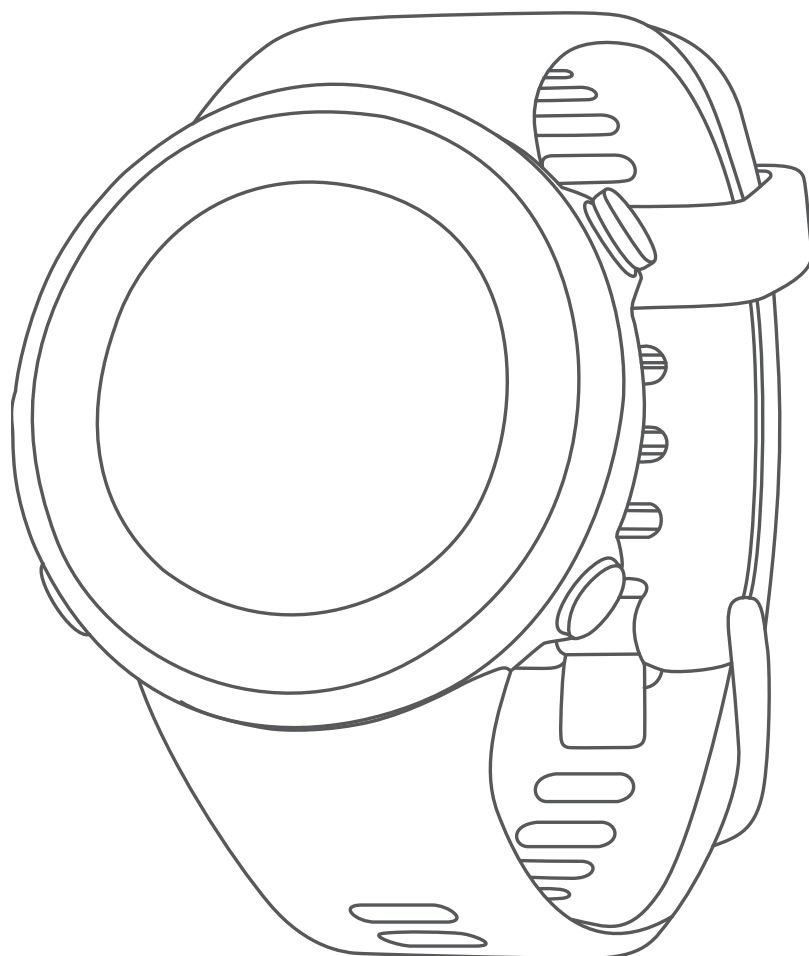


GARMIN®



GARMIN SWIM™ 2

Korisnički priručnik

© 2019 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, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® i VIRB® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™ i TrueUp™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple®, iPhone® i Mac® 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. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Windows® i Windows NT® zaštićeni su trgovački znakovi tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

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

Sadržaj

Uvod	1	Isključivanje senzora pulsa na zapešću	7
Pregled uređaja	1	O zonama pulsa	7
GPS status i ikone statusa	1	Ciljevi vježbanja	8
Uparivanje pametnog telefona i uređaja	1	Postavljanje maksimalnog pulsa	8
Vježbanje	1	Prilagođavanje zona pulsa i maksimalnog pulsa	8
Plivanje u bazenu	1	Izračuni zona pulsa	8
Automatski odmor	2	Efekt vježbanja	8
Bilježenje udaljenosti	2	Varijabilnost pulsa i razina stresa	8
Treniranje uz bilježenje drill vježbi	2	Korištenje widgeta za razinu stresa	8
Postavljanje upozorenja za tempo plivanja	2	Body Battery	9
Uređivanje upozorenja za tempo tijekom plivanja u bazenu	2	Pregledavanje Body Battery widgeta	9
Vježbanje	2	Savjeti za poboljšane Body Battery podatke	9
Praćenje vježbanja plivanja u bazenu	2	Povijest	9
Bilježenje testa kritične brzine plivanja	3	Povijest plivanja	9
Uređivanje rezultata kritične brzine plivanja	3	Pregledavanje povijesti	9
O kalendaru treninga	3	Brisanje povijesti	9
Osobni plivački rekordi	3	Pregledavanje ukupnih podataka	9
Pregledavanje osobnih rekorda	3	Upravljanje podacima	10
Vraćanje osobnog rekorda	3	Brisanje datoteka	10
Brisanje osobnog rekorda	3	Iskopčavanje USB kabela	10
Brisanje svih osobnih rekorda	3	Garmin Connect	10
Plivanje na otvorenim vodama	3	Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect	10
Informacije o plivanju	3	Korištenje usluge Garmin Connect na računalu	10
Terminologija za plivanje	3	Prilagođavanje vašeg uređaja	10
Vrste zaveslaja	3	Postavljanje korisničkog profila	10
Započinjanje aktivnosti	4	Opcije aktivnosti	10
Savjeti za bilježenje aktivnosti	4	Prilagođavanje opcija plivanja	10
Zaustavljanje aktivnosti	4	Prilagođavanje opcija aktivnosti	10
Trening u zatvorenom	4	Postavljanje ponavljajućeg upozorenja	11
Praćenje aktivnosti	4	Postavljanje veličine bazena	11
Automatski cilj	4	Postavljanje pokretanja odbrojavanja	11
Korištenje upozorenja za kretanje	4	Prilagođavanje podatkovnih polja	11
Uključivanje upozorenja za kretanje	4	Uključivanje tipke Dionica	11
Minute intenzivnog vježbanja	4	Označavanje dionica po udaljenosti	11
Izračun minuta intenzivnog vježbanja	4	Korištenje funkcije Auto Pause®	11
Praćenje spavanja	4	Promjena postavki GPS-a	11
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja	4	Prilagođavanje petlje widgeta	12
Korištenje načina rada Bez ometanja	5	Postavke praćenja aktivnosti	12
Pametne funkcije	5	Isključivanje praćenja aktivnosti	12
Bluetooth – funkcije povezivosti	5	Postavke izgleda sata	12
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect	5	Prilagođavanje izgleda sata	12
Widgeti	5	Preuzimanje Connect IQ funkcija	12
Pregledavanje widgeta	5	Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala	12
Prikaz izbornika kontrola	5	Postavke sustava	12
Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja	6	Postavke vremena	12
Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu	6	Vremenske zone	12
Omogućavanje Bluetooth obavijesti	6	Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja	12
Prikaz obavijesti	6	Postavljanje zvukova uređaja	13
Upravljanje obavijestima	6	Zaključavanje i otključavanje uređaja	13
Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom	6	Prikaz tempa ili brzine	13
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom	6	Mijenjanje mjernih jedinica	13
Sinkroniziranje aktivnosti	6	Sat	13
Funkcije mjerenja pulsa	6	Ručno podešavanje vremena	13
Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću	6	Sinkronizacija vremena s GPS-om	13
Puls za vrijeme plivanja	6	Postavljanje alarma	13
Nošenje uređaja	7	Brisanje alarma	13
Savjeti za čudne podatke o puls	7	Pokretanje mjerača odbrojavanja	13
Prikaz widgeta za puls	7	Korištenje štoperice	13
Odašiljanje podataka o puls	7	Informacije o uređaju	14
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls	7	Punjenje uređaja	14
		Savjeti za punjenje uređaja	14
		Nošenje uređaja	14
		Postupanje s uređajem	14
		Čišćenje uređaja	14
		Promjena remena	14

Specifikacije	14
Prikaz informacija o uređaju	14
Rješavanje problema	15
Nadogradnja proizvoda	15
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect	15
Postavljanje aplikacije Garmin Express	15
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express ..	15
Dodatne informacije	15
Praćenje aktivnosti	15
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje	15
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan	15
Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu	15
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi	15
Primanje satelitskih signala	15
Poboljšavanje prijema GPS satelita	15
Ponovno pokretanje uređaja	15
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki	15
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik	16
Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?	16
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva	16
Mogu li upotrebljavati kardio aktivnost na otvorenom?	16
Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect	16
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije	16
Dodatak	16
Podatkovna polja	16
Monitor pulsa ANT+	17
Uparivanje vanjskog senzora pulsa	17
Ciljevi vježbanja	17
O zonama pulsa	18
Izračuni zona pulsa	18
Objašnjenja simbola	18
Indeks	19

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.

Pregled uređaja



① LIGHT	Odaberite kako biste uključili uređaj. Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite za prikaz izbornika kontrola.
② START STOP	Odaberite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti. Odaberite za odabir opcije ili potvrdu poruke.
③ BACK LAP	Odaberite za povratak na prethodni zaslone. Odaberite za bilježenje dionice tijekom aktivnosti.
④ DOWN	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za otvaranje kontrola za glazbu.
⑤ UP	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za prikaz izbornika.

GPS status i ikone statusa

Za aktivnosti na otvorenom traka statusa postat će zelena kada je GPS spreman. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal ili povezani uređaj. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je uređaj povezan.

GPS	GPS status
	Status baterije
	Status veze s pametnim telefonom
	Status pulsa

Uparivanje pametnog telefona i uređaja

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na Garmin Swim 2 uređaju, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect™ umjesto putem Bluetooth® postavki na pametnom telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- 3 Odaberite **LIGHT** kako biste uključili uređaj.
Prilikom prvog uključivanja uređaj se nalazi u načinu rada za uparivanje.
SAVJET: Za ručno otvaranje načina rada za uparivanje držite **LIGHT** i odaberite

- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računaru:

- Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s pomoću aplikacije Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
- Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku ili odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i pratite upute na zaslonu.

Vježbanje

Plivanje u bazenu

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Pliv. u bazenu**.
- 2 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 3 Odaberite **START**.
- 4 Započnite plivati.



Uređaj automatski snima intervale i duljine.

- 5 Ako se odmarate, odaberite **LAP** za stvaranje intervala odmora.

Pozadina zaslona postaje crna, slova bijela i pojavljuje se zaslon odmora.



- 6 Sa zaslona odmora odaberite **LAP** za nastavak plivanja i stvaranje novog intervala plivanja.

NAPOMENA: Možete upotrijebiti i funkciju automatskog odmora kako bi uređaj automatski stvarao intervale odmora (*Automatski odmor*, stranica 2).

- 7 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 8 Kada završite plivanje, odaberite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 9 Odaberite opciju:

- Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- Odaberite **Spremi** kako biste spremili plivanje i ponovno postavili mjerač vremena aktivnosti. Za prikaz više podataka možete pregledati sažetak ili odabrati **DOWN**.



- Odaberite **Odbaci** > **Da** kako biste izbrisali plivanje.

Automatski odmor

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš uređaj automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, uređaj automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, uređaj automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti ([Prilagođavanje opcija plivanja, stranica 10](#)).

SAVJET: Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora. Ako ne želite upotrebljavati funkciju automatskog odmora, možete odabrati LAP kako biste ručno označili početak i završetak svakog intervala odmora.

Bilježenje udaljenosti

Uređaj Garmin Swim 2 mjeri i bilježi udaljenost prema prijašnjim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost ([Postavljanje veličine bazena, stranica 11](#)).

SAVJET: Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena dok se odmarate.

SAVJET: Kako biste pomogli da uređaj broji prijeđene duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.

SAVJET: Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi ([Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 2](#)).

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 odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- 2 Odaberite **LAP** kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
- 3 Kada dovršite interval drill vježbi, odaberite **LAP**.
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, odaberite **LAP**.
 - Kako biste započeli interval plivanja, odaberite **UP** ili **DOWN** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

Postavljanje upozorenja za tempo plivanja

Možete postaviti ciljno tempo za plivanje u bazenu. Upozorenje se javlja svaki put kada se trebate okrenuti uz zid bazena. Primjerice, ako postavite ciljno tempo od 2 minute na 100 m, uz duljinu bazena od 25 m, upozorenje će se oglasiti svakih 30 sekundi.

NAPOMENA: Upozorenja za tempo zahtijevaju precizno mjerenje vremena intervala. Za preciznije rezultate tijekom plivanja uz upozorenje za tempo upotrijebite tipku **LAP** za intervale odmora umjesto funkcije automatskog odmora.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START** > **Pliv. u bazenu** > **Opcije** > **Upozorenja za povezanost** > **Dodaj novo** > **Tempo**.
- 2 Postavite jedinice na metre ili jarde.
- 3 Unesite vrijeme.

Vrijeme ciljnog tempa pojavljuje se na vrhu zaslona.

4 Odaberite **START**.

Pojavljuje se zaslon koji navodi koliko se često oglašava upozorenje za tempo na temelju odabrane veličine bazena.

5 Dvaput odaberite **BACK** za povratak na stranicu mjerača vremena.

Uređivanje upozorenja za tempo tijekom plivanja u bazenu

- 1 Tijekom plivanja u bazenu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Upozorenje za tempo**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za podešavanje tempa.
- 4 Odaberite simbol ✓.

Pojavljuje se ažurirano vrijeme tempa.

SAVJET: Za isključivanje zvuka upozorenja za tempo držite **UP**, a zatim odaberite **Isključi zvuk upozorenja za tempo**.

Vježbanje

Uređaj vas može voditi kroz vježbanja s više koraka koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja, npr. udaljenost, ponavljanja, vrstu zaveslaja ili druga mjerenja. Pomoću usluge Garmin Connect možete stvoriti prilagođena vježbanja plivanja u bazenu i prenijeti ih na svoj uređaj.

Možete izraditi zakazani plan treniranja pomoću kalendara u usluzi Garmin Connect i zatim poslati zakazana vježbanja na uređaj.

Praćenje vježbanja plivanja u bazenu

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

NAPOMENA: Ako želite preuzeti i upotrijebiti vježbanje, morate imati Garmin Connect račun ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 1](#)).

- 1 Na izgledu sata odaberite **START** > **Pliv. u bazenu** > **Opcije** > **Vježbanje**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Moja vježbanja** kako biste odradili vježbanja preuzeta iz aplikacije Garmin Connect.
 - Odaberite **Kritična brzina plivanja** da biste utvrdili svoju brzinu pri anaerobnom pragu.
 - Odaberite **Kalendar treninga** kako biste odradili ili pregledali zakazana vježbanja.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Stvaranje prilagođenog vježbanja plivanja u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti vježbanje u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 10](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ☰ ili ⋯.
- 2 Odaberite **Trening** > **Vježbanje** > **Stvori vježbanje**.
- 3 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 4 Stvorite prilagođeno vježbanje
- 5 Odaberite **Spremi**.
- 6 Unesite naziv vježbanja i odaberite **Spremi**.

Novo vježbanje prikazat će se na popisu vježbanja.

NAPOMENA: Ovo vježbanje možete poslati na uređaj ([Slanje prilagođenog vježbanja na uređaj, stranica 2](#)).

Slanje prilagođenog vježbanja na uređaj

Možete poslati prilagođeno vježbanje koje ste izradili s pomoću aplikacije Garmin Connect na svoj uređaj ([Stvaranje prilagođenog vježbanja plivanja u aplikaciji Garmin Connect, stranica 2](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ☰ ili ⋯.
- 2 Odaberite **Trening** > **Vježbanje**.

- 3 Odaberite vježbanje s popisa.
- 4 Odaberite
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Bilježenje testa kritične brzine plivanja

Vaša vrijednost kritične brzine plivanja (KBP) rezultat je kronometarskog testa. 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 odaberite **START > Pliv. u bazenu > Opcije > Vježbanje > Kritična brzina plivanja > Izvrši test kritične brzine plivanja**.
- 2 Odaberite **DOWN** za pregled koraka vježbanja.
- 3 Odaberite **Izvrš.test > START**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
Pojavljuje se zaslon s vašim rezultatom za KBP.
- 5 Odaberite **Prihvati** ili **Odbij**.

Uređivanje rezultata kritične brzine plivanja

Možete ručno urediti ili unijeti novo vrijeme za vrijednost KBP.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Pliv. u bazenu > Opcije > Vježbanje > Kritična brzina plivanja > KBP**.
- 2 Unesite minute.
- 3 Odaberite **START**.
- 4 Unesite sekunde.
- 5 Odaberite **START**.

Vaše novo KBP vrijeme pojavljuje se na vrhu zaslona.

O kalendaru treninga

Kalendar treninga na uređaju proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite na usluzi Garmin Connect. 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 widgetu kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na uređaju neovisno o tome jeste li ga dovršili ili preskočili. Kada s usluge Garmin Connect pošaljete zakazane treninge, oni će prebrisati postojeći kalendar treninga.

Pregled zakazanih vježbanja

Zakazana vježbanja plivanja možete vidjeti u kalendaru treninga i zatim možete pokrenuti vježbanje.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Pliv. u bazenu > Vježbanje > Kalendar treninga**.
Prikazat će se zakazana vježbanja sortirana po datumu.
- 2 Odaberite vježbanje.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prikaz koraka vježbanja odaberite **Pregled**.
 - Za pokretanje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.

Osobni plivački rekordi

Kada dovršite plivanje, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže plivanje.

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite rekord.
- 4 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 4 Odaberite **Prethodno > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 4 Odaberite **Izбриши rekord > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite **Izбриши sve rekorde > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Plivanje na otvorenim vodama

Možete bilježiti podatke o plivanju uključujući udaljenost, tempo i brzinu zaveslaja. Možete dodati zaslone s podacima zadanoj aktivnosti plivanja na otvorenim vodama (*Prilagođavanje podatkovnih polja, stranica 11*).

- 1 Odaberite **START > Otvorena voda**.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Započnite plivati.
- 5 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 6 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

Informacije o plivanju

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 uređaj 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 prikazuju se u vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje (*Prilagođavanje podatkovnih polja, stranica 11*).

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 (<i>Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 2</i>)

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi). Ako imate dodatni bežični senzor, možete ga upariti s uređajem Garmin Swim 2 (*Uparivanje vanjskog senzora pulsa, stranica 17*).

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo.
- 4 Pričekajte dok se ne pojavi zelena traka statusa.
Uređaj je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
- 5 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
SAVJET: Možete držati **DOWN** dok ste u aktivnosti kako biste otvorili kontrole za glazbu (*Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu, stranica 6*).

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 14*).
- Za bilježenje dionica odaberite **LAP**.
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN**.

Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Odaberite **STOP**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
 - Za spremanje aktivnosti odaberite **Spremi**.
 - Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci > Da**.

Trening u zatvorenom

GPS možete isključiti ako trenirate u zatvorenom ili želite produžiti vijek trajanja baterije. Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u uređaju. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini i udaljenosti poboljšava se nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > GPS > Isključi**.

NAPOMENA: Ako odaberete aktivnost koja se uobičajeno obavlja u zatvorenom prostoru, GPS se automatski isključuje.

Praćenje aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na widgetu za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

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

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljani 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 ciljani 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 crvena traka. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 13*).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošećite (barem nekoliko minuta).

Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙ > Praćenje aktivnosti > Upozorenje za kretanje > Uključi**.

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).

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Za postizanje ciljnog broja minuta intenzivnog vježbanja u tjednu morate se baviti umjerenom ili intenzivnom aktivnošću neprekidno najmanje 10 minuta. Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Garmin Swim 2 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju uređaj nosite cijeli dan i noć.

Praćenje spavanja

Dok spavate, uređaj automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razine spavanja i razdoblja kretanja u snu. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada **Bez ometanja** (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 5*).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite uređaj za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto usluge Garmin Connect (*Garmin Connect, stranica 10*).

Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect račun.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti pozadinsko osvjetljenje, zvučna upozorenja i upozorenja vibracijom. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

NAPOMENA: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja, u postavkama sustava omogućite opciju Za vrijeme načina rada za spavanje (*Postavke sustava, stranica 12*).

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Bez ometanja**.

Pametne funkcije

Bluetooth – funkcije povezivosti

Uređaj Garmin Swim 2 može se pohvaliti s nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti namijenjenih vašem kompatibilnom pametnom telefonu dostupnih putem aplikacije Garmin Connect.

Prijenosi aktivnosti: Automatski šalje vašu aktivnost u aplikaciju Garmin Connect čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš pametni telefon koji je uparen s vašim Garmin Swim 2 uređajem i trenutačno unutar dometa.

Pronađi moj sat: Pronalazi vaš izgubljeni Garmin Swim 2 uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutačno unutar dometa.

Telefonske obavijesti: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem Garmin Swim 2 uređaju.


Interakcija u društvenim medijima: Omogućuje vam objavljivanje nove obavijesti na omiljenoj društvenoj mreži kad prenesete aktivnost u aplikaciju Garmin Connect.

Nadogradnja softvera: Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

Ažuriranja vremena: Šalje vremenske uvjete i obavijesti na vaš uređaj u stvarnom vremenu.

Preuzimanje vježbanja: Omogućuje vam pregledavanje vježbanja u aplikaciji Garmin Connect i njihov prijenos na vaš uređaj bežičnim putem.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .

Widgeti

Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Nekim je widgetima potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

Neki se widgeti zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 12*).

Body Battery™: Kada se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine u posljednjih nekoliko sati.

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Kalorije: Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

Zdravstvena statistika: Prikazuje dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerenja uključuju puls, Body Battery razinu, stres i još mnogo toga.

Puls: Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).

Povijest: Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.

Minute intenzivnog vježbanja: Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.

Moj dan: Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja uključuju mjerene aktivnosti, minute intenzivnog vježbanja, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.

Obavijesti: Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.

Otvorena voda: Prikazuje sažetak zadnje zabilježene aktivnosti plivanja na otvorenoj vodi.

Plivanje u bazenu: Prikazuje sažetak zadnje zabilježene aktivnosti plivanja u bazenu.

Koraci: Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.

Stres: Prikazuje vašu trenutnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

Pregledavanje widgeta

Vaš se uređaj isporučuje s nekoliko prethodno učitanih widgeta, a dodatni su dostupni nakon što uparite svoj uređaj i pametni telefon.

- Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN**.

Uređaj se kreće kroz neprekidni slijed widgeta i prikazuje sažetak podataka za svaki widget.

- Za prikaz pojedinosti o widgetu odaberite **START**.

SAVJET: Možete odabrati **DOWN** za prikaz dodatnih zaslona za određeni widget.

O widgetu Moj dan

Widget Moj dan dnevni je sažetak vaših aktivnosti. Ovo je dinamičan sažetak koji se ažurira tijekom dana. Mjerenja uključuju zadnji zabilježeni sport, minute intenzivnog vježbanja u tjednu, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga. Možete odabrati **START** kako bi se prikazala dodatna mjerenja.

Widget sa zdravstvenom statistikom

Widget Zdrav.stat. pruža brz pregled vaših zdravstvenih podataka. Ovo je dinamičan sažetak koji se ažurira tijekom dana. Mjerenja obuhvaćaju puls, razinu stresa i Body Battery razinu. Možete odabrati **START** kako bi se prikazala dodatna mjerenja.

Pregled widgeta za vremensku prognozu

Funkciji vremena potrebna je Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za vremensku prognozu.
- 2 Za prikaz podataka o vremenu za svaki sat odaberite **START**.
- 3 Za prikaz podataka o vremenu za svaki dan odaberite **DOWN**.

Prikaz izbornika kontrola

Izbornik kontrola sadrži opcije, uključujući uključivanje uređaja, način rada bez ometanja, zaključavanje tipki i isključivanje uređaja.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.



2 Za kretanje opcijama odaberite **UP** ili **DOWN**.

Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja

Pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni mobilni uređaj koji je uparen pomoću Bluetooth bežične tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.

2 Odaberite .

Garmin Swim 2 uređaj počinje tražiti vaš upareni mobilni uređaj. S vašeg će se mobilnog uređaja začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazivat će se na zaslonu Garmin Swim 2 uređaja. Kako se budete približavali svom mobilnom uređaju, povećavat će se snaga Bluetooth signala.




3 Za prekid traženja odaberite **BACK**.

Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu

1 Na pametnom telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.

2 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite  za reprodukciju i pauziranje trenutačne pjesme.
- Odaberite  za prelazak na sljedeću pjesmu.
- Odaberite  za otvaranje dodatnih opcija za upravljanje glazbom, poput glasnoće i prethodne pjesme.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, morate upariti Garmin Swim 2 uređaj s kompatibilnim mobilnim uređajem (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 1*).

1 Na izgledu satu držite **UP**.

2 Odaberite  > **Telefon** > **Obavijesti** > **Status** > **Uključi**.

3 Odaberite **Tijekom aktivnosti**.

4 Odaberite željenu postavku obavijesti.

5 Odaberite željenu postavku zvuka.

6 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.

7 Odaberite željenu postavku obavijesti.

8 Odaberite željenu postavku zvuka.

Prikaz obavijesti

1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za obavijesti.

2 Odaberite **START**.

3 Odaberite obavijest.

4 Odaberite **DOWN** kako biste izbrisali obavijest.

5 Odaberite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

Upravljanje obavijestima

Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na Garmin Swim 2 uređaju.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone® uređaj, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako upotrebljavate pametni telefon sa sustavom Android™, u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke** > **Pametne obavijesti**.

Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom

1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.

2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s pametnim telefonom na svom Garmin Swim 2 uređaju.

Upute o isključivanju Bluetooth bežične tehnologije na svom mobilnom uređaju potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom

Garmin Swim 2 uređaj možete podesiti da vas upozori kada se upareni pametni telefon putem Bluetooth tehnologije povezuje ili prekida vezu.

NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom zadano su isključena.

1 Na izgledu satu držite **UP**.

2 Odaberite  > **Telefon** > **Upozorenja za povezanost** > **Uključi**.

Sinkroniziranje aktivnosti

Možete sinkronizirati aktivnosti s ostalih Garmin® uređaja na svoj Garmin Swim 2 uređaj s pomoću Garmin Connect računala. Time se vašem uređaju omogućuje pružanje točnijih informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Primjerice, možete zabilježiti vožnju Edge® uređajem i pregledati pojedinosti o aktivnosti na Garmin Swim 2 uređaju.




1 Na izgledu satu držite **UP**.

2 Odaberite  > **Korisnički profil** > **Physio TrueUp**.

Kada sinkronizirate uređaj pomoću pametnog telefona, posljednje aktivnosti s drugih vaših Garmin uređaja prikazuju se na vašem Garmin Swim 2 uređaju.

Funkcije mjerenja pulsa

Uređaj Garmin Swim 2 sadrži senzor pulsa na zapešću, a u zadanom slijedu widgeta dostupno vam je i nekoliko funkcija za puls.

	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min). Widget prikazuje i grafikon vašeg pulsa u zadnja 4 sata na kojem je istaknut vaš najviši i najniži puls.
	Vaša trenutna razina stresa. Uređaj mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
	Vaša trenutna Body Battery razina energije. Uređaj računa vašu trenutačnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

Puls za vrijeme plivanja

OBAVIJEST

Ovaj uređaj je namijenjen za plivanje na površini. Ronjenje s uređajem može prouzročiti njegovo oštećenje i poništenje jamstva.

Uređaj ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja. Uređaj je kompatibilan i s HRM-Pro™, HRM-Swim™ i HRM-Tri™ dodacima. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, uređaj će koristiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, uređaj se ne bi smio pomicati po ruci dok plivate ili vježbate.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o puls, stranica 7](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju uređaja i brizi o njemu potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o puls

Ako su podaci o puls čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
- Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
- 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 uređaj vodom.

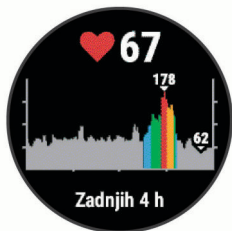
Prikaz widgeta za puls

Na widgetu se prikazuju trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon vašeg pulsa tijekom zadnjih 4 sata.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za praćenje pulsa.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 12](#)).

- 2 Odaberite **START** kako bi se prikazao prosječan puls u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.



Odašiljanje podataka o puls na Garmin uređaje

Podatke o puls možete odašiljati s uređaja Garmin Swim 2 i vidjeti ih na uparenim Garmin uređajima.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Na widgetu pulsa držite **UP**.
- 2 Odaberite **Opcije pulsa > Slanje pulsa**.

Uređaj Garmin Swim 2 počinje odašiljati podatke o puls i pojavljuje se ikona (♥).

NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o puls s widgeta za puls možete pregledavati samo widget za puls.

- 3 Uparite Garmin Swim 2 i kompatibilni Garmin ANT+® uređaj.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

SAVJET: Ako više ne želite odašiljati podatke o puls, pritisnite bilo koju tipku i zatim odaberite Da.

Odašiljanje podataka o puls tijekom aktivnosti

Svoj uređaj Garmin Swim 2 uređaj možete postaviti tako da automatski odašilje podatke o puls kada započnete neku aktivnost. Primjerice, podatke o puls možete odašiljati na Edge uređaj dok vozite bicikl ili VIRB® akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Na widgetu pulsa držite **UP**.
- 2 Odaberite **Opcije pulsa > Odašiljanje tijekom aktivnosti**.
- 3 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 4](#)).

Uređaj Garmin Swim 2 počinje odašiljati podatke o puls u pozadini.

NAPOMENA: Nema naznake da uređaj odašilje vaše podatke o puls tijekom aktivnosti.

- 4 Uparite Garmin Swim 2 i kompatibilni Garmin ANT+ uređaj.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

SAVJET: Za prekid odašiljanja podataka o puls prekinite aktivnost ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 4](#)).

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 razdoblja neaktivnosti. 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 widgetu pulsa držite **UP**.
- 2 Odaberite **Opcije pulsa > Upozorenje za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje za slab puls**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

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

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Uređaj automatski mjeri puls na zapešću osim ako s uređajem nije povezan ANT+ senzor pulsa.

- 1 Na widgetu pulsa držite **UP**.
- 2 Odaberite **Opcije pulsa > Status > Isključi**.

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 8](#)) 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 maksimalnog pulsa

Za procjenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli prilikom početnog postavljanja. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite svoj maksimalni puls (ako ga znate).

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙** > **Korisnički profil** > **Maksimalni puls**.
- 3 Unesite svoj maksimalni puls.

Prilagođavanje zona pulsa i maksimalnog pulsa

Zone pulsa možete prilagoditi prema svojim ciljevima vježbanja. Za procjenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli prilikom početnog postavljanja. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite svoj maksimalni puls (ako ga znate).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **☰** ili **⋯**.
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 3 Odaberite svoj uređaj.
- 4 Odaberite **Korisničke postavke** > **Zone pulsa**.
- 5 Unesite svoje vrijednosti pulsa za svaku zonu.
- 6 Unesite svoj maksimalni puls.
- 7 Odaberite **Spremi**.

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

Efekt 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, puls, trajanju i intenzitetu aktivnosti.

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 s) 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 interвали 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 anaerobnog 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 mjerenja efekta vježbanja pruža i podržava tvrtka Firstbeat Technologies Ltd. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.firstbeat.com.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

Uređaj analizira varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi utvrdio vašu ukupnu razinu stresa. Vježbanje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na razinu stresa. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava stanje mirovanja, raspon od 26 do 50 nisku razinu stresa, raspon od 51 do 75 srednju razinu stresa, a raspon od 76 do 100 visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, to vam može pomoći da odredite stresne trenutke u danu. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate.

Uređaj možete sinkronizirati sa svojim Garmin Connect računom kako biste vidjeli razinu stresa tijekom cijelog dana, dugoročne trendove i dodatne pojedinosti.

Korištenje widgeta za razinu stresa

U widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa i grafikon razine stresa u posljednjih nekoliko sati. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, odaberite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao widget za razinu stresa.
- 2 Odaberite **START**.

- Ako je vaša razina stresa niska ili srednja, pojavit će se grafikon s prikazom vaše razine stresa u posljednjih nekoliko sati.
- **SAVJET:** Za pokretanje aktivnosti opuštanja iz grafikona odaberite **DOWN** > **START** i unesite trajanje u minutama.
- Ako je vaša razina stresa visoka, pojavljuje se poruka u kojoj se od vas traži da započnete aktivnost opuštanja.

3 Odaberite opciju:

- Pregledaj grafikon razine stresa.
- **NAPOMENA:** Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Žuti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.
- Odaberite **Da** za pokretanje aktivnosti opuštanja i unesite trajanje u minutama.
- Odaberite **Ne** za zaobilazanje aktivnosti opuštanja i pregledavanje grafikona razine stresa.

Body Battery

Uređaj 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 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 srednju razinu energije, raspon od 51 do 75 visoku razinu energije, a raspon od 76 do 100 vrlo visoku razinu energije.

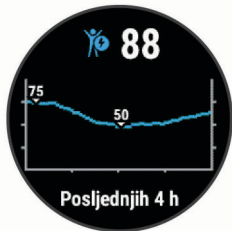
Za prikaz najnovije Body Battery razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke](#), stranica 9).

Pregledavanje Body Battery widgeta

U Body Battery widgetu prikazuje se vaša trenutna Body Battery razina i grafikon Body Battery razine u posljednjih nekoliko sati.

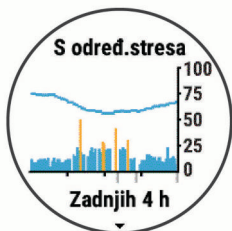
1 Za prikaz Body Battery widgeta odaberite **UP** ili **DOWN**.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta](#), stranica 12).



2 Odaberite **START** za prikaz kombiniranog grafikona za Body Battery i razinu stresa.

Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Narančasti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.



3 Odaberite **DOWN** za prikaz podataka za Body Battery koji se odnose na razdoblje nakon ponoći.



Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Vaša se Body Battery razina ažurira kada uređaj sinkronizirate s Garmin Connect računom.
- Za točnije rezultate nosite uređaj i tijekom spavanja.
- Odmor i kvalitetan san pune vašu Body Battery razinu.
- Naporna aktivnost, visoka razina stresa i slabo spavanje mogu uzrokovati smanjenje Body Battery razine.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

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.

Povijest plivanja

Uređaj sprema sažetak plivanja i pojedinosti o svakom intervalu ili dionici. Povijest plivanja u bazenu prikazuje udaljenost, vrijeme, tempo, kalorije, broj zaveslaja po duljini bazena, brzinu zaveslaja i swolf rezultat. Povijest plivanja na otvorenoj vodi prikazuje udaljenost, vrijeme, tempo, kalorije, udaljenost po zaveslaju i brzinu zaveslaja.

Pregledavanje povijesti

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj.

Na uređaju se nalazi widget Povijest koji vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnosti ([Prilagođavanje petlje widgeta](#), stranica 12).

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite **Ovaj tjedan** ili **Prethodni tjedni**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite **DOWN** kako biste vidjeli dodatne pojedinosti o aktivnosti.

Brisanje povijesti

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
 - 2 Odaberite **Povijest** > **Opcije**.
 - 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izbrisi sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
- NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest** > **Ukupno**.

- 3 Prema potrebi odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Upravljanje podacima

NAPOMENA: Ovaj uređaj nije kompatibilan sa sustavima Windows® 95, 98, Me, Windows NT® i Mac® OS 10.3 i ranijim verzijama.

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

Ako ne znate čemu datoteka služi, nemojte je izbrisati. Memorija uređaja sadrži važne sistemske datoteke koje se ne bi smjele izbrisati.

- 1 Otvorite pogon **Garmin**.
- 2 Ako je potrebno, otvorite mapu ili disk.
- 3 Odaberite datoteku.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipku **Izbriši**.

NAPOMENA: Ako koristite računalo sa sustavom Apple®, potrebno je isprazniti mapu Smeće kako bi se datoteke u potpunosti uklonile.

Iskopčavanje USB kabela

Ako je vaš uređaj priključen na računalo kao prijenosni pogon ili jedinica, pazite da sigurno isključite uređaj iz računala kako ne bi došlo do gubitka podataka. Ako je vaš uređaj priključen na računalo sa sustavom Windows kao prijenosni uređaj, uređaj nije potrebno sigurno isključiti.


- 1 Dovršenje postupka:
 - Za računalo sa sustavom Windows odaberite ikonu **Sigurno isključivanje uređaja** na traci sustava, a zatim odaberite svoj uređaj.
 - Na računalima sa sustavom Apple odaberite uređaj i zatim odaberite **Datoteka > Izbaci**.
- 2 Iskopčajte kabel iz računala.

Garmin Connect

Vaš Garmin Connect račun omogućuje vam alate za praćenje i spremanje plivanja, analiziranje podataka o aktivnosti i preuzimanje softverskih nadogradnji. Osim toga, možete prilagoditi postavke uređaja, uključujući izgled sata, vidljive widgete, vježbanja i još mnogo toga.

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

Uređaj se u određenim vremenskim razmacima automatski sinkronizira s aplikacijom Garmin Connect. Podatke također možete ručno sinkronizirati u bilo kojem trenutku.

- 1 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od pametnog telefona.
- 2 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT** na bilo kojem zaslonu.
- 3 Odaberite .
- 4 Pregledajte trenutačne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express™ putem računala povezuje uređaj 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 uređaj.


- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Add Device**.

- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke visine, težine, godine rođenja, spola i maksimalnog pulsa (*Postavljanje maksimalnog pulsa*, stranica 8). Uređaj te informacije koristi za izračunavanje podataka o vježbanju.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Opcije aktivnosti

Opcije aktivnosti zbirke su postavke koje optimiziraju vaš uređaj na temelju načina na koji ga upotrebljavate. Na primjer, zasloni postavki i podataka razlikuju se kada uređaj koristite za trčanje ili za vožnju bicikla.

Kada upotrebljavate aktivnost i promijenite postavke kao što su podatkovna polja ili upozorenja, promjene se automatski spremaju kao dio aktivnosti.

Prilagođavanje opcija plivanja

Možete prilagoditi svoje postavke, podatkovna polja i druge opcije aktivnosti plivanja.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost plivanja.
- 3 Odaberite **Opcije**.
- 4 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.

 - Odaberite **Vježbanje** za obavljanje, pregled ili uređivanje vježbanja (*Praćenje vježbanja plivanja u bazenu*, stranica 2).
 - Odaberite **Zasloni s podacima** za prilagođavanje zaslona s podacima i podatkovnih polja (*Prilagođavanje podatkovnih polja*, stranica 11).
 - Odaberite **Upozorenja za povezanost** za prilagođavanje upozorenja za treniranje (*Postavljanje ponavljajućeg upozorenja*, stranica 11).
 - Odaberite **Veličina bazena** za odabir veličine ili unos prilagođene veličine bazena (*Postavljanje veličine bazena*, stranica 11).
 - Odaberite **Prepoznavanje zaveslaja** kako biste omogućili uređaju automatsko prepoznavanje zaveslaja tijekom plivanja u bazenu.
 - Odaberite **Pokretanje odbrojavanja** za pokretanje aktivnosti plivanja uz odbrojavanje od tri sekunde (*Postavljanje pokretanja odbrojavanja*, stranica 11).
 - Odaberite **Automatski odmor** kako biste omogućili uređaju automatsko otkrivanje kada se odmarate i stvaranje intervala odmora (*Automatski odmor*, stranica 2).
 - Odaberite **Dionice** za određivanje načina pokretanja dionica (*Označavanje dionica po udaljenosti*, stranica 11).
 - Odaberite **GPS** za isključivanje GPS-a (*Trening u zatvorenom*, stranica 4) ili promijenite postavku satelita (*Promjena postavki GPS-a*, stranica 11).

Sve se promjene spremaju u aktivnost plivanja.

Prilagođavanje opcija aktivnosti

Možete prilagoditi svoje postavke, podatkovna polja i druge opcije određene aktivnosti.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Trčanje**, **Biciklizam** ili **Kardio**.

3 Odaberite **Opcije**.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Zasloni s podacima** za prilagođavanje zaslona s podacima i podatkovnih polja (*Prilagođavanje podatkovnih polja, stranica 11*).
- Odaberite **Dionice** za određivanje načina pokretanja dionica (*Označavanje dionica po udaljenosti, stranica 11*).
- Odaberite **Auto Pause** za promjenu trenutka kada mjerač vremena aktivnosti automatski pauzira (*Korištenje funkcije Auto Pause®, stranica 11*).
- Odaberite **GPS** za isključivanje GPS-a (*Trening u zatvorenom, stranica 4*) ili promijenite postavku satelita (*Promjena postavki GPS-a, stranica 11*).

Sve se promjene spremaju u aktivnost.

Postavljanje ponavljajućeg upozorenja

Ponavljajući alarm vas obavještava svaki put kad uređaj zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti uređaj tako da vas upozorava svakih 4 duljina bazena (100 m u bazenu od 25 m).

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost plivanja.
- 3 Odaberite **Opcije > Upozorenja za povezanost > Dodaj novo**.
- 4 Odaberite **Vrijeme, Udaljenost, Tempo** ili **Brzina zaveslaja**.
- 5 Uključite upozorenje.
- 6 Odaberite ili unesite vrijednost.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 13*).

Postavljanje veličine bazena

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Pliv. u bazenu > Opcije > Veličina bazena**.
- 2 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.

Postavljanje pokretanja odbrojanja

Možete prilagoditi aktivnost plivanja u bazenu tako da započne s odbrojanjem od tri sekunde.

Na izgledu sata odaberite **START > Pliv. u bazenu > Opcije > Pokretanje odbrojanja > Uključi**.

SAVJET: Za preciznije mjerenje vremena intervala uz pokretanje odbrojanja upotrijebite tipku LAP za intervale odmora umjesto funkcije automatskog odmora.

Prilagođavanje podatkovnih polja

Podatkovna polja možete prilagoditi prema svojim ciljevima vježbanja ili dodatnoj opremi. Primjerice, jedno podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje tempo dionice i zonu pulsa.

- 1 Odaberite **START** i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite stranicu.
- 4 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

Uključivanje tipke Dionica

Funkciju BACK možete prilagoditi tako da radi kao tipka za dionicu tijekom mjerenih aktivnosti.

- 1 Odaberite **START** i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Dionice > Tipka Dionica**.

Tipka Dionica ostaje uključena za odabrani profil aktivnosti dok je ne isključite.

Označavanje dionica po udaljenosti

Uređaj možete postaviti tako da koristi funkciju Auto Lap® koja automatski označava dionicu nakon svakog kilometra ili milje. Dionice možete označavati i ručno. Ova funkcija pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > Dionice > Auto Lap**.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 13*). Funkcija Auto Lap ostaje uključena za odabrani profil aktivnosti dok je ne isključite.

Po potrebi možete prilagoditi zaslone s podacima za prikaz dodatnih podataka o dionici (*Prilagođavanje podatkovnih polja, stranica 11*).

Korištenje funkcije Auto Pause®

Funkciju Auto Pause možete koristiti za automatsko pauziranje mjerača vremena aktivnosti kada se zaustavite. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje trebate stati.

NAPOMENA: Povijest se ne snima dok je mjerač vremena zaustavljen ili pauziran.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > Auto Pause > Kad stanem**.

Funkcija Auto Pause ostaje uključena za odabranu aktivnost dok je ne isključite.

Promjena postavki GPS-a

Uređaj zadano koristi GPS za lociranje satelita. Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > GPS**.
- 4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Samo GPS** kako biste omogućili sustav GPS satelita.
- Odaberite **GPS + GLONASS** (ruski sustav satelita) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
- Odaberite **GPS + GALILEO** (sustav satelita Europske unije) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.

NAPOMENA: Istovremeno korištenje GPS-a i drugog satelita može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS (*GPS i drugi sustavi satelita, stranica 11*).

GPS i drugi sustavi satelita

Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog 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.

Vaš uređaj može upotrebljavati globalne navigacijske satelitske sustave (GNSS).

GPS: Konstelacija satelita koju su sastavile Sjedinjene Američke Države.

GLONASS: Konstelacija satelita koju je sastavila Rusija.

GALILEO: Konstelacija satelita koju je sastavila Europska svemirska agencija.

Prilagođavanje petlje widgeta

Možete promijeniti redoslijed widgeta u slijedu widgeta i dodati nove widgete.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙** > **Miniaplikacije**.
- 3 Odaberite widget.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju widgeta u slijedu widgeta.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste widget uklonili iz slijeda widgeta.
- 5 Odaberite **Dodaj widgete**.
- 6 Odaberite widget.
Widget je dodan slijedu widgeta.

Postavke praćenja aktivnosti

Na zaslonu sata držite **UP** i odaberite **⚙** > **Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

Upozorenje za kretanje: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 13*).

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Move IQ: Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i spremanje mjerene aktivnosti hodanja ili trčanja kada funkcija Move IQ otkrije poznate obrasce kretanja.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙** > **Praćenje aktivnosti** > **Status** > **Isključi**.

Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda i boje za isticanje. Prilagođene izgled sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ™.

Prilagođavanje izgleda sata

Možete prilagoditi izgled sata i podatke koji se na njemu prikazuju.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Odaberite **START**.
- 5 Odaberite **Istaknuta boja** za promjenu boje za isticanje (opcionarno).
- 6 Odaberite **Primijeni**.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti Garmin Swim 2 uređaj i pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 1*).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite uređaj s računalom 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.

Postavke sustava

Držite **UP**, a zatim odaberite **⚙** > **Sustav**.

Jezik: Postavljanje jezika prikaza uređaja.

Vrijeme: Prilagođava postavke vremena (*Postavke vremena, stranica 12*).

Pozadinsko osvjetljenje: Podešavanje postavki pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 12*).

Zvukovi: Postavljanje zvukova uređaja poput tonova tipki, upozorenja i vibracija (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 13*).

Bez ometanja: Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja. Za automatsko uključivanje načina rada Bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja možete odabrati opciju Za vrijeme načina rada za spavanje. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti na svom Garmin Connect računu (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 5*).

Automatsko zaključavanje: Omogućuje vam automatsko zaključavanje uređaja radi sprečavanja nenamjernih pritisaka tipki (*Zaključavanje i otključavanje uređaja, stranica 13*).

Preferirani tempo/brzina: Postavljanje uređaja da prikazuje brzinu ili tempo trčanja, vožnje bicikla ili drugih aktivnosti. Ova preferenca utječe na više mogućnosti treniranja, povijest i upozorenja (*Prikaz tempa ili brzine, stranica 13*).

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica uređaja (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 13*).

Nadogr.softv.: Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera preuzetih s pomoću aplikacija Garmin Express ili Garmin Connect (*Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect, stranica 15*).

Pon. postav.: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 15*).

Postavke vremena

Na izgledu sata držite **UP**, a zatim odaberite **⚙** > **Sustav** > **Vrijeme**.

Format vremena: Postavljanje uređaja tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom ili 24-satnom formatu.

Postavi vrijeme: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena ovisno o uparenom mobilnom uređaju ili GPS lokaciji.

Sinkronizacija s GPS-om: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kad mijenjate vremenske zone i da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal ili se sinkronizira s vašim pametnim telefonom, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.

Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙** > **Sustav** > **Pozadinsko osvjetljenje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
 - Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tipke** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja prilikom pritiskanja tipki.

- Odaberite **Upozorenja za povezanost** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja za upozorenja.
- Odaberite **Kretnja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
- Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se pozadinsko osvjetljenje isključi.

Postavljanje zvukova uređaja

Možete postaviti uređaj tako da oglašava zvučni signal ili vibraciju prilikom pritiska na tipku ili prikazivanja upozorenja.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Sustav > Zvukovi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tonovi tipki** za uključivanje i isključivanje tonova tipki.
 - Odaberite **Tonovi upozorenja** za omogućavanje postavki tonova upozorenja.
 - Odaberite **Vibracija** za uključivanje i isključivanje vibracije uređaja.
 - Odaberite **Vibriranje tipki** za omogućavanje vibracije prilikom pritiska na tipku.

Zaključavanje i otključavanje uređaja

Možete omogućiti opciju Automatsko zaključavanje za automatsko zaključavanje uređaja radi sprečavanje nenamjernih pritisaka tipki.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Sustav > Automatsko zaključavanje**.
- 3 Odaberite opciju.
- 4 Za otključavanje uređaja držite bilo koju tipku.

Prikaz tempa ili brzine

Možete promijeniti vrstu podataka koji se pojavljuju u sažetku i povijesti aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Sustav > Format > Preferirani tempo/ brzina**.
- 3 Odaberite aktivnost.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Sustav > Jedinice**.
- 3 Odaberite **Statut** ili **Metričke**.

Sat

Ručno podešavanje vremena

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Sustav > Vrijeme > Postavi vrijeme > Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

Sinkronizacija vremena s GPS-om

Kad god ga uključite i on pronađe satelitski signal, uređaj automatski očitava vaše vremenske zone i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Sustav > Vrijeme > Sinkronizacija s GPS-om**.

- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 15*).

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Alarm sata > Dodaj alarm**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme alarma.
- 4 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
- 5 Odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje > Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma.
- 7 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma (nije obavezno).

Brisanje alarma

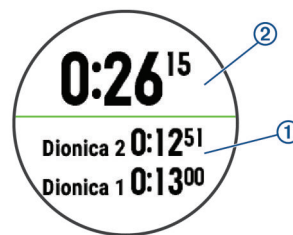
- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Alarm sata**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite **Izbriši**.

Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Mjerač vremena**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Po potrebi odaberite **Ponovo pokreni > Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
- 5 Po potrebi odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti.
- 6 Odaberite **Pokreni mjerač vremena**.

Korištenje štoperice

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Štoperica**.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Odaberite **LAP** za ponovno postavljanje mjerača vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača odaberite **START**.
- 6 Odaberite opciju.
- 7 Spremite zabilježeno vrijeme kao aktivnost u povijest uređaja (opcija).

Informacije o uređaju

Punjenje uređaja

⚠ 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 (*Čišćenje uređaja, stranica 14*).

- 1 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na uređaju.



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.
- 3 Napunite uređaj do kraja.

Savjeti za punjenje uređaja

- 1 Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje uređaja, stranica 14*).

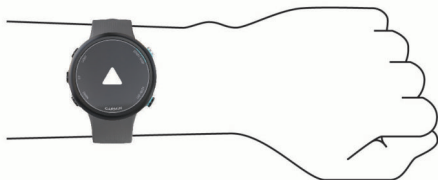
Uređaj možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalo. Punjenje potpuno prazne baterije traje do dva sata.

- 2 Iskopčajte punjač iz uređaja nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prijanjati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, uređaj se ne bi smio pomikati po ruci dok plivate ili vježbate.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 7*.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju uređaja i brizi o njemu potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloriranoj ili slanoj vodi.

Uređaj nemojte čistiti ostrim predmetima.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Nakon čišćenja uvijek brišite uređaj dok ne bude suh.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje uređaja

- 1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

- 2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Promjena remena

Remene možete zamijeniti novim Garmin Swim 2 remenima.

- 1 Otpustite vijke s pomoću odvijača.



- 2 Uklonite vijke.
- 3 Pažljivo uklonite remene.
- 4 Poravnajte nove remene.
- 5 Ponovno postavite vijke s pomoću odvijača.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 7 dana kao sat uz pametne obavijesti, praćenje aktivnosti i mjerenje pulsa na zapešću Do 14 sati u GPS načinu rada s mjerenjem pulsa na zapešću
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri +6 dBm nominalno
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙ > Opis**.

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Na računalu instalirajte Garmin Express (www.garmin.com/express). Na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 1*).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 5*).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj. Nadogradnja se primjenjuje kada uređaj koristite aktivno. Uređaj se ponovno postavlja po dovršetku nadogradnje.

Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 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.

Dodatne informacije

- 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.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Ako se umjesto vašeg broja koraka prikazuju crtice, omogućite uređaju da primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Uređaj nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, uređaj nosite u džepu.
- Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.

NAPOMENA: Uređaj određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate uređaj.

- 1 Odaberite opciju:
 - Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 10*).
 - Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 5*).

- 2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Connect, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzitetom koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vježbanja, prikaz minuta intenzivnog vježbanja počinje treperiti.

Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.

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 www.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 uređaj s Garmin Connect računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
- Dok je uređaj povezan s Garmin Connect računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
 - Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Ponovno pokretanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

NAPOMENA: Ponovno pokretanje uređaja možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.

- 1 Držite **LIGHT** pritisnutom 15 sekundi.
Uređaj će se isključiti.
- 2 Držite **LIGHT** pritisnutom jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

NAPOMENA: Ovime ćete izbrisati sve unesene informacije i povijest aktivnosti.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙** > **Sustav** > **Pon. postav.**
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve podatke o aktivnostima, odaberite **Ponovno postavi postavke**.
 - Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbrisi sve**.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Krećite se prema dolje do predzadnje stavke na popisu i odaberite je.
- 3 Odaberite prvu stavku na popisu.
- 4 Odaberite svoj jezik.

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uređaj Garmin Swim 2 kompatibilan je s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na www.garmin.com/ble.

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje s uređajem, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite pametni telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect i iz Bluetooth postavki na pametnom telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi pametni telefon, uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect na pametnom telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite **☰** ili **•••** i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj**.
- Na uređaju odaberite **UP** > **⚙** > **Telefon** > **Uparivanje telefona**.

Mogu li upotrebljavati kardio aktivnost na otvorenom?

Možete upotrijebiti kardio aktivnost i uključiti GPS za uporabu na otvorenom.

- 1 Odaberite **START** > **Kardio** > **Opcije** > **GPS**.
- 2 Odaberite opciju.
- 3 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti. GPS ostaje uključen za odabranu aktivnost dok ga ne isključite.

Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **☰** ili **•••**.
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj**.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Smanjivanje trajanja pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 12*).
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke (*Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom, stranica 6*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 12*).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde. Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 12*).
- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima, stranica 6*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje, stranica 7*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 7*).

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.

Dodatak

Podatkovna polja

Za neka je podatkovna polja potrebna ANT+ oprema za prikaz podataka.

% **maksimalnog pulsa:** Postotak maksimalnog pulsa.

% **rezerve pulsa:** Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjnjen za puls u mirovanju).

% **rezerve pulsa po dionici:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjnjen za puls u mirovanju) za trenutnačnu dionicu.

Broj zaveslaja po duljini u intervalu: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutnačnog intervala.

Broj zaveslaja u zadnjoj duljini: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina zaveslaja: Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja u dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne dionice.

Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

Doba dana: Doba dana na temelju vaših postavki za trenutnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

Duljina zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.

Efekt aerobnog vježbanja: Utjecaj trenutnačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.

Efekt anaerobnog vježbanja: Utjecaj trenutnačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.

INTERVALI: Broj intervala dovršenih za trenutnačnu aktivnost.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Koraci: Broj koraka tijekom trenutne aktivnosti.

Maksimalni % maksimuma u intervalu: Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

Maksimalni % pulsa u mirovanju u intervalu: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.

Maksimalni puls u intervalu: Maksimalni puls za trenutni interval plivanja.

Mjerač vremena: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Mjerač vremena odmora: Mjerač vremena za trenutni odmor (plivanje u bazenu).

Ponavljanje uključeno: Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutni odmor (plivanje u bazenu).

Prosječan % maksimalnog pulsa: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

Prosječan broj zaveslaja po duljini: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječan puls: Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

Prosječan Swolf: Prosječan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (*Terminologija za plivanje, stranica 3*). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina zaveslaja: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječna udaljenost po zaveslaju: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječni % maksimuma u intervalu: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

Prosječni % pulsa u mirovanju u intervalu: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.

Prosječni % rezerve pulsa: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.

Prosječni % rezervnog pulsa na zadnjoj dionici: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.

Prosječni puls dionice, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.

Prosječni puls u intervalu: Prosječan puls za trenutni interval plivanja.

Prosječni tempo: Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

Protoklo vrijeme: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena i plivate 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i plivate 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.

Pul.na zad.dio. % od maks.: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.

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.

Puls na zadnjoj dionici: Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.

Puls po dionici: Prosječan puls za trenutnu dionicu.

Swolf dionice: SWOLF rezultat za trenutnu dionicu.

Swolf intervala: Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.

Swolf u zadnjoj dionici: SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.

Swolf u zadnjoj duljini: Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutni interval.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

Tempo zadnje udaljenosti: Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

Trajanje plivanja: Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.

Udalj.po zaveslaju u zadnjoj dionici: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Udaljenost: Prijedena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost intervala: Prijedena udaljenost za trenutni interval.

Udaljenost po zaveslaju u dionici: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutni interval.

Vrijeme kruga: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

Vrijeme u zoni: Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Vrsta zaveslaja po intervalu: Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

Vrsta zaveslaja zadnje duljine: Vrsta zamaha koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

Zaveslaji: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

Zaveslaji u dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

Zaveslaji u zadnjoj dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

Zona pulsa: Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom puls (220 manje broj vaših godina).

Monitor pulsa ANT+

Vaš se uređaj može koristiti s ANT+ senzorima. Više informacija o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na web-mjestu <http://buy.garmin.com>.

Uparivanje vanjskog senzora pulsa

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i uređaja putem tehnologije ANT+ morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Postavite senzor pulsa.
Senzor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
- 2 Primaknite uređaj na 3 m (10 ft) od senzora.
NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih ANT+ senzora.
- 3 Na izgledu sata držite **UP**.
- 4 Odaberite **⚙ > Senzori i dodaci > Dodaj vanjski senzor pulsa**.
Kada uparite senzor i uređaj, prikazat će se poruka. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

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 8*) 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 umanjeno za broj vaših godina.

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.

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

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.

	Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.
--	---

Indeks

A

aktivnosti **4, 9, 11**
pokretanje **4**
prilagođeno **2**
spremanje **4**
alarmi **13**
ANT+ senzori **17**
 senzora pulsa **17**
 uparivanje **17**
aplikacije **5**
 pametni telefon **1**
Auto Lap **11**
Auto Pause **11**
automatski odmor **2**

B

baterija **14**
 maksimiziranje **6, 16**
 punjenje **14**
Bluetooth tehnologija **1, 5, 6, 16**
Body Battery **5, 6, 9**
brisanje
 osobni rekordi **3**
 stari podaci **9**
 svi korisnički podaci **10**
brzina, zone **13**

C

Connect IQ **12**

Č

čišćenje uređaja **14**

D

dijeljenje podataka **6**
dionice **9–11**
doba dana **12**
dodaci **17**
drill vježbe **2, 3**
duljine **3**

E

Efekt vježbanja **8**

G

Galileo **11**
Garmin Connect **1, 2, 5, 10, 15**
 spremanje podataka **10**
Garmin Express **15**
 nadogradnja softvera **15**
glavni izbornik, prilagođavanje **12**
glazba, reprodukcija **6**
GLONASS **11**
GPS **1, 11, 16**
 postavke **11, 12**
 signal **4, 15**
 zaustavljanje **4**

I

ID jedinice **14**
ikone **1**
intervali **1–3**
izbornik **1**
izbornik kontrola **5**
izgledi sata **12**
izračun naprezanja **9**

J

jezik **16**

K

kalendar **3**
kondicija **8**
korisnički podaci, brisanje **10**
korisnički profil **6, 10**
krugovi **1**

M

minute intenzivnog vježbanja **4, 15**

mjerač odbrojanja **13**
mjerač vremena **1, 4, 9**
 odbrojavanje **13**
mjerne jedinice **13**
Move IQ **12**

N

način rada sata **16**
način rada za spavanje **4, 5**
nadogradnje, softver **15**

O

obavijesti **6**
Oprema **15**
osobni rekordi **3, 9**
 brisanje **3**

P

pametni telefon **5, 6, 12, 16**
 aplikacije **5**
 uparivanje **1, 16**
plivanje **1–3, 6, 9–11**
podaci
 prijenos **5, 10**
 spremanje **10**
podatkovna polja **10, 11, 13, 16**
ponovno postavljanje uređaja **15**
postavke **6, 12, 13, 15**
 uređaj **6**
postavke sustava **12**
povezivanje **6**
pozadinsko osvjetljenje **1, 12**
praćenje aktivnosti **4, 6, 10, 12**
prečaci **5**
prijenos podataka **5**
prilagođavanje uređaja **11**
profili **10**
 aktivnosti **10**
 korisnik **10**
puls **1, 5–7, 14**
 monitor **7**
 senzora **6, 7, 17**
 uparivanje senzora **7, 17**
 upozorenja **7**
 zone **7, 8, 10, 17, 18**
Puls, zone **8, 18**
punjenje **14**

R

razina stresa **5, 6, 8, 9**
remeni **14**
rješavanje problema **7, 9, 14–16**

S

sat **1, 12, 13**
satelitski signali **11, 15**
softver
 licenca **14**
 nadogradnja **15**
 verzija **14**
specifikacije **14**
spremanje aktivnosti **1**
stari podaci **9, 10**
 brisanje **9**
 slanje na računalo **10**
statistika **9**
swolf rezultat **3**

Š

štoperica **13**

T

tempo **2, 13**
tipke **1, 11, 14**
 zaključavanje **13**
tonovi **13**
trening na otvorenom **16**
trening u zatvorenom **4**
treniranje **5**
 kalendar **3**
 planovi **2, 3**

U

udaljenost **2, 9**
mjerenje **13**
upozorenja **2, 11**
UltraTrac **11**
uparivanje **16**
 ANT+ senzori **7**
 pametni telefon **1, 16**
uparivanje ANT+ senzora **17**
upozorenja **2, 10–13**
 puls **7**
upravljanje glazbom **6**
USB **15**
 prekid veze **10**

V

veličina bazena **1, 2, 11**
postavljanje **2**
vibracija **13**
vježbanje **2, 3, 10**
 stvaranje **2**
 učitavanje **2**
vodootpornost **14**
vremenske zone **12, 13**
vrijeme **5, 13**
 postavke **12**
 upozorenja **2, 11**

W

widjeti **5–9**

Z

zaključavanje, zaslon **13**
zaslon **12**
zaveslaji **3, 10**
zone
 brzina **13**
 puls **8, 10**
 vrijeme **12, 13**

