[5]
Štednja baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat	Do 34 dana, uobičajena upotreba Do 58 dana uz solarno punjenje[5]	Do 48 dana, uobičajena upotreba Do 107 dana uz solarno punjenje[5]
Samo GPS	Do 67 sati, uobičajena upotreba Do 92 sata uz solarno punjenje[6]	Do 95 sati, uobičajena upotreba Do 149 sati uz solarno punjenje[6]
Svi satelitski sustavi	Do 48 sati, uobičajena upotreba Do 49 sati uz solarno punjenje[6]	Do 68 sati, uobičajena upotreba Do 92 sata uz solarno punjenje[6]
Svi satelitski sustavi i više frekvencijskih pojasa	Do 37 sati, uobičajena upotreba Do 43 sata uz solarno punjenje[7]	Do 52 sata, uobičajena upotreba Do 65 sati uz solarno punjenje[7]
Svi satelitski sustavi s reprodukcijom glazbe	Do 13 sati, uobičajena upotreba	Do 18 sati, uobičajena upotreba
GPS način rada s maksimalnim trajanjem baterije	Do 132 sata, uobičajena upotreba Do 283 sata uz solarno punjenje[6]	Do 186 sati, uobičajena upotreba Do 653 sata uz solarno punjenje[6]
GPS način rada za ekspedicije	Do 34 dana, uobičajena upotreba Do 58 dana uz solarno punjenje[5]	Do 50 dana, uobičajena upotreba Do 118 dana uz solarno punjenje[5]

[5] Uz cjelodnevno nošenje uz boravak na otvorenom 3 sata dnevno u uvjetima 50.000 luksa
[6] Pri upotrebi u uvjetima 50.000 luksa
[7] Pri upotrebi u uvjetima 50.000 luksa i uz uobičajenu upotrebu s tehnologijom SatIQ

Postupanje s uređajem

⚠ OPREZ

Nemojte ukloniti vanjski zaštitni dio na desnoj strani sata između dva gumba. Na ovaj način možete oštetiti barometar sata i prouzročiti smanjenje performanse barometra i/ili negativno utjecati na druga mjerenja, poput značajki za mjerenje tlaka zraka i ronjenja, što može dovesti do oštećenja imovine ili tjelesne ozljede.

OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

Nemojte izlagati mikrofon i otvore zvučnika sredstvima za zaštitu od sunca ili drugim kemikalijama. Ako to učinite, može doći do začepljenja ili drugog štetnog utjecaja na mikrofon i zvučnik, što bi moglo negativno utjecati na njihov rad.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Ne perite uređaj pod visokotlačnim mlazom vode ili zraka jer to može uzrokovati oštećenje senzora dubine ili barometra.

Kožni remen držite čistim i na suhom. Izbjegavajte plivanje ili tuširanje s kožnim remenom. Voda ili znoj mogu oštetiti kožni remen ili izblijediti njegovu boju. Kao alternativu koristite silikonski remen.

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Prestanite koristiti uređaj ako se ošteti ili se čuvao na temperaturi izvan navedenog raspona temperature za skladištenje.

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

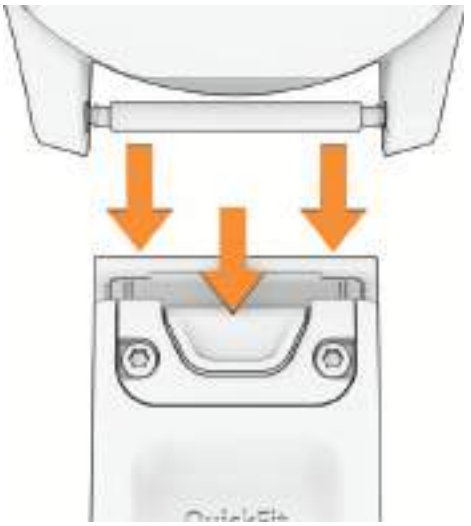
1. Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
2. Ostavite sat da se potpuno osuši.

Čišćenje kožnih narukvica

1. Kožne narukvice brišite suhom krpom.
2. Za čišćenje kožnih narukvica koristite sredstvo za zaštitu kože.

Promjena QuickFit® remena

1 Pomaknite zasun na QuickFit remenu i odvojite remen od sata.



2 Poravnajte novi remen sa satom.

3 Pritisnite remen na mjesto.

NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Zasun se treba zatvoriti nad iglom sata.

4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

Podešavanje metalnog remena sata

Ako vaš sat ima metalni remen, odnesite ga zlataru ili drugoj stručnoj osobi radi podešavanja duljine metalnog remena.

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth ili Wi-Fi veze. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava*, stranica 149). Na računalu instalirajte Garmin Express (www.garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje karata
- Nadogradnje staza
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Dodatne informacije

Dodatne informacije o ovom proizvodu potražite na web-mjestu tvrtke Garmin.

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Informacije o preciznosti funkcije potražite na stranici www.garmin.com/ataccuracy.

  Ovaj uređaj nije medicinski uređaj.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik, moguće je promijeniti odabir jezika sata.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite .
3. Odaberite .
4. Dođite do sedme stavke na popisu i pritisnite .
5. Odaberite svoj jezik.

Savjeti za produljenje trajanja baterije

Za produljenje trajanja baterije možete isprobati ove savjete.

- Promijenite način napajanja tijekom aktivnosti (*Prilagodba načina napajanja za aktivnost*, stranica 148).
- Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole*, stranica 72).
- Skratite istek vremena zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 107).
- Prestanite upotrebljavati opciju vremena isteka zaslona **Uvijek uključeni zaslon** i odaberite kraći istek vremena zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 107).

  NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo na modelima fēnix 8 AMOLED.
- Smanjite svjetlinu zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 107).
- Za aktivnost upotrijebite UltraTrac način rada satelita (*Postavke satelita*, stranica 71).
- Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (*Kontrole*, stranica 72).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti*, stranica 22).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.

  Primjerice, upotrijebite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata*, stranica 4).
- Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (*Upravljanje obavijestima*, stranica 116).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 125).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću*, stranica 125).

  NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.
- Uključite ručna očitanja pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra*, stranica 127).

Ponovno pokretanje sata

Ako sat prestane reagirati, možete ga pokušati ponovno pokrenuti s ova tri koraka.

- Držite dok se sat ne isključi, a potom držite kako biste uključili sat.
- Priključite sat na USB-C priključak na punjenje na najmanje 30 sekundi, odspojite kabel i ponovno ga priključite.

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat fēnix kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Dodatne informacije o kompatibilnosti s funkcijom glasovnog upravljanja potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality.

Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje sa satom, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i sat i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- Za pokretanja načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ••• > **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj**.
- Na zaslonu sata držite i odaberite **Postavke sata** > **Povezivost** > **Telefon** > **Uparivanje telefona**.

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja senzora i Garmin sata potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Povezivost** > **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Pretraži sve**.
   - Odaberite vrstu senzora.

   Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 64).

Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva

Ako su vaše slušalice Bluetooth prethodno bile povezane s vašim telefonom, mogle bi se s telefonom povezati prije nego sa satom. Možete pokušati provesti sljedeće radnje.

- Isključite Bluetooth tehnologiju na telefonu.

  Dodatne informacije o telefonu potražite u korisničkom priručniku.
- Pri povezivanju slušalica sa satom budite 10 m (33 stope) od telefona.
- Uparite slušalice sa satom (*Povezivanje Bluetooth slušalica*, stranica 143).

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe sata fēnix povezanog s Bluetooth slušalicama, signal je najjači kada ne postoje prepreke između sata i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Ako sat fēnix nosite na lijevom zapešću, Bluetooth antenu slušalica trebate nositi na lijevom uhu.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati nositi sat na drugom zapešću.
- Ako imate metalne ili kožne remene za sat, odabirom silikonskog remena za sat možete poboljšati jačinu signala.

Zvučnik ili mikrofon su tihi nakon izlaganja vodi

Nakon plivanja, kupanja ili izlaganja sata vodi, zaostala voda u priključku zvučnika ili mikrofona može uzrokovati da sat privremeno bude tiši nego inače. Voda ne može uzrokovati štetu satu, ali će za isparavanje vode možda biti potrebno do 24 sata. Pratite upute o postupanju s uređajem kada čistite svoj sat nakon izlaganja vodi (*Postupanje s uređajem*, stranica 159). Možete upotrijebiti značajku izbacivanja vode za pomoć pri uklanjanju vode iz priključaka (*Kontrole*, stranica 72).

Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?

Tijekom aktivnosti mogli biste nehotično pritisnuti gumb za dionicu. U većini slučajeva, na zaslonu će se prikazati ↶ i imat ćete nekoliko sekundi za poništavanje najnovije promjene dionice ili sporta. Značajka poništenja dionice dostupna je za aktivnosti koje podržavaju ručne dionice, ručne promjene sporta i automatske promjene sporta. Značajka poništenja dionice nije dostupna za aktivnosti koje aktiviraju automatske dionice, trčanja, odmore ili pauze, npr. aktivnosti u teretani, plivanje u bazenu i vježbanje.

Ronjenje

Ponovno postavljanje opterećenja tkiva

Možete ponovo postaviti trenutno opterećenje tkiva spremljeno na sat. Ponovno postaviti opterećenje tkiva trebali biste samo ako u budućnosti više ne namjeravate upotrebljavati sat. Ovo može biti korisno za trgovine ronilačkom opremom koje pružaju uslugu najma satova.

1. Na zaslonu sata pritisnite .
2. Odaberite **Postavke sata** > **Sustav** > **Vrati i ponovno pokreni** > **Ponovno postavljanje** > **Ponovo postavi ronilačko računalo**.

Ponovno postavljanje tlaka na površini

Uređaj automatski određuje tlak na površini s pomoću barometarskog visinomjera. Velike promjene u tlaku (npr. tijekom leta) mogu dovesti do toga da sat automatski pokrene aktivnost ronjenja. Ako sat pogreškom pokrene aktivnost ronjenja, tlak na površini možete ponovno postaviti povezivanjem sata s računalom. Ako nemate pristup računalu, tlak na površini možete ponovno postaviti ručno.

1. Držite dok se sat ne isključi.
2. Držite kako biste uključili sat.
3. Kada se pojavi logotip proizvoda, pritisnite i držite dok se od vas ne zatraži da ponovo postavite tlak na površini.

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

SAVJET: Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi garmin.com/aboutGPS.

1. Izađite van na otvoreno područje.

   Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
2. Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

   Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte sat s Garmin računom:
  - Sat povežite s računalom s pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
  - Sinkronizirajte sat s aplikacijom Garmin Connect putem telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
  - Povežite sat s Garmin računom putem Wi-Fi bežične mreže.

  Dok je sat povezan s Garmin računom, sat preuzima satelitske podatke koji su prikupljani nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite sat van, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Puls na satu nije točan

Više informacija o senzoru pulsa potreažite na garmin.com/heartrate.

Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni tempe vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Zatvaranje demonstracijskog načina rada

Demonstracijski način rada prikazuje pregled funkcija sata.

1 Osam puta pritisnite .
2 Odaberite ✔.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

  NAPOMENA: Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate sat.

1 Odaberite opciju:
   - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu*, stranica 120).
   - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect*, stranica 119).
2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

   Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

   NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš sat upotrebljava ugrađeni barometar kako bi se izmjerile promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspon na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu sat prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitanja.

Dodatak

Podatkovna polja

NAPOMENA: Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti. Za neka je podatkovna polja potrebna dodatna oprema ANT+ ili Bluetooth za prikaz podataka. Neka se podatkovna polja na satu pojavljuju u više od jedne kategorije .

SAVJET: Podatkovna polja možete prilagoditi putem postavki sata u aplikaciji Garmin Connect.

Polja s kadencom

Naziv	Opis
Prosječna kadenca	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Prosječna kadenca	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Kadenca	Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadence.
Kadenca	Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).
Kadenca dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Karte

Naziv	Opis
Grafikon barometra	Grafikon koji prikazuje barometarski tlak kroz vrijeme.
Grafikon nadm. visine	Grafikon koji prikazuje nadmorsku visinu kroz vrijeme.
Grafikon pulsa	Grafikon koji prikazuje puls tijekom aktivnosti.
Tablica tempa	Grafikon koji prikazuje tempo tijekom aktivnosti.
Tablica snage	Grafikon koji prikazuje snagu tijekom aktivnosti.
Tablica brzine	Grafikon koji prikazuje brzinu tijekom aktivnosti.

Polja kompasa

Naziv	Opis
Smjer kompasa	Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.
GPS smjer	Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.
Smjer	Smjer u kojem se krećete.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Udaljenost	Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.
Udaljenost intervala	Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.
Duljina dionice	Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.
Udaljenost zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.
Nautička udaljenost	Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

Polja za ronjenje

Naziv	Opis
Brzina uspona	Trenutačna brzina kretanja prema površini.
SŽS	Trenutačni postotak izloženosti središnjeg živčanog sustava (SŽS-a) toksičnosti kisika.
PO2 trenutačnog plina	Parcijalni tlak kisika (PO2) plina za razrjeđivanje tijekom ronjenja s uređajem zatvorenog kruga disanja (CCR).
Broj ronjenja	Broj obavljenih ronjenja.
Dubina zadnjeg ronjenja	Maksimalna dubina postignuta na zadnjem ronjenju.
Vrijeme zadnjeg ronjenja	Količina vremena koju ste proveli ispod površine vode tijekom zadnjeg ronjenja.
Maksimalna dubina	Maksimalna dubina zarona.
OTU	Trenutačne jedinice toksičnosti kisika.
Vrijeme na površini	Vrijeme provedeno na površini nakon izrona.
Vrijeme do površine	Količina vremena potrebna za siguran izron.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Prosječni uspon	Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Prosječni silazak	Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Nadmorska visina	Visina vaše trenutačne lokacije iznad ili ispod razine mora.
Omjer klizanja	Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.
GPS visina	Visina vašeg trenutačnog položaja na temelju GPS sustava.
Nagib	Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %.
Uzbrdica dionice	Okomita udaljenost uspona za trenutačnu dionicu.
Nizbrdica dionice	Okomita udaljenost spusta za trenutačnu dionicu.
Uzbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.
Nizb.zad.dion.	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.
Maksimalni uspon	Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maksimalni silazak	Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maks.nadmorska visina	Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.
Min.nadmorska visina	Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Ukupni uspon	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Ukupni silazak	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

Polja za katove

Naziv	Opis
Br.katova za uspon	Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.
Br.kat.s kojih ste se spustili	Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.
Katovi u minuti	Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

Brzine

Naziv	Opis
Di2 – baterija	Prestali kapacitet baterije Di2 senzora.
Prednji	Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
Baterija mjenjača	Status baterije senzora položaja mjenjača.
Kombinacija mjenjača	Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.
Brzine	Prednji i stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
Omjer brzina	Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla, kako ih utvrđuje senzor položaja mjenjača.
Stražnji	Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Grafički prikaz

Naziv	Opis
Brzi pregledi widgeta	Trčanje. Grafikon u boji koji prikazuje vaš trenutačni raspon kadence.
MJERAČ KOMPASA	Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.
Mj.bal.vr.dodira s tlom	Grafikon u boji koji prikazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge tijekom trčanja.
Mjer.vrem. dodira s tlom	Grafikon u boji koji prikazuje trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.
Mjerač pulsa	Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu pulsa.
Omjer zona pulsa	Grafikon u boji koji prikazuje omjer vremena provedenog u svakoj zoni pulsa.
PacePro mjerač	Trčanje. Vaš trenutačni tempo na prolazu i vaš ciljni tempo na prolazu.
MJERAČ SNAGE	Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu snage.
Mjer.izdržljivosti (udaljenost)	Mjerač koji prikazuje preostalu udaljenost izdržljivosti.
Mjer.izdržljivosti (vrijeme)	Mjerač koji prikazuje preostalo vrijeme izdržljivosti.
Mjer. ukupnog usp./silaska	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona i silaska tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Mjerač efekta vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne i anaerobne kondicije.
Mjer.vert. oscilacije	Grafikon u boji koji prikazuje količinu poskakivanja tijekom trčanja.
Mjerač omjera vert.osc.	Grafikon u boji koji prikazuje omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Polja s pulsom

Naziv	Opis
% rezerve pulsa	Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).
Efekt aerobnog vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.
Efekt anaer. vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.
Prosj.%r.p.	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.
Prosječan puls	Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.
Prosječan % maksimalnog pulsa	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.
Puls	Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
% maksimalnog pulsa	Postotak maksimalnog pulsa.
Zona pulsa	Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).
Pr.% pul.u mir.-inter	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Pros.% maks.-interv	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Pros.puls u interv.	Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.
Maks.% pul.mir.-int	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Maks.% maks.-inter	Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Maks.puls u interv.	Maksimalni puls za trenutačni interval plivanja.
%HRR/dion.	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.
Puls po dionici	Prosječan puls za trenutačnu dionicu.
Pr.pul.dion,%od maks	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.
Pr.% rez.pul.na z.dion	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.
Puls na zadnjoj dionici	Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
Pr.pul.dion,%od maks	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.

Polja s duljinama

Naziv	Opis
Duljine intervala	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.
Duljine	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Navigacijska polja

Naziv	Opis
Smjer	Smjer od vaše trenutačne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Staza	Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Staza se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Lokacija odredišta	Položaj vašeg konačnog odredišta.
Odredišna točka	Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Preostala udaljenost	Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Udalj.do slj.toč.	Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Predviđena uk.udaljen.	Predviđena udaljenost od početka do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
PREDVIĐENO VRIJEME DOLASKA	Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Dolazak na sljedeće	Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
PR.VRIJ.D.DOL.	Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Omjer klizanja do cilja	Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na odredišnu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Širina/dužina	Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.
Lokacija	Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.
Sljedeće račvanje	Udaljenost do sljedećeg račvanja na stazi prema NextFork™ vodiču za karte.
Sljedeća točka	Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Van staze	Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vrijeme do sljedećeg	Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Ispravljena brzina	Brzina kojom se približavate odredištu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vertik.udalj.do odred.	Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vertikalna brzina do cilja	Stopa uspinjanja ili spuštanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Druga polja

Naziv	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije potrošene tijekom aktivnosti.
Ambijentalni tlak	Nekalibrirani tlak okoliša.
Barometarski tlak	Trenutačni kalibrirani tlak okoliša.
Sati baterije	Broj preostalih sati prije potpunog pražnjenja baterije.
Razina baterije	Prestali kapacitet baterije.
COG	Stvarni smjer kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Udalj. do start. linije	Preostala udaljenost do startne linije utrke. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
eBike baterija	Preostali kapacitet baterije eBikea.
Domet eBikea	Procijenjena preostala udaljenost koju možete prijeći uz pomoć eBikea.
Tok	Mjera dosljednosti održavanja brzine i ujednačenosti prolaska kroz skretanja za trenutnu aktivnost.
GPS	Jačina signala GPS satelita.
Težina	Mjera zahtjevnosti trenutačne aktivnosti izračunata na temelju elevacije, gradijenta i naglih promjena smjera.
Intervali	Broj intervala dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Tok dionice	Ukupna ocjena toka za trenutačnu dionicu.
Težina dionice	Ukupna težina za trenutačnu dionicu.
Dionice	Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Zadnja ponavljanja	Broj ponavljanja u zadnjoj rundi aktivnosti.
Uzgon	Trajanje uzgona tijekom aktivnosti jedrenja.
Opterećenje	Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan.
Stanje performansi	Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.
Ponav.	Tijekom aktivnosti za teretanu, broj ponavljanja u setu.
Broj udisaja	Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).
Runde	Broj grupa vježbi koje se izvode u aktivnosti kao što je preskakanje vijače.
Koraci	Broj koraka prijeđenih tijekom trenutačne aktivnosti.
Stres	Vaša trenutačna razina stresa.
Izlazak sunca	Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Zalazak sunca	Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Naziv	Opis
Pomoć pri okretu uz vjetar	Mjerač koji vam pomaže da utvrdite kreće li se vaše plovilo iznad srednjeg smjera vjetra (prihvaća li više, odnosno može li oštrije jedriti uz vjetar) ili se kreće ispod srednjeg smjera vjetra (otpada li).
Doba dana	Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).
Ukupno kalorija	Ukupna količina potrošenih kalorija za dan.

Polja s tempom

Naziv	Opis
Tempo na 500 m	Trenutačni tempo veslanja na 500 metara.
Pros.tempo na 500 m	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu aktivnost.
Prosječni tempo	Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.
Tempo prilag. nagibu	Prosječan tempo prilagođen na temelju strmine terena.
Tempo intervala	Prosječan tempo za trenutačni interval.
Tempo na 500 m u dionici	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu dionicu.
Tempo dionice	Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.
Tempo na 500 m u zad.dion.	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.
Tempo zadnje dionice	Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.
Tempo zadnje udalj.	Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.
Tempo	Trenutačni tempo.

PacePro polja

Naziv	Opis
Udaljenost na slj.prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.
Ciljni tempo na slj.prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.
Udaljenost na prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.
Preost.udalj. na prolazu	Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.
Tempo na prolazu	Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.
Ciljni tempo na prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.

Polja za snagu

Naziv	Opis
% FTP	Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.
Prosječni balans u periodu od 3 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekundi.
Snaga u 3 s	Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.
Snaga prema težini u 3 s	Prosječna snaga u 3 sekunde izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu aktivnosti.
Prosječni balans u periodu od 10 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.
Snaga u 10 s	Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.
Snaga prema težini u 10 s	Prosječna snaga u 10 sekundi izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu aktivnosti.
Prosječni balans u periodu od 30 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.
Snaga u 30 s	Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.
Snaga prema težini u 30 s	Prosječna snaga u 30 sekundi izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu aktivnosti.
Prosječni balans	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu aktivnost.
Prosjek faze snage – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.
Prosječna snaga	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
Prosjek faze snage – desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu aktivnost.
Prosječni vršni kut faze snage – lijevo	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.
P.p.od s.p.	Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu aktivnost.
Prosječna snaga prema težini	Prosječna snaga izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu aktivnost.
Prosječni vršni kut faze snage – desno	Prosječni vršni kut faze snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
Balans	Trenutačni balans snage lijevo/desno.
Intensity Factor	Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.
Balans dionice	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu dionicu.
Prosječni vršni kut faze snage u dionici – lijevo	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.
Faza snage u dionici – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.
Maksimalna snaga dionice	Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
NP dionice	Prosječna vrijednost Normalized Power™ za trenutačnu dionicu.
P.p.s.p.d.	Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu dionicu.
Snaga dionice	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
Snaga prema težini u dionici	Prosječna snaga izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu dionicu.

Naziv	Opis
Prosječni vršni kut faze snage u dionici – desno	Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.
Faza snage u dionici – desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.
Maks. snaga zadnje dionice	Najveća izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
NP zadnje dionice	Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.
Snaga zadnje dionice	Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
L vrš.kut f.sn.	Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.
Faza snage – lijevo	Trenutačna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
Maksimalna snaga	Najviša izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
NP	Normalized Power za trenutačnu aktivnost.
Glatk.okr.ped.	Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.
POMAK OD SREDIŠTA PLATFORME	Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.
Snaga	Trenutačna izlazna snaga u vatima. Za aktivnosti skijanja vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
Snaga prema težini	Količina trenutačne izlazne snage u vatima po kilogramu.
Zona snage	Trenutačni raspon izlazne snage na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.
D vrš.kut f.sn.	Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.
Faza snage – desno	Trenutačna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni snage.
Trajanje sjedenja	Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu aktivnost.
Traj.sjedenja u dionici	Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu dionicu.
Trajanje stajanja	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu aktivnost.
Traj.stajanja u dionici	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu dionicu.
TSS	Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.
Uč.zat.m.	Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.
Rad	Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

Polja s vrem. odmora

Naziv	Opis
Ponavljanje uključeno	Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutačni odmor (plivanje u bazenu).
Mjerač vrem.odmora	Mjerač vremena za trenutačni odmor (plivanje u bazenu).

Dinamika trčanja

Naziv	Opis
Pros.balans vr.dod.s tlom	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.
Pros.vrijeme dodira s tlom	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.
Prosječna duljina koraka	Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.
Pr.vertikalna oscilacija	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.
Pros.omjer vert.oscilacije	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.
Balans vr.dod.s tlom	Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.
Vrijeme dodira s tlom	Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.
Balan.vr.dod.s tlom u dionici	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Vrijeme dodira s tlom u dionici	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka u dionici	Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.
Okom.oscilacija po dionici	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.
Omj.vert.osc. u dionici	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka	Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.
Vertikalna oscilacija	Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.
Omj.vert.oscilacije	Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Polja s brzinom

Naziv	Opis
Prosj. brzina kretanja	Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.
Prosj. ukupna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.
Prosječna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.
Pros.kopnena brzina	Prosječna brzina kretanja za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Pros.kop.brzin.dion.	Prosječna brzina kretanja za trenutačnu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina dionice	Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.
Kpn.brz.z.di	Prosječna brzina kretanja za zadnju prijeđenu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina zadnje dionice	Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.
Maks.kopn.brzina	Maksimalna brzina kretanja za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Maksimalna brzina	Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.
Brzina	Trenutačna stopa kretanja.
SOG	Stvarna brzina kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Vertikalna brzina	Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Polja za izdržljivost

Naziv	Opis
Izdržljivost	Trenutačna preostala izdržljivost.
Preostala udaljenost	Trenutačna preostala izdržljivost pri trenutačnom naporu.
Potencijalna izdržljivost	Preostala potencijalna izdržljivost.
Preostalo vrijeme	Trenutačno preostalo vrijeme pri trenutačnom naporu.

Polja s brojem zaveslaja

Naziv	Opis
Prosječna udalj./zav.	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosj. udalj. po zaveslaju	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Pros.brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.
Pros.br.zavesl.po dulj.	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.
Udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.
Br.zaves./dulj. u intervalu	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.
Vrsta zaveslaja po intervalu	Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.
Udalj.po zav.u dion.	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Udalj.po zav.u dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Brz.zaves.dion.	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Brzina zav.u dion.	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Zaveslaji u dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Zaveslaji u dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Udalj. po zav. u zad. dion.	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Udalj.po zaves.u zad.dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Brz.zaveslaja u zad.dionici	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Brz.zaveslaja u zad.dionici	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
Broj zaveslaja u zadnjoj duljini	Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
Vrsta zaveslaja zadnje duljine	Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.
Brzina zaveslaja	Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Zaveslaji	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.
Zaveslaji	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Swolf polja

Naziv	Opis
Prosječan Swolf	Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (*Terminologija za plivanje*, stranica 40). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.
Swolf intervala	Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.
Swolf dionice	SWOLF rezultat za trenutačnu dionicu.
Swolf u zadnjoj dionici	SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.
Swolf u zadnjoj duljini	Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Polja s temperaturom

Naziv	Opis
24-satni maksimum	Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
24-satni minimum	Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
Prosječna temperatura	Prosječna temperatura tijekom aktivnosti.
Maksimalna temperatura	Maksimalna temperatura tijekom aktivnosti.
Minimalna temperatura	Minimalna temperatura tijekom aktivnosti.
Temperatura	Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Polja s pod.mjer.vr.

Naziv	Opis
Prosječno vrijeme dionice	Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.
Prosječno vrijeme vježbe	Prosječno vrijeme vježbe za trenutačnu aktivnost.
Prosječno trajanje poze	Prosječno vrijeme poze za trenutačnu aktivnost.
Proteklo vrijeme	Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena aktivnosti i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.
Procijenj. vrijeme završ.	Procijenjeno vrijeme završetka trenutačne aktivnosti.
Vrijeme intervala	Vrijeme štoperice za trenutačni interval.
Vrijeme dionice	Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.
Vrijeme zadnje dionice	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.
Vrijeme zadnje vježbe	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu vježbu.
Trajanje zadnje poze	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu pozu.
Trajanje pokreta	Vrijeme štoperice za trenutačnu vježbu.
Vrijeme kretanja	Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.
Vrijeme za multisport	Ukupno vrijeme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prijelaze.
Ukupna u predn/zaost	Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljni tempo ili brzinu.
Trajanje poze	Vrijeme štoperice za trenutačnu pozu.
Štoperica	Vrijeme proteklo u trenutačnoj jedriličarskoj utrci.
Mjerač za setove	Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.
Vrijeme stajanja	Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.
Trajanje plivanja	Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.
Mjerač	Trenutačno vrijeme za pokretanje mjerača vremena.

Polja s podac. o vježb.

Naziv	Opis
Preostala ponavljanja	Tijekom vježbanja, broj preostalih ponavljanja.
Trajanje koraka	Preostalo vrijeme ili udaljenost za korak vježbanja.
Tempo koraka	Trenutačni tempo koraka vježbanja.
Brzina koraka	Trenutačna brzina koraka vježbanja.
Vrijeme koraka	Vrijeme proteklo za korak vježbanja.

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zasloni dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kadence, vertikalne oscilacije, balansa vremena dodira s tlom ili omjera vertikalne oscilacije. Skala boja uspoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone boja određuju se na temelju percentila.

Garmin je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su za iskusne ili brže trkače. Iskusni su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije i veću kadencu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kadencu, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-mjestu garmin.com/runningdynamics. Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon kadence	Raspon dodira s tlom
Ljubičasta	> 95	> 183 k/min	< 218 ms
Plava	70 – 95	174 – 183 k/min	218 – 248 ms
Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min	249 – 277 ms
Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min	278 – 308 ms
Crvena	< 5	< 153 k/min	> 308 ms

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

Balans vremena dodira s tlom mjeri simetriju trčanja, a prikazuje se kao postotak vašeg ukupnog vremena dodira s tlom. Primjerice, 51,3 % i strelica okrenuta ulijevo pokazuju da je vrijeme dodira s tlom trkača veće za lijevu nogu. Ako zasloni s podacima prikazuju dva broja, primjerice 48 – 52, 48 % se odnosi na lijevu, a 52 % na desnu nogu.

Zona boje	Crvena	Narančasta	Zelena	Narančasta	Crvena
Simetrija	Loš	Slabije	Dobro	Slabije	Loš
Postotak drugih trkača	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans vremena dodira s tlom	> 52,2 % L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % D	50,8 – 52,2 % D	> 52,2 % D

Tijekom razvoja i testiranja dinamike trčanja tvrtka Garmin ustanovila je da kod nekih trkača postoji veza između ozljeda i većeg disbalansa. Za mnogo trkača prilikom trčanja uzbrdo ili nizbrdo balans vremena dodira s tlom odmiče od omjera 50 – 50. Mnogi treneri trčanja smatraju da je simetrično trčanje dobro. Elitni trkači trče brzo i uravnoteženo.

Za vrijeme trčanja možete gledati mjerač ili podatkovno polje ili po dovršetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect računu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je mjerenje koje vam može pomoći naučite nešto novo o načinu na koji trčite.

Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodatna oprema HRM-Fit ili HRM-Pro) ili na struku (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku
Ljubičasta	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
Plava	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
Zelena	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
Narančasta	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
Crvena	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvrsno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvrsno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.CooperInstitute.org.

FTP ocjene

U ovim se tablicama prikazuje klasifikacija procijenjenog funkcionalnog praga snage (FTP) prema spolu.

Muškarci	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	5,05 i više
Izvrsno	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Slabije	Od 2,23 do 2,78
Početnik	Manje od 2,23

Žene	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	4,30 i više
Izvrsno	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Slabije	Od 1,90 do 2,35
Početnik	Manje od 1,90

FTP ocjene temelje se na istraživanju: Allen i Andrew Coggan, dr. *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Ocjena rezultata izdržljivosti

U ovim se tablicama prikazuje klasifikacija rezultata izdržljivosti prema dobi i spolu.

Muškarci	Rekreacijski	Srednje napredni trkači	Trenirani trkači	Iskusni utrenirani trkači	Iskusni trkači	Izvanredni trkači	Elitni trkači
18 – 20	Manje od 4999	5000 – 5699	5700 – 6299	6300 – 6999	7000 – 7599	7600 – 8299	8300 i više
21 – 39	Manje od 5099	5100 – 5799	5800 – 6599	6600 – 7299	7300 – 8099	8100 – 8799	8800 i više
40 – 44	Manje od 5099	5100 – 5799	5800 – 6499	6500 – 7199	7200 – 7899	7900 – 8599	8600 i više
45 – 49	Manje od 4999	5000 – 5699	5700 – 6399	6400 – 6999	7000 – 7699	7700 – 8399	8400 i više
50 – 54	Manje od 4899	4900 – 5499	5500 – 6099	6100 – 6799	6800 – 7399	7400 – 7999	8000 i više
55 – 59	Manje od 4599	4600 – 5099	5100 – 5699	5700 – 6199	6200 – 6799	6800 – 7299	7300 i više
60 – 64	Manje od 4299	4300 – 4799	4800 – 5299	5300 – 5699	5700 – 6199	6200 – 6699	6700 i više
65 – 69	Manje od 4099	4100 – 4499	4500 – 4899	4900 – 5399	5400 – 5799	5800 – 6199	6200 i više
70 – 74	Manje od 3799	3800 – 4199	4200 – 4599	4600 – 4899	4900 – 5299	5300 – 5699	5700 i više
75 – 80	Manje od 3599	3600 – 3899	3900 – 4299	4300 – 4599	4600 – 4999	5000 – 5299	5300 i više
80 godina i stariji	Manje od 3299	3300 – 3599	3600 – 3999	4000 – 4299	4300 – 4699	4700 – 4999	5000 i više

Žene	Rekreacijski	Srednje napredni trkači	Trenirani trkači	Iskusni utrenirani trkači	Iskusni trkači	Izvanredno	Elitni trkači
18 – 20	Manje od 4599	4600 – 5099	5100 – 5499	5500 – 5999	6000 – 6399	6400 – 6899	6900 i više
21 – 39	Manje od 4699	4700 – 5199	5200 – 5699	5700 – 6299	6300 – 6799	6800 – 7299	7300 i više
40 – 44	Manje od 4699	4700 – 5199	5200 – 5699	5700 – 6199	6200 – 6699	6700 – 7199	7200 i više
45 – 49	Manje od 4599	4600 – 5099	5100 – 5599	5600 – 6099	6100 – 6599	6600 – 7099	7100 i više
50 – 54	Manje od 4499	4500 – 4999	5000 – 5399	5400 – 5899	5900 – 6299	6300 – 6799	6800 i više
55 – 59	Manje od 4299	4300 – 4699	4700 – 5099	5100 – 5599	5600 – 5099	6000 – 6399	6400 i više
60 – 64	Manje od 4099	4100 – 4499	4500 – 4899	4900 – 5299	5300 – 5699	5700 – 6099	6100 i više
65 – 69	Manje od 3799	3800 – 4199	4200 – 4599	4600 – 4899	4900 – 5299	5300 – 5699	5700 i više
70 – 74	Manje od 3699	3700 – 4099	4100 – 4399	4400 – 4799	4800 – 5099	5100 – 5499	5500 i više
75 – 80	Manje od 3499	3500 – 3799	3800 – 4199	4200 – 4499	4500 – 4899	4900 – 5199	5200 i više
80 godina i stariji	Manje od 3199	3200 – 3499	3500 – 3799	3800 – 4099	4100 – 4399	4400 – 4699	4700 i više

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics.

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Ožujak 2025

GUID-EECCAC99-90D6-4ABI-9A3A-EC433D3365E2
v3