

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Podręcznik użytkownika

© 2025 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® oraz vivoactive® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, seria HRM-Pro™, Index™, tempe™ oraz Varia™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google LLC. Apple®, iPhone® oraz iTunes® są znakami towarowymi firmy Apple Inc. zarejestrowanymi w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. The Cooper Institute®, podobnie jak wszelkie pozostałe powiązane znaki towarowe, stanowią własność organizacji The Cooper Institute. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. używanym przez firmę Apple Inc. Iridium® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Iridium Satellite LLC. USB-C® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy USB Implementers Forum. Wi-Fi® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Odwiedź stronę www.thisisant.com/directory, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.

M/N: A04951

Spis treści

Wstęp.....	1	Golf.....	12
Pierwsze kroki.....	1	Granie w golfa.....	12
Przegląd.....	1	Menu gry w golfa.....	14
Porady dotyczące ekranu		Wyświetlanie kierunku do dołka... 14	14
dotykowego.....	2	Zmiana pozycji chorągiewki.....	14
Blokowanie i odblokowanie ekranu		Wyświetlanie odległości do lay-	
dotykowego.....	2	upów i doglegów.....	14
Ikony.....	3	Wyświetlanie hazardów.....	15
Aplikacje i aktywności.....	3	Pomiar uderzenia za pomocą	
Aktywności.....	4	Garmin AutoShot™.....	16
Rozpoczynanie aktywności.....	5	Ręczne dodawanie uderzenia... 16	16
Porady dotyczące rejestrowania		Zachowaj wyniki.....	16
aktywności.....	5	Ustawianie metody punktacji... 16	16
Zatrzymywanie aktywności.....	5	Śledzenie statystyk gry	
Ocenianie aktywności.....	5	w golfa.....	17
Biegi.....	6	Rejestrowanie statystyk gry	
Bieganie.....	6	w golfa.....	17
Bieg lekkoatletyczny.....	6	Wyświetlanie historii uderzeń.....	17
Wskazówki dotyczące		Wyświetlanie podsumowania	
rejestrowania biegu		rundy.....	18
lekkoatletycznego.....	6	Kończenie rundy.....	18
Bieganie z funkcją Wirtualny		Dostosowywanie listy kijów	
bieg.....	7	golfowych.....	18
Kalibrowanie dystansu na bieżni....	7	Ustawienia golfa.....	18
Rejestrowanie aktywności biegu		Sporty zimowe.....	19
przeszkodowego.....	7	Wyświetlanie zjazdów na	
Kolarstwo.....	8	nartach.....	19
Jazda rowerem.....	8	Inne aktywności.....	19
Pływanie.....	8	Rejestrowanie ćwiczeń	
Pływanie w basenie.....	8	oddechowych.....	19
Pływanie na otwartym akwenie.....	8	Rejestrowanie medytacji.....	19
Ustawianie rozmiaru basenu.....	9	Aplikacje.....	20
Pływanie – terminologia.....	9	Garmin Pay.....	22
Automatyczny i ręczny odpoczynek		Konfigurowanie portfela	
podczas pływania.....	9	Garmin Pay.....	22
Aktywności na siłowni.....	9	Płacenie za zakupy za pomocą	
Rejestrowanie aktywności treningu		zegarka.....	22
siłowego.....	10	Dodawanie karty płatniczej do	
Porady dotyczące rejestrowania		portfela Garmin Pay.....	23
aktywności treningu siłowego..	10	Zarządzanie kartami	
Rejestracja aktywności HIIT.....	11	Garmin Pay.....	23
Rejestrowanie aktywności		Zmiana kodu dostępu	
mobilności.....	11	Garmin Pay.....	23
Kalibrowanie dystansu na bieżni..	11	Health Snapshot.....	23
		Treningi.....	23
		Dostosowywanie aktywności	
		i aplikacji.....	24
		Personalizacja listy aplikacji.....	24

Dostosowywanie listy ulubionych aktywności.....	24	Włączanie alertu ruchu.....	40
Przypinanie ulubionej aktywności do listy.....	24	Dostosowywanie alertów ruchu...	41
Dostosowywanie ekranów danych...	25	Monitorowanie snu.....	41
Tworzenie własnych aktywności.....	25	Korzystanie z automatycznego śledzenia snu.....	41
Ustawienia aktywności.....	26	Minut intensywnej aktywności.....	41
Alerty aktywności.....	28	Zliczanie minut intensywnej aktywności.....	41
Ustawianie alertu.....	28	Move IQ®.....	41
Ustawienia satelitów.....	29	Włączanie samooceny.....	42
Wygląd.....	29	Treningi.....	42
Ustawienia tarczy zegarka.....	29	Rozpoczynanie treningu.....	43
Dostosowywanie tarczy zegarka.....	29	Realizowanie treningu z Garmin Connect.....	43
Podglądy.....	30	Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect.....	43
Wyświetlanie podglądów.....	32	Adaptacyjne plany treningowe.....	44
Konfiguracja pętli podglądów.....	33	Rozpoczynanie dzisiejszego treningu.....	44
Body Battery.....	33	Wyświetlanie harmonogramu treningów.....	44
Wyświetlanie podglądów Body Battery.....	33	Trening interwałowy.....	44
Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery.....	34	Rozpoczynanie treningu interwałowego.....	45
Status zmienności tętna.....	34	Dostosowywanie treningu interwałowego.....	45
Korzystanie z podglądu poziomu stresu.....	35	Zatrzymywanie treningu interwałowego.....	45
Stan zdrowia kobiet.....	35	Kalendarz wyścigów i wyścig główny..	46
Śledzenie cyklu menstruacyjnego.....	35	Trenowanie do wyścigu.....	46
Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym.....	35	Trening PacePro.....	46
Śledzenie ciąży.....	35	Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect.....	47
Rejestrowanie informacji o ciąży.....	36	Rozpoczynanie planu PacePro.....	48
Personalizacja podglądu pogody.....	36	Wyścig z poprzednią aktywnością.....	49
Alternatywne strefy czasowe.....	36	Czas odpoczynku.....	49
Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia.....	37	Wyświetlanie czasu odpoczynku.....	49
Sterowanie.....	37	Tętno odpoczynku.....	49
Dostosowywanie menu elementów sterujących.....	39	Historia.....	50
Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać.....	39	Korzystanie z historii.....	50
Konfigurowanie skrótu.....	39	Osobiste rekordy.....	50
Trening.....	40	Wyświetlanie osobistych rekordów.....	50
Śledzenie aktywności.....	40	Przywracanie osobistego rekordu....	50
Cel automatyczny.....	40	Usuwanie osobistych rekordów.....	51
Alert ruchu.....	40	Wyświetlanie podsumowania danych.....	51

Ustawienia powiadomień i alertów.. 51	
Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie..... 51	
Ustawianie alertów nietypowego tętna..... 52	
Alert ruchu..... 52	
Włączanie alertu ruchu..... 52	
Dostosowywanie alertów ruchu... 52	
Poranny raport..... 52	
Dostosowywanie raportu porannego..... 53	
Ustawianie alertów czasu..... 53	
Włączanie alertów połączenia ze smartfonem..... 53	
Ustawienia Wibracje..... 53	
Ustawienia wyświetlacza i jasności..... 53	
Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie..... 54	
Tętno z nadgarstka..... 54	
Noszenie zegarka..... 54	
Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna..... 55	
Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna..... 55	
Przesłanie danych tętna..... 55	
Pulsoksymetr..... 56	
Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru..... 57	
Ustawianie trybu pulsoksymetru..... 57	
Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru..... 57	
Cel automatyczny..... 57	
Minut intensywnej aktywności..... 58	
Zliczanie minut intensywnej aktywności..... 58	
Monitorowanie snu..... 58	
Korzystanie z automatycznego śledzenia snu..... 58	
Nawigacja..... 58	
Zapisywanie pozycji..... 58	
Zapisywanie pozycji..... 58	
Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji..... 59	
Usuwanie pozycji..... 59	
Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect..... 59	
Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji..... 59	
Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności..... 59	
Podróżowanie do celu..... 60	
Podróż z funkcją Wróć do startu..... 60	
Przerywanie podróży wyznaczoną trasą..... 60	
Kursy..... 60	
Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect..... 61	
Wysyłanie kursu do urządzenia.... 61	
Podążanie kursem w urządzeniu..... 61	
Wyświetlanie lub edytowanie informacji o kursie..... 61	
Kompas..... 61	
Ręczna kalibracja kompasu..... 62	
Ustawianie odniesienia północnego..... 62	
Mapa..... 62	
Dodawanie ekranu danych mapy..... 62	
Przesuwanie i powiększanie mapy..... 62	
Ustawienia mapy..... 63	
Łączność..... 63	
Czujniki i akcesoria..... 63	
Czujniki bezprzewodowe..... 63	
Parowanie czujników bezprzewodowych..... 64	
Akcesorium do pomiaru tętna – tempo i dystans biegu..... 65	
Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu..... 65	
Dynamika biegu..... 65	
Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania..... 66	
Moc biegowa..... 67	
Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia..... 67	
inReach®Pilot..... 67	

Korzystanie z pilota inReach.....	68	Korzystanie z funkcji	
Funkcje łączności telefonu.....	68	Messenger.....	76
Parowanie smartfonu.....	68	Aplikacja Garmin Golf.....	77
Włączanie powiadomień		Tryby wyróżnienia.....	77
z telefonu.....	69	Dostosowywanie trybu wyróżnienia	
Wyświetlanie powiadomień.....	69	snu.....	77
Odbieranie połączenia		Dostosowywanie trybu wyróżnienia	
przychodzącego.....	69	aktywności.....	77
Odpowiadanie na wiadomość		Profil użytkownika.....	77
tekstową.....	70	Ustawianie profilu użytkownika.....	78
Zarządzanie powiadomieniami....	70	Ustawienia płci.....	78
Wyłączanie połączenia z telefonem		Tryb wózka inwalidzkiego.....	78
Bluetooth.....	70	Wyświetlanie wieku	
Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź		sprawnościowego.....	78
mój telefon.....	70	Informacje o strefach tętna.....	78
Lokalizowanie smartfona		Cele fitness.....	79
zgubionego podczas aktywności		Ustawianie stref tętna.....	79
GPS.....	70	Zezwolenie zegarkowi na określenie	
Funkcje łączności Wi-Fi.....	71	stref tętna.....	79
Nawiązywanie połączenia z siecią		Obliczanie strefy tętna.....	80
Wi-Fi.....	71	Ustawianie stref mocy.....	80
Garmin Share.....	71	Automatyczne wykrywanie pomiarów	
Udostępnianie danych za pomocą		efektywności.....	80
Garmin Share.....	72	Muzyka.....	81
Odbieranie danych za pomocą Garmin		Łączenie się z dostawcą	
Share.....	72	zewnętrznym.....	81
Ustawienia Garmin Share.....	72	Pobieranie materiałów dźwiękowych	
Aplikacje na telefon i na komputer.....	72	od dostawców zewnętrznych.....	81
Garmin Connect.....	73	Pobieranie osobistych materiałów	
Korzystanie z aplikacji Garmin		dźwiękowych.....	81
Connect.....	73	Słuchanie muzyki.....	82
Aktualizowanie oprogramowania		Sterowanie odtwarzaniem muzyki.....	82
kamery za pomocą aplikacji		Podłączanie słuchawek Bluetooth.....	83
Garmin Connect.....	73	Zmiana trybu dźwięku.....	83
Ujednolicony stan		Funkcje bezpieczeństwa	
wytrenowania.....	74	i monitorowania.....	83
Korzystanie z serwisu Garmin		Dodawanie kontaktów alarmowych....	83
Connect na komputerze.....	74	Dodawanie kontaktów.....	84
Aktualizacja oprogramowania		Włączanie i wyłączanie wykrywania	
przy użyciu aplikacji Garmin		zdarzeń.....	84
Express.....	74	Wzywanie pomocy.....	84
Ręczne synchronizowanie danych		Zegary.....	85
z urządzeniem Garmin Connect...	75		
Funkcje Connect IQ.....	75		
Pobieranie funkcji Connect IQ.....	75		
Pobieranie funkcji Connect IQ przy			
użyciu komputera.....	75		
Aplikacja Garmin Messenger.....	76		

Ustawianie alarmu.....	85	Czyszczenie zegarka.....	95
Edycja alarmu.....	85	Wymiana pasków.....	95
Inteligentny budzik.....	85	Rozwiązywanie problemów.....	95
Korzystanie ze stopera.....	86	Aktualizacje produktów.....	95
Korzystanie ze stopera.....	86	Źródła dodatkowych informacji.....	96
Alternatywne strefy czasowe.....	87	Moje urządzenie wyświetla	
Edytowanie alternatywnej strefy		nieprawidłowy język.....	96
czasowej.....	87	Wskazówki dotyczące	
Dodawanie odliczania do		maksymalizowania czasu działania	
wydarzenia.....	87	baterii.....	96
Edytowanie odliczania do		Ponowne uruchamianie zegarka.....	96
wydarzenia.....	88	Czy mój telefon jest zgodny z moim	
Ustawienia menedżera zasilania.....	88	zegarkiem?.....	96
Personalizacja opcji oszczędzania		Mój telefon nie łączy się z zegarkiem..	97
baterii.....	88	Czy mogę używać mojego czujnika	
Ustawienia systemowe.....	89	Bluetooth wraz z zegarkiem?.....	97
Dostosowywanie skrótów		Moje słuchawki nie łączą się	
przycisków.....	89	z zegarkiem.....	97
Ustawianie kodu dostępu zegarka.....	89	Odtwarzanie muzyki przerywa się lub	
Zmiana kodu dostępu zegarka.....	90	słuchawki tracą łączność.....	97
Kompas.....	90	Jak cofnąć naciśnięcie przycisku	
Ustawianie kursu kompasowego.....	90	okrażenia?.....	98
Ustawienia kompasu.....	90	Odbieranie sygnałów satelitarnych.....	98
Ustawienia czasu.....	90	Poprawianie odbioru sygnałów	
Synchronizacja czasu.....	91	satelitarnych GPS.....	98
Zaawansowane ustawienia		Tętno wyświetlane na zegarku nie jest	
systemowe.....	91	dokładne.....	98
Zmienianie jednostek miary.....	91	Pomiar temperatury podczas aktywności	
Przywracanie i resetowanie		nie jest dokładny.....	98
ustawień.....	91	Opuszczanie trybu	
Przywracanie ustawień i danych		demonstracyjnego.....	98
z Garmin Connect.....	92	Śledzenie aktywności.....	98
Resetowanie wszystkich domyślnych		Liczba kroków jest niedokładna.....	99
ustawień.....	92	Liczba kroków na moim zegarku	
Wyświetlanie informacji		i koncie Garmin Connect nie jest	
o urządzeniu.....	92	zgodna.....	99
Wyświetlanie informacji dotyczących		Załącznik.....	99
zgodności i przepisów związanych z e-		Pola danych.....	99
etykietami.....	92	Informacje o szacowanym pułapie	
Informacje o urządzeniu.....	93	tlenowym.....	102
Informacje o wyświetlaczu AMOLED...	93	Standardowe oceny pułapu	
Ładowanie zegarka.....	93	tlenowego.....	103
Dane techniczne.....	94	Rozmiar i obwód kół.....	103
Informacje o baterii.....	94		
Dbanie o urządzenie.....	94		

Wstęp


⚠ OSTRZEŻENIE

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

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




Pierwsze kroki

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


- 1 Przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek.
- 2 Postępuj zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby przeprowadzić wstępną konfigurację.
Podczas początkowej konfiguracji możesz sparować zegarek z telefonem, aby m.in. otrzymywać powiadomienia czy synchronizować aktywności (*Parowanie smartfonu, strona 68*).
- 3 Naładuj zegarek (*Ładowanie zegarka, strona 93*).
- 4 Sprawdź dostępność aktualizacji oprogramowania (*Ustawienia systemowe, strona 89*).
Aby zapewnić najlepsze działanie zegarka, należy regularnie aktualizować jego oprogramowanie. Aktualizacje oprogramowania zawierają zmiany i ulepszenia wpływające na prywatność, bezpieczeństwo i poszczególne funkcje.
- 5 Rozpocznij aktywność (*Rozpoczynanie aktywności, strona 5*).

Przegląd





 <p>Przycisk START</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby włączyć zegarek. • Naciśnij, aby otworzyć menu aktywności i aplikacji, w tym ustawienia zegarka. • Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy, aby wyświetlić menu elementów sterujących, w tym włączania i wyłączania zegarka. • Naciśnij i przytrzymaj, aż zegarek zawibruje 3-krotnie, aby wezwać pomoc (<i>Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 83</i>).
 <p>Przycisk BACK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naciśnij, aby powrócić do poprzedniej strony. Funkcja ta nie działa podczas trwania aktywności. • Naciśnij podczas aktywności, aby oznaczyć nowe okrążenie, ustawić nową serię lub pozę albo przejść do kolejnego etapu treningu. • Przytrzymaj, aby wyświetlić funkcję dostosowywania skrótów (<i>Konfigurowanie skrótu, strona 39</i>).
 <p>Ekran dotykowy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Przesuń palcem w górę, w dół, w lewo lub w prawo, aby przewijać podglądy, funkcje i menu (<i>Porady dotyczące ekranu dotykowego, strona 2</i>). • Dotknij, aby wybrać opcję w menu. • Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.

Porady dotyczące ekranu dotykowego

- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać listy i menu.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać szybko.
- Dotknij, aby wybrać element.
- Dotknij, aby wybudzić zegarek.
- Na tarczy zegarka przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać podglądy dostępne w zegarku.
- Dotknij podglądu, aby wyświetlić dodatkowe informacje, jeśli są dostępne.
- Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.
- Dotknij i przytrzymaj element na tarczy zegarka, aby wyświetlić informacje kontekstowe, takie jak podglądy lub menu, jeśli są dostępne.
- Podczas aktywności przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić następny ekran danych.
- W trakcie aktywności przewiń palcem w prawo, aby wyświetlić tarczę zegarka i podglądy, a następnie przewiń w lewo, aby powrócić do pól danych aktywności.
- Po wybraniu aktywności przesuń palcem w górę, aby wyświetlić ustawienia i opcje dostępne dla tej aktywności.
- Gdy dostępne, wybierz  lub przesuń palcem w górę, aby wyświetlić dodatkowe opcje menu.
- Każdy wybór w menu powinien stanowić odrębną czynność.

Blokowanie i odblokowanie ekranu dotykowego

Ekran dotykowy można zablokować, aby zapobiec przypadkowemu uruchomieniu funkcji przez jego dotknięcie.

- 1 Przytrzymaj , aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz .
Ekran dotykowy zostanie zablokowany i nie będzie reagować na dotyk do momentu odblokowania.
- 3 Przytrzymaj dowolny przycisk, aby odblokować ekran dotykowy.

Ikony

Migająca ikona oznacza, że zegarek wyszukuje sygnał. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że znaleziono sygnał lub że podłączono czujnik. Przekreślona ikona oznacza, że funkcja jest wyłączona.

Pełną listę kompatybilnych czujników można znaleźć w sekcji: [Czujniki bezprzewodowe, strona 63](#).

	Stan połączenia telefonicznego
	Stan czujnika tętna
	Stan funkcji LiveTrack
	Stan czujnika prędkości
	Stan czujnika rytmu
	Stan światła rowerowego Varia™
	Stan radaru rowerowego Varia
	tempe™ Stan czujnika

Aplikacje i aktywności

W zegarku znajdują się różne fabrycznie wczytane aplikacje i aktywności.


Aplikacje: Aplikacje umożliwiają korzystanie z interaktywnych funkcji dla zegarka, takich jak zapisywanie lokalizacji lub używanie ekranu jako latarki ([Aplikacje, strona 20](#)).

Aktywności: W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane aplikacje do śledzenia aktywności wykonywanych w pomieszczeniach i na świeżym powietrzu, takich jak bieganie, jazda rowerem, trening siłowy, gra w golfa i inne. Po rozpoczęciu aktywności zegarek wyświetla i rejestruje dane z czujników na jej temat. Dane można zapisać lub udostępnić społeczności Garmin Connect™.

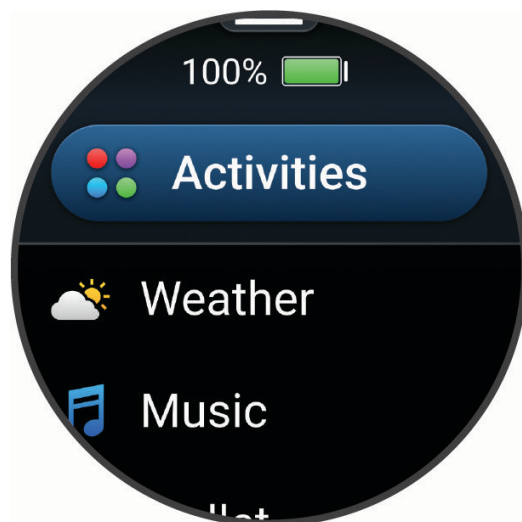
Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Aplikacje Connect IQ™: Do zegarka możesz dodać funkcje poprzez zainstalowanie aplikacji przez aplikację Connect IQ ([Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 75](#))

Aktywności

Na tarczy zegarka naciśnij , wybierz **Aktywności**, a następnie przesunij w górę, aby przewijać aktywności. Lista ulubionych aktywności pojawi się na górze pełnej listy ([Dostosowywanie listy ulubionych aktywności](#), strona 24).


UWAGA: Niektóre aktywności pojawiają się w większej liczbie kategorii.



kategoria	Aktywności
Bieganie	Bieg na hali, Bieg, Bieg na stadionie, Bieg przełajowy, Bieżnia, Bieg przez., , Wirtualny bieg
Rower	Jazda rowerem, Dojazd do pracy, Rower stacjonarny, Wycieczka rowerowa, Kolarstwo przełajowe, e-Bike, e-MTB, Kolarstwo szutrowe, Kolarstwo górskie, Kolarstwo szosowe
Pływanie	Open water, Pływanie na basenie
Siłownia	Boks, Cardio, Orbitrek, HIIT, Skakanka, Mieszane sztuki walki, Mobilność, Pilates, Ergometr wiosłarski, Stepper, Ćwiczenia siłowe, Chód w pomieszczeniu, Joga
Na zewnątrz	Jazda konna, Disc Golf, , Golf, Wędrówka, Jazda konna, Jazda na łyżworolkach, Alpinizm, Chód
Sporty zimowe	Łyżwiarstwo, Narciarstwo, Snowboard, Skuter śnieżny, Rakiety śnieżne, Bieg narciarski stylem klasycznym, Bieg narciarski stylem łyżwowym
Sporty wodne	Kajak, Wioślarstwo, Maskarada z rurką, SUP
Sporty drużynowe	Futbol amerykański, Baseball, Koszykówka, Krykieta, Hokej na trawie, Hokej na lodzie, Lacrosse, Rugby, Piłka nożna, Softball, Siatkówka, Ultimate Disc
Sporty raketowe	Badminton, Padel, Pickleball, Tenis platformowy, Racketball, Squash, Tenis
Sporty motorowe	ATV, Motocross, Motocykl, Overlanding
Inne	Oddech, Medytacja

Rozpoczynanie aktywności

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


1 Na tarczy zegarka naciśnij .

2 Wybierz opcję:

- Wybierz aktywność z ulubionych.
- Wybierz **•••**, a następnie aktywność z rozwiniętej listy aktywności.


3 Jeśli aktywność wymaga korzystania z sygnałów GPS, wyjdź na zewnątrz, w miejsce z nieprzesłoniętym widokiem nieba i poczekaj, aż zegarek będzie gotowy.

Zegarek jest gotowy po ustaleniu Twojego tętna, odebraniu sygnałów GPS (jeśli to konieczne) i połączeniu się z czujnikami bezprzewodowymi (jeśli to konieczne).


4 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.


Porady dotyczące rejestrowania aktywności

- Naładuj zegarek przed rozpoczęciem aktywności ([Ładowanie zegarka, strona 93](#)).
- Naciśnij przycisk , aby zarejestrować okrążenia, rozpocząć nową serię lub pozycję albo przejść do kolejnego etapu treningu.
- Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić dodatkowe strony danych.

Zatrzymywanie aktywności

1 Przytrzymaj .


2 Wybierz opcję:

- Aby wznowić aktywność, wybierz **Wznów**.
- Aby zapisać aktywność i wyświetlić szczegóły, wybierz **Zapisz**, naciśnij przycisk  i wybierz opcję.

UWAGA: Po zapisaniu aktywności można wprowadzić dane samodzielnej oceny ([Ocenianie aktywności, strona 5](#)).

- Aby wstrzymać aktywność i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Wznów później**.


- Aby oznaczyć okrążenie, wybierz **Okrążenie**.

Możesz wybrać , aby odrzucić okrążenie dla niektórych aktywności ([Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?, strona 98](#)).

- Aby powrócić do punktu startowego na pokonanej ścieżce, wybierz kolejno **Wróć do startu** > **TracBack**.

UWAGA: Ta funkcja jest dostępna tylko w przypadku aktywności, które korzystają z modułu GPS.

- Aby zmierzyć różnicę między tętnem pod koniec aktywności i dwie minuty po zakończeniu jej, wybierz opcję **Tętno odpoczynku** i poczekaj, aż skończy się odliczanie ([Tętno odpoczynku, strona 49](#)).

- Aby odrzucić aktywność, wybierz .

UWAGA: Zegarek automatycznie zapisuje aktywność po upływie 30 minut od jej przerwania.

Ocenianie aktywności

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

W przypadku niektórych aktywności ustawienie samooceny można dostosować ([Włączanie samooceny, strona 42](#)).

1 Po zakończeniu aktywności wybierz **Zapisz** ([Zatrzymywanie aktywności, strona 5](#)).

2 Wybierz liczbę, która odpowiada odczuwalnemu wysiłkowi.

UWAGA: Możesz wybrać , aby pominąć samoocenę.





3 Określ swoje odczucia podczas wykonywania aktywności.

Swoje oceny możesz przeglądać w aplikacji Garmin Connect.

Biegi

Bieganie




Zanim zaczniesz korzystać z czujnika bezprzewodowego podczas biegu, musisz najpierw sparować czujnik z posiadanym zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 64](#)).

- 1 Załóż czujniki, takie jak czujnik tętna (opcjonalnie).
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieg**.
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników bezprzewodowych poczekaj, aż zegarek nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Naciśnij , aby rejestrować okrążenia (opcjonalnie).
- 9 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać ekrany danych.
- 10 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Bieg lekkoatletyczny

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

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




- 1 Stań na torze znajdującym się na świeżym powietrzu.
- 2 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- 3 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieg na stadionie**.
- 4 Zaczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 5 Jeśli biegiesz po torze 1, przejdź do punktu 8.
- 6 Wybierz **Numer toru**.
- 7 Wybierz numer toru.
- 8 Naciśnij przycisk .
- 9 Rozpocznij bieg po torze.
- 10 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Wskazówki dotyczące rejestrowania biegu lekkoatletycznego

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


Bieganie z funkcją Wirtualny bieg

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

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





Kalibrowanie dystansu na bieżni

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

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

Rejestrowanie aktywności biegu przeszkodowego




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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Bieg przez..**
- 3 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 4 Naciśnij przycisk , aby ręcznie oznaczyć początek i koniec każdej przeszkody.
UWAGA: Możesz skonfigurować **Śledzenie przeszkód**, tak aby zapisywać pozycje przeszkód z pierwszego okrążenia kursu. W przypadku powtarzanych okrążeń kursu zegarek wykorzystuje zapisane pozycje, aby przełączać się między interwałami przeszkód i biegów.
- 5 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Kolarstwo

Jazda rowerem




Zanim zaczniesz korzystać z czujnika bezprzewodowego podczas jazdy, musisz najpierw sparować czujnik z posiadanym zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 64*).

- 1 Sparuj czujniki bezprzewodowe, takie jak czujnik tętna, czujnik prędkości lub czujnik rytmu (opcjonalnie).
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Wybierz **Jazda rowerem**.
- 4 W przypadku korzystania z opcjonalnych czujników bezprzewodowych poczekaj, aż zegarek nawiąże połączenie z czujnikami.
- 5 Wyjdź na zewnątrz i zczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 6 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
Zegarek rejestruje dane aktywności tylko wtedy, gdy stoper aktywności jest włączony.
- 7 Rozpocznij aktywność.
- 8 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przewijać ekrany danych.
- 9 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Pływanie

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




Pływanie w basenie

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Pływanie na basenie**.
- 3 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.
- 4 Naciśnij .
- 5 Rozpocznij pływanie.
Urządzenie automatycznie rejestruje interwały i przepłynięte długości. Funkcja **Automatyczny odpoczynek** jest domyślnie włączona (*Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 9*).
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Pływanie na otwartym akwenu


Można zapisywać dane dotyczące pływania, takie jak dystans, tempo ogólne i tempo ruchów.

UWAGA: Ekran dotykowy nie jest dostępny podczas aktywności pływania.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Open water**.
- 3 Wyjdź na zewnątrz i zczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity.
- 4 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywności.
- 5 Rozpocznij pływanie.
- 6 Po zakończeniu aktywności przytrzymaj .

Ustawianie rozmiaru basenu

Rozmiar basenu musi być prawidłowy, aby wyświetlać dokładne dane o dystansie.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Pływanie na basenie**.
- 3 Przesuń palcem w górę.
- 4 Wybierz **Długość basenu**.
- 5 Wybierz rozmiar basenu lub podaj własny rozmiar.

PORADA: Możesz wybrać opcję **Monit**, aby wybrać rozmiar basenu przy każdym rozpoczęciu aktywności pływania w basenie.

Pływanie — terminologia

Długość: Jedna długość basenu.

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


Ruch: Jeden ruch jest liczony jako jeden pełny ruch ramienia, na którym założony jest zegarek, podczas pływania danym stylem.

SWOLF: Wynik SWOLF to suma czasu jednej długości basenu i liczby ruchów wykonanych na tej długości. Na przykład: 30 sekund + 15 ruchów daje wynik SWOLF równy 45. W przypadku pływania na otwartym akwenie wynik SWOLF jest obliczany na dystansie 25 metrów. SWOLF to wskaźnik efektywności pływania i, podobnie jak w golfie, im niższy wynik, tym lepsza efektywność.

Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania

Funkcja automatycznego odpoczynku jest dostępna wyłącznie w trybie pływania na basenie. Zegarek automatycznie wykrywa odpoczynek — wyświetla wtedy ekran odpoczynku. W przypadku odpoczynku trwającego dłużej niż 15 sekund zegarek automatycznie tworzy interwał odpoczynku. Po wznowieniu pływania zegarek automatycznie rozpoczyna nowy interwał pływania.

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

Aby korzystać z funkcji ręcznego odpoczynku, funkcję automatycznego odpoczynku można wyłączyć w opcjach aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 26*). Podczas pływania w basenie lub na otwartym akwenie można ręcznie zaznaczyć przerwę na odpoczynek, naciskając . Dane pływania nie są rejestrowane podczas interwału odpoczynku.

PORADA: Korzystaj z funkcji ręcznego odpoczynku w przypadku robienia krótkich przerw lub bardzo dokładnego odmierzenia czasu interwałów pływania.

Aktywności na siłowni

Zegarek może być używany podczas treningów w pomieszczeniu, takich jak bieg na hali lub jazda na rowerze stacjonarnym. GPS jest wyłączony podczas treningów w pomieszczeniach (*Ustawienia aktywności, strona 26*).

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

PORADA: Chwytnie się poręczy bieżni powoduje zmniejszenie dokładności.

W przypadku jazdy rowerem z wyłączoną funkcją GPS dane prędkości i dystansu są niedostępne, chyba że używany jest opcjonalny czujnik, który przesyła dane prędkości i dystansu do zegarka (np. czujnik prędkości lub rytmu).


Rejestrowanie aktywności treningu siłowego

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

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Ćwiczenia siłowe**.

Podczas pierwszego rejestrowania treningu siłowego wybierz, na którym nadgarstku znajduje się zegarek.

3 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.


4 Rozpocznij pierwszą serię.


Domyślnie zegarek liczy powtórzenia. Licznik powtórzeń zostanie wyświetlony po wykonaniu co najmniej czterech powtórzeń. Liczenie powtórzeń można wyłączyć w ustawieniach aktywności ([Ustawienia aktywności, strona 26](#)).

PORADA: Zegarek może tylko zliczać powtórzenia pojedynczego ruchu w każdej serii. Jeśli chcesz zmienić ruch, zakończ serię i rozpocznij nową.

5 Naciśnij , aby zakończyć serię.


Zegarek wyświetli całkowitą liczbę powtórzeń w serii. Po kilku sekundach pojawi się licznik czasu odpoczynku.

PORADA: Naciśnij , a następnie wybierz Edytuj ostatnią serię po pojawieniu się licznika czasu odpoczynku.

6 W razie potrzeby zmień liczbę powtórzeń i wybierz , aby dodać ciężar używany podczas serii.

7 Po zakończeniu odpoczynku naciśnij przycisk , aby rozpocząć nową serię.

8 Powtarzaj każdą serię treningu siłowego do momentu ukończenia aktywności.

9 Po zakończeniu aktywności naciśnij  i wybierz **Przerwij trening**.

Porady dotyczące rejestrowania aktywności treningu siłowego

- Nie zerkaj na zegarek podczas wykonywania powtórzeń.

Zegarek należy obsługiwać na początku i na końcu każdej serii oraz podczas odpoczynku.

- Skoncentruj się na formie podczas wykonywania powtórzeń.
- Wykonuj ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała lub obciążenia.
- Wykonuj powtórzenia w płynnym, szerokim zakresie ruchów.

Powtórzenie jest liczone, gdy ramię, na którym założony jest zegarek, powraca do pozycji wyjściowej.





UWAGA: Ćwiczenia nóg mogą nie być liczone.

- Włącz automatyczne wykrywanie serii, aby serie były automatycznie rozpoczynane i kończone.
- Zapisz i prześlij aktywność treningu siłowego na swoje konto Garmin Connect.

Aby wyświetlić i edytować szczegóły aktywności, możesz skorzystać z narzędzi dostępnych na Twoim koncie Garmin Connect.



Rejestracja aktywności HIIT

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

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


Rejestrowanie aktywności mobilności

Możesz zarejestrować aktywność mobilności, korzystając z interwałów aktywności i odpoczynku, lub pobrać treningi mobilności z aplikacji Garmin Connect.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejność **Aktywności > Mobilność**.
- 3 Przesuń palcem w górę.
- 4 Wybierz **Trening**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić interwały aktywności i odpoczynku, wybierz **Interwały**.
 - Aby pobrać i wykonać trening z aplikacji Garmin Connect, wybierz kolejno **Biblioteka treningów > Przeglądaj treningi** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 6 Naciśnij .
- 7 Przewiń, aby wyświetlić dodatkowe ekrany danych, w tym kolejny ruch.

Kalibrowanie dystansu na bieżni

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


- 1 Rozpocznij aktywność na bieżni ([Rozpoczynanie aktywności, strona 5](#)).
- 2 Biegaj na bieżni, aż zegarek *vivoactive 6* zarejestruje dystans co najmniej 2,4 km (1,5 mili).
- 3 Po zakończeniu biegu naciśnij .
- 4 Sprawdź pokonany dystans na wyświetlaczu bieżni.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby skalibrować zegarek po raz pierwszy, wprowadź pokonany dystans w urządzeniu.
 - Aby ręcznie skalibrować dystans po pierwszej kalibracji, przesuń palcem w górę, wybierz **Kalibruj i zapisz** i wprowadź w zegarku dystans wyświetlony na wyświetlaczu bieżni.

Golf

Granie w golfa

Zanim zagrasz w golfa po raz pierwszy, musisz pobrać aplikację Garmin Golf™ ze sklepu z aplikacjami na smartfon (*Aplikacja Garmin Golf, strona 77*).

Zanim rozpoczniesz grę w golfa, naładuj zegarek (*Ładowanie zegarka, strona 93*).

1 Przytrzymaj .


2 Wybierz **Golf**.

Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.

3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.

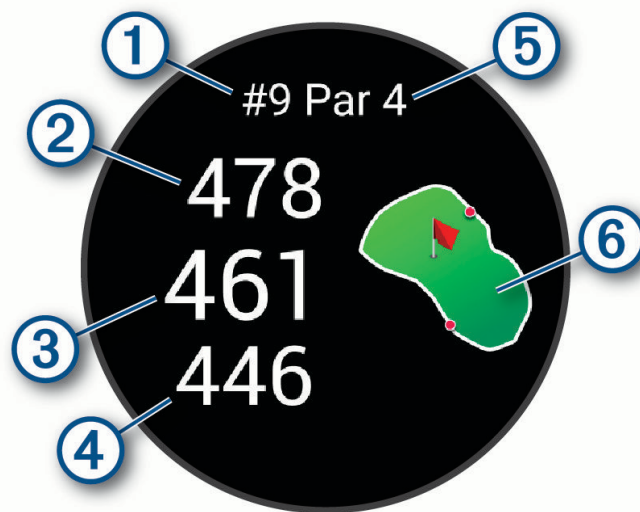
Pola golfowe są aktualizowane automatycznie.

4 Przytrzymaj .

5 Wybierz , aby zapisać wynik.

6 Wybierz obszar tee.



Pojawi się ekran informacji dotyczących dołków.



①	Numer bieżącego dołka
②	Odległość do tylnej części greenu
③	Odległość do środkowej części greenu
④	Odległość do przedniej części greenu
⑤	Norma dla dołka
⑥	Mapa greena


UWAGA: Ponieważ pozycje znaczników się zmieniają, zegarek oblicza odległość do przedniej, środkowej i tylnej części greenu, a nie do dokładnej pozycji znacznika.

7 Wybierz opcję:

- Dotknij mapy, aby wyświetlić więcej szczegółów lub zmienić pozycję chorągiewki (*Zmiana pozycji chorągiewki, strona 14*).
- Naciśnij , aby otworzyć menu golfa (*Menu gry w golfa, strona 14*).
- Przytrzymaj , aby otworzyć ustawienia golfa (*Ustawienia golfa, strona 18*).

Po przejściu do następnego dołka zegarek automatycznie wyświetli informacje o nowym dołku.

Menu gry w golfa

Podczas partii gry w golfa możesz nacisnąć , aby wyświetlić dodatkowe funkcje w menu gry w golfa.

Hazardy: Pokazuje bunkry i hazardy wodne dla bieżącego dołka.

Lay-upy: Pokazuje lay-upy i odległości do nich dla bieżącego dołka (tylko w przypadku dołków par 4 i par 5).

Zmień dołek: Pozwala na ręczną zmianę dołka.

Tablica wyników: Otwiera kartę wyników dla danej partii (*Zachowaj wyniki, strona 16*).

Wskaźnik znacznika: Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do miejsca chorągiewki, gdy nie widzisz greena. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

UWAGA: Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

Podsumowanie rundy: Podczas rundy golfa możesz wyświetlać punktację, statystyki i informacje o krokach.

Ostatnie uderzenie: Wyświetl informację o ostatnim uderzeniu.


UWAGA: Możesz wyświetlić informacje na temat dystansu każdego uderzenia oddanego w trakcie bieżącej rundy. W razie potrzeby uderzenie możesz dodać ręcznie (*Ręczne dodawanie uderzenia, strona 16*).

Zakończ partię: Kończy bieżącą partię.

Wyświetlanie kierunku do dołka

Funkcja PinPointer działa jak kompas, który pomaga określić kierunek do greena, gdy go nie widzisz. Dzięki niej wiesz, w którym kierunku masz wykonać uderzenie, nawet będąc między drzewami lub głęboko w pułapce piaskowej.

UWAGA: Nie należy używać funkcji PinPointer, gdy znajdujesz się w wózku golfowym. Zakłócenia z wózka golfowego mogą mieć wpływ na dokładność kompasu.

1 Naciśnij .

2 Wybierz .

Strzałka wskazuje drogę do pozycji chorągiewki.


Zmiana pozycji chorągiewki


W trakcie gry można przyrzeć się greenowi i zmienić pozycję chorągiewki.

1 Wybierz mapę.

Green zostanie wyświetlony w większym rozmiarze.

2 Dotknij i przeciągnij chorągiewkę do bieżącej pozycji.


 wskazuje wybraną pozycję chorągiewki.

3 Naciśnij , aby zaakceptować pozycję chorągiewki.

Odległości na ekranie z informacjami dotyczącymi dołka zostaną zaktualizowane dla nowej pozycji chorągiewki. Pozycja chorągiewki zapisywana jest tylko dla bieżącej partii.

Wyświetlanie odległości do lay-upów i doglegów

Można wyświetlić listę odległości do lay-upów i doglegów dla dołków o normie 4 i 5.


1 Naciśnij .

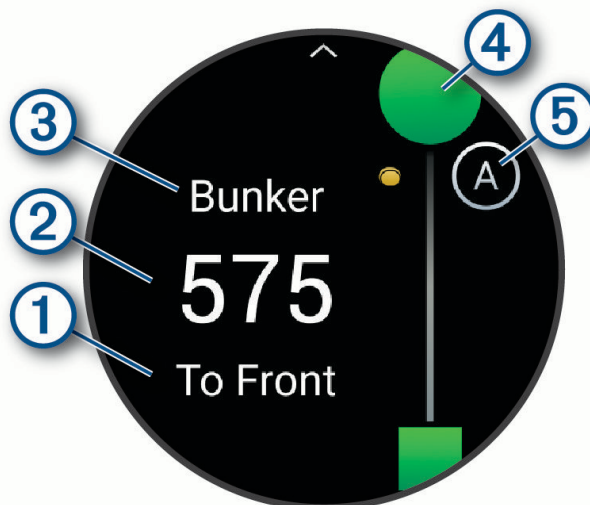
2 Wybierz **Lay-upy**.

UWAGA: W miarę pokonywania kolejnych metrów odległości i pozycje będą znikać z listy.

Wyświetlanie hazardów

W przypadku dołków par 4 i 5 można wyświetlać odległości do hazardów wzdłuż fairwaya. Hazardry wpływające na wybór uderzenia są wyświetlane indywidualnie lub w grupach, co pomaga w określeniu odległości do lay-upu lub carry.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Hazardy**.



- Kierunek ① oraz odległości ② do początku i końca najbliższego hazardu zostaną wyświetlone na ekranie.
- W górnej części ekranu wyświetlany jest typ hazardu ③.
- Green jest przedstawiony jako półkole ④ na górze ekranu. Linia poniżej greenu wskazuje umowny środek fairwaya.
- Hazardry ⑤ są oznaczone literami oznaczającymi ich kolejność występowania do dołka i są wyświetlane poniżej greenu w przybliżonych lokalizacjach względem fairwaya.

Pomiar uderzenia za pomocą Garmin AutoShot™

Przy każdym uderzeniu wzdłuż fairwaya zegarek zapisuje odległość uderzenia, tak aby można było ją później wyświetlić (*Wyświetlanie historii uderzeń, strona 17*). Putty nie są wykrywane.

1 Podczas gry w golfa noś zegarek na nadgarstku, aby lepiej wykrywać uderzenia.

Gdy zegarek wykryje uderzenie, Twoja odległość od miejsca uderzenia wyświetli się na banerze ① u góry ekranu.




PORADA: Możesz dotknąć banera, aby ukryć go na 10 sekund.

2 Wykonaj następne uderzenie.

Zegarek zarejestruje odległość ostatniego uderzenia.

Ręczne dodawanie uderzenia

Uderzenie możesz dodać ręcznie, jeśli urządzenie go nie wykryło. Należy dodać uderzenie z lokalizacją pominiętego uderzenia.

1 Naciśnij .

2 Wybierz kolejno **Ostatnie uderzenie** >  > **Dodaj uderzenie**.

3 Wybierz , aby rozpocząć oddanie nowego uderzenia w bieżącej pozycji.

Zachowaj wyniki

1 Podczas gry w golfa naciśnij .

2 Wybierz **Tablica wyników**.


3 Wybierz dołek.

4 Wybierz  lub , aby ustawić wynik.

5 Wybierz **Zapisz**.

Ustawianie metody punktacji

Można wybrać metodę, której zegarek będzie używać do rejestrowania wyników.

1 W trakcie rozgrywanej rundy przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia golfa** > **Punktacja** > **Metoda punktacji**.

3 Wybierz metodę punktacji.

Informacje o punktacji Stableford


W przypadku wybrania metody punktacji Stableford (*Ustawianie metody punktacji, strona 16*) punkty są przyznawane na podstawie liczby uderzeń wykonanych w stosunku do normy. Na koniec rundy najwyższy wynik wygrywa. Urządzenie przyznaje punkty zgodnie z zasadami amerykańskiego stowarzyszenia United States Golf Association.

Tablica wyników gry Stableford wyświetla punkty zamiast ruchów.

Punkty	Liczba uderzeń wykonanych w stosunku do normy
0	2 lub więcej powyżej
1	1 powyżej
2	Norma
3	1 poniżej
4	2 poniżej
5	3 poniżej

Śledzenie statystyk gry w golfa

Po włączeniu funkcji śledzenia statystyk w zegarku możliwe jest wyświetlanie statystyk dla obecnej rundy (*Wyświetlanie podsumowania rundy, strona 18*). Możesz porównywać wyniki z rund i śledzić postępy za pomocą aplikacji Garmin Golf.


1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Golf**.

Urządzenie lokalizuje satelity, oblicza Twoją pozycję i wybiera pole golfowe, jeśli w pobliżu jest tylko jedno pole golfowe.

3 Jeśli pojawi się lista pól golfowych, wybierz pole z listy.

Pola są aktualizowane automatycznie.

4 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Punktacja** > **Śledzenie statystyk**.

Rejestrowanie statystyk gry w golfa

Przed rozpoczęciem rejestrowania statystyk, należy włączyć funkcję śledzenia statystyk (*Śledzenie statystyk gry w golfa, strona 17*).




1 Na karcie wyników wybierz dołek.

2 Ustaw liczbę wykonanych uderzeń, w tym puttów, i wybierz **Zapisz**.

3 Ustaw liczbę puttów i wybierz **Zapisz**.

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

4 Wybierz opcję:

- Jeśli piłka trafiła na fairway, wybierz .
- Jeśli piłka nie trafiła na fairway, wybierz  or .

5 Wybierz **Zapisz**.


Wyświetlanie historii uderzeń

1 Po każdym rozegraniu dołka naciśnij .


2 Wybierz **Ostatnie uderzenie**, aby wyświetlić informacje o swoim ostatnim uderzeniu.

Wyświetlanie podsumowania rundy

Podczas rundy można wyświetlać punktację, statystyki i informacje o krokach.



- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Podsumowanie rundy**.
- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić więcej informacji.

Kończenie rundy



- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz **Zakończ partię**.
- 3 Przesuń palcem w górę.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zapisać rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Zapisz**.
 - Aby edytować kartę wyników, wybierz **Edytuj wynik**.
 - Aby odrzucić rundę i powrócić do trybu zegarka, wybierz **Odrzuć**.
 - Aby wstrzymać rundę i wznowić ją w późniejszym czasie, wybierz **Pauza**.

Dostosowywanie listy kijów golfowych

Po sparowaniu zgodnego urządzenia golfowego ze smartfonem za pomocą aplikacji Garmin Golf możesz korzystać z aplikacji do dostosowywania listy domyślnych kijów golfowych.

- 1 Otwórz aplikację Garmin Golf w smartfonie.
- 2 W menu  lub  wybierz **Moja torba**.
- 3 Wybierz jedną z opcji, aby dodać, edytować, usunąć lub wycofać kij golfowy.
- 4 Zsynchronizuj zgodne urządzenie golfowe Garmin® z aplikacją Garmin Golf.
Zaktualizowana lista kijów golfowych pojawi się na urządzeniu golfowym.

Ustawienia golfa

Naciśnij , wybierz **Golf** i wybrane pole golfowe, a następnie wybierz kolejno  > **Ustawienia**, aby dostosować ustawienia i funkcje golfa.

Transmituj tętno: Umożliwia rozpoczęcie transmisji danych tętna do sparowanego urządzenia.

Punktacja: Umożliwia ustawienie preferencji dotyczącej punktacji i włączenie śledzenia statystyk.

Jednostka dystansu: Pozwala ustawić jednostkę pomiaru odległości.

Odległość dla drivera: Umożliwia ustawienie średniej odległości, jaką piłeczka pokonuje od obszaru tee podczas uderzenia.

Tryb turnieju: Umożliwia wyłączenie funkcji odległości PinPointer i PlaysLike. Te funkcje nie są dozwolone w trakcie turniejów objętych sankcjami lub rund obliczania handicapu.

Monit o kiju: Umożliwia wyświetlenie monitu, który umożliwia wybranie użytego kija po każdym wykrytym uderzeniu.

Rejestruj aktywność: Umożliwia rejestrowanie aktywności golfowych w pliku FIT. W plikach FIT rejestrowane są informacje fitness w formacie dostosowanym do wymagań aplikacji Garmin Connect.

Zmień nazwę: Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.

Sporty zimowe





Wyświetlanie zjazdów na nartach

Twój zegarek rejestruje szczegóły każdego zjazdu na nartach lub snowboardzie dzięki funkcji autouruchamiania. Jest ona domyślnie włączona w przypadku zjazdu na nartach lub jazdy na snowboardzie. Rejestruje ona automatycznie nowe zjazdy na nartach, gdy zaczniesz poruszać się w dół wzgórza.

- 1 Rozpocznij zjazd na nartach lub snowboardzie.
- 2 Przesuń w prawo.
- 3 Wybierz **Pokaż przejazdy**.
- 4 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić szczegóły ostatniego zjazdu, aktualnego zjazdu oraz sumy zjazdów.
Ekran przejazdów zawiera informacje o czasie, przebytym dystansie, maksymalnej i średniej prędkości, a także o całkowitym spadku.





Inne aktywności

Rejestrowanie ćwiczeń oddechowych

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Inne > Oddech**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Spójność**, aby osiągnąć stan spokojnej czujności.
 - Wybierz **Relaks i skupienie**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł.
 - Wybierz **Relaks i skupienie (krótkie)**, aby zrelaksować ciało i skupić umysł w krótszym czasie.
 - Wybierz **Spokój**, aby obniżyć poziom stresu i przygotować się do snu.
- 4 Naciśnij , aby rozpocząć aktywność.
- 5 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, gdy zegarek będzie instruował Cię, jak wykonywać ćwiczenia oddechowe.
- 6 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.
Pojawi się średnia częstotliwość oddechu i tętno.
- 7 Naciśnij .
- 8 Wybierz **Wszystkie statystyki**.
Zostanie wyświetlone średnie tętno, maksymalne tętno, średnia częstotliwość oddechu i zmiany poziomu stresu.


Rejestrowanie medytacji

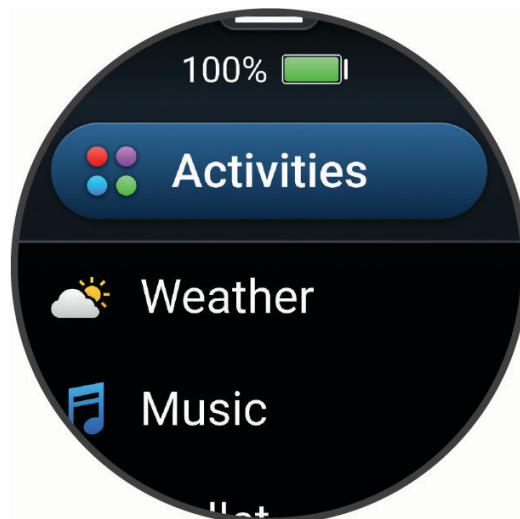
Możesz skorzystać z sesji ze wskazówkami lub utworzyć własną sesję medytacji.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Medytacja**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Dowolny**, aby zarejestrować otwartą medytację bez żadnej struktury.
 - Wybierz **Sesja**, aby postępować zgodnie z odtwarzanymi wskazówkami dotyczącymi sesji.
 - Wybierz **Własne**, aby utworzyć niestandardową sesję z dźwiękiem.
- 4 W razie potrzeby naciśnij przycisk  lub postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 5 Podłącz słuchawki, aby słuchać dźwięków powiązanych z daną sesją medytacji ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 83](#)).
UWAGA: W trakcie medytacji powiadomienia są wyłączone.
- 6 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
Zegarek wyświetli stoper lub intencję medytacji.
- 7 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Aplikacje

Zegarek można spersonalizować za pomocą menu aplikacji, które umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W przypadku niektórych aplikacji wymagane jest połączenie Bluetooth® ze zgodnym telefonem. Wiele aplikacji można również znaleźć w podglądach ([Podglądy, strona 30](#)) lub w elementach sterujących ([Sterowanie, strona 37](#)).

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie przesunij palcem w górę, aby przewijać aplikacje.



Nazwa	Więcej informacji
Alarmy	Wybierz, aby ustawić alarm.
Alternatywne strefy czasowe	Wyświetla aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.
Transmituj tętno	Wybierz, aby przesyłać dane tętna do sparowanego urządzenia (<i>Przesłanie danych tętna, strona 55</i>).
Kalendarz	Wybierz, aby wyświetlić zbliżające się wydarzenia zapisane w kalendarzu na smartfonie.
Zegary	Wybierz, aby ustawić alarm, stoper, czasomierz, alternatywną strefę czasową lub odliczanie do wydarzenia (<i>Zegary, strona 85</i>).
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Odliczenia	Wyświetla odliczenia do nadchodzących wydarzeń.
Connect IQ Store	Wybierz, aby korzystać ze sklepu Connect IQ Store w zegarku (<i>Funkcje Connect IQ, strona 75</i>).
Garmin Share	Wybierz, aby wysłać dane do innych urządzeń Garmin lub odbierać od nich dane (<i>Garmin Share, strona 71</i>).
Health Snapshot™	Wybierz, aby rejestrować kilka kluczowych wskaźników zdrowia, takich jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu, gdy nie ruszasz się przez dwie minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia.
Historia	Wybierz, aby wyświetlić zapisaną historię aktywności, rekordy i podsumowania (<i>Korzystanie z historii, strona 50</i>).
Messenger	Wybierz, aby wyświetlić i wysłać wiadomości z aplikacji Garmin Messenger™ na smartfon (<i>Aplikacja Garmin Messenger, strona 76</i>).
Faza księżyca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Wybierz, aby sterować odtwarzaniem dźwięku za pomocą zegarka (<i>Słuchanie muzyki, strona 82</i>).
Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić powiadomienia ze smartfona (<i>Wyświetlanie powiadomień, strona 69</i>).
Pulsoksymetr	Wybierz, aby wykonać odczyt pulsoksymetru (<i>Pulsoksymetr, strona 56</i>).
Ustawienia	Wybierz, aby otworzyć menu ustawień.
Stoper	Wybierz, aby korzystać ze stopera.
Wschód i zachód słońca	Wybierz, aby wyświetlić godziny wschodu/zachodu słońca i zmierzchu.
Czasomierze	Wybierz, aby ustawić czasomierz.
Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, strona 22</i>).
Tarcza zegarka	Wybierz, aby skonfigurować tarczę zegarka.
Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i warunki pogodowe.
Treningi	Wybierz, aby wyświetlić zapisane treningi (<i>Treningi, strona 23</i>).

Garmin Pay

Funkcja Garmin Pay umożliwia używanie zegarka do dokonywania płatności w miejscach objętych programem przy użyciu kart kredytowych lub debetowych instytucji finansowych objętych programem.

Konfigurowanie portfela Garmin Pay



Do portfela Garmin Pay można dodać karty kredytowe lub debetowe objęte programem. Lista instytucji finansowych objętych programem znajduje się na stronie garmin.com/garminpay/banks.

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

Płacenie za zakupy za pomocą zegarka

Zanim zegarek będzie można wykorzystywać do dokonywania płatności, należy skonfigurować co najmniej jedną kartę płatniczą.


Można używać zegarka do płacenia za zakupy w miejscach objętych programem.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz .
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

UWAGA: Po trzykrotnym wprowadzeniu nieprawidłowego kodu dostępu portfel zostanie zablokowany, a kod trzeba będzie zresetować w aplikacji Garmin Connect.

Zostanie wyświetlona ostatnio używana karta płatnicza.




- 4 Jeśli do portfela Garmin Pay dodano wiele kart płatniczych, wybierz , aby zmienić kartę na inną (opcjonalnie).
- 5 W ciągu 60 sekund umieść zegarek w pobliżu czytnika płatności w taki sposób, aby był zwrócony w kierunku czytnika.
Zegarek zacznie wibrować i zostanie w nim wyświetlony symbol zaznaczenia po zakończeniu połączenia z czytnikiem.
- 6 W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na czytniku kart, aby zakończyć transakcję.

PORADA: Po wprowadzeniu prawidłowego kodu dostępu możesz dokonywać płatności bez ponownego wpisywania kodu przez 24 godziny, jeśli nadal będziesz mieć na sobie zegarek. Jeśli zdejmiesz zegarek z nadgarstka lub wyłączysz funkcję monitorowania pomiaru tętna, aby dokonać płatności konieczne będzie ponowne wprowadzenie kodu dostępu.

Dodawanie karty płatniczej do portfela Garmin Pay

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


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

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

Zarządzanie kartami Garmin Pay

Kartę można tymczasowo zawiesić lub usunąć.

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

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz ●●●.
- 2 Wybierz **Garmin Pay**.
- 3 Wybierz kartę.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby tymczasowo zawiesić lub anulować zawieszenie karty, wybierz **Zawieś kartę**.
Aby można było dokonywać płatności za pomocą zegarka vivoactive 6, karta musi być aktywna.
 - Aby skasować kartę, wybierz .

Zmiana kodu dostępu Garmin Pay

Do zmiany kodu dostępu wymagana jest znajomość bieżącego kodu. W przypadku zapomnienia kodu dostępu musisz zresetować funkcję Garmin Pay zegarka vivoactive 6, utworzyć nowe hasło i ponownie wprowadzić informacje o karcie.

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

Przy kolejnej płatności za pomocą zegarka vivoactive 6 trzeba będzie wpisać nowy kod dostępu.

Health Snapshot

Funkcja Health Snapshot rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego dwie minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Możesz dodać funkcję Health Snapshot do listy ulubionych aplikacji (*Dostosowywanie aktywności i aplikacji, strona 24*).

Treningi

Zegarek może wyświetlać kolejne etapy wieloetapowych treningów obejmujące cele dla każdego etapu, takie jak dystans, czas, powtórzenia i inne pomiary. Zegarek jest wyposażony w wiele fabrycznie załadowanych treningów oraz aktywności, w tym treningi siłowe i wydolnościowe, bieganie i jazda na rowerze. Możesz tworzyć i wyszukiwać więcej treningów oraz planów treningowych za pomocą aplikacji Garmin Connect i przesyłać je do zegarka.

Jeśli zegarek działa w trybie wózka inwalidzkiego, znajdziesz w zegarku treningi związane z aktywnościami pchnięć, kolarstwem ręcznym i innymi dostosowanymi treningami (*Profil użytkownika, strona 77*).

W zegarku: Możesz otworzyć aplikację treningową z listy aktywności, aby wyświetlić wszystkie obecnie załadowane w zegarku treningi (*Dostosowywanie aktywności i aplikacji, strona 24*).

Możesz także wyświetlić historię treningów.

W aplikacji: Możesz tworzyć i wyszukiwać treningi oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przesyłać je do zegarka (*Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 43*).




Możesz tworzyć harmonogramy treningów.

Bieżące treningi możesz aktualizować i edytować.

Dostosowywanie aktywności i aplikacji




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

Personalizacja listy aplikacji

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz co najmniej jedną aplikację, aby dodać ją do listy aplikacji.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić położenie aplikacji na liście, wybierz ją, przewiń ekran w górę lub w dół w celu przesunięcia aplikacji, a następnie naciśnij  w celu wybrania nowego położenia.
 - Aby usunąć aplikację z listy, wybierz ją, a następnie wybierz .
- 5 Wybierz **Gotowe**.



Dostosowywanie listy ulubionych aktywności


Lista ulubionych aktywności zapewnia szybki dostęp do aktywności, z których korzystasz najczęściej.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności**.
Jeśli wybrano już ulubione aktywności, pojawią się one na górze listy.
- 3 Wybierz **Edytuj**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby zmienić położenie aktywności na liście, wybierz ją, przewiń ekran w górę lub w dół w celu przesunięcia aktywności, a następnie naciśnij  w celu wybrania nowego położenia.
 - Aby usunąć ulubioną aktywność, wybierz ją, a następnie wybierz .
 - Aby dodać ulubioną aktywność, wybierz **Dodaj**, a następnie wybierz jedną lub więcej aktywności.

Przypinanie ulubionej aktywności do listy



Możesz przypiąć maksymalnie trzy ulubione aktywności do górnej części listy aplikacji i aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności > Edytuj**.
- 3 Przewiń do ulubionej aktywności (*Dostosowywanie listy ulubionych aktywności, strona 24*).
- 4 Wybierz  obok ulubionej aktywności.



Następnym razem, gdy naciśniesz  na tarczy zegarka, aby otworzyć listy aplikacji i aktywności, przypięta aktywność pojawi się na górze listy.

Dostosowywanie ekranów danych

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przesuń palcem w górę.
- 4 Wybierz ustawienia aktywności.
- 5 Wybierz **Ekran danych**.
- 6 Przewiń do ekranu danych, który chcesz spersonalizować.
- 7 Wybierz .
- 8 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Układ**, aby dostosować liczbę pól danych na ekranie danych.
 - Wybierz **Pola danych** i wybierz pole, aby zmienić dane wyświetlane w tym polu.
PORADA: Aby wyświetlić listę wszystkich dostępnych pól danych, przejdź do *Pola danych*, strona 99. Nie wszystkie pola danych są dostępne we wszystkich typach aktywności.
 - Wybierz **Zmień kolejność**, aby zmienić lokalizację ekranu danych w pętli.
 - Wybierz **Usuń**, aby usunąć ekran danych z pętli.
- 9 W razie potrzeby wybierz **Dodaj nowy**, aby dodać ekran danych do pętli.
Można dodać własny ekran danych lub wybrać jeden z wstępnie skonfigurowanych ekranów.

Tworzenie własnych aktywności

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Aktywności** > **Edytuj** > **Dodaj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz , aby utworzyć własną aktywność na bazie jednej z zapisanych.
 - Wybierz kolejno **Inne** > **Inne**, aby utworzyć własną aktywność.
- 4 W razie potrzeby wybierz rodzaj aktywności.
- 5 Wybierz nazwę lub wpisz własną nazwę.
Duplikaty nazw aktywności zawierają numer, np. Rower(2).
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz opcję, aby dostosować wybrane ustawienia aktywności. Można na przykład dostosować ekrany danych lub funkcje automatyczne.
 - Wybierz **Gotowe**, aby zapisać własną aktywność i użyć jej.

Ustawienia aktywności

Te ustawienia umożliwiają dostosowanie każdej fabrycznie załadowanej aktywności do własnych potrzeb treningowych. Możesz na przykład dostosować ekrany danych oraz włączyć alerty i funkcje treningowe. Nie wszystkie ustawienia są dostępne dla wszystkich typów aktywności. Niektóre typy aktywności mają osobne listy ustawień.

Na tarczy zegarka naciśnij , wybierz opcję **Aktywności**, wybierz aktywność, a następnie ustawienia aktywności.

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

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

Kolor akcentów: Umożliwia ustawienie koloru akcentów ikony aktywności.

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

Wyjście dźwięku: Umożliwia używanie połączonych urządzeń audio do powiadomień głosowych.

Auto Lap: Umożliwia ustawienie opcji dla funkcji Auto Lap, która automatycznie oznacza okrążenia. Opcja Automatyczny dystans oznacza okrążenia na określonej odległości. Po zakończeniu okrążenia zostanie wyświetlony komunikat z konfigurowalnym ostrzeżeniem o okrążeniu. Funkcja ta umożliwi porównywanie swoich wyników na różnych etapach aktywności.

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

Automatyczny odpoczynek: Umożliwia automatyczne utworzenie interwału odpoczynku w przypadku zatrzymania się podczas aktywności pływania w basenie (*Automatyczny i ręczny odpoczynek podczas pływania, strona 9*).

Autouruchamianie: Umożliwia automatyczne wykrywanie zjazdów na nartach lub kursów związanych ze sportami wodnymi za pomocą wbudowanego akcelerometru (*Wyświetlanie zjazdów na nartach, strona 19*).

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

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

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

Transmituj tętno: Umożliwia automatyczne przesyłanie danych tętna z zegarka do sparowanych urządzeń po rozpoczęciu aktywności (*Przesłanie danych tętna, strona 55*).

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

Ekran danych: Umożliwia dostosowywanie oraz dodawanie nowych ekranów danych dla wybranej aktywności (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 25*).

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

Kończenie alertów: Umożliwia ustawienie alertu na dwie minuty lub pięć minut przed zakończeniem medytacji.

Tryb skoku: Umożliwia ustawienie celu aktywności na skakance, np. określony czas aktywności, liczba powtórzeń lub czas nieokreślony skakania.

Numer toru: Umożliwia ustawienie numeru toru dla biegania lekkoatletycznego.

Okrążenia: Umożliwia skonfigurowanie ustawień opcji Auto Lap, Przycisk Lap i Alert okrążenia.

Alert okrążenia: Umożliwia określenie pola danych wyświetlanego dla okrążeń.

Przycisk Lap: Umożliwia włączenie przycisku  do rejestrowania okrążeń lub odpoczynku podczas aktywności.

Blokada dotyku: Umożliwia blokowanie ekranu dotykowego i przycisków podczas aktywności, zapobiegając przypadkowemu naciśnięciu przycisków i dotknięciu ekranu dotykowego.

Długość basenu: Ustawienie długości basenu dla pływania.

Czas do oszczędzania energii: Umożliwia ustawienie limitu czasu określającego, jak długo zegarek pozostaje w trybie aktywności podczas oczekiwania na rozpoczęcie aktywności, np. podczas oczekiwania na rozpoczęcie wyścigu. Wybór opcji Normalna powoduje, że po 5 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Wybór opcji Przedłużony powoduje, że po 25 minutach bezczynności zegarek przełącza się w tryb zegarka o niskim poborze mocy. Korzystanie z tego trybu może spowodować skrócenie czasu między kolejnymi ładowaniami baterii.

Zapisz temperaturę: Umożliwia rejestrowanie temperatury otoczenia wokół zegarka lub ze sparowanego czujnika temperatury.

Rejestruj pułap tlenowy.: Umożliwia rejestrowanie szacowanej wartości pułapu tlenowego w przypadku biegów przełajowych i ultrabiegów.

Zmień nazwę: Umożliwia ustawienie nazwy aktywności.

Liczenie powtórzeń: Umożliwia rejestrowanie liczby powtórzeń wykonanych podczas treningu. Opcja Tylko treningi rejestruje liczbę powtórzeń tylko podczas treningów z instrukcjami.

Przywróć domyślne: Umożliwia zresetowanie ustawień aktywności.

Moc biegowa: Umożliwia rejestrowanie danych mocy biegowej i dostosowywanie ustawień.

Przejazdy: Umożliwia skonfigurowanie ustawień opcji Autouruchamianie, Przycisk Lap i Alert okrążenia.

Satelitey: Ustawia system satelitarny, który ma być używany do aktywności ([Ustawienia satelitów, strona 29](#)).

Samocena: Określa, jak często dokonujesz oceny odczuwanego wysiłku związanego z daną aktywnością ([Ocenianie aktywności, strona 5](#)).

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

Blokada dotyku: Umożliwia włączenie przesuwania palcem od góry w dół ekranu w celu odblokowania ekranu dotykowego.

Jednost.: Ustawia jednostki miary dla danej aktywności.

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

Alerty aktywności

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


Alert o zdarzeniach: Alert o zdarzeniach powiadomi Cię jeden raz. Zdarzeniu jest przypisana określona wartość. Możesz na przykład ustawić zegarek w taki sposób, aby wyświetlał alert po spaleniu określonej liczby kalorii.

Alert zakresowy: Alert zakresowy uruchamia się za każdym razem, gdy w zegarku zostanie zarejestrowana wartość spoza ustawionego zakresu. Można na przykład ustawić zegarek tak, aby informował użytkownika o każdym spadku tętna poniżej wartości 60 uderzeń na minutę (uderzenia/min) oraz o każdym jego skoku powyżej 210 uderzeń na minutę.

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

Nazwa alertu	Typ alertu	Opis
Rytm	Zakres	Można podać minimalny i maksymalny rytm.
Kalorie	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić liczbę kalorii.
Dystans	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzane według dystansu.
Wysokość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną wysokość.
Tętno	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tętno lub określić zmiany stref. Patrz Informacje o strefach tętna, strona 78 i Obliczanie strefy tętna, strona 80 .
Tempo	Zakres	Można podać minimalne i maksymalne tempo.
Punkt alarmowy	Zdarzenie	Można określić promień z zapisanej pozycji.
Bieg/chód	Cykliczny	Można ustawić przerwy na chód w regularnych odstępach czasu.
Prędkość	Zakres	Można ustawić minimalną i maksymalną prędkość.
Tempo ruchu	Zakres	Można określić wysokie lub niskie tempo ruchów na minutę.
Czas	Zdarzenie, cykliczny	Można ustawić interwały odmierzane według czasu.
Czasomierz toru	Cykliczny	Możesz ustawić interwał czasu na torze w sekundach.

Ustawianie alertu

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

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

Ustawienia satelitów

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

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność, przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności, a następnie wybierz **Satelity**.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

Wyłączono: Umożliwia wyłączenie systemów satelitarnych dla danej aktywności.

Użyj domyślnego: Umożliwia zegarkowi korzystanie z domyślnego trybu wyróżnienia aktywności dla satelitów (*Dostosowywanie trybu wyróżnienia aktywności, strona 77*).

Tylko GPS: Umożliwia włączenie systemu satelity GPS.

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

Wygląd



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

Ustawienia tarczy zegarka

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

Dostosowywanie tarczy zegarka

Możesz dostosować informacje wyświetlane na tarczy zegarka i jej wygląd, a także aktywować zainstalowaną tarczę zegarka Connect IQ (*Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 75*).

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz **Tarcza zegarka**.
- 3 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić podgląd opcji tarczy zegarka.
- 4 Wybierz **Dodaj nowy**, aby utworzyć niestandardową cyfrową lub analogową tarczę zegarka.
- 5 Przewiń do tarczy zegarka, naciśnij , a następnie wybierz **Edytuj**.
- 6 Wybierz opcję:

UWAGA: Nie wszystkie opcje są dostępne dla wszystkich tarcz zegarka.

- Aby włączyć tarczę zegarka, wybierz **Zastosuj**.
- Aby określić, jakie informacje będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Dane**.
- Aby dodać lub zmienić kolor akcentów tarczy zegarka, wybierz **Kolor akcentów**.
- Aby zmienić kolor danych, które będą wyświetlane na tarczy zegarka, wybierz **Kolor danych**.
- Aby usunąć tarczę zegarka, wybierz **Skasuj**.

Podglądy

W zegarku znajdują się fabrycznie załadowane podglądy, które zapewniają szybki dostęp do informacji (*Wyświetlanie podglądów, strona 32*). W przypadku niektórych podglądów wymagane jest połączenie Bluetooth ze zgodnym telefonem.

Niektóre podglądy nie są domyślnie wyświetlane. Możesz je dodać ręcznie do listy podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 33*).

Nazwa	Opis
Alternatywne strefy czasowe	Wyświetla aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.
Body Battery™	Wyświetla bieżący całodniowy poziom Body Battery oraz wykres poziomu z ostatnich kilku godzin (<i>Body Battery, strona 33</i>).
Kalendarz	Wyświetla nadchodzące spotkania z kalendarza telefonu.
Kalorie	Wyświetla informacje o kaloriach z bieżącego dnia.
Wyzwania	Wyświetla aktualną tablicę wyników, jeśli bierzesz udział w wyzwaniu Garmin Connect.
Kompas	Wyświetla elektroniczny kompas.
Odliczenia	Wyświetla odliczenia do nadchodzących wydarzeń.
Trener Garmin	Wyświetla zaplanowane treningi po wybraniu adaptacyjnego planu treningowego Garmin Coach na koncie Garmin Connect. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu.
Health Snapshot	Rozpoczyna w zegarku sesję Health Snapshot, która rejestruje kilka kluczowych wskaźników zdrowia podczas okresu bezruchu trwającego 2 minuty. Dostarcza ona podstawowe informacje na temat ogólnego stanu układu krążenia. Zegarek rejestruje parametry, takie jak średnie tętno, poziom stresu i częstotliwość oddechu. Wyświetla podsumowania zapisanych sesji Health Snapshot (<i>Health Snapshot, strona 23</i>).
Tętno	Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (bpm) oraz wykres średniej wartości tętna spoczynkowego.
Historia	Wyświetla historię aktywności i wykres zarejestrowanych aktywności (<i>Korzystanie z historii, strona 50</i>).
Status zmienności tętna	Wyświetla średnią z 7 dni zmienności tętna w nocy (<i>Status zmienności tętna, strona 34</i>).
Minuty intensywnej aktywności	Śledzi czas spędzony na wykonywaniu umiarkowanych i intensywnych aktywności, tygodniowy cel liczby minut intensywnej aktywności oraz postęp w realizacji celu.
Ostatnia aktywność	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio wykonywanej aktywności.
Ostatnia gra w golfa Ostatnia jazda Ostatni bieg Ostatnie siłowe Ostatnie pływanie Ostatnie pchnięcie	Wyświetla krótkie podsumowanie ostatnio zarejestrowanej aktywności i historii dla danej dyscypliny sportowej.
Światła	Umożliwia sterowanie światłami roweru po sparowaniu świateł Varia z zegarkiem z serii vivoactive 6.
Messenger	Wyświetla konwersacje z aplikacji Garmin Messenger i umożliwia odpowiadanie na wiadomości za pomocą zegarka (<i>Aplikacja Garmin Messenger, strona 76</i>).
Faza księżyca	Wyświetlanie godzin wschodu i zachodu księżyca oraz fazy księżyca na podstawie pozycji GPS.
Muzyka	Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie lub w zegarku.

Nazwa	Opis
Drzemki	Wyświetla całkowity czas drzemki i wzrost poziomu Body Battery. Możesz włączyć minutnik drzemki oraz ustawić alarm, który Cię obudzi.
Powiadomienia	Powiadomienia o rozmowach przychodzących, wiadomościach tekstowych, aktualizacjach statusu na portalach społecznościowych i nie tylko – w zależności od ustawień powiadomień telefonu (<i>Włączanie powiadomień z telefonu, strona 69</i>).
Wydajność	Wyświetla pomiary efektywności, które ułatwiają śledzenie i zrozumienie wyników osiągniętych zarówno podczas treningu, jak i w czasie wyścigów.
Wyścig główny	Wyświetla wyścig, który został ustawiony jako wyścig główny w Twoim kalendarzu Garmin Connect.
Pulsoksymetr	Umożliwia ręczny odczyt pulsoksymetru (<i>Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 57</i>). Przy zbyt wysokim poziomie aktywności zegarek nie będzie mógł określić poziomu tlenu we krwi i pomiary nie będą rejestrowane.
Pchnięcia	W trybie wózka inwalidzkiego monitoruje liczbę pchnięć wykonaną w ciągu dnia, cel pchnięć oraz dane z poprzednich dni (<i>Tryb wózka inwalidzkiego, strona 78</i>).
Kalendarz wyścigów	Wyświetla nadchodzące wyścigi zapisane w Twoim kalendarzu Garmin Connect.
Wyrównanie	Wyświetla czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to cztery dni.
Oddech	Wartość bieżącej częstotliwości oddechu w oddechach na minutę i średnia wartość z siedmiu dni. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.
Ocena jakości snu	Wyświetla całkowity czas snu, ocenę jakości snu i informacje o fazach snu z poprzedniej nocy.
Asystent snu	Zapewnia zalecenia dotyczące snu na podstawie historii snu i aktywności, statusu zmienności tętna i drzemek.
Kroki	Śledzi dzienną liczbę kroków, ich cel oraz dane z poprzednich dni.
Stres	Wyświetla aktualny poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się. Przy zbyt wysokim poziomie aktywności, gdy zegarek nie będzie mógł określić poziomu stresu, pomiary stresu nie są rejestrowane (<i>Korzystanie z podglądu poziomu stresu, strona 35</i>).
Wschód i zachód słońca	Wyświetla godziny wschodu i zachodu słońca oraz zmierzchu cywilnego.
Pogoda	Wyświetla bieżącą temperaturę i prognozę pogody.
Stan zdrowia kobiet	Wyświetla aktualny cykl lub etap ciąży. Umożliwia wyświetlanie oraz zapisywanie codziennych objawów.

Wyświetlanie podglądów

- Na tarczy zegarka przesuń palcem w górę. Zegarek będzie przewijać dostępne podglądy.
- Wybierz podgląd, aby wyświetlić dodatkowe informacje.
- Przesuń palcem w lewo, aby wyświetlić dodatkowe opcje i funkcje dotyczące podglądu.

Konfiguracja pętli podglądów

- 1 Przesuń palcem w górę na tarczy zegarka.
Zegarek będzie przewijać dostępne podglądy.
- 2 Wybierz **Edytuj**.
- 3 Wybierz podgląd.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby usunąć podgląd z pętli, wybierz **X**.
 - Aby zmienić pozycję podglądu w pętli, wybierz podgląd, a następnie przeciągnij podgląd do pożądanej pozycji na ekranie.
- 5 W razie potrzeby wybierz **+**, aby dodać podgląd do pętli podglądów.

Body Battery

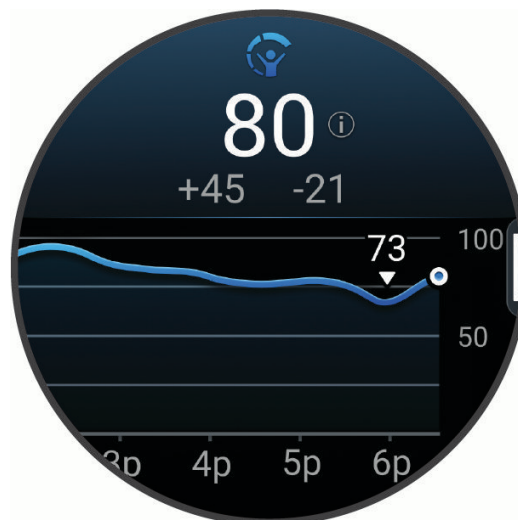
Zegarek analizuje zmienność rytmu serca, poziom stresu, jakość snu i dane aktywności w celu określenia ogólnego poziomu Body Battery. Podobnie jak wskaźnik paliwa w samochodzie, wskazuje ilość dostępnego zapasu energii. Poziom Body Battery jest przedstawiony na skali od 5 do 100, gdzie wskaźnik od 5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

Można zsynchronizować zegarek z kontem użytkownika Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualny poziom Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje ([Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery, strona 34](#)).

Wyświetlanie podglądów Body Battery

Podgląd Body Battery wyświetla bieżący poziom Body Battery.

- 1 Przesuń w górę, aby wyświetlić podgląd Body Battery.
UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu do pętli podglądów ([Konfiguracja pętli podglądów, strona 33](#)).
- 2 Wybierz podgląd, aby wyświetlić wykres najnowszych danych Body Battery.



- 3 Przesuń w górę, aby wyświetlić połączony wykres poziomu Body Battery i poziomu stresu.
- 4 Przesuń w górę, aby wyświetlić listę czynników wpływających na poziom Body Battery.
UWAGA: Wybierz każdy czynnik, aby wyświetlić więcej szczegółów na jego temat.




Porady dotyczące uzyskiwania lepszych danych Body Battery

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

Status zmienności tętna

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



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

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

Korzystanie z podglądu poziomu stresu

Podgląd poziomu stresu wyświetla bieżący poziom stresu oraz wykres poziomu stresu. Może również pomóc w wykonaniu aktywności oddechowej, która ułatwia zrelaksowanie się.

- 1 Siedząc lub będąc w bezruchu, przewiń, aby wyświetlić podgląd poziomu stresu.
PORADA: Przy zbyt wysokim poziomie aktywności, gdy zegarek nie będzie mógł określić poziomu stresu, zamiast wartości poziomu stresu zostanie wyświetlony komunikat. Możesz sprawdzić poziom stresu ponownie po kilku minutach bezczynności.
- 2 Dotknij podglądu, aby wyświetlić wykres poziomu stresu z ostatnich czterech godzin.
Niebieskie paski wskazują okresy odpoczynku. Żółte paski wskazują okresy stresu. Szare paski wskazują okresy zbyt wysokiej aktywności, aby można było określić poziom stresu.
- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół, aby wyświetlić szczegóły oceny stresu i średnią dzienną ocenę stresu z ostatnich siedmiu dni.
- 4 Aby rozpocząć aktywność oddechową, przesuń palcem w lewo i wybierz ✓.

Stan zdrowia kobiet

Śledzenie cyklu menstruacyjnego

Cykl menstruacyjny jest ważną częścią Twojego zdrowia. Za pomocą zegarka można rejestrować m.in. objawy fizyczne, libido, aktywność seksualną, dni owulacji i inne dane ([Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym, strona 35](#)). Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

- Śledzenie cyklu menstruacyjnego i szczegółowe informacje
- Objawy fizyczne i emocjonalne
- Przewidywania wystąpienia miesiączki i dni płodnych
- Informacje o zdrowiu i odżywianiu

UWAGA: Za pomocą aplikacji Garmin Connect możesz dodawać lub usuwać podglądy.

Rejestrowanie informacji o cyklu menstruacyjnym

Aby móc rejestrować informacje o cyklu menstruacyjnym w zegarku vivoactive 6, należy skonfigurować śledzenie cyklu menstruacyjnego w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Przesuń palcem, aby wyświetlić podgląd monitorowania stanu zdrowia dla kobiet.
- 2 Dotknij ekranu dotykowego.
- 3 Wybierz +.
- 4 Jeśli ten dzień jest dniem okresu, wybierz **Dzień okresu** > ✓.
- 5 Wybierz opcję:
 - Aby ocenić przepływ od słabego do silnego, wybierz **Krwawienie**.
 - Aby zarejestrować objawy fizyczne, takie jak trądzik, ból pleców i zmęczenie, wybierz **Objawy**.
 - Aby zarejestrować swój nastrój, wybierz **Nastrój**.
 - Aby zarejestrować upławy, wybierz **Wydzielina**.
 - Aby wyznaczyć bieżącą datę jako dzień owulacji, wybierz **Dzień owulacji**.
 - Aby zarejestrować aktywność seksualną, wybierz **Aktywność seksualna**.
 - Aby ocenić poziom libido, wybierz **Libido**.
 - Aby wyznaczyć bieżącą datę jako dzień owulacji, wybierz **Dzień okresu**.

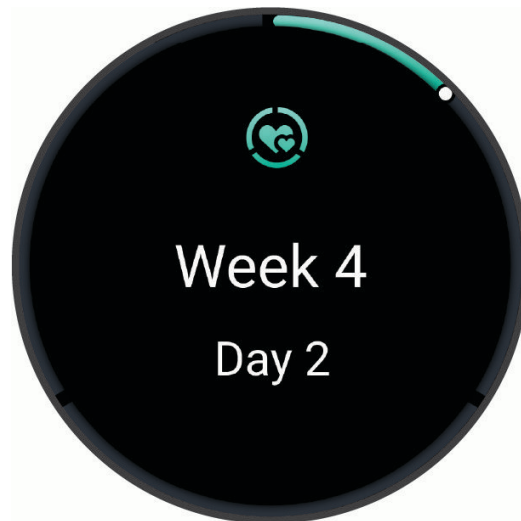
Śledzenie ciąży

Funkcja monitorowania ciąży wyświetla cotygodniowe aktualizacje informacji o ciąży oraz dostarcza informacji o zdrowiu i odżywianiu. Za pomocą zegarka możesz rejestrować objawy fizyczne i psychiczne, odczyty poziomu glukozy we krwi oraz ruch dziecka ([Rejestrowanie informacji o ciąży, strona 36](#)). Możesz dowiedzieć się więcej i skonfigurować tę funkcję w ustawieniach Statystyki zdrowia w aplikacji Garmin Connect.

Rejestrowanie informacji o ciąży

Aby móc rejestrować informacje, musisz skonfigurować monitorowanie ciąży w aplikacji Garmin Connect.

1 Przesuń palcem, aby wyświetlić podgląd monitorowania stanu zdrowia dla kobiet.



2 Dotknij ekranu dotykowego.

3 Wybierz opcję:

- Wybierz **Objawy**, aby zarejestrować fizyczne objawy, nastrój i nie tylko.
- Wybierz **Glukoza we krwi**, aby rejestrować poziomy glukozy we krwi przed i po posiłku oraz przed snem.
- Wybierz **Ruch**, aby rejestrować ruchy dziecka za pomocą stopera lub minutnika.

4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Personalizacja podglądu pogody

1 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić podgląd pogody.

2 Wybierz podgląd, aby wyświetlić aktualną pogodę dla swojej lokalizacji.

3 Przesuń w lewo.

4 Wybierz opcję:

- Aby zaktualizować informacje o pogodzie dla bieżącej lokalizacji GPS, wybierz kolejno **Opcje pogody > Zaktualizuj bieżącą lokalizację**.

PORADA: Poczekaj, aż zegarek zlokalizuje satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 98*).

- Aby zmienić jednostki pomiaru temperatury, wybierz kolejno **Opcje pogody > Temperatura**, a następnie wybierz jednostkę.

Alternatywne strefy czasowe

Możesz wyświetlić aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych na podglądzie alternatywnych stref czasowych.


UWAGA: Konieczne może być dodanie podglądu alternatywnych stref czasowych do pętli podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 33*).

1 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić podgląd alternatywnych stref czasowych.

2 Wybierz podgląd, aby dodać strefę czasową.

3 Wybierz **Dodaj strefę**.

4 Wybierz region.

5 Naciśnij .

6 Wybierz strefę czasową.

7 Wybierz .

Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

NOTYFIKACJA




W niektórych jurysdykcjach nagrywanie filmów, dźwięku lub robienie zdjęć może być zabronione lub prawnie regulowane albo może istnieć wymóg, aby wszystkie strony o tym wiedziały i wyraziły na to zgodę. Użytkownik jest odpowiedzialny za znajomość i przestrzeganie wszystkich praw, przepisów i innych ograniczeń obowiązujących w jurysdykcjach, w których zamierza korzystać z urządzenia.

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, należy sparować akcesorium z zegarkiem ([Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 64](#)).

1 Dodaj podgląd **Światła** do swojego zegarka ([Podglądy, strona 30](#)).

Gdy zegarek wykryje kamerę Varia, tytuł podglądu zmienia się na STEROWANIE KAMERA.

2 W podglądzie **Światła** wybierz opcję:


















- Wybierz , aby zmienić tryb nagrywania.
- Wybierz , aby zrobić zdjęcie.
- Wybierz , aby zapisać klip wideo.








Sterowanie

Menu elementów sterujących umożliwia szybki dostęp do funkcji i opcji zegarka. W menu elementów sterujących można dodać i usunąć opcje oraz zmienić ich kolejność ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 39](#)).

Na dowolnym ekranie przytrzymaj .






Ikona	Nazwa	Opis
	Tryb samolotowy	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb samolotowy, który wyłącza całą łączność bezprzewodową.
	Pomoc	Wybierz, aby wezwać pomoc (<i>Wzywanie pomocy, strona 84</i>).
	Oszczędzanie baterii	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć funkcję oszczędzania baterii (<i>Sterowanie, strona 37</i>).
	Jasność	Wybierz, aby dostosować jasność ekranu (<i>Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 53</i>).
	Transmituj tętno	Wybierz, aby włączyć transmisję danych tętna do sparowanego urządzenia (<i>Przesłanie danych tętna, strona 55</i>).
	Kompas	Wybierz, aby wyświetlić kompas.
	Nie przeszkadzać	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać – przyciemnić ekran oraz wyłączyć alarmy i powiadomienia. Na przykład tryb ten można włączać na czas oglądania filmu.
	Znajdź mój telefon	Wybierz, aby włączyć alarm dźwiękowy w sparowanym telefonie, jeśli znajduje się on w zasięgu Bluetooth. Siła sygnału Bluetooth zostanie wyświetlona na ekranie zegarka vivoactive 6, a jej wartość będzie zwiększać się w miarę zbliżania się do telefonu. Wybierz, aby nawigować do telefonu zgubionego podczas aktywności GPS (<i>Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS, strona 70</i>).
	Latarka	Wybierz, aby włączyć ekran i używać zegarka jako latarki.
	Garmin Share	Wybierz, aby otworzyć aplikację Garmin Share (<i>Garmin Share, strona 71</i>).
	Zablokuj ekran	Wybierz, aby zablokować przyciski oraz ekran dotykowy i zapobiec przypadkowemu naciśnięciu lub dotknięciu.
	Messenger	Wybierz, aby otworzyć aplikację Messenger (<i>Korzystanie z funkcji Messenger, strona 76</i>).
	Powiadomienia	Wybierz, aby wyświetlić m.in. połączenia, wiadomości tekstowe i aktualizacje statusu w portalach społecznościowych – w zależności od ustawień powiadomień w telefonie (<i>Włączanie powiadomień z telefonu, strona 69</i>).
	Połączenie telefoniczne	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć technologię Bluetooth i połączenie ze sparowanym telefonem.
	Wyłącz	Wybierz, aby włączyć wyświetlacz.
		Wybierz, aby przełączyć ekran na odcienie czerwieni w celu korzystania z zegarka w warunkach słabego oświetlenia.
	Zapisz pozycję	Wybierz, aby zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie.
	Tryb wyciszenia	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć Tryb wyciszenia, ustawić minutnik drzemki oraz ręcznie rejestrować drzemki.

Ikona	Nazwa	Opis
	Stoper	Wybierz, aby uruchomić stoper.
	Synchronizuj	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek ze sparowanym telefonem.
	Synchronizacja czasu	Wybierz, aby zsynchronizować zegarek z czasem w telefonie lub za pomocą satelitów.
	Minutnik	Wybierz, aby ustawić odliczanie minutnika.
	Portfel	Wybierz, aby otworzyć portfel Garmin Pay i zacząć płacić za zakupy za pomocą zegarka (<i>Garmin Pay, strona 22</i>).
	Pogoda	Wybierz, aby wyświetlić aktualną prognozę pogody i bieżące warunki pogodowe.
	Wi-Fi	Wybierz, aby włączyć lub wyłączyć komunikację Wi-Fi®.



Dostosowywanie menu elementów sterujących

Możesz dodawać i usuwać skróty oraz zmieniać ich kolejność dzięki menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 37*).

- Przytrzymaj .
Zostanie wyświetlone menu elementów sterujących.
- Przesuń w dół.
- Wybierz **Edytuj**.
- Wybierz skrót:
 - Aby zmienić pozycję skrótu w menu elementów sterujących, przeciągnij skrót do pożądanej pozycji na ekranie i wybierz .
 - Aby usunąć skrót z menu elementów sterujących, wybierz .
- W razie potrzeby wybierz **Dodaj**, aby dodać skrót do menu elementów sterujących.


Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać

Możesz korzystać z trybu Nie przeszkadzać, aby wyłączyć wibracje i wyświetlacz dla alertów i powiadomień (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 53*). Na przykład tryb ten można włączać na czas snu lub oglądania filmu.

- Aby ręcznie włączyć lub wyłączyć tryb Nie przeszkadzać, przytrzymaj , a następnie wybierz .
- Aby automatycznie włączyć tryb Nie przeszkadzać podczas godzin snu, otwórz ustawienia urządzenia w aplikacji Garmin Connect, a następnie wybierz kolejno **Powiadomienia i alerty** > **Powiadomienia z telefonu** > **Podczas snu**.

Konfigurowanie skrótu

Możesz skonfigurować skrót do ulubionej aplikacji, podglądu lub elementu sterującego, takiego jak portfel Garmin Pay lub opcje sterowania muzyką.

- Naciśnij .
- Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Skrót**.
- Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.

Trening

Śledzenie aktywności

Funkcja śledzenia aktywności zapisuje dzienną liczbę kroków, przebyty dystans, minuty intensywnej aktywności, liczbę spalonych kalorii i statystyki dotyczące snu w każdym zarejestrowanym dniu. Licznik spalonych kalorii sumuje podstawowy metabolizm użytkownika i kalorie spalone podczas aktywności.

W podglądzie kroków zostanie wyświetlona łączna liczba kroków wykonanych w ciągu doby. Liczba kroków jest okresowo aktualizowana.

Gdy włączony jest tryb wózka inwalidzkiego, zegarek rejestruje inne pomiary, np. liczbę pchnięć zamiast kroków (*Tryb wózka inwalidzkiego, strona 78*).

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności i pomiarów kondycji znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Cel automatyczny

Zegarek automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, zegarek wskazuje postęp w realizacji dziennego celu ①.




Gdy włączony jest tryb wózka inwalidzkiego, zegarek śledzi pchnięcia zamiast kroków i tworzy dzienny cel pchnięć (*Tryb wózka inwalidzkiego, strona 78*).

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


Alert ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Możesz dostosować alert ruchu w taki sposób, aby był on wyłączany poprzez chód lub inny typ ruchu.

Włączanie alertu ruchu

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Powiadomienia i alerty** > **Zdrowie i dobre samopoczucie** > **Alert ruchu** > **Włączone**.

Dostosowywanie alertów ruchu

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączone**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Typ alertu**, aby ustawić alert na podstawie liczby kroków lub innego rodzaju ruchu.
 - Wybierz **Ruchy**, aby umożliwić ruchom na siedząco lub swobodnym ruchom wyciszczenie alertu.
 - Wybierz **Czas trwania ruchu**, aby ustawić czas, po którego upływie alert będzie wyciszony, tj. 30, 45 lub 60 sekund.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect lub zegarka. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i wynik snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek (*Podglądy, strona 30*). Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączenia powiadomień i alertów, z wyjątkiem alarmów (*Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 39*).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 73*).

Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku vívoactive 6 (*Podglądy, strona 30*).

Minut intensywnej aktywności

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

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

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii vívoactive 6 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, zegarek oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

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



Move IQ

Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach.

Funkcja Move IQ umożliwia automatyczne rozpoczęcie aktywności z pomiarem czasu w przypadku chodu i biegu, wykorzystując progi czasowe określone w aplikacji Garmin Connect. Aktywności te pojawią się na liście Twoich aktywności.

Włączanie samooceny

Gdy zapisujesz aktywność, możesz ocenić odczuwany wysiłek i własne odczucia w trakcie jej trwania. Zapisaną samoocenę możesz wyświetlić na swoim koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz aktywność.
UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.
- 3 Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Samoocena**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby dokonywać samooceny tylko po ćwiczeniach, wybierz **Tylko treningi**.
 - Aby dokonywać samooceny po każdej aktywności, wybierz **Zawsze**.

Treningi

Zegarek może wyświetlać kolejne etapy wieloetapowych treningów obejmujące cele dla każdego etapu, takie jak dystans, czas, powtórzenia i inne pomiary. Zegarek jest wyposażony w wiele fabrycznie załadowanych treningów oraz aktywności, w tym treningi siłowe i wydolnościowe, bieganie i jazda na rowerze. Możesz tworzyć i wyszukiwać więcej treningów oraz planów treningowych za pomocą aplikacji Garmin Connect i przesyłać je do zegarka.

Jeśli zegarek działa w trybie wózka inwalidzkiego, znajdziesz w zegarku treningi związane z aktywnościami pchnięć, kolarstwem ręcznym i innymi dostosowanymi treningami (*Profil użytkownika, strona 77*).

W zegarku: Możesz otworzyć aplikację treningową z listy aktywności, aby wyświetlić wszystkie obecnie załadowane w zegarku treningi (*Dostosowywanie aktywności i aplikacji, strona 24*).

Możesz także wyświetlić historię treningów.


W aplikacji: Możesz tworzyć i wyszukiwać treningi oraz wybierać plany treningów obejmujące zintegrowane treningi, a następnie przesyłać je do zegarka (*Realizowanie treningu z Garmin Connect, strona 43*).

Możesz tworzyć harmonogramy treningów.

Bieżące treningi możesz aktualizować i edytować.

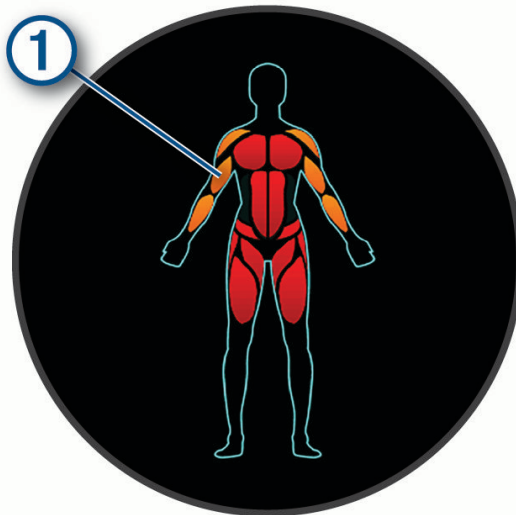
Rozpoczynanie treningu


Twój zegarek może wyświetlać kolejne kroki wieloetapowego treningu.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przesuń palcem w górę.
- 4 Wybierz **Trening > Szybki trening** **Treningi**.
- 5 Wybierz trening.

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

PORADA: Jeśli jest dostępna, dotknij mapy mięśni , aby wyświetlić docelowe grupy mięśni.




- 6 Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić etapy treningu (opcjonalnie).
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.

Po rozpoczęciu treningu zegarek wyświetla każdy etap treningu, uwagi dotyczące etapu (opcjonalnie), cel (opcjonalnie) oraz aktualne dane treningu.

Realizowanie treningu z Garmin Connect

Aby móc pobierać treningi z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 73).

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

Korzystanie z planów treningów z serwisu Garmin Connect

Aby pobrać plan treningowy i z niego korzystać, musisz mieć konto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), strona 73) i sparować zegarek vívoactive 6 ze zgodnym smartfonem.

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

Adaptacyjne plany treningowe

Konto Garmin Connect zawiera adaptacyjny plan treningowy i trenera Garmin dopasowanych do Twoich celów treningowych. Na przykład możesz odpowiedzieć na kilka pytań i znaleźć plan, który pomoże Ci przygotować się do wyścigu na 5 km. Plan dostosowuje się do aktualnego poziomu sprawności, umiejętności, preferencji dotyczących harmonogramu oraz daty wyścigu. Po uruchomieniu planu podgląd trenera Garmin zostanie dodany do listy podglądów w zegarku vivoactive 6.



Rozpoczynanie dzisiejszego treningu

Po wysłaniu planu treningowego do zegarka podgląd trenera Garmin pojawi się w pętli podglądów.

- 1 Przeciągnij palcem na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd trenera Garmin.
- 2 Wybierz podgląd.
Jeśli trening dla danej aktywności jest zaplanowany na dziś, zegarek wyświetli nazwę treningu i poprosi o jego rozpoczęcie.
- 3 Wybierz trening.
- 4 Wybierz **Pokaż**, aby wyświetlić etapy treningu i przesunij palcem w prawo po zakończeniu przeglądania etapów (opcjonalnie).
- 5 Wybierz **Zacznij trening**.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Wyświetlanie harmonogramu treningów

Możesz wyświetlić harmonogram treningów w kalendarzu treningów i rozpocząć ćwiczenie.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przesunij palcem w górę.
- 4 Wybierz **Kalendarz treningów**.
Zostanie wyświetlony harmonogram treningów posortowany według dat.
- 5 Wybierz trening.
- 6 Przewiń, aby wyświetlić etapy treningu.
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć trening.







Trening interwałowy

Treningi interwałowe mogą być otwarte lub usystematyzowane. Usystematyzowane powtórzenia mogą być oparte na dystansie lub czasie. Urządzenie zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.


PORADA: Wszystkie treningi interwałowe obejmują etap otwartych ćwiczeń rozluźniających.

Rozpoczynanie treningu interwałowego




UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
 - 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
 - 3 Przewiń w dół
 - 4 Wybierz kolejno **Trening > Szybki trening > Interwały**.
 - 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Powtórzenia otwarte**, aby oznaczyć ręcznie interwały i okresy odpoczynku, naciskając przycisk .
 - Wybierz kolejno **Ussystematyzowane powtórzenia** i **Zacznij trening**, aby zacząć trening interwałowy oparty na dystansie lub czasie.
 - 6 W razie potrzeby wybierz , aby do treningu dodać rozgrzewkę.
 - 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
 - 8 Jeśli trening interwałowy obejmuje rozgrzewkę, naciśnij , aby rozpocząć pierwszy interwał.
 - 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
 - 10 W dowolnym momencie naciśnij , aby zatrzymać bieżący interwał lub okres odpoczynku, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku (opcjonalnie).
- Po zakończeniu wszystkich interwałów zostanie wyświetlony komunikat.

Dostosowywanie treningu interwałowego

- 1 Przytrzymaj .
 - 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
 - 3 Przesuń palcem w górę.
 - 4 Wybierz kolejno **Trening > Szybki trening > Interwały > Ussystematyzowane powtórzenia**.
 - 5 Przesuń palcem w górę.
 - 6 Wybierz **Więcej > Edytuj trening**
 - 7 Wybierz jedną lub więcej opcji:
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj interwału, wybierz **Interwał**.
 - Aby ustawić czas trwania i rodzaj odpoczynku, wybierz **Odpoczynek**.
 - Aby określić liczbę powtórzeń, wybierz **Powtórz**.
 - Aby dodać do treningu otwarty interwał rozgrzewki, wybierz kolejno **Rozgrzewka > Włączone**
 - 8 Przesuń w lewo, aby powrócić do aktywności.
- Zegarek zapisuje niestandardowy trening interwałowy, dopóki ponownie nie dokonasz edycji treningu.

Zatrzymywanie treningu interwałowego

- W dowolnym momencie wybierz , aby zatrzymać bieżący interwał lub odpoczynek, a następnie przejdź do kolejnego interwału lub okresu odpoczynku.
- Po ukończeniu wszystkich interwałów i okresów odpoczynku wybierz , aby zakończyć trening interwałowy i przejść do minutnika do ćwiczeń rozluźniających.
- Aby zatrzymać minutnik aktywności w dowolnym momencie, wybierz . Możesz ponownie włączyć minutnik lub zakończyć trening interwałowy.

Kalendarz wyścigów i wyścig główny

Po dodaniu wyścigu do kalendarza Garmin Connect możesz wyświetlić to wydarzenie na zegarku, dodając podstawowy podgląd wyścigu ([Podglądy](#), strona 30). Data wydarzenia musi przypadać w ciągu najbliższych 365 dni. Na zegarku wyświetlany jest czas do wydarzenia, czas do celu lub przewidywany czas ukończenia (tylko w przypadku biegów) oraz informacje o pogodzie.




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

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

W zależności od dostępnych danych trasy dla danego wydarzenia można wyświetlić dane dotyczące wysokości, mapę trasy i dodać plan PacePro™ ([Trening PacePro](#), strona 46).

Trenowanie do wyścigu

Zegarek może sugerować codzienne ćwiczenia, aby pomóc w treningu przed zawodami biegowymi lub kolarskimi, jeśli masz szacowane wartości pułapu tlenowego ([Informacje o szacowanym pułapie tlenowym](#), strona 102).

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

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


Trening PacePro

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

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





Pobieranie planu PacePro z Garmin Connect

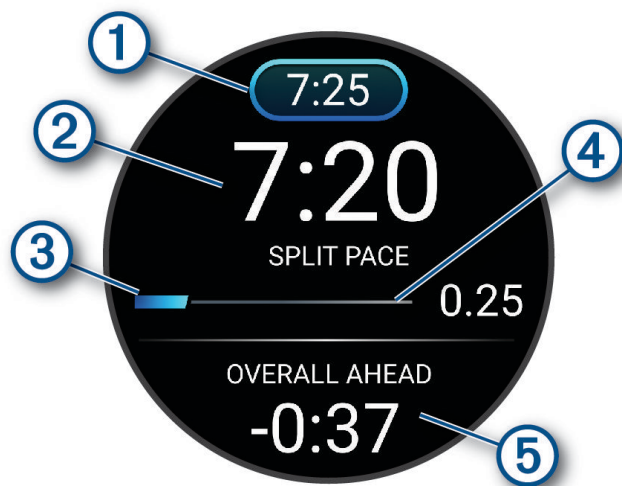
Aby móc pobrać plan PacePro z serwisu Garmin Connect, należy posiadać konto Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 73](#)).






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



Rozpoczynanie planu PacePro

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz bieganie na powietrzu.
- 3 Przesuń palcem w górę.
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Plany PacePro**.
- 5 Wybierz plan.
- 6 Naciśnij .
- PORADA:** Przed zaakceptowaniem planu PacePro można wyświetlić podgląd czasów cząstkowych, wykresu wysokości i mapy.
- 7 Wybierz **Użyj planu**, aby uruchomić plan.
- 8 W razie potrzeby wybierz , aby włączyć nawigację po kursie.
- 9 Naciśnij , aby uruchomić stoper aktywność.






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

PORADA: Możesz przytrzymać , a następnie wybrać kolejno **Zatrzymaj PacePro** >  w celu zatrzymania planu PacePro. Stoper aktywności nadal działa.

Wyścig z poprzednią aktywnością

Można ścigać się z poprzednio zarejestrowaną lub pobraną aktywnością.

UWAGA: Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Przesuń palcem w górę.
- 4 Wybierz kolejno **Trening** > **Ścigaj się z własnymi wynikami**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Z historii**, aby wybrać w urządzeniu poprzednio zarejestrowaną aktywność.
 - Wybierz **Pobrane**, aby wybrać aktywność pobraną z konta Garmin Connect.
- 6 Wybierz aktywność.
Zostanie wyświetlony ekran z szacowanym czasem ukończenia.
- 7 Naciśnij , aby rozpocząć stoper aktywności.
- 8 Po zakończeniu aktywności naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Czas odpoczynku

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

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




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

Wyświetlanie czasu odpoczynku

Aby uzyskać jak najdokładniejszą wartość szacunkową, należy skonfigurować profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 78](#)) oraz ustawić maksymalne tętno ([Ustawianie stref tętna, strona 79](#)).

- 1 Rozpocznij bieg.
- 2 Po zakończeniu biegu wybierz **Zapisz**.

Zostanie wyświetlony czas odpoczynku. Maksymalny czas odpoczynku to 4 dni.

UWAGA: Na tarczy zegarka można nacisnąć  lub , aby wyświetlić podgląd stanu wytrenowania, a następnie nacisnąć , aby przewinąć pomiary i wyświetlić czas odpoczynku.

Tętno odpoczynku

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

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

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

Historia


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

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

Korzystanie z historii

Historia obejmuje zapisane dane aktywności, rekordy i podsumowania.




Zegarek jest wyposażony w podgląd historii umożliwiający szybki dostęp do danych aktywności (*Podglądy, strona 30*).

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Historia**.

Zostanie wyświetlony wykres słupkowy ostatnich aktywności.

3 Wybierz opcję:

- Aby zmienić okres czasu dla wykresu słupkowego, naciśnij  i wybierz **Opcje wykresu**.
- Aby wyświetlić osobiste rekordy według sportu, naciśnij  i wybierz **Rekordy** (*Osobiste rekordy, strona 50*).
- Aby wyświetlić podsumowanie tygodniowe lub miesięczne, naciśnij  i wybierz **Podsumowanie** (*Wyświetlanie podsumowania danych, strona 51*).
- Aby wyświetlić historię aktywności, naciśnij i wybierz aktywność.

Osobiste rekordy

Po ukończeniu aktywności zegarek wyświetla wszystkie nowe osobiste rekordy, jakie zostały zdobyte podczas tej aktywności. Rekordy osobiste obejmują najszybszy czas na kilku typowych dystansach dla wyścigów, największy ciężar w treningu siłowym dla najważniejszych ruchów oraz najdłuższy bieg, jazdę rowerem lub przeplnięcie. W przypadku aktywności na wózkach inwalidzkich osobiste rekordy obejmują pchnięcia, kolarstwo ręczne i passy realizacji celu.

Wyświetlanie osobistych rekordów

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Historia**.

3 Naciśnij przycisk  i wybierz **Rekordy**.


4 Wybierz dyscyplinę sportu.

5 Wybierz rekord.

6 Wybierz **Pokaż rekord**.

Przywracanie osobistego rekordu

Dla każdego z osobistych rekordów możesz przywrócić wcześniejszy rekord.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz **Historia**.

3 Naciśnij przycisk  i wybierz **Rekordy**.



4 Wybierz dyscyplinę sportu.

5 Wybierz rekord, który chcesz przywrócić.

6 Wybierz kolejno **Poprzedni** > .



UWAGA: Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Usuwanie osobistych rekordów

- 1 Przytrzymaj .
 - 2 Wybierz **Historia**.
 - 3 Naciśnij przycisk  i wybierz **Rekordy**.
 - 4 Wybierz dyscyplinę sportu.
 - 5 Wybierz opcję:
 - Aby usunąć rekord, wybierz go, a następnie wybierz kolejno **Usuń rekord** > ✓.
 - Aby usunąć wszystkie rekordy dotyczące sportu, wybierz kolejno **Usuń wszystkie rekordy** > ✓.
- UWAGA:** Nie spowoduje to usunięcia żadnych zapisanych aktywności.

Wyświetlanie podsumowania danych

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Historia**.
- 3 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz **Podsumowanie**.
- 4 Wybierz aktywność.
- 5 Wybierz opcję, aby wyświetlić tygodniowe lub miesięczne podsumowanie.

Ustawienia powiadomień i alertów

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz **Ustawienia** > **Powiadomienia i alerty**.

Powiadomienia z telefonu: Dostosowuje powiadomienia z telefonu wyświetlane na zegarku (*Włączanie powiadomień z telefonu, strona 69*).


Zdrowie i dobre samopoczucie: Dostosowuje alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie wyświetlane na zegarku (*Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie, strona 51*).

Poranny raport: Wyświetla poranny raport i dostosowuje dane pokazywane w raporcie (*Dostosowywanie raportu porannego, strona 53*).

Alerty systemowe: Ustawia czas alertów (*Ustawianie alertów czasu, strona 53*), alerty barometryczne oraz alerty połączenia z telefonem (*Włączanie alertów połączenia ze smartfonem, strona 53*).

Centrum powiadomień: Włącza centrum powiadomień do wyświetlania nowych powiadomień (*Wyświetlanie powiadomień, strona 69*).

Alerty dotyczące dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Powiadomienia i alerty** > **Zdrowie i dobre samopoczucie**.

Codziennie podsumowanie: Codziennie podsumowanie Body Battery pojawia się na kilka godzin przed rozpoczęciem przerwy na sen. Codziennie podsumowanie zapewnia informacje na temat tego, jak codzienna dawka stresu i historia aktywności wpłynęła na poziom Body Battery (*Body Battery, strona 33*).

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

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

Alerty nietypowego tętna: Umożliwia ustawienie alertów, które powiadamiają o spadku lub wzroście tętna odpowiednio poniżej lub powyżej wartości docelowej (*Ustawianie alertów nietypowego tętna, strona 52*).

Alert ruchu: Umożliwia otrzymywanie przypomnień o aktywności fizycznej.


Alerty celu: Umożliwia otrzymywanie powiadomień o osiągnięciu celów codziennej liczby kroków oraz cotygodniowej liczby minut intensywnej aktywności fizycznej.

Ustawianie alertów nietypowego tętna

PRZESTROGA

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

Można ustawić wartość progową dla tętna.


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alerty nietypowego tętna**.
- 3 Wybierz **Alert wysokiej wartości** lub **Alert niskiej wartości**.
- 4 Ustaw wartość progową dla tętna.

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


Alert ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Alert ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się komunikat. Możesz dostosować alert ruchu w taki sposób, aby był on wyłączany poprzez chód lub inny typ ruchu.

Włączanie alertu ruchu

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączone**.

Dostosowywanie alertów ruchu


- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Zdrowie i dobre samopoczucie > Alert ruchu > Włączone**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Typ alertu**, aby ustawić alert na podstawie liczby kroków lub innego rodzaju ruchu.
 - Wybierz **Ruchy**, aby umożliwić ruchom na siedząco lub swobodnym ruchom wyciszczenie alertu.
 - Wybierz **Czas trwania ruchu**, aby ustawić czas, po którego upływie alert będzie wyciszony, tj. 30, 45 lub 60 sekund.

Poranny raport


Zegarek wyświetla poranny raport w oparciu o normalny czas obudzenia. Przesuń palcem, aby wyświetlić raport zawierający m.in. informacje o pogodzie, śnie i stanie zmienności tętna w nocy ([Dostosowywanie raportu porannego, strona 53](#)).

Dostosowywanie raportu porannego

UWAGA: Możesz dostosować te ustawienia w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Ustawienia raportów > Poranny raport**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć lub wyłączyć poranny raport, wybierz **Pokaż raport**.
 - Wybierz **Edytuj raport**, aby dostosować kolejność i typ danych pojawiających się w raporcie porannym.
 - Aby napisać i dodać spersonalizowane wiadomości do raportu porannego, wybierz kolejno **Spersonalizuj codzienne wiadomości > Edytuj wiadomości**.
- 4 Wybierz **Wybierz motyw**.
- 5 Wybierz motyw.
Motyw zostanie wyświetlony jako tło porannego raportu.

Ustawianie alertów czasu


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Alerty systemowe > Czas**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed zachodem słońca, wybierz kolejno **Do zachodu słońca > Stan > Włączone**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się określoną liczbę minut lub godzin przed wschodem słońca, wybierz kolejno **Do wschodu słońca > Stan > Włączone**, wybierz **Czas**, i podaj godzinę.
 - Aby alarm włączał się co godzinę, wybierz **Cogodzina > Włączone**.

Włączanie alertów połączenia ze smartfonem

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Powiadomienia i alerty > Alerty systemowe > Telefon**.

Ustawienia Wibracje

Naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Wibracje**.

System: Umożliwia włączenie lub wyłączenie wibracji w zegarku.

Wibracja alertu: Umożliwia ustawienie wibracji w zegarku dla alertów.

Naciśnięcie przycisku: Umożliwia ustawienie wibracji zegarka dla alertów i naciśnięć przycisków.

Ustawienia wyświetlacza i jasności

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Wyświetlacz i jasność**.

Jasność: Umożliwia ustawienie jasności ekranu.

Wyświetlacz zawsze włączony: Umożliwia ustawienie danych tarczy zegarka tak, aby zawsze były wyświetlane, oraz zmniejszenie jasności i przyciemnienie tła. Ta opcja ma wpływ na czas pracy baterii i wyświetlacza ([Informacje o wyświetlaczu AMOLED, strona 93](#)).


Rozmiar tekstu: Umożliwia dostosowanie wielkości tekstu wyświetlanego na ekranie.

: Umożliwia przełączenie ekranu na odcienie czerwieni, zieleni lub pomarańczy, tak aby korzystać z zegarka w warunkach słabego oświetlenia i zachować widzenie w nocy.

Gest: Umożliwia włączenie ekranu zegarka po podniesieniu i obróceniu ręki w celu spojrzenia na jego ekran.

Limit czasu: Umożliwia ustawienie czasu, po którym ekran zostaje wyłączony.

Ustawienia funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie**.

Tętno z nadgarstka: Dostosowuje ustawienia nadgarstkowego czujnika tętna (*Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna, strona 55*).

Pulsoksymetr: Ustawia tryb pulsoksymetru (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 57*).

Move IQ: Włącza wydarzenia Move IQ. Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach. Aby zapewnić sobie dokładniejsze i bardziej szczegółowe informacje, możesz zapisać trwającą aktywność w urządzeniu.

Tętno z nadgarstka

Zegarek jest wyposażony w nadgarstkowy czujnik tętna i umożliwia przeglądanie danych dotyczących tętna (*Wyświetlanie podglądów, strona 32*).

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

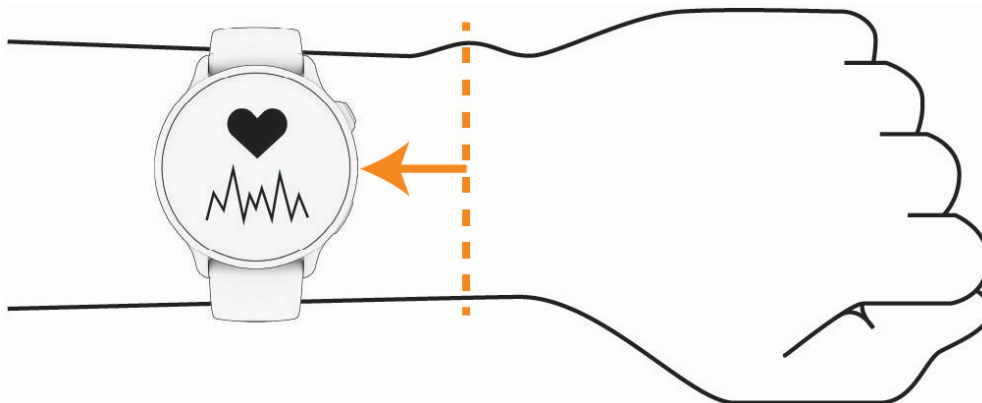
Noszenie zegarka

PRZESTROGA

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

- Załóż zegarek powyżej kości nadgarstka.

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




UWAGA: Czujnik optyczny znajduje się z tyłu zegarka.


- Więcej informacji o pomiarze tętna na nadgarstku znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna, strona 55*.
- Więcej informacji o pulsoksymetrze znajdziesz w części *Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru, strona 57*.
- Więcej informacji na temat dokładności znajduje się na stronie [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Więcej informacji na temat prawidłowego noszenia i pielęgnacji zegarka można znaleźć na stronie [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

Wskazówki dotyczące nieregularnego odczytu danych tętna

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

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

Ustawienia nadgarstkowego pomiaru tętna

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka**.

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

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

Przełączanie źródła: Umożliwia wybór najlepszego źródła danych tętna podczas noszenia zegarka i zewnętrznego czujnika tętna. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/dynamicsourceswitching/.




Transmituj tętno: Umożliwia przesyłanie danych tętna do sparowanego urządzenia (*Przesłanie danych tętna, strona 55*).

Przesłanie danych tętna


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

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

1 Wybierz opcję:

- Przytrzymaj , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie > Tętno z nadgarstka > Transmituj tętno**.
- Przytrzymaj przycisk , aby otworzyć menu elementów sterujących i wybierz .


UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 39*).

2 Naciśnij .

Zegarek rozpocznie przesyłanie danych tętna.

3 Sparuj zegarek ze zgodnym urządzeniem.

UWAGA: Instrukcje parowania są odmienne dla każdego zgodnego urządzenia Garmin. Zajrzyj do podręcznika użytkownika.

4 Naciśnij , aby zatrzymać przesyłanie danych tętna.

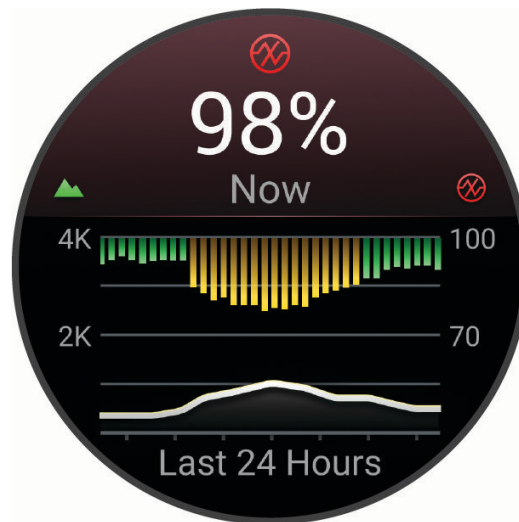
Pulsoksymetr

Zegarek jest wyposażony w pulsoksymetr nadgarstkowy do pomiaru poziomu tlenu we krwi (SpO2). W miarę wzrostu wysokości, na której się znajdujesz, Twój poziom natlenienia krwi może spadać.

Można ręcznie rozpocząć odczyt pulsoksymetru, włączając podgląd pulsoksymetru (*Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru, strona 57*). Można również włączyć całodobowe odczyty (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 57*). Kiedy podgląd pulsoksymetru jest włączony, zegarek analizuje poziom tlenu we krwi oraz wysokość za każdym razem, gdy użytkownik jest w bezruchu. Profil wysokości pomaga w odczytywaniu zmian analizowanych przez pulsoksymetr stosownie do aktualnej wysokości, na której znajduje się użytkownik.

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

Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.



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

Uzyskiwanie odczytów pulsoksymetru

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


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

- 1 Siedząc lub stojąc nieruchomo, przesun palcem w górę na tarczy zegarka.
- 2 Przewiń do podglądu pulsoksymetru.
- 3 Wybierz podgląd pulsoksymetru.
Zegarek rozpocznie odczyt pulsoksymetru.
- 4 Pozostań w bezruchu przez 30 sekund.

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

- 5 Przewiń w dół, aby wyświetlić wykres odczytów pulsoksymetru z ostatnich siedmiu dni.

Ustawianie trybu pulsoksymetru

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Zdrowie i dobre samopoczucie > Pulsoksymetr**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć pomiary, nawet jeśli nie wykonujesz żadnej aktywności w ciągu dnia, wybierz opcję **Cały dzień**.
UWAGA: Włączenie trybu **Cały dzień** skraca czas działania baterii.
 - Aby włączyć ciągłe pomiary w trakcie snu, wybierz opcję **Podczas snu**.
UWAGA: Nietypowe pozycje podczas snu mogą powodować wyjątkowo niskie odczyty SpO2 podczas snu.
 - Aby wyłączyć automatyczne pomiary, wybierz **Na żądanie**

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

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

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

Cel automatyczny

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. W miarę jak użytkownik porusza się w ciągu dnia, urządzenie wskazuje postęp w realizacji dziennego celu.

Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz ustawić własny cel kroków za pomocą konta Garmin Connect.

Minut intensywnej aktywności

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

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

Zliczanie minut intensywnej aktywności

Zegarek z serii vivoactive 6 oblicza minuty intensywnej aktywności, porównując dane tętna ze średnią wartością tętna spoczynkowego. Jeśli pomiar tętna jest wyłączony, zegarek oblicza liczbę minut umiarkowanie intensywnej aktywności, analizując liczbę kroków na minutę.

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

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, zegarek automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz podać swoje typowe godziny snu w ustawieniach aplikacji Garmin Connect lub zegarka. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu i wynik snu. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu, statusu zmienności tętna i odbytych drzemek ([Podglądy, strona 30](#)). Drzemki są dodawane do statystyk dotyczących snu i mogą także mieć wpływ na jakość odpoczynku. Szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Trybu Nie przeszkadzać możesz używać do wyłączania powiadomień i alertów, z wyjątkiem alarmów ([Korzystanie z trybu Nie przeszkadzać, strona 39](#)).

Korzystanie z automatycznego śledzenia snu

- 1 Noś zegarek podczas snu.
- 2 Prześlij dane monitorowania snu na swoje konto Garmin Connect ([Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 73](#)).
Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.
Informacje dotyczące snu, w tym drzemek, możesz wyświetlić na swoim zegarku vivoactive 6 ([Podglądy, strona 30](#)).


Nawigacja

Możesz użyć funkcji nawigacji GPS na zegarku, aby zapisywać lokalizacje, nawigować do lokalizacji i odnajdywać drogę do domu.

Zapisywanie pozycji

Zapisywanie pozycji

Można zapisać aktualną pozycję, aby użyć jej do nawigacji w późniejszym czasie.


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Zapisz pozycję**.

UWAGA: Może być konieczne dodanie tego elementu do menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 39](#)).


- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Wyświetlanie i edytowanie zapisanych pozycji

PORADA: Lokalizację można zapisać w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 37*).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz aktywność.
- 3 Przesuń palcem w dół, a następnie wybierz kolejno **Nawiguj** > **Zapisane lokalizacje**.
- 4 Wybierz zapisaną pozycję.
- 5 Wybierz opcję, aby wyświetlić lub edytować szczegóły pozycji.

Usuwanie pozycji

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz aktywność wykorzystującą GPS, np. **Bieg**.
- 3 Przesuń palcem w dół, a następnie wybierz kolejno **Nawiguj** > **Zapisane lokalizacje**.
- 4 Wybierz zapisaną pozycję.
- 5 Wybierz **Skasuj**.



Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect

NOTYFIKACJA

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


UWAGA: Funkcja ta jest dostępna tylko wtedy, gdy kompatybilne z kursem urządzenie Garmin jest połączone z urządzeniem iPhone® za pomocą technologii Bluetooth.

Możesz przysyłać informacje o pozycji i odpowiednie dane z Apple® Maps do kompatybilnego urządzenia Garmin.

- 1 Wybierz pozycję w Apple Maps.
- 2 Wybierz kolejno  > .
- 3 W razie potrzeby wybierz urządzenie Garmin w aplikacji Garmin Connect.
W aplikacji Garmin Connect pojawi się powiadomienie informujące o tym, że pozycja jest od teraz dostępna na urządzeniu (*Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji, strona 59*).

Rozpoczynanie aktywności GPS z udostępnionej pozycji

Możesz użyć aplikacji Garmin Connect do przesłania pozycji z Apple Maps do zegarka, a następnie rozpoczęcia nawigacji do niej (*Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 59*).


- 1 Po otrzymaniu powiadomienia o pozycji na zegarku wybierz .
Zegarek wyświetli informacje o pozycji.
PORADA: Pozycja zostanie zapisana w aplikacji Zapisane.
- 2 Wybierz **Nawiguj do**, a następnie wybierz aktywność.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Nawigacja do udostępnionej pozycji podczas aktywności

Funkcja ta jest przeznaczona do aktywności wykorzystujących GPS. Jeśli GPS jest wyłączony dla danej aktywności, pozycję możesz wyświetlić później.


PORADA: Pozycja zostanie zapisana w aplikacji Zapisane.


Możesz odbierać udostępnione pozycje na zegarku w trakcie aktywności GPS i nawigować do nich (*Udostępnianie pozycji z mapy przy użyciu aplikacji Garmin Connect, strona 59*).

- 1 Jeśli podczas aktywności GPS pojawi się powiadomienie o udostępnionej lokalizacji, wybierz , aby przejść do tej lokalizacji.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby dotrzeć do celu podróży.

Podróżowanie do celu

Korzystając z urządzenia, można nawigować do poprzedniego miejsca docelowego lub zapisanego punktu.


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz opcję **Nawiguj**.
- 4 Wybierz opcję.
 - Wybierz **Przeszłe aktywności**, wybierz aktywność, a następnie wybierz **Rozpocznij**.
 - Wybierz **Zapisane lokalizacje**, wybierz pozycję, a następnie wybierz **Nawiguj do**.

PORADA: Lokalizację można zapisać w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 37*).
- 5 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.



Podróż z funkcją Wróć do startu

Aby móc nawigować z powrotem do miejsca startu, musisz najpierw zlokalizować satelity, uruchomić stoper i rozpocząć aktywność.

W dowolnym momencie aktywności możesz wrócić do punktu startowego. Jeśli np. biegasz w nieznanym mieście i nie wiesz, jak wrócić na szlak lub do hotelu, możesz nawigować z powrotem do lokalizacji początkowej. Funkcja nie jest dostępna dla wszystkich aktywności.

- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz aktywność wykorzystującą GPS, np. **Bieg**.
- 3 Podczas aktywności przesunij w prawo.
- 4 Wybierz kolejno **Nawiguj > Wróć do startu**.
- 5 Wybierz **TracBack** lub **Po linii prostej**.
Wyświetli się ekran nawigacji.
- 6 Przesunij się do przodu.
Strzałka wskazuje drogę do punktu początkowego.
PORADA: Aby nawigacja była dokładniejsza, skieruj zegarek w stronę miejsca, do którego zmierzasz.

Przerywanie podróży wyznaczoną trasą

- Aby przerwać podróż wyznaczoną trasą i kontynuować aktywność, przesunij palcem w prawo z dowolnego ekranu danych, wybierz pierwszą opcję, naciśnij , a następnie wybierz **Przerwij nawigację** lub **Przerwij kurs**.
Stoper aktywności nadal rejestruje.
- Aby przerwać podróż wyznaczoną trasą i zapisać aktywność, naciśnij , a następnie wybierz **Zapisz**.

Kursy

OSTRZEŻENIE

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

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

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

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

Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect


Aby tworzyć kursy w aplikacji Garmin Connect, konieczne jest posiadanie konta Garmin Connect ([Garmin Connect, strona 73](#)).

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




UWAGA: Możesz wysłać ten kurs do urządzenia ([Wysyłanie kursu do urządzenia, strona 61](#)).

Wysyłanie kursu do urządzenia

Do urządzenia możesz również wysyłać kursy utworzone za pomocą aplikacji Garmin Connect ([Tworzenie kursów w aplikacji Garmin Connect, strona 61](#)).



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

Podążanie kursem w urządzeniu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz kolejno **Nawiguj > Kursy**.
- 4 Wybierz kurs.
- 5 Naciśnij przycisk .
- 6 Wybierz **Zacznij kurs** lub **Zacznij kurs od końca**.
- 7 Naciśnij przycisk , aby rozpocząć nawigację.

Wyświetlanie lub edytowanie informacji o kursie

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz kolejno **Nawiguj > Kursy**.
- 4 Wybierz kurs.
- 5 Naciśnij przycisk .
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby rozpocząć nawigację, wybierz **Zacznij kurs**.
 - Aby wyświetlić kurs na mapie i przesunąć/powiększyć mapę, wybierz **Mapa**.
 - Aby rozpocząć kurs od tyłu, wybierz **Zacznij kurs od końca**.
 - Aby wyświetlić wykres wysokości dla trasy, wybierz **Wykres wysokości**.
 - Aby zmienić nazwę kursu, wybierz **Nazwa**.
 - Aby usunąć kurs, wybierz **Skasuj**.

Kompas


Zegarek jest wyposażony w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu ([Ustawienia kompasu, strona 90](#)).

Ręczna kalibracja kompasu

NOTYFIKACJA


Kalibrację kompasu należy przeprowadzić na wolnym powietrzu. Aby zwiększyć dokładność kierunków, nie należy stawać w pobliżu obiektów wpływających na pola magnetyczne, np. pojazdów, budynków czy linii wysokiego napięcia.

Zegarek użytkownika został już fabrycznie skalibrowany i domyślnie korzysta z automatycznej kalibracji. Jeśli kompas działa niewłaściwie, np. po przebyciu dużego dystansu lub po nagłych zmianach temperatur, można go ręcznie skalibrować.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Kompas > Kalibruj**.
- 3 Wykonuj nadgarstkiem ruch przypominający rysowanie małej ósemki do czasu wyświetlenia się wiadomości.

Ustawianie odniesienia północnego

Można ustawić odniesienie dla kierunku używane do obliczania danych kierunku.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Kompas > Odniesienie północne**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić północ geograficzną jako odniesienia dla kierunku, wybierz **Rzeczywiste**.
 - Aby ustawić północ magnetyczną jako kierunek bez deklinacji, wybierz opcję **Magnetyczne**.
 - Aby ustawić północ topograficzną (000°) jako odniesienie dla kierunku, wybierz **Siatka**.
 - Aby ręcznie ustawić wartość deklinacji magnetycznej, wybierz opcję **Użytkownika > Deklinacja magnetyczna**, wprowadź deklinację magnetyczną i wybierz opcję **Gotowe**.


Mapa

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


- Nawigacja z użyciem mapy (*Przesuwanie i powiększanie mapy, strona 62*)
- Ustawienia mapy (*Ustawienia mapy, strona 63*)

Dodawanie ekranu danych mapy

Mapę możesz dodać do pętli ekranów danych aktywności GPS.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Aktywności**, a następnie wybierz aktywność GPS.
- 3 Przewiń palcem w dół i wybierz ustawienia aktywności.
- 4 Wybierz kolejno **Ekran danych > Dodaj nowy > Mapa**.

Przesuwanie i powiększanie mapy

- 1 Podróżując, przesuń palcem po ekranie w górę lub w dół, aby wyświetlić mapę.
UWAGA: Możliwe, że dodanie mapy do ekranu danych dla aktywności będzie konieczne (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 25*).
- 2 Przesuń w prawo.
- 3 Wybierz **Elementy sterujące mapy**.
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby przełączać między przesuwaniem w górę i w dół oraz w lewo i w prawo lub powiększaniem, naciśnij .
 - Aby zakończyć, przesuń w górę lub w dół.

Ustawienia mapy

Można dostosować wygląd mapy na ekranach danych mapy.

Naciśnij przycisk , wybierz kolejno **Ustawienia > Mapa i nawigacja**.

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

Punkty użytkownika: Umożliwia wyświetlanie i ukrywanie punktów użytkownika na mapie.

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

Łączność

Po sparowaniu z kompatybilnym telefonem dostępne są funkcje łączności z zegarkiem (*Parowanie smartfonu, strona 68*). Dodatkowe funkcje są dostępne po połączeniu zegarka z siecią Wi-Fi (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 71*).

Czujniki i akcesoria

Zegarek vívoactive 6 jest wyposażony w kilka wewnętrznych czujników, jednak można sparować dodatkowe czujniki bezprzewodowe na potrzeby różnych aktywności.

Czujniki bezprzewodowe

Zegarek może być sparowany i używany z czujnikami bezprzewodowymi za pomocą technologii ANT+® lub Bluetooth (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 64*). Po sparowaniu urządzeń istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych (*Dostosowywanie ekranów danych, strona 25*). Jeśli do zegarka dołączono czujnik, urządzenia te są już sparowane.

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

Typ czujnika	Opis
Czujniki kijów	Możesz korzystać z czujników kijów golfowych Approach® CT10, aby automatycznie śledzić swoje uderzenia golfowe, w tym pozycję, dystans i typ kija.
e-Bike	Podczas jazdy na rowerze elektrycznym możesz korzystać z zegarka i wyświetlać dane roweru, takie jak informacje o stanie akumulatora i potencjalnym zasięgu.
Tętno	Podczas aktywności możesz korzystać z zewnętrznego czujnika tętna, takiego jak czujnik HRM 200, HRM-Fit™ lub HRM-Pro™, aby wyświetlać dane dotyczące tętna.
Czujnik na nogę	Gdy trenujesz w pomieszczeniach lub sygnał GPS jest słaby, możesz rejestrować tempo i dystans za pomocą czujnika na nogę.
Słuchawki	Do słuchania muzyki z zegarka vivoactive 6 możesz użyć słuchawek Bluetooth (<i>Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 83</i>).
Światła	Można korzystać ze świateł rowerowych Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną.
Radar	Można skorzystać z rowerowego radaru wstecznego Varia, aby zwiększyć świadomość sytuacyjną i wysyłać alerty o zbliżających się pojazdach. Tylnie światło z kamerą radaru Varia umożliwia także robienie zdjęć i nagrywanie wideo podczas jazdy (<i>Korzystanie z elementów sterujących kamerą Varia, strona 37</i>).
Prędkość/ kadencja	Do roweru można podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas jazdy. W razie konieczności obwód koła można wprowadzić ręcznie (<i>Rozmiar i obwód koła, strona 103</i>). Do wózka inwalidzkiego możesz także podłączyć czujniki prędkości lub rytmu, aby wyświetlać dane podczas aktywności. Po podłączeniu czujnika zegarek utworzy i zapisze aktywność na koncie Garmin Connect za każdym razem, gdy popchniesz wózek.
tempe	Czujnik temperatury tempe można przymocować do paska lub pętli, dzięki czemu będzie miał kontakt z powietrzem otoczenia. To pozwoli mu na dostarczanie dokładnych danych o temperaturze.

Parowanie czujników bezprzewodowych

Podczas pierwszego łączenia czujnika bezprzewodowego z zegarkiem przy użyciu technologii ANT+ lub Bluetooth należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu. Więcej informacji na temat typów połączeń można znaleźć na stronie garmin.com/hrm_connection_types.

1 Załóż czujnik tętna, zainstaluj czujnik lub naciśnij przycisk, aby wybudzić czujnik.

UWAGA: Informacje na temat parowania można znaleźć w podręczniku użytkownika bezprzewodowego czujnika.

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

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

3 Przytrzymaj .

4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Czujniki zegarka > Dodaj nowy**.

5 Wybierz opcję:

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

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

Akcesorium do pomiaru tętna — tempo i dystans biegu

Akcesoria z serii HRM-Fit i HRM-Pro obliczają tempo i dystans biegu na podstawie profilu użytkownika i ruchu mierzonego przez czujnik przy każdym kroku. Czujnik tętna mierzy tempo biegu i dystans także gdy GPS jest niedostępny, np. podczas biegu na bieżni. Po połączeniu za pomocą technologii ANT+ można wyświetlić tempo i dystans biegu na zgodnym zegarku vívoactive 6. Dane można także wyświetlić w aplikacjach treningowych innych producentów po połączeniu za pomocą technologii Bluetooth.

Dokładność tempa i dystansu zwiększa się wraz z kalibracją.

Automatyczna kalibracja: Domyślnym ustawieniem zegarka jest **Autokalibracja**. Akcesorium do pomiaru tętna kalibruje się za każdym razem, gdy biegasz na świeżym powietrzu z nim połączonym z kompatybilnym zegarkiem vívoactive 6.

UWAGA: Automatyczna kalibracja nie działa w przypadku profilu aktywności dla aktywności wykonywanych w pomieszczeniu, biegów przełajowych lub ultrabiegu ([Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu](#), strona 65).

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

Wskazówki dotyczące rejestrowania tempa i dystansu biegu

- Zaktualizuj oprogramowanie zegarka vívoactive 6 ([Aktualizacje produktów](#), strona 95).
- Ukończ kilka biegów na świeżym powietrzu z GPS i podłączonym akcesorium z serii HRM-Fit lub HRM-Pro. Ważne jest, aby zakres tempa na świeżym powietrzu odpowiadał zakresowi tempa na bieżni.
- Jeśli aktywność obejmuje bieg po piasku lub głębokim śniegu, przejdź do ustawień czujnika i wyłącz **Autokalibracja**.
- Jeśli wcześniej podłączono zgodny czujnik na nogę za pomocą technologii ANT+, ustaw stan czujnika na **Wyłączono** lub usuń go z listy podłączonych czujników.
- Ukończ bieg na bieżni z włączoną kalibracją ręczną ([Kalibrowanie dystansu na bieżni](#), strona 11).
- Jeśli automatyczna i ręczna kalibracja wydaje się niedokładna, przejdź do ustawień czujnika i wybierz kolejno **Tempo i dystans HRM > Zeruj dane kalibracji**.

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

Dynamika biegu

Dynamika biegu to dostępne w czasie rzeczywistym informacje o formie biegacza. Zegarek vívoactive 6 jest wyposażony w akcelerometr, który oblicza pięć parametrów formy biegacza. Aby uzyskać wszystkie sześć parametrów formy biegacza, zegarek vívoactive 6 trzeba sparować z akcesorium serii HRM-Fit, HRM-Pro lub innym akcesorium do pomiaru dynamiki biegu, które mierzy ruch tułowia. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/performance-data/running.

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

Porady dotyczące postępowania w przypadku braku danych dynamicznych biegania

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

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

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

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

Moc biegowa

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

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

Strefy mocy wykorzystują wartości domyślne oparte na płci, wadze i średniej wydolności, które mogą nie odpowiadać osobistym możliwościom użytkownika. Istnieje możliwość ręcznego dostosowania stref w zegarku lub na koncie Garmin Connect.

Ustawienia mocy biegowej

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , wybierz **Aktywności**, wybierz aktywność biegową, naciśnij przycisk , wybierz ustawienia aktywności, a następnie **Moc biegowa**.

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

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

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

Korzystanie z elementów sterujących kamery Varia

NOTYFIKACJA




W niektórych jurysdykcjach nagrywanie filmów, dźwięku lub robienie zdjęć może być zabronione lub prawnie regulowane albo może istnieć wymóg, aby wszystkie strony o tym wiedziały i wyraziły na to zgodę. Użytkownik jest odpowiedzialny za znajomość i przestrzeganie wszystkich praw, przepisów i innych ograniczeń obowiązujących w jurysdykcjach, w których zamierza korzystać z urządzenia.

Aby móc korzystać z elementów sterujących kamery Varia, należy sparować akcesorium z zegarkiem (*Parowanie czujników bezprzewodowych, strona 64*).

1 Dodaj podgląd **Światła** do swojego zegarka (*Podglądy, strona 30*).

Gdy zegarek wykryje kamerę Varia, tytuł podglądu zmienia się na STEROWANIE KAMERA.

2 W podglądzie **Światła** wybierz opcję:





- Wybierz , aby zmienić tryb nagrywania.
- Wybierz , aby zrobić zdjęcie.
- Wybierz , aby zapisać klip wideo.

inReach Pilot

Funkcja pilota inReach umożliwia sterowanie komunikatorem satelitarnym inReach za pomocą zegarka vivoactive 6. Więcej informacji o zgodnych urządzeniach można znaleźć na stronie buy.garmin.com.

Korzystanie z pilota inReach

Przed użyciem zdalnej funkcji inReach należy dodać podgląd inReach do listy podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 33*).

- 1 Włącz komunikator satelitarny inReach.
- 2 Na tarczy zegarka vívoactive 6 naciśnij przycisk , aby wyświetlić podgląd inReach.
- 3 Naciśnij przycisk , aby wyszukać komunikator satelitarny inReach.
- 4 Naciśnij przycisk , aby sparować komunikator satelitarny inReach.
- 5 Naciśnij przycisk , a następnie wybierz opcję:
 - Aby wysłać wiadomość SOS, wybierz **Inicjuj sygnał SOS**.
UWAGA: Sygnału SOS należy używać tylko w sytuacji realnego zagrożenia.
 - Aby wysłać wiadomość SMS, wybierz kolejno **Wiadomości > Nowa wiadomość**, następnie wybierz kontakt i wpisz treść wiadomości lub wybierz opcję gotowej wiadomości SMS.
 - Aby wysłać zapamiętaną wiadomość, wybierz **Wyślij zapamiętane wiadomości**, a następnie wybierz wiadomość z listy.
 - Aby wyświetlić czasomierz i dystans przebyty podczas aktywności, wybierz **Śledzenie**.




Funkcje łączności telefonu

Po sparowaniu zegarka vívoactive 6 za pomocą aplikacji Garmin Connect dostępne są funkcje łączności telefonu (*Parowanie smartfonu, strona 68*).

- Funkcje aplikacji z aplikacji Garmin Connect (*Garmin Connect, strona 73*)
- Funkcje aplikacji z aplikacji Connect IQ i innych (*Aplikacje na telefon i na komputer, strona 72*)
- Podglądy (*Podglądy, strona 30*)
- Funkcje menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 37*)
- Funkcje bezpieczeństwa i śledzenia (*Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania, strona 83*)
- Interakcje z telefonem, takie jak powiadomienia (*Włączanie powiadomień z telefonu, strona 69*)

Parowanie smartfonu


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

- 1 Wybierz opcję:
 - Podczas konfiguracji wstępnej zegarka wybierz , gdy pojawi się monit o sparowaniu z telefonem.
 - Jeśli poprzednio ominięto proces parowania na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność**.
 - Jeśli chcesz sparować nowy telefon, na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Telefon > Łączność > Telefon**.
- 2 Zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

Włączanie powiadomień z telefonu

Możesz dostosować sposób, w jaki powiadomienia ze sparowanego telefonu brzmią i pojawiają się na zegarku podczas normalnego użytkowania.




UWAGA: Możesz skonfigurować powiadomienia podczas snu lub aktywności w ustawieniach opcji Tryby wyróżnienia (*Tryby wyróżnienia, strona 77*).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Telefon > Powiadomienia**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby włączyć powiadomienia z telefonu, wybierz **Stan > Włączone**.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące połączeń telefonicznych, wybierz **Połączenia**, a następnie wybierz preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące wiadomości tekstowych, wybierz **Wiadomości SMS**, a następnie wybierz preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
 - Aby włączyć powiadomienia dotyczące aplikacji w telefonie, wybierz **Aplikacje**, a następnie wybierz preferencje dotyczące stanu, dźwięku i wibracji.
 - Aby ukryć szczegóły powiadomienia do czasu wykonania akcji, wybierz **Prywatność**, a następnie wybierz opcję.
 - Aby zmienić czas wyświetlania powiadomień przez zegarek, wybierz **Limit czasu**.
 - Aby dodać podpis do odpowiedzi na wiadomości tekstowe z zegarka, wybierz **Podpis**.

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




Wyświetlanie powiadomień

Powiadomienia ze smartfonu można wyświetlać na zegarku z poziomu kilku pozycji menu.

- 1 Wybierz opcję:
 - Na tarczy zegarka przesunąć palcem w dół, aby wyświetlić centrum powiadomień.
 - Przeciągnij palcem w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd powiadomień.
 - Na tarczy zegarka naciśnij przycisk **Powiadomienia**, a następnie wybierz , aby wyświetlić aplikację Powiadomienia.
 - Przytrzymaj przycisk , a następnie wybierz **Powiadomienia**, aby wyświetlić okno sterowania powiadomieniami.
- 2 Wybierz powiadomienie.
- 3 Naciśnij , aby wyświetlić więcej opcji.
- 4 Przewiń na górę powiadomień i wybierz **Odrzuć wszystkie**, aby odrzucić wszystkie powiadomienia.

Odbieranie połączenia przychodzącego

W przypadku połączenia przychodzącego na połączony telefon zegarek vivoactive 6 wyświetli nazwę lub numer telefonu dzwoniącego.



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

Odpowiadanie na wiadomość tekstową

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

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

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

- 1 Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , aby wyświetlić centrum powiadomień.
- 2 Wybierz powiadomienie tekstowe.
- 3 Naciśnij przycisk .
- 4 Wybierz **Odpowiedz**.
- 5 Wybierz wiadomość z listy.

Telefon wyśle wybraną wiadomość w formie wiadomości SMS.

Zarządzanie powiadomieniami

Powiadomieniami wyświetlanymi w zegarku vívoactive 6 możesz zarządzać za pomocą kompatybilnego telefonu.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia iPhone, przejdź do ustawień powiadomień systemu iOS® i wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na telefonie i zegarku.



UWAGA: Wszystkie powiadomienia włączone w urządzeniu iPhone pojawią się również na zegarku.

- Jeśli korzystasz z telefonu Android, w aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Ustawienia > Powiadomienia > Powiadomienia z aplikacji**, a następnie wybierz powiadomienia, które chcesz wyświetlać na zegarku.

Wyłączanie połączenia z telefonem Bluetooth


Połączenie z telefonem Bluetooth można wyłączyć za pomocą menu sterowania.

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących ([Dostosowywanie menu elementów sterujących](#), strona 39).

- 1 Przytrzymaj , aby wyświetlić menu elementów sterujących.
- 2 Wybierz , aby wyłączyć połączenie telefoniczne Bluetooth w vívoactive 6.



Wskazówki dotyczące wyłączania technologii Bluetooth w telefonie można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.

Włączanie i wyłączanie alertów Znajdź mój telefon

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Telefon > Alerty Znajdź mój telefon**.

Lokalizowanie smartfona zgubionego podczas aktywności GPS

Posiadany zegarek vívoactive 6 automatycznie przechowuje lokalizację GPS sparowanego smartfona, gdy straci on połączenie w trakcie aktywności GPS. Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować smartfon zgubiony w trakcie danej aktywności.

- 1 Rozpocznij aktywność GPS.
- 2 Po wyświetleniu się monitu o nawigację do ostatniej znanej lokalizacji urządzenia wybierz .
- 3 Nawiguj do lokalizacji na mapie.
- 4 Naciśnij , aby wyświetlić kompas wskazujący lokalizację (opcjonalnie).
- 5 Gdy zegarek znajdzie się w zasięgu Bluetooth smartfona, siła sygnału Bluetooth pojawi się na ekranie. Moc sygnału zwiększa się w miarę zbliżania się do smartfona.

Funkcje łączności Wi-Fi

Przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect: Automatyczne przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect zaraz po zakończeniu rejestrowania aktywności.


Materiały dźwiękowe: Umożliwia synchronizację materiałów dźwiękowych od innych dostawców.

Aktualizacje oprogramowania: Można pobrać i zainstalować najnowsze oprogramowanie.

Treningi i plany treningów: Możesz przeglądać i wybierać treningi oraz plany treningów na koncie Garmin Connect. Gdy tylko zegarek nawiąże połączenie Wi-Fi, pliki zostaną do niego wysłane.

Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi

Połączenie urządzenia z aplikacją Garmin Connect w smartfonie lub z aplikacją Garmin Express™ w komputerze umożliwia nawiązanie połączenia z siecią Wi-Fi.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Łączność > Wi-Fi > Moje sieci > Szukaj sieci**.
Zegarek wyświetli listę dostępnych w pobliżu sieci Wi-Fi.
- 3 Wybierz sieć.
- 4 W razie potrzeby podaj hasło do sieci.

Zegarek połączy się z siecią, a sieć zostanie dodana do listy zapisanych sieci. Zegarek automatycznie ponownie połączy się z tą siecią, jeśli znajdzie się w jej zasięgu.

Garmin Share

NOTYFIKACJA



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

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

Udostępnianie danych za pomocą Garmin Share




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

Zegarek vivoactive 6 może wysyłać i odbierać dane po nawiązaniu połączenia z innym kompatybilnym urządzeniem Garmin (*Odbieranie danych za pomocą Garmin Share, strona 72*). Możesz również przysyłać dane między różnymi urządzeniami. Na przykład możesz udostępnić ulubiony kurs z komputera rowerowego Edge do kompatybilnego zegarka Garmin.

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

Odbieranie danych za pomocą Garmin Share

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

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

Ustawienia Garmin Share

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Garmin Share**.

Stan: Umożliwia zegarkowi wysyłanie i odbieranie elementów za pośrednictwem Garmin Share.

Zapomnij urządzenia: Usuwa wszystkie urządzenia, którym wcześniej udostępniono elementy za pomocą zegarka.

Aplikacje na telefon i na komputer

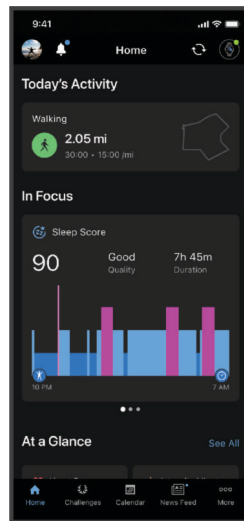
Możesz połączyć zegarek z wieloma aplikacjami Garmin na telefon i na komputer za pomocą tego samego konta Garmin.

Garmin Connect

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

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

Analizuj dane



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

Śledź swoje postępy: Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.

Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności i udostępniać łącze do swoich aktywności.

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

Korzystanie z aplikacji Garmin Connect

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

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

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

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

Zsynchronizuj zegarek z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 73*).

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect automatycznie prześle je do zegarka.

Ujednoczony stan wytrenowania

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

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

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

UWAGA: Urządzenia Garmin, które nie mają funkcji stanu wytrenowania, nie mogą zostać ustawione jako Podstawowe urządzenie treningowe, lecz nadal mogą być wykorzystywane do rejestrowania danych treningowych.

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

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

Synchronizacja aktywności i pomiarów efektywności

Możesz zsynchronizować aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin na zegarek z serii vívoactive 6 za pośrednictwem konta Garmin Connect. Zapewnia to dokładniejszy obraz wytrenowania i kondycji. Możesz na przykład zapisać jazdę za pomocą komputera rowerowego Edge i wyświetlić szczegóły aktywności oraz ogólne obciążenie treningowe na zegarku z serii vívoactive 6.

Zsynchronizuj zegarek z serii vívoactive 6 i inne urządzenia Garmin ze swoim kontem Garmin Connect.

PORADA: W aplikacji Garmin Connect możesz ustawić podstawowe urządzenie treningowe i podstawowe urządzenie ubieralne (*Ujednoczony stan wytrenowania, strona 74*).

Ostatnie aktywności i pomiary efektywności z innych urządzeń Garmin pojawią się na zegarku z serii vívoactive 6.

Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze

Aplikacja Garmin Express połączy Twój zegarek z kontem Garmin Connect, korzystając z komputera. Aplikacji Garmin Express można używać do przesyłania swoich danych aktywności na konto Garmin Connect i wysyłania danych, takich jak treningi lub plany treningowe, ze strony Garmin Connect do swojego zegarka. Możesz również dodać do zegarka muzykę (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 81*). Możesz również instalować aktualizacje oprogramowania i zarządzać swoimi aplikacjami Connect IQ.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą przewodu USB.
- 2 Odwiedź stronę garmin.com/express.
- 3 Pobierz i zainstaluj aplikację Garmin Express.
- 4 Otwórz aplikację Garmin Express i wybierz **Dodaj urządzenie**.
- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Aktualizacja oprogramowania przy użyciu aplikacji Garmin Express


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

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

UWAGA: Jeżeli urządzenie zostało już skonfigurowane za pomocą połączenia z Wi-Fi, Garmin Connect może automatycznie pobierać aktualizacje oprogramowania do urządzenia po nawiązaniu połączenia za pośrednictwem sieci Wi-Fi.

Ręczne synchronizowanie danych z urządzeniem Garmin Connect

UWAGA: Możesz dodać opcje do menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 39*).

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

Funkcje Connect IQ

Do zegarka możesz dodać m.in. aplikacje Connect IQ, podglądy, dostawców muzyki i tarcze zegarka za pośrednictwem sklepu Connect IQ w zegarku lub smartfonie (garmin.com/connectiqapp).

Tarcze zegarka: Umożliwiają dostosowanie wyglądu zegarka.

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

Pola danych: Umożliwiają pobieranie nowych pól danych, które pozwalają wyświetlać dane z czujników, dane aktywności i historii na różne sposoby. Możesz dodać pola danych Connect IQ do wbudowanych funkcji i stron.

Muzyka: Dodaj dostawców muzyki do zegarka.

Pobieranie funkcji Connect IQ

Aby móc pobrać funkcje z aplikacji Connect IQ, należy najpierw sparować urządzenie vivoactive 6 z telefonem (*Parowanie smartfonu, strona 68*).

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

Pobieranie funkcji Connect IQ przy użyciu komputera

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

Aplikacja Garmin Messenger

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

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

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

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

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

Korzystanie z funkcji Messenger

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji Messenger, zegarek vívoactive 6 musi być połączony z aplikacją Garmin Messenger na kompatybilnym telefonie przy użyciu technologii Bluetooth.

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

1 Przekiwnij palcem w górę na tarczy zegarka, aby wyświetlić podgląd Messenger.

PORADA: Funkcja Messenger jest dostępna na zegarku jako podgląd, aplikacja lub opcja menu sterowania.

2 Wybierz podgląd.

3 Jeśli po raz pierwszy korzystasz z funkcji **Messenger**, zeskanuj kod QR za pomocą smartfona i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania i konfiguracji.

4 Na zegarku wybierz opcję:

- Aby utworzyć nową wiadomość, wybierz **Nowa wiadomość**, wybierz odbiorcę, a następnie wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.
- Aby wyświetlić konwersację, przesunij palcem w dół, a następnie wybierz konwersację.
- Aby odpowiedzieć na wiadomość, wybierz konwersację, następnie **Odpowiedz** i wybierz wstępnie zdefiniowaną wiadomość lub utwórz własną.

Aplikacja Garmin Golf


Aplikacja Garmin Golf umożliwia przesyłanie kart wyników z urządzenia vivoactive 6, aby zobaczyć szczegółowe statystyki i analizy uderzeń. Golfiści mogą rywalizować ze sobą na różnych polach golfowych, korzystając z aplikacji Garmin Golf. Ponad 43 000 pól golfowych posiada tablice wyników, do których każdy może dołączyć. Możesz stworzyć własny turniej i zaprosić graczy do rywalizacji. , są dostępne w urządzeniu vivoactive 6 z członkostwem w Garmin Golf., są dostępne w urządzeniu vivoactive 6 z członkostwem Garmin Golf

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


Tryby wyróżnienia

Tryby wyróżnienia dostosowują ustawienia i zachowanie zegarka do różnych sytuacji, takich jak sen i aktywności. Po zmianie ustawień przy włączonym trybie wyróżnienia ustawienia są aktualizowane tylko dla tego trybu wyróżnienia.

Dostosowywanie trybu wyróżnienia snu

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tryby wyróżnienia** > **Sen**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Harmonogram**, wybierz dzień i podaj normalne godziny snu.
 - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby korzystać z tarczy zegarka w trybie uśpienia.
 - Wybierz **Powiadomienia i alerty**, aby skonfigurować powiadomienia z telefonu, alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie oraz alerty systemowe (*Ustawienia powiadomień i alertów, strona 51*).
 - Wybierz **Wibracje**, aby skonfigurować dźwięk i wibracje alarmu (*Ustawienia Wibracje, strona 53*).
 - Wybierz **Wyświetlacz i jasność**, aby skonfigurować ustawienia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 53*).

Dostosowywanie trybu wyróżnienia aktywności


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Tryby wyróżnienia** > **Aktywność**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Satelite**, aby ustawić systemy satelitarne, które mają być używane do wszystkich aktywności.
PORADA: Można dostosować ustawienia **Satelite** do poszczególnych aktywności (*Ustawienia aktywności, strona 26*).
 - Wybierz **Powiadomienia głosowe**, aby włączyć powiadomienia głosowe podczas aktywności.
 - Wybierz **Powiadomienia i alerty**, aby skonfigurować powiadomienia ze smartfonu, alerty funkcji dbania o zdrowie i dobre samopoczucie oraz alerty systemowe (*Ustawienia powiadomień i alertów, strona 51*).
 - Wybierz **Wyświetlacz i jasność**, aby skonfigurować ustawienia ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 53*).
 - Wybierz **Wibracje**, aby skonfigurować ustawienia dźwięku i wibracje alertów (*Ustawienia Wibracje, strona 53*).

Profil użytkownika

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

Ustawianie profilu użytkownika

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz **Profil użytkownika**.
- 3 Wybierz opcję.

Ustawienia płci

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

Profil i prywatność: Umożliwia dostosowanie danych w profilu publicznym.

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

Tryb wózka inwalidzkiego

Tryb wózka inwalidzkiego aktualizuje podglądy, aplikacje i dostępne aktywności. Na przykład w trybie wózka inwalidzkiego zamiast aktywności biegania i chodzenia dostępne są aktywności pchania i jazdy na rowerze ręcznym w pomieszczeniach i na zewnątrz, takie jak Pchnięcia – prędkość biegu i Pchnięcia – prędkość chodu. Po włączeniu trybu wózka inwalidzkiego zegarek z serii vivoactive 6 śledzi ruchy użytkownika jako pchnięcia a nie kroki. Ikony zostały również zaktualizowane, aby przedstawiać użytkownika na wózku inwalidzkim. Zegarek nie aktualizuje szacunkowej wartości pułapu tlenowego w trybie wózka inwalidzkiego. Wykrywanie zdarzeń jest również wyłączone.

Po pierwszym włączeniu trybu wózka inwalidzkiego na zegarku można wybrać częstotliwość ćwiczeń, aby ustawić poziom aktywności na odpowiedni algorytm. Gdy tryb wózka inwalidzkiego jest włączony, możesz sparować czujnik rytmu, aby uzyskać informacje o dystansie i prędkości podczas takich aktywności, jak kolarstwo ręczne. W przypadku aktywności w pomieszczeniu wyświetlany jest monit o sparowanie czujnika prędkości w celu uzyskania danych prędkości. Czujnik prędkości nie jest jednak wymagany do rejestrowania aktywności. Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat zakupu, zgodności poszczególnych czujników Garmin lub aby zapoznać się z instrukcją obsługi, przejdź na stronę buy.garmin.com i wyszukaj dany czujnik.

Tryb wózka inwalidzkiego można włączyć lub wyłączyć w ustawieniach profilu użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 78](#)).

Więcej informacji na temat fizjologii osób na wózku inwalidzkim możesz znaleźć na stronie garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Wyświetlanie wieku sprawnościowego

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

UWAGA: Aby uzyskać najdokładniejszy wiek sprawności, skonfiguruj profil użytkownika ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 78](#)).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Wiek sprawn..**

Informacje o strefach tętna

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

Cele fitness

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


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

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli ([Obliczanie strefy tętna, strona 80](#)), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.

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

Ustawianie stref tętna

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Profil użytkownika > Strefy tętna i mocy > Tętno**.
- 3 Wybierz **Maksymalne tętno** i podaj swoje maksymalne tętno.
- 4 Wybierz **Tętno spoczynkowe > Ustaw własne** i podaj tętno spoczynkowe.
Można wykorzystać średnie tętno spoczynkowe mierzone przez zegarek lub samodzielnie określić tętno spoczynkowe.
- 5 Wybierz kolejno **Strefy > Według:**.
- 6 Wybierz opcję:
 - Wybierz **BPM**, aby wyświetlić i edytować strefy w uderzeniach serca na minutę.
 - Wybierz **% maksymalnego tętna** w celu wyświetlenia i edytowania stref jako wartości procentowych maksymalnej wartości tętna.
 - Wybierz **% R. TĘT.**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe rezerwy tętna (maksymalne tętno minus tętno spoczynkowe).
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 8 Wybierz **Tętno dla sportu** i wybierz profil sportu, aby dodać oddzielne strefy tętna (opcjonalnie).
- 9 Powtórz kroki, aby dodać strefy tętna dla sportu (opcjonalnie).

Zezwolenie zegarkowi na określenie stref tętna

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


- Sprawdź, czy ustawienia profilu użytkownika są poprawne ([Ustawianie profilu użytkownika, strona 78](#)).
- Biegaj często z nadgarstkowym lub piersiowym czujnikiem tętna.
- Trendy dotyczące tętna i czas w strefach można przeglądać na koncie Garmin Connect.

Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50 – 60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60 – 70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc


Ustawianie stref mocy

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Profil użytkownika** > **Strefy tętna i mocy**.
- 3 Wybierz aktywność.
- 4 Wybierz **Według:**.
- 5 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Waty**, aby wyświetlić i edytować strefy w watach.
 - Wybierz **% FTP** lub **% TP**, aby wyświetlić i edytować strefy jako wartości procentowe wskaźnika TP.
- 6 Wybierz **FTP** lub **Threshold Power** i podaj wartość.
- 7 Wybierz strefę i podaj dla niej wartość.
- 8 W razie potrzeby wybierz **Minimum** i podaj minimalną wartość mocy.

Automatyczne wykrywanie pomiarów efektywności

Funkcja Automatyczne wykrywanie jest domyślnie włączona.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Profil użytkownika** > **Automatyczne wykrywanie**.
- 3 Wybierz opcję.

Muzyka

UWAGA: W zegarku vivoactive 6 dostępne są trzy różne opcje odtwarzania muzyki.


- Muzyka dostawcy zewnętrznego
- Osobiste materiały dźwiękowe
- Pliki muzyczne przechowywane w urządzeniu


Zegarek vivoactive 6 umożliwia pobieranie zapisanych w komputerze lub pochodzących od dostawców zewnętrznych materiałów dźwiękowych, dzięki czemu można słuchać muzyki, nie mając pod ręką telefonu. Aby słuchać materiałów dźwiękowych przechowywanych w zegarku, można podłączyć słuchawki Bluetooth.

Łączenie się z dostawcą zewnętrznym

Aby móc pobierać utwory muzyczne lub inne pliki dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców do zegarka, należy najpierw połączyć się z nim na swoim zegarku.



Aby mieć więcej opcji, możesz pobrać aplikację Connect IQ na telefon (*Pobieranie funkcji Connect IQ, strona 75*).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Sklep Connect IQ™**.
- 3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zainstalować zewnętrznego dostawcę muzyki.
- 4 W menu elementów sterujących na zegarku wybierz **Muzyka**.
- 5 Wybierz źródło muzyki.

UWAGA: Aby wybrać inne źródło, przytrzymaj , wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Źródła muzyki** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych

Aby móc pobierać materiały dźwiękowe pochodzące od zewnętrznych dostawców, należy najpierw połączyć się z Wi-Fi siecią (*Nawiązywanie połączenia z siecią Wi-Fi, strona 71*).


- 1 Na tarczy zegarka naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Źródła muzyki**.
- 3 Wybierz połączonego dostawcę lub wybierz **Dodaj aplikacje muzyczne**, aby dodać dostawcę usług muzycznych ze sklepu Connect IQ.
- 4 Wybierz listę odtwarzania lub inny element do pobrania do zegarka.
- 5 W razie potrzeby naciskaj przycisk , aż wyświetli się monit o zsynchronizowanie danych z usługą.

UWAGA: Pobieranie materiałów dźwiękowych powoduje rozładowanie baterii. Jeśli bateria jest słaba, podłącz zegarek do zewnętrznego źródła zasilania.


Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych

Aby móc przysyłać osobiste utwory do zegarka, należy najpierw zainstalować w komputerze aplikację Garmin Express (garmin.com/express).

Osobiste pliki .mp3 i .m4a można wgrywać do zegarka vivoactive 6 z komputera. Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/musicfiles.

- 1 Podłącz zegarek do komputera za pomocą dołączonego przewodu USB.
- 2 W komputerze uruchom aplikację Garmin Express, wybierz posiadany zegarek i **Muzyka**.
PORADA: W przypadku komputerów Windows® możesz wybrać  i przeglądać folder z plikami audio. W przypadku komputerów Apple aplikacja Garmin Express używa biblioteki iTunes®.
- 3 Na liście **Moja muzyka** lub **Biblioteka iTunes**, wybierz kategorię plików audio, na przykład utwory lub listy odtwarzania.
- 4 Zaznacz pola wyboru odpowiadające plikom audio, a następnie wybierz **Wyślij do urządzenia**.
- 5 W razie potrzeby, na liście vivoactive 6 wybierz kategorię, zaznacz pola wyboru, a następnie wybierz polecenie **Usuń z urządzenia**, aby usunąć pliki audio.

Słuchanie muzyki


Przy pierwszym słuchaniu muzyki wybór zostanie zapisany jako ustawienie domyślne. Jeśli nie słuchasz muzyki po raz pierwszy, naciśnij przycisk  na tarczy zegarka i wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Źródła muzyki**, aby zmienić swój wybór.

1 Otwórz opcje sterowania muzyką.

2 Wybierz opcję:

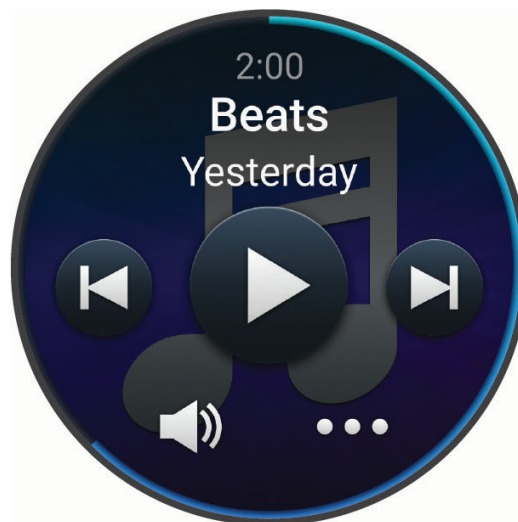
- Aby słuchać muzyki pobranej na zegarek z komputera, wybierz **Moja muzyka** i wybierz opcję (*Pobieranie osobistych materiałów dźwiękowych, strona 81*).
- Aby sterować odtwarzaniem muzyki w telefonie, wybierz **Telefon**.
- Aby słuchać muzyki od dostawców zewnętrznych, wybierz **Dodaj aplikacje muzyczne**, wybierz nazwę zewnętrznego dostawcy, a następnie wybierz listę odtwarzania (*Pobieranie materiałów dźwiękowych od dostawców zewnętrznych, strona 81*).








3 W razie potrzeby podłącz słuchawki Bluetooth (*Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 83*).

4 Wybierz .

Sterowanie odtwarzaniem muzyki


UWAGA: Elementy sterujące odtwarzaniem muzyki mogą wyglądać inaczej, w zależności od wybranego źródła muzyki.



	Wybierz, aby wyświetlić więcej elementów sterujących odtwarzaniem muzyki.
	Wybierz, aby dostosować głośność.
	Wybierz, aby wstrzymać lub odtwarzać bieżący plik audio.
	Wybierz, aby przejść do następnego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio do przodu.
	Wybierz, aby odtworzyć bieżący plik audio od początku. Wybierz dwa razy, aby przejść do poprzedniego pliku audio na liście odtwarzania. Przytrzymaj, aby przewinąć bieżący plik audio.
	Wybierz, aby zmienić tryb powtarzania.
	Wybierz, aby zmienić tryb odtwarzania w kolejności losowej.

Podłączanie słuchawek Bluetooth

Aby słuchać muzyki przesłanej do zegarka vivoactive 6, musisz podłączyć słuchawki Bluetooth.

- 1 Umieść słuchawki w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 2 m (6,6 stopy).
- 2 Włącz w słuchawkach tryb parowania.
- 3 Przytrzymaj .
- 4 Wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Słuchawki > Dodaj nowy**.
- 5 Wybierz słuchawki, aby zakończyć proces parowania.

Zmiana trybu dźwięku

Można zmienić tryb odtwarzania muzyki z ustawienia stereo na mono.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Muzyka > Dźwięk**.
- 3 Wybierz opcję.

Funkcje bezpieczeństwa i monitorowania

PRZESTROGA




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

Funkcja wykrywania zdarzeń jest niedostępna, gdy zegarek działa w trybie wózka inwalidzkiego.

NOTYFIKACJA

Aby korzystać z funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, zegarek z serii vivoactive 6 musi być połączony z aplikacją Garmin Connect za pomocą technologii Bluetooth. Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe możesz dodać przy pomocy konta Garmin Connect.

Aby uzyskać więcej informacji na temat funkcji bezpieczeństwa i monitorowania, przejdź do garmin.com/safety.

-  **Pomoc:** Umożliwia wysyłanie automatycznej wiadomości z Twoim imieniem i nazwiskiem, łączem LiveTrack oraz pozycją GPS (jeśli dostępna) do kontaktów alarmowych.
-  **Wykrywanie zdarzeń:** Gdy zegarek z serii vivoactive 6 wykryje zdarzenie podczas określonych aktywności na powietrzu, wysyła on automatyczną wiadomość, łącze LiveTrack oraz pozycję GPS (jeśli jest dostępna) do kontaktów alarmowych.
-  **LiveTrack:** Umożliwia rodzinie i znajomym śledzić na bieżąco wyścigi i treningi użytkownika. Obserwujących można zaprosić do śledzenia bieżących danych za pośrednictwem poczty e-mail lub serwisu społecznościowego, umożliwiając im wyświetlanie strony internetowej.

Dodawanie kontaktów alarmowych

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

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

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

Dodawanie kontaktów

Do aplikacji Garmin Connect można dodać maksymalnie 50 kontaktów. Adresów e-mail kontaktów można używać w funkcji LiveTrack. Trzy z tych kontaktów mogą być kontaktami alarmowymi (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 83*).

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

Po dodaniu kontaktów zsynchronizuj swoje dane, aby zastosować zmiany w posiadanym urządzeniu vivoactive 6 (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 73*).


Włączanie i wyłączanie wykrywania zdarzeń

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Przed uruchomieniem wykrywania zdarzeń na zegarku w aplikacji Garmin Connect należy skonfigurować informacje dotyczące kontaktów alarmowych (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 83*). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Bezpieczeństwo i śledzenie > Wykrywanie zdarzeń**.
- 3 Wybierz aktywność GPS.

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

Gdy telefon jest podłączony, a zegarek vivoactive 6 wykryje zdarzenie, aplikacja Garmin Connect wyśle automatyczną wiadomość e-mail oraz SMS z danymi użytkownika i pozycją GPS (jeśli dostępna) urządzenia do wskazanych kontaktów alarmowych. W urządzeniu i sparowanym smartfonie zostaną wyświetlone wiadomości wskazujące, że kontakty zostaną powiadomione po upływie 15 sekund. Jeśli pomoc nie jest potrzebna, możesz anulować automatyczną wiadomość alarmową.


Wzywanie pomocy

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

Aby móc wezwać pomoc, skonfiguruj kontakty alarmowe w aplikacji Garmin Connect (*Dodawanie kontaktów alarmowych, strona 83*). Sparowany telefon musi korzystać z pakietu transferu danych oraz znajdować się w zasięgu sieci umożliwiającej korzystanie z transferu danych. Kontakty alarmowe muszą mieć możliwość otrzymywania wiadomości e-mail lub SMS (koszt wiadomości według standardowych stawek operatora).


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Kiedy poczujesz trzy wibracje, zwolnij przycisk, aby aktywować funkcję wzywania pomocy. Zostanie wyświetlony ekran z odliczaniem.

PORADA: Przed zakończeniem odliczania możesz wybrać **Anuluj**, aby anulować wiadomość.


Zegary

Ustawianie alarmu

Można ustawić wiele alarmów.

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Alarmy**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić i zapisać alarm po raz pierwszy, wpisz godzinę alarmu.
 - Aby ustawić i zapisać dodatkowe alarmy, wybierz **Dodaj alarm**, a następnie wpisz godzinę alarmu.

Edycja alarmu





- 1 Naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Alarmy**.
- 3 Wybierz alarm.
- 4 Wybierz opcję:
 - Wybierz **Stan**, aby włączyć lub wyłączyć alarm.
 - Aby zmienić czas alarmu, wybierz **Czas**.
 - Aby ustawić budzik, by delikatnie wybudzał Cię w 30-minutowym okienku przed ustawioną godziną wyzwolenia alarmu w oparciu o optymalny czas snu, wybierz **Inteligentny budzik**.
UWAGA: Alarm zawsze włączy się o wybranej godzinie, niezależnie od wcześniejszych alarmów. Jeśli na przykład ustawisz budzik na godzinę 8:00, budzik może delikatnie powiadomić Cię o pobudce między godziną 7:30 a 8:00.
 - Aby ustawić regularne powtarzanie alarmu, wybierz **Powtórz** i określ, kiedy alarm ma być powtarzany.
 - Aby wybrać opis alarmu, wybierz **Etykieta**.
 - Aby usunąć alarm, wybierz **Skasuj**.

Inteligentny budzik





Inteligentny budzik tworzy 30-minutowe okienko, podczas którego zegarek vivoactive 6 podejmie próbę wybudzenia Cię o optymalnej godzinie w oparciu o sen. Jeśli na przykład ustawisz budzik na godzinę 8:00, budzik może delikatnie powiadomić Cię o pobudce między godziną 7:30 a 8:00. Możesz zamienić dowolny budzik na inteligentny budzik ([Ustawianie alarmu, strona 85](#)).

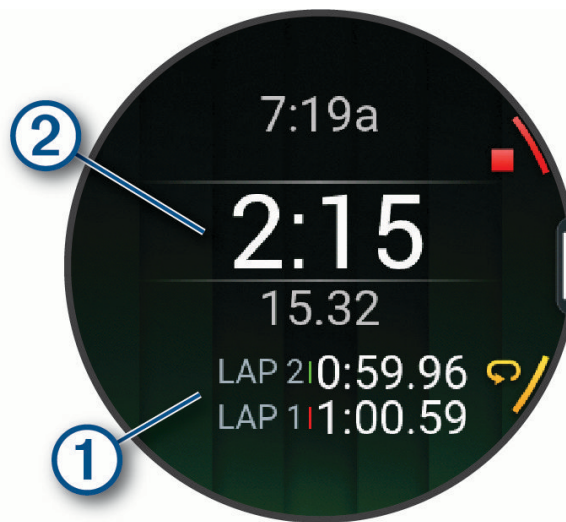
UWAGA: Budzik jednak zawsze zadzwoni o wybranej godzinie.

Korzystanie ze stopera



- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Czasomierze**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby ustawić odliczanie czasu po raz pierwszy, wpisz czas.
 - Aby ustawić odliczanie czasu bez zapisywania, wybierz **Minutnik** i wprowadź czas.
 - Aby ustawić i zapisać nowe odliczanie czasu, wybierz kolejno **Edytuj > + czasom.**, a następnie wpisz czas.
 - Aby uruchomić zapisane odliczanie czasu, wybierz je.
- 4 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
- 5 W razie potrzeby wybierz opcję:
 - Aby zatrzymać odliczanie czasu z pozostałym czasem, wybierz .
 - Aby ponownie uruchomić odliczanie czasu, wybierz .
 - Aby zatrzymać odliczanie czasu i je zresetować, przesunąć palcem w lewo i wybierz **Anuluj czasomierz**.
 - Aby zapisać odliczanie czasu, przesunąć palcem w lewo i wybierz **Zapisz minutnik**.
 - Aby automatycznie restartować odliczanie czasu, gdy skończy odliczanie, przesunąć palcem w lewo i wybierz **Automatyczny restart**.

Korzystanie ze stopera

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Stoper**.
- 3 Naciśnij , aby uruchomić stoper.
- 4 Naciśnij , aby zresetować stoper okrężenia .




Całkowity czas stopera  jest nadal mierzony.

- 5 Naciśnij , aby zatrzymać oba stopery.
- 6 Wybierz opcję:
 - Aby zresetować oba stopery, wybierz .
 - Aby zapisać czas stopera jako aktywność, przesunąć palcem w lewo i wybierz **Zapisz aktywność**.
 - Aby włączyć lub wyłączyć rejestrowanie okrężeń, przesunąć palcem w lewo, a następnie wybierz **Przycisk Lap**.

Alternatywne strefy czasowe

Możesz wyświetlać aktualny czas w dodatkowych strefach czasowych.

1 Naciśnij przycisk .

PORADA: Możesz również wyświetlić alternatywne strefy czasowe na liście podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 33*).

2 Wybierz kolejno **Zegary > Alternatywne strefy czasowe. Alternatywne strefy czasowe > Dodaj strefę.**




3 Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby podświetlić obszar.

4 Naciśnij , aby wybrać obszar.

5 Wybierz strefę czasową.

Edytowanie alternatywnej strefy czasowej

1 Wybierz opcję:

- Na tarczy zegarka przytrzymaj przycisk .
- Na tarczy zegarka naciśnij przycisk .
- Przytrzymaj przycisk .

PORADA: Możesz również wyświetlić alternatywne strefy czasowe na liście podglądów (*Konfiguracja pętli podglądów, strona 33*).

2 Wybierz kolejno **Zegary > Alternatywne strefy czasowe. Alternatywne strefy czasowe.**

3 Wybierz strefę czasową.

4 Naciśnij przycisk .

5 Wybierz opcję:

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

Dodawanie odliczania do wydarzenia

1 Naciśnij .

2 Wybierz kolejno **Zegary > Odliczenia > Dodaj.**

3 Wpisz nazwę.




4 Wybierz rok, miesiąc i dzień.

5 Wybierz opcję:


- Wybierz **Cały dzień.**
- Wybierz **Określony czas**, a następnie podaj czas.

6 Wybierz ikonę.

Edytowanie odliczania do wydarzenia

- 1 Naciśnij .
- 2 Wybierz kolejno **Zegary > Odliczenia**.
- 3 Wybierz odliczanie do wydarzenia.
- 4 Naciśnij , a następnie wybierz **Dodaj do Ulubionych**, aby wyświetlić odliczanie do wydarzenia na liście podglądów (opcjonalnie).
- 5 Naciśnij , a następnie wybierz **Edytuj odliczanie**.
- 6 Wybierz opcję do edycji:
 - Aby zmienić nazwę wydarzenia, wybierz **Nazwa**.
 - Aby zmienić datę wydarzenia, wybierz **Data**.
 - Aby zmienić godzinę wydarzenia, wybierz **Czas**.
 - Aby zmienić typ wydarzenia, wybierz **Typ**.
 - Aby dodać skróconą nazwę wydarzenia, wybierz **Skrót**.
 - Aby dodać przypomnienia o wydarzeniu, wybierz **Przypomnienia**.
 - Aby powtarzać wydarzenie co roku, wybierz **Powtarzaj co roku**.
 - Aby usunąć wydarzenie, wybierz **Skasuj odliczanie**.

Ustawienia menedżera zasilana

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > Zarządzanie zasilaniem**.

Oszczędzanie baterii: Dostosowuje ustawienia systemowe w celu wydłużenia czasu pracy baterii w trybie zegarka (*Personalizacja opcji oszczędzania baterii, strona 88*).

Procent baterii: Wyświetla pozostały czas pracy baterii w procentach.


Szacowany poziom baterii: Pokazuje pozostały czas pracy baterii w postaci szacunkowej liczby dni lub godzin.

Alert o niskim poziomie baterii: Powiadamia o niskim poziomie naładowania baterii.

Personalizacja opcji oszczędzania baterii

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


Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących (*Dostosowywanie menu elementów sterujących, strona 39*).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > Zarządzanie zasilaniem > Oszczędzanie baterii**.
- 3 Wybierz **Stan**, aby włączyć funkcję oszczędzania baterii.
- 4 Wybierz **Edytuj**, a następnie wybierz opcję:
 - Wybierz **Tarcza zegarka**, aby włączyć funkcję niskiego poboru energii przez tarczę zegarka, która aktualizuje się raz na minutę.
 - Wybierz **Muzyka**, aby wyłączyć funkcję słuchania muzyki na zegarku.
 - Wybierz **Telefon**, aby odłączyć sparowany telefon.
 - Wybierz **Wi-Fi**, aby rozłączyć się z siecią Wi-Fi.
 - Wybierz **Tętno z nadgarstka**, aby wyłączyć nadgarstkowy pomiar tętna.
 - Wybierz **Pulsoksymetr**, aby wyłączyć czujnik pulsoksymetru.
 - Wybierz **Wyświetlacz zawsze włączony**, aby wyłączyć ekran, gdy nie jest używany.
 - Wybierz **Jasność**, aby zmniejszyć jasność ekranu.

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

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

Ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka naciśnij przycisk , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System**.

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

Kod dostępu: Umożliwia ustawienie czterocyfrowego kodu dostępu służącego do zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy nie jest on na nadgarstku użytkownika (*Ustawianie kodu dostępu zegarka, strona 89*).

Nie przeszkadzać: Umożliwia włączenie trybu Nie przeszkadzać – przyciemnia ekran oraz wyłącza alarmy i powiadomienia.

Kompas: Umożliwia kalibrację wewnętrznego kompasu i dostosowanie ustawień (*Kompas, strona 61*).

Czas: Umożliwia dostosowanie ustawień czasu (*Ustawienia czasu, strona 90*).

Język: Umożliwia ustawianie języka wyświetlanego na zegarku.

Głos: Umożliwia ustawienie dialektu i typu głosu zegarka.

Zaawansowane: Umożliwia otworenie zaawansowanych ustawień systemowych w celu ustawienia jednostek miary, typu zapisu danych i trybu USB (*Zaawansowane ustawienia systemowe, strona 91*).


Przywróć i zresetuj: Umożliwia skonfigurowanie kopii zapasowych danych zegarka i zresetowanie danych użytkownika oraz jego ustawień (*Przywracanie i resetowanie ustawień, strona 91*).

Aktualizacja oprogramowania: Umożliwia zainstalowanie pobranych aktualizacji oprogramowania, włączenie automatycznych aktualizacji oraz ręczne sprawdzanie dostępności aktualizacji (*Aktualizacje produktów, strona 95*).

Informacje: Umożliwia wyświetlenie informacji o urządzeniu, oprogramowaniu, licencji i wyświetlenie informacji dotyczących przepisów.

Dostosowywanie skrótów przycisków

Można dostosować funkcję przytrzymywania poszczególnych przycisków oraz ich kombinacji.


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Skróty**.
- 3 Wybierz przycisk lub kombinację przycisków, które chcesz dostosować.
- 4 Wybierz funkcję.

Ustawianie kodu dostępu zegarka

NOTYFIKACJA

W przypadku trzykrotnego wpisania nieprawidłowego kodu dostępu zegarek tymczasowo zostanie zablokowany. Po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu zegarek zablokuje się, aż do zresetowania kodu dostępu w aplikacji Garmin Connect. Jeśli nie sparowano zegarka z telefonem, zegarek skasuje dane i zresetuje się do ustawień fabrycznych po pięciokrotnym wpisaniu nieprawidłowego kodu dostępu.


Możesz ustawić kod dostępu zegarka w celu zabezpieczenia danych osobowych znajdujących się w zegarku, gdy urządzenie nie znajduje się na nadgarstku. Jeśli korzystasz z funkcji Garmin Pay, zegarek wykorzystuje ten sam czterocyfrowy kod dostępu, który jest wymagany do otworenia portfela (*Garmin Pay, strona 22*).

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Kod dostępu > Ustaw kod dostępu**.
- 3 Wpisz czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.

Zmiana kodu dostępu zegarka

Do zmiany kodu dostępu zegarka wymagana jest znajomość bieżącego kodu. Jeśli zapomnisz kodu dostępu lub zbyt wiele razy wpiszesz nieprawidłowy kod dostępu, musisz zresetować kod w aplikacji Garmin Connect.


- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Kod dostępu** > **Zmień kod dostępu**.
- 3 Wpisz bieżący czterocyfrowy kod dostępu.
- 4 Wpisz nowy czterocyfrowy kod dostępu.

Przy następnym zdjęciu zegarka z nadgarstka musisz wpisać kod dostępu, zanim możliwe będzie wyświetlenie jakichkolwiek informacji.


Kompas

Zegarek jest wyposażony w 3-osiowy kompas z funkcją automatycznej kalibracji. Funkcje i wygląd kompasu zmieniają się w zależności od aktywności, od tego, czy moduł GPS jest włączony, a także od tego, czy nawigujesz do celu. Możesz ręcznie zmienić ustawienia kompasu ([Ustawienia kompasu, strona 90](#)).

Ustawianie kursu kompasowego

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

Ustawienia kompasu

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Kompas**.

Kalibruj: Umożliwia przeprowadzenie ręcznej kalibracji czujnika kompasu ([Ręczna kalibracja kompasu, strona 62](#)).


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

Odniesienie północne: Umożliwia ustawienie odniesienia północnego kompasu ([Ustawianie odniesienia północnego, strona 62](#)).

Deklinacja magnetyczna: Umożliwia ustawienie deklinacji magnetycznej dla odniesienia północnego.

Tryb: Umożliwia ustawienie kompasu, tak aby podczas ruchu używał sygnału GPS i danych z elektronicznego czujnika (Automatycznie) lub tylko danych GPS lub magnetometru.

Ustawienia czasu

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia** > **System** > **Czas**.

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

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


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

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

Synchronizacja czasu: Umożliwia synchronizację czasu w przypadku przemieszczania się między strefami czasowymi i aktualizuje czas letni ([Synchronizacja czasu, strona 91](#)).


Synchronizacja czasu

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Czas > Synchronizacja czasu**.
- 3 Poczekaj, aż zegarek połączy się ze sparowanym telefonem lub zlokalizuje satelity (*Odbieranie sygnałów satelitarnych, strona 98*).

PORADA: Możesz nacisnąć przycisk, aby zmienić źródło.

Zaawansowane ustawienia systemowe

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zaawansowane**.


Format: Umożliwia określenie ogólnych preferencji dotyczących formatu, np. jednostki miary, tempa i prędkości wyświetlanych podczas aktywności, a także początku tygodnia (*Zmianianie jednostek miary, strona 91*).

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

Tryb USB


Zmianianie jednostek miary

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Zaawansowane > Format > Jednost..**
- 3 Wybierz wielkość fizyczną.
- 4 Wybierz jednostkę miary.

Przywracanie i resetowanie ustawień

Możesz utworzyć kopię zapasową ustawień zegarka Garmin i przywrócić te ustawienia w innym, kompatybilnym zegarku Garmin za pomocą aplikacji Garmin Connect (*Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect, strona 92*). Ustawienia obejmują m.in. profile sportowe, podglądy, ustawienia użytkownika i treningi.

Na tarczy zegarka naciśnij , a następnie wybierz kolejno **Ustawienia > System > Przywróć i zresetuj**.

Automatyczne tworzenie kopii zapasowych: Okresowo tworzy kopię zapasową ustawień na koncie Garmin Connect.



Utwórz kopię zapasową teraz: Umożliwia ręczne utworzenie kopii zapasowej ustawień na koncie Garmin Connect.

Zawartość kopii zapasowej: Wyświetla typ zapisywanych danych.

UWAGA: Ustawienia są automatycznie uwzględniane w zawartości kopii zapasowej.

Zeruj: Umożliwia zresetowanie wybranych ustawień do wartości fabrycznych (*Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień, strona 92*).


Przywracanie ustawień i danych z Garmin Connect

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz **•••**.
- 2 Wybierz **Urządzenia Garmin**, a następnie posiadany zegarek.
- 3 Wybierz kolejno **System > Przywróć i zresetuj > Kopie zapasowe urządzeń**.
- 4 Wybierz kopię zapasową z listy.
- 5 Wybierz kolejno **Przywróć z kopii zapasowej > Przywróć**.
- 6 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- 7 Poczekaj, aż zegarek zsynchronizuje się z aplikacją.
- 8 Na zegarku naciśnij przycisk , a następnie wybierz .
Zegarek uruchomi się ponownie i przywróci ustawienia oraz dane.
- 9 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Resetowanie wszystkich domyślnych ustawień

Przed zresetowaniem wszystkich ustawień domyślnych należy zsynchronizować zegarek z aplikacją Garmin Connect, aby przesłać dane aktywności.

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień zegarka.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Przywróć i zresetuj > Zeruj**.
- 3 Wybierz opcję:
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka, ale zachować wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika oraz historię aktywności, wybierz **Przywróć ustawienia domyślne**.
 - Aby usunąć wszystkie aktywności z historii, wybierz **Skasuj wszystkie aktywności**.
 - Aby wyzerować wszystkie podsumowania dotyczące dystansu i czasu, wybierz **Zeruj podsumowania**.
 - Aby przywrócić domyślne wartości wszystkich ustawień zegarka oraz usunąć wszystkie informacje wprowadzone przez użytkownika i historię aktywności, wybierz **Skasuj dane i zresetuj ustawienia**.

UWAGA: Jeśli portfel Garmin Pay jest skonfigurowany, ta opcja spowoduje również usunięcie portfela z zegarka. Jeśli muzyka jest przechowywana na zegarku, ta opcja spowoduje również usunięcie muzyki zapisanej w zegarku.


Wyświetlanie informacji o urządzeniu

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz kolejno **Ustawienia > System > Informacje**.

Wyświetlanie informacji dotyczących zgodności i przepisów związanych z e-etykietami

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

- 1 Przytrzymaj .
- 2 W menu ustawień wybierz **System**.
- 3 Wybierz **Informacje**.

Informacje o urządzeniu

Informacje o wyświetlaczu AMOLED

Domyślnie ustawienia zegarka są zoptymalizowane pod kątem czasu pracy i wydajności baterii (*Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii, strona 96*).

Utrwalenie obrazu lub wypalenie pikseli jest normalnym zjawiskiem w przypadku urządzeń AMOLED. Aby wydłużyć czas pracy wyświetlacza, należy unikać wyświetlania obrazów statycznych o wysokim poziomie jasności przez długi czas. Aby zminimalizować wypalenie pikseli, wyświetlacz zegarka z serii vívoactive 6 wyłącza się po upływie ustawionego limitu czasu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 53*). Możesz obrócić nadgarstek w kierunku ciała, dotknąć ekranu dotykowego lub nacisnąć przycisk, aby wybudzić zegarek.

Ładowanie zegarka

⚠ OSTRZEŻENIE

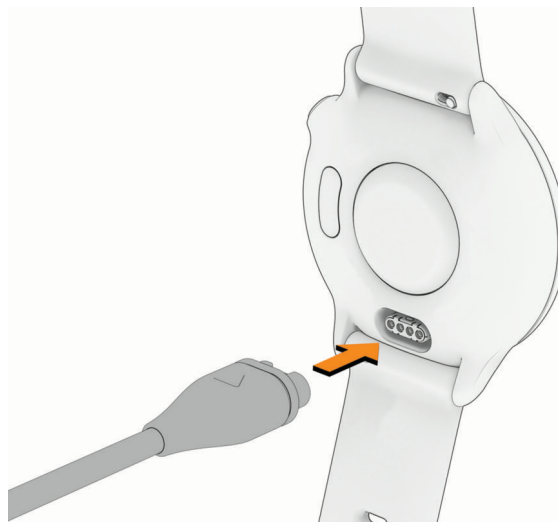
To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki oraz obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera. Wskazówki dotyczące czyszczenia (*Dbanie o urządzenie, strona 94*).

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

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



- 2 Odłącz zegarek, gdy poziom naładowania baterii osiągnie 100%.

Dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Klasa wodoodporności	5 ATM ¹
Zakres temperatury roboczej i przechowywania	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Zakres temperatury ładowania baterii przez USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa i moc transmisji w UE	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
Wartości SAR w UE	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Informacje o baterii

Rzeczywisty czas działania baterii zależy od używanych w zegarku funkcji, np. pomiaru tętna na nadgarstku, powiadomień ze smartfona, sygnału GPS, czujników wewnętrznych oraz połączonych czujników.

Tryb	Czas działania baterii
Tryb zegarka	Do 11 dni
Tryb oszczędzania baterii zegarka	Do 21 dni
Tryb: Tylko GPS	Do 21 godzin
Tryb wszystkie systemy satelitarne	Maks. 17 godzin
Wszystkie systemy satelitarne + tryb muzyki	Do 8 godzin

Dbanie o urządzenie

NOTYFIKACJA

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

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

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

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

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

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Czyszczenie zegarka

⚠ PRZESTROGA

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

NOTYFIKACJA

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

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie garmin.com/fitandcare.

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

Wymiana pasków

Do zegarka pasują standardowe paski o szerokości 20 mm z mechanizmem szybkiego zwalniania.

- 1 Przesuń szpilkę zwalnającą na teleskopie, aby zdjąć pasek.



- 2 Włóż jedną stronę teleskopu z nowym paskiem do mocowania w zegarku.
- 3 Przesuń szpilkę zwalnającą i dopasuj teleskop do drugiego mocowania w zegarku.
- 4 Powtórz kroki od 1 do 3, aby wymienić drugi pasek.

Rozwiązywanie problemów

Aktualizacje produktów

Urządzenie automatycznie sprawdza aktualizacje po sparowaniu z telefonem przy użyciu technologii Bluetooth lub po połączeniu z Wi-Fi. Możesz ręcznie sprawdzać dostępność aktualizacji z poziomu ustawień systemowych (*Ustawienia systemowe, strona 89*). Zainstaluj aplikację Garmin Connect w telefonie.

Aplikacja umożliwia łatwy dostęp do tych usług w urządzeniach Garmin:

- Przesyłanie danych do Garmin Connect
- Rejestracja produktu




Źródła dodatkowych informacji

Więcej informacji na temat niniejszego produktu można znaleźć na stronie internetowej Garmin.

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/ataccuracy w celu uzyskania informacji na temat dokładności funkcji. Produkt nie jest urządzeniem medycznym.

Moje urządzenie wyświetla nieprawidłowy język

Jeśli w zegarku został wybrany przypadkowo nieprawidłowy język, możesz go zmienić.

- 1 Przytrzymaj .
- 2 Wybierz .
- 3 Wybierz .
- 4 Przewiń do szóstej pozycji na liście.
- 5 Wybierz język.



Wskazówki dotyczące maksymalizowania czasu działania baterii

Aby wydłużyć czas działania baterii, możesz skorzystać z poniższych wskazówek.

- Funkcję oszczędzania baterii można włączyć w menu elementów sterujących (*Sterowanie, strona 37*).
- Zmniejsz limit czasu wyświetlania (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 53*).
- Przestań używać opcji limitu czasu wyświetlania **Wyświetlacz zawsze włączony** i wybierz krótszy limit czasu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 53*).
- Zmniejsz jasność ekranu (*Ustawienia wyświetlacza i jasności, strona 53*).
- Użyj trybu satelitarne UltraTrac dla swojej aktywności (*Ustawienia satelitów, strona 29*).
- Wyłącz technologię Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Sterowanie, strona 37*).
- Jeśli chcesz wstrzymać aktywność na dłuższy czas, wybierz opcję **Wznów później** (*Zatrzymywanie aktywności, strona 5*).
- Ogranicz powiadomienia z telefonu wyświetlane przez zegarek (*Zarządzanie powiadomieniami, strona 70*).
- Włącz ręczne odczyty pulsoksymetru ręcznego (*Ustawianie trybu pulsoksymetru, strona 57*).

Ponowne uruchamianie zegarka

Jeśli zegarek przestanie odpowiadać, możesz spróbować wykonać poniższe czynności, aby go ponownie uruchomić.

- Przytrzymaj przycisk , aż zegarek się wyłączy, a następnie przytrzymaj przycisk , aby włączyć zegarek.
- Podłącz zegarek do portu ładowania USB-C® na co najmniej 30 sekund, odłącz przewód, a następnie podłącz go ponownie.


Czy mój telefon jest zgodny z moim zegarkiem?

Zegarek vivoactive 6 jest zgodny z telefonami wykorzystującymi technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności z Bluetooth można znaleźć na stronie garmin.com/ble.

Mój telefon nie łączy się z zegarkiem

Jeśli Twój telefon nie łączy się z zegarkiem, spróbuj skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz telefon i zegarek, a następnie włącz je ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth, aby powtórzyć proces parowania.
- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń zegarek z aplikacji Garmin Connect w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- Umieść telefon w pobliżu zegarka, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- W smartfonie otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz kolejno **•••** > **Urządzenia Garmin** > **Dodaj urządzenie**, aby przejść do trybu parowania.
- Wybierz kolejno  > **Ustawienia** > **Telefon** > **Paruj telefon**.

Czy mogę używać mojego czujnika Bluetooth wraz z zegarkiem?

Zegarek jest zgodny z niektórymi czujnikami Bluetooth. Podczas pierwszego łączenia czujnika z zegarkiem Garmin należy sparować oba urządzenia. Po sparowaniu zegarek będzie automatycznie łączyć się z czujnikiem po rozpoczęciu aktywności, jeśli czujnik będzie aktywny i będzie znajdował się w jego zasięgu.

1 Przytrzymaj .

2 Wybierz kolejno **Ustawienia** > **Łączność** > **Czujniki zegarka** > **Dodaj nowy**.

3 Wybierz opcję:

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

Istnieje możliwość dostosowania opcjonalnych pól danych ([Dostosowywanie ekranów danych, strona 25](#)).

Moje słuchawki nie łączą się z zegarkiem

Jeśli słuchawki Bluetooth zostały wcześniej podłączone do telefonu, mogą one automatycznie łączyć się z telefonem zamiast z zegarkiem. Można skorzystać z poniższych porad.

- Wyłącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
Dodatkowe informacje można znaleźć w podręczniku użytkownika telefonu.
- Podczas parowania słuchawek z zegarkiem zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od telefonu.
- Sparuj słuchawki z zegarkiem ([Podłączanie słuchawek Bluetooth, strona 83](#)).

Odtwarzanie muzyki przerywa się lub słuchawki tracą łączność

W przypadku korzystania z zegarka vívoactive 6 ze słuchawkami podłączonymi za pomocą technologii Bluetooth sygnał jest najsilniejszy, gdy antena słuchawek znajduje się w linii prostej od zegarka.

- Jeśli sygnał przechodzi przez ciało, może dochodzić do utraty sygnału lub rozłączenia słuchawek.
- Jeśli zegarek vívoactive 6 jest noszony na lewym nadgarstku, należy upewnić się, że antena słuchawek Bluetooth znajduje się przy lewym uchu.
- Ponieważ słuchawki różnią się w zależności od modelu, możesz spróbować nosić zegarek na drugim nadgarstku.
- W przypadku korzystania z metalowych lub skórzanych pasków zegarków można zmienić je na silikonowe, aby poprawić siłę sygnału.

Jak cofnąć naciśnięcie przycisku okrążenia?

W trakcie aktywności możesz przypadkiem nacisnąć przycisk okrążenia. W większości przypadków na ekranie pojawi się ikona ↶, która na kilka sekund umożliwi odrzucenie ostatniej zmiany okrążenia lub dyscypliny sportowej. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia jest dostępna w przypadku aktywności obsługujących ręczne wprowadzanie okrążeń, ręczne zmiany dyscypliny sportu i automatyczne zmiany dyscypliny sportu. Funkcja cofnięcia naciśnięcia przycisku okrążenia nie jest dostępna w przypadku aktywności, które automatycznie zaznaczają okrążenia, biegi, etapy odpoczynku lub pauzy, czyli np. ćwiczenia na siłowni, pływanie na basenie lub ogólne ćwiczenia.

Odbieranie sygnałów satelitarnych

Urządzenie może wymagać czystego widoku nieba w celu odebrania sygnałów z satelitów. Godzina i data są ustawiane automatycznie w oparciu o pozycję GPS.

PORADA: Więcej informacji na temat systemu GPS można znaleźć na stronie garmin.com/aboutGPS.

- 1 Wyjdź na zewnątrz, na otwarty teren.
Przednia część urządzenia powinna być zwrócona w kierunku nieba.
- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zlokalizuje satelity.
Zlokalizowanie sygnałów satelitarnych może zająć 30–60 sekund.

Poprawianie odbioru sygnałów satelitarnych GPS

- Regularnie synchronizuj urządzenie z kontem Garmin:
 - Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB i aplikacji Garmin Express.
 - Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect, korzystając z telefonu z włączoną funkcją Bluetooth.
 - Połącz urządzenie z kontem Garmin, korzystając z sieci bezprzewodowej Wi-Fi.Po połączeniu z kontem Garmin urządzenie pobiera dane satelitarne z kilku ostatnich dni, co umożliwia szybkie odbieranie sygnałów satelitów.
- Udaj się w otwarty teren, z dala od wysokich budynków i drzew.
- Pozostań na miejscu przez kilka minut.

Tętno wyświetlane na zegarku nie jest dokładne

Aby uzyskać więcej informacji na temat posiadanego czujnika tętna, przejdź na stronę garmin.com/hearttrate.



Pomiar temperatury podczas aktywności nie jest dokładny

Temperatura ciała wpływa na pomiar temperatury przez wewnętrzny czujnik. Aby uzyskać najdokładniejszy pomiar temperatury, zdejmij zegarek z nadgarstka i poczekaj 20–30 minut.

Możesz także użyć opcjonalnego zewnętrznego czujnika temperatury tempe, żeby wyświetlić dokładną temperaturę otoczenia podczas korzystania z zegarka.

Opuszczanie trybu demonstracyjnego

Tryb demonstracyjny wyświetla podgląd funkcji zegarka.

- 1 Ośmiokrotnie naciśnij przycisk .
- 2 Wybierz .

Śledzenie aktywności

Więcej informacji na temat dokładności śledzenia aktywności znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś zegarek na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy pchasz wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś zegarek w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Zegarek może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

Liczba kroków na moim zegarku i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

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

1 Wybierz opcję:

- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Express (*Korzystanie z serwisu Garmin Connect na komputerze, strona 74*).
- Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Korzystanie z aplikacji Garmin Connect, strona 73*).

2 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.

Synchronizacja może potrwać kilka minut.

UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect lub Garmin Express nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Załącznik

Pola danych

Niektóre pola danych do wyświetlania danych wymagają używania akcesoriów ANT+.

% maks. tętna okrążenia: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego okrążenia.

% maks. tętna ost. ruchu: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego ruchu.

% maksymalnego tętna: Procentowa wartość maksymalnego tętna.

% maksymalnego tętna ostatniego okrążenia: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla ostatniego ukończonego okrążenia.

% maksymalnego tętna ruchu: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącego ruchu.

Aktualny czas: Godzina z uwzględnieniem aktualnej pozycji oraz ustawień dotyczących czasu (format, strefa czasowa i czas letni).

BATERIA E-ROWERU: Ilość energii, jaka pozostała w baterii e-Bike.

Czas aktywności: Całkowity czas ruchu dla bieżącej aktywności.

Czas interwału: Czas stopera w ramach bieżącego interwału.

Czas okrążenia: Czas stopera w ramach bieżącego okrążenia.

Czasomierz serii: Ilość czasu spędzanego w bieżącej serii ćwiczeń podczas treningu siłowego.

Czas ostatniego okrążenia: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Czas ostatniego ruchu: Czas stopera w ramach ostatniego ukończonego ruchu.

Czas ostatniej pozycji: Czas stopera w ramach ostatniej ukończonej pozycji.

Czas pozycji: Czas stopera w ramach bieżącej pozycji.

Czas pływania: Czas pływania w ramach bieżącej aktywności, bez uwzględniania czasu odpoczynku.

CZAS RUCHU: Czas stopera w ramach bieżącego ruchu.

Czas w strefie: Czas, który upłynął dla każdej strefy tętna lub mocy.

Częstotliwość oddechu: Rytm oddychania w oddechach na minutę (brpm).

Dyst./ruch okrążenia: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącego okrążenia.

Dyst./ruch ost. okrążenia: Wioślarstwo. Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie ostatniego ukończonego okrążenia.

Dystans: Dystans pokonany w ramach bieżącego śladu lub aktywności.

Dystans interwału: Dystans pokonany w ramach bieżącego interwału.

Dystans na ruch: Dystans pokonany podczas ruchu.

Dystans okrążenia: Dystans pokonany w ramach bieżącego okrążenia.

Dystans ostatniego etapu: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego ruchu.

Dystans ostatniego okrążenia: Dystans pokonany w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Dystans ruchu: Dystans pokonany w bieżącym ruchu.

Długości: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącej aktywności.

Długości interwału: Liczba długości basenu ukończonych w trakcie bieżącego interwału.

Kad. ost. okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Kad. ost. okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Kadencja: Kolarstwo. Liczba obrotów ramienia korby. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do akcesorium do pomiaru rytmu.

Kadencja: Bieganie. Liczba kroków na minutę (lewej i prawej nogi).

Kadencja okrążenia: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Kadencja okrążenia: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącego okrążenia.

Kalorie: Łączna liczba spalonych kalorii.

Kroki: Liczba kroków w ramach bieżącej aktywności.

Kroki na okrążenie: Liczba kroków w ramach bieżącego okrążenia.

Kurs Kompasowy: Kierunek przemieszczania się.

Liczba pchnięć na odcinku: Liczba ukończonych pchnięć na wózku inwalidzkim podczas bieżącego odcinka.

Maksymalna prędkość: Maksymalna prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Maksymalna z 24 godzin: Maksymalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Minimalna z 24 godzin: Minimalna temperatura zarejestrowana w ciągu ostatnich 24 godzin przy użyciu zgodnego czujnika temperatury.

Minuty bardzo intensywnej aktywności: Liczba minut intensywnej aktywności fizycznej.

Minuty umiarkowanej aktywności: Liczba minut umiarkowanej aktywności fizycznej.

Okrążenia: Liczba ukończonych okrążeń w ramach bieżącej aktywności.

PCHNIĘCIA: Liczba ukończonych pchnięć na wózku inwalidzkim podczas bieżącej aktywności.

Powtórzenia: Liczba powtórzeń serii ćwiczeń podczas treningu na siłowni.

Powtórzenia ostatniej rundy: Liczba powtórzeń w ostatniej rundzie aktywności.

Prędkość: Bieżące tempo podróży.

Prędkość okrążenia: Średnia prędkość w ramach bieżącego okrążenia.

Prędkość ost. okrążenia: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Prędkość ostatniego ruchu: Średnia prędkość w ramach ostatniego ukończonego ruchu.

Prędkość ruchu: Średnia prędkość w ramach bieżącego ruchu.

Ruchy: Łączna liczba ruchów w ramach bieżącej aktywności.

RUCHY: Całkowita liczba ukończonych ruchów podczas bieżącej aktywności.

Ruchy na interwał/długość: Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącego interwału.

Ruchy ostatniej długości: Liczba ruchów w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Rundy: Liczba grup ćwiczeń wykonywanych podczas aktywności, takiej jak skakanie na skakance.

ŚR. T. 500 M: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącej aktywności.

Średni % maksymalnego tętna: Średnia procentowa wartość maksymalnego tętna dla bieżącej aktywności.

Średnia kadencja: Kolarstwo. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średnia kadencja: Bieganie. Średni rytm w ramach bieżącej aktywności.

Średnia prędkość: Średnia prędkość w ramach bieżącej aktywności.

Średni czas okrążenia: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

Średni czas pozycji: Średni czas pozycji w ramach bieżącej aktywności.

Średni czas ruchu: Średni czas okrążenia w ramach bieżącej aktywności.

Średni dystans/ruch: Średni dystans pokonany podczas ruchu w trakcie bieżącej aktywności.

Średnie tempo: Średnie tempo w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tempo ruchu: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach bieżącej aktywności.

Średnie tętno: Średnie tętno w ramach bieżącej aktywności.

Średnio ruchów/długość: Średnia liczba ruchów na długość w trakcie bieżącej aktywności.

Średni Swolf: Średni wynik swolf w ramach bieżącej aktywności. Wynik swolf to suma czasu jednej długości i liczby ruchów wykonanych na tej długości (*Pływanie – terminologia, strona 9*).

Stoper: Czas stopera w ramach bieżącej aktywności.

Stoper: Biejący czas minutnika aktywności.

Strefa tętna: Biejący zakres tętna (1–5). Domyślne strefy tętna ustalane są w oparciu o profil użytkownika i maksymalne tętno (po odjęciu wieku od 220).

Stres: Poziom stresu.

Styl na ostatniej długości: Styl ruchu w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Styl ruchu interwału: Biejący styl ruchu dla interwału.

Swolf interwału: Średni wynik swolf w ramach bieżącego interwału.

Swolf ostat. długości: Wynik swolf w trakcie ostatniej ukończonej długości basenu.

Swolf ostatniego interwału: Średni wynik swolf w ramach ostatniego ukończonego interwału.

Temperatura: Temperatura powietrza. Temperatura ciała użytkownika wpływa na wskazania czujnika temperatury. Aby dane te były wyświetlane, urządzenie musi zostać podłączone do czujnika tempe.

Tempo: Biejące tempo.

Tempo interwału: Średnie tempo w ramach bieżącego interwału.

Tempo na 500 m: Biejące tempo wiosłowania na 500 m.

TEMPO NA 500 M OKRĄŻENIA: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo na 500 m ost. okr.: Średnie tempo wiosłowania na 500 m w ramach ostatniego okrążenia.

Tempo okrążenia: Średnie tempo w ramach bieżącego okrążenia.

Tempo ostatniego okrążenia: Średnie tempo w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tempo ostatniego ruchu: Średnie tempo w ramach ostatniego zakończonego ruchu.

Tempo ostatniej długości: Średnie tempo w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchów: Liczba ruchów na minutę (ruchy/min).

Tempo ruchów na ostatniej długości: Średnia liczba ruchów na minutę (ruchy/min) w ramach ostatniej ukończonej długości basenu.

Tempo ruchu: Średnie tempo w ramach bieżącego ruchu.

Tętno: Liczba uderzeń serca na minutę (bpm). Urządzenie musi zostać podłączone do zgodnego czujnika tętna.

Tętno okrążenia: Średnie tętno w ramach bieżącego okrążenia.

Tętno ostatniego okrążenia: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego okrążenia.

Tętno ostatniego ruchu: Średnie tętno w ramach ostatniego ukończonego ruchu.

Tętno ruchu: Średnie tętno dla bieżącego ruchu.

Upłynęło czasu: Całkowity zapisany czas. Jeśli na przykład uruchomisz stoper i biegniesz przez 10 minut, po czym zatrzymasz stoper na 5 minut, a następnie ponownie go uruchomisz i biegniesz przez 20 minut, to czas, który upłynął, wyniesie 35 minut.

Ws. słoń.: Godzina wschodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

Zach. słońca: Godzina zachodu słońca przy uwzględnieniu pozycji GPS.

ZAS. E-ROW.: Szacowany dystans, który możesz pokonać, obliczany na podstawie bieżących ustawień e-roweru i pozostałej energii baterii.






Łącznie intensywnych minut: Całkowita liczba minut aktywności fizycznej.

Informacje o szacowanym pułapie tlenowym

Pułap tlenowy to maksymalna ilość tlenu (w mililitrach) na minutę, jaką można wchłonąć w przeliczeniu na kilogram masy ciała w przypadku maksymalnego wysiłku. Ujmując rzecz prościej, pułap tlenowy to wskaźnik wydolności sportowca, który powinien wzrastać w miarę poprawy kondycji. Urządzenie z serii vivoactive 6 wymaga korzystania z nadgarstkowego czujnika tętna lub zgodnego piersiowego czujnika tętna, aby mogło wyświetlać szacowany pułap tlenowy.

Na urządzeniu szacowany pułap tlenowy jest wyświetlany w postaci liczby, opisu i pozycji na kolorowym wskaźniku. Za pomocą konta Garmin Connect można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące szacowanego pułapu tlenowego, porównując je z danymi typowymi dla danego wieku i płci.

UWAGA: Dane pułapu tlenowego nie są dostępne, gdy zegarek działa w trybie wózka inwalidzkiego.

 Fioletowy	Doskonały
 Niebieski	Świetny
 Zielony	Dobry
 Pomarańczowy	Nieźły
 Czerwony	Słaby

Dane dotyczące pułapu tlenowego zostały dostarczone przez firmę Firstbeat Analytics™. Analiza pułapu tlenowego została opublikowana za zgodą The Cooper Institute®. Więcej informacji znajduje się w załączniku (*Standardowe oceny pułapu tlenowego, strona 103*) oraz na stronie internetowej www.CooperInstitute.org.

Standardowe oceny pułapu tlenowego

Poniższe tabele przedstawiają znormalizowaną klasyfikację szacowanego pułapu tlenowego według wieku i płci.

UWAGA: Dane pułapu tlenowego nie są dostępne, gdy zegarek jest w trybie wózka inwalidzkiego.

Mężczyźni	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonały	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Świetny	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobry	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Niezły	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Słaby	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kobiety	Wartość procentowa	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Doskonały	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Świetny	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobry	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Niezły	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Słaby	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Przedruk danych za zgodą organizacji The Cooper Institute. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.CooperInstitute.org.

Rozmiar i obwód kół

W przypadku używania czujnika prędkości podczas jazdy na rowerze wykryje on automatycznie rozmiar koła. W razie konieczności wprowadź ręcznie obwód koła w ustawieniach czujnika prędkości.

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

