

GARMIN.



GARMIN SWIM™ 2

Príručka používateľa



© 2019 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti
Všetky práva vyhradené. Táto príručka je
chránená zákonmi o autorských právach
a nesmie byť kopírovaná ani ako celok, ani
čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti
Garmin. Spoločnosť Garmin si vyhradzuje
právo na zmenu alebo vylepšovanie svojich
produktov a realizáciu zmien v obsahu tejto
príručky bez povinnosti o týchto zmenách a
vylepšeniach informovať akékoľvek osoby
alebo organizácie. Najnovšie aktualizácie a
doplňujúce informácie o používaní tohto
produktu nájdete na stránke www.garmin.com.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto
Pause®, Edge® a VIRB® sú ochranné známky
spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych
spoločností, ktoré sú registrované v USA
a v iných krajinách. Body Battery™, Connect
IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™,
Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™,
HRM-Swim™ a TrueUp™ sú ochranné známky
spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych
spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú
používať bez výslovného súhlasu spoločnosti
Garmin.

Android™ je ochranná známka spoločnosti
Google Inc. Apple®, iPhone® a Mac® sú
ochranné známky spoločnosti Apple Inc.
registrované v USA a v ďalších krajinách.
Slovnú známku a logá BLUETOOTH® vlastní
spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie
týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha
licencii. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej
frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat.
Windows® a Windows NT® sú registrované
ochranné známky spoločnosti Microsoft
Corporation v USA a iných krajinách. Ostatné

ochranné známky a obchodné mená sú
vlastníctvom príslušných vlastníkov.

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na
adrese www.thisisant.com/directory nájdete
zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.



COZYMA
satelitná navigácia



COMAN

satelitná navigácia

Úvod

⚠ VAROVANIE

Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.

O zariadení






①	LIGHT	Stlačením tlačidla zapnete zariadenie. Stlačením tlačidla zapnete a vypnete podsvietenie. Podržaním zobrazíte ponuku ovládacích prvkov.
②	START STOP	Stlačením tlačidla spustíte a zastavíte časovač. Stlačením tlačidla vyberiete možnosť alebo potvrdíte správu.
③	BACK LAP	Stlačením tlačidla sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku. Stlačením tlačidla zaznamenáte okruh počas aktivity.

④	DOWN	Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach. Podržaním otvoríte ovládače hudby .
⑤	UP	Stlačením tlačidla sa môžete posúvať v miniaplikáciách, obrazovkách s údajmi, možnostiach a nastaveniach. Podržaním zobrazíte ponuku.

Stav a ikony stavu GPS


V prípade použitia hodínok s GPS (outdoor aktivity) je príjem GPS signalizovaný po obvode displeja. Keď je kruh zelený, hodinky sú pripravené na použitie s GPS. Blikajúca ikona znamená, že zariadenie vyhľadáva signál alebo pripojené zariadenie. Neprerušovane svietiacia ikona znamená, že sa našiel signál alebo že je zariadenie pripojené.



GPS	Stav GPS
	Stav batérie
	Stav pripojenia smartfónu
	Stav monitora srdcového tepu

Spárovanie smartfónu so zariadením

Ak chcete používať funkcie pripojenia zariadenia Garmin Swim 2, zariadenie musí byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect™, nie cez nastavenia Bluetooth® v smartfóne.

- 1 Z obchodu s aplikáciami v smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect a otvorte ju.
- 2 Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- 3 Stlačením tlačidla **LIGHT** zapnete zariadenie. Pri prvom zapnutí zariadenia je zariadenie v režime párovania.

TIP: do režimu párovania môžete manuálne vstúpiť, keď podržíte tlačidlo LIGHT a vyberiete položku .

- 4 Vyberte možnosť prídania zariadenia do konta Garmin Connect:
 - Ak párujete zariadenie s aplikáciou Garmin Connect prvýkrát, postupujte podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste s aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, z ponuky ikony  alebo  vyberte položky **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa zobrazených pokynov.

Tréning

Plávanie v bazéne

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START > Pl. v bazéne**.
- 2 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Začnite plávať.



Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly a dĺžky plávania.

- 5 Keď oddechujete, výberom položky **LAP** vytvoríte interval oddechu.

Zobrazenie sa prehodí na biely text na čiernom pozadí a zobrazí sa obrazovka odpočinku.



- 6 Po oddychu vyberte položku **LAP**, aby ste pokračovali v plávaní a vytvorili nový interval plávania.
POZNÁMKA: môžete tiež použiť funkciu automatického oddychu, aby zariadenie automaticky vytvorilo intervaly oddychu (strana 5).
- 7 Stlačením **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 8 Po dokončení plávania vyberte tlačidlo **STOP**, čím zastavíte časovač aktivity.
- 9 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Pokračovať** znova spustíte časovač aktivity.
 - Výberom položky **Uložiť** plávanie uložíte a vynulujete časovač aktivity. Môžete si pozrieť súhrn alebo stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíť ďalšie údaje.



- Výberom položiek **Odhodiť** > **Áno** môžete plávanie odstrániť.

Funkcia automatického oddychu

Funkcia automatického oddychu je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Vaše zariadenie automaticky zistí, kedy odpočívate, a zobrazí sa obrazovka odpočinku. Ak odpočívate dlhšie ako 15 sekúnd, zariadenie automaticky vytvorí interval oddychu. Keď začnete znova plávať, zariadenie automaticky začne nový interval plávania. Funkciu automatického režimu oddychu môžete zapnúť v možnostiach aktivity (strana 41).

TIP: najlepšie výsledky pri používaní funkcie automatického oddychu dosiahnete, ak pri oddychu minimalizujete pohyby paží.

Ak nechcete používať funkciu automatického oddychu, môžete vybrať LAP a začiatok a koniec každého intervalu oddychu označiť manuálne.

Zaznamenávanie vzdialenosti

Zariadenie Garmin Swim 2 meria a zaznamenáva vzdialenosť podľa dokončených dĺžok. Aby sa zobrazila presná vzdialenosť, veľkosť bazéna musí byť zadaná správne (strana 43).

TIP: pre dosiahnutie presných výsledkov zaplávajete celú dĺžku a použijete jeden typ záberu pre celú dĺžku. Pri odpočinku stopky pozastavte.

TIP: aby ste zariadeniu pomohli počítať vaše dĺžky, silno sa odrazte od steny bazéna a pred prvým záberom splývajte.

TIP: pri prevádzaní cvičenia musíte zastaviť časovač alebo použiť funkciu záznamu cvičenia (strana 5).

Tréning s funkciou Drill Log (zaznamenávanie cvičenia)

Funkcia zaznamenávania cvičenia je k dispozícii len pre plávanie v bazéne. Funkciu zaznamenávania cvičenia môžete používať na manuálne zaznamenávanie sérií kopov nôh, plávania jednou rukou alebo akéhokoľvek typu plávania, ktorý nepatrí medzi štyri hlavné plavecké štýly.

- 1 Ak chcete zobrazit' obrazovku funkcie zaznamenávania cvičenia počas aktivity plávania v bazéne, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Výberom položky **LAP** spustíte časovač cvičenia.
- 3 Po dokončení intervalu cvičenia, stlačte položku **LAP**.
Časovač cvičenia sa zastaví, ale časovač aktivity pokračuje v zaznamenávaní celého plaveckého tréningu.
- 4 Zvoľte vzdialenosť pre dokončené cvičenie.
Zvýšenia vzdialenosti vychádzajú z veľkosti bazénu vybranej pre profil aktivity.
- 5 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete začať ďalší interval cvičenia, vyberte položku **LAP**.
 - Ak chcete začať interval plávania, stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN** na návrat na obrazovku plaveckého tréningu.

Nastavenie upozornenia na tempo pri plávaní

Pri plávaní v bazéne si môžete nastaviť cieľové tempo. Upozornenie zaznie zakaždým, keď by ste sa mali otočiť pri stene bazéna. Napríklad, ak vaše cieľové tempo nastavíte na 2 minúty na 100 m pri dĺžke bazéna 25 m, upozornenie zaznie každých 30 sekúnd.

POZNÁMKA: upozornenia na tempo vyžadujú presné načasovanie intervalu. Ak chcete dosiahnuť presnejšie výsledky pri plávaní s upozornením na tempo, na intervaly oddychu použite namiesto funkcie automatického oddychu tlačidlo **LAP**.

- 1 Na obrázku pozadia hodiniiek vyberte položku **START > Pl. v bazéne > Možnosti > Upozornenia na pripojenie > Pridať nové > Tempo**.
- 2 Merné jednotky nastavte na metre alebo yardy.

- 3 Zadajte čas.
Cieľový čas tempa sa zobrazí v hornej časti obrazovky.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
Zobrazí sa obrazovka, ktorá oznamuje, ako často zaznie upozornenie na tempo na základe zvolenej veľkosti bazéna.
- 5 Dvojitým výberom položky **BACK** sa vrátite na obrazovku časovača.

Úprava upozornenia na tempo počas plávania v bazéne

- 1 Počas plávania v bazéne podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Upozornenie na tempo**.
- 3 Tempo upravte tlačidlom **UP** alebo **DOWN**.
- 4 Zvoľte **✓**.
Zobrazí sa aktualizovaný čas tempa.

TIP: ak chcete stlmiť upozornenie na tempo, podržte tlačidlo **UP** a vyberte položku **Stlmiť upozornenie na tempo**.

Cvičenia

Zariadenie vás môže previesť cvičeniami pozostávajúcimi z viacerých krokov, ktorých súčasťou sú ciele pre každý krok cvičenia, ako napr. vzdialenosť, opakovania, typ záberov či iné merateľné údaje. Pomocou Garmin Connect si môžete si vytvoriť vlastné tréningy plávania v bazéne a preniesť ich do svojho zariadenia.

Pomocou kalendára v aplikácii Garmin Connect môžete vytvoriť tréningový plán s časovým harmonogramom a naplánované cvičenia môžete odoslať do svojho zariadenia.

Tréning plávania v bazéne



Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

POZNÁMKA: na to, aby ste mohli prevziať a používať tréning, musíte mať účet Garmin Connect (strana 2).

- 1 Na obrazovke hodiniiek vyberte položku **START > Pl. v bazéne > Možnosti > Tréningy** (Spustiť > Plávanie v bazéne > Možnosti > Tréningy).
- 2 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Moje tréningy** môžete spustiť cvičenia prevzaté z aplikácie Garmin Connect.
 - Výberom položky **Kritická rýchlosť plávania** (Kritická rýchlosť plávania) určíte vašu anaeróbnu prahovú rýchlosť.
 - Výberom položky **Tréningový kalendár** môžete spustiť alebo zobrazit' naplánované cvičenia.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vytvorenie vlastného plaveckého cvičenia v aplikácii Garmin Connect

Pred vytvorením cvičenia v aplikácii Garmin Connect je potrebné mať založený účet Garmin Connect (strana 39).




- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte položku  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > Cvičenia > Vytvorenie tréningu**.
- 3 Vyberte položku **Plávanie v bazéne**.
- 4 Vytvorte svoje vlastné cvičenie.
- 5 Vyberte položku **Uložiť**.
- 6 Zadajte názov cvičenia a vyberte položku **Uložiť**.

Vo vašom zozname cvičení sa objaví nové cvičenie.

POZNÁMKA: toto cvičenie môžete odoslať do svojho zariadenia (strana 8).

Odoslanie vlastného cvičenia do svojho zariadenia

Vlastné cvičenie, ktoré ste vytvorili, môžete pomocou aplikácie Garmin Connect odoslať do svojho zariadenia (strana 8).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položky **Tréning > Cvičenia**.
- 3 Vyberte cvičenie zo zoznamu.
- 4 Stlačte tlačidlo .
- 5 Vyberte svoje kompatibilné zariadenie.
- 6 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Zaznamenanie testu kritickej rýchlosti plávania (Critical Swim Speed)

Vaša hodnota kritickej rýchlosti plávania (CSS) je výsledkom testu založeného na časovke. CSS je teoretická rýchlosť, ktorú môžete nepretržite udržiavať bez vyčerpania. Hodnotu CSS môžete použiť na usmernenie svojho tréningového tempa a sledovanie svojho zlepšovania.

- 1 Na obrázku pozadia hodínok vyberte položky **START > Pl. v bazéne > Možnosti > Tréningy > Kritická rýchlosť plávania > Urobiť test kritickej rýchlosti plávania**.
- 2 Výberom položky **DOWN** skontrolujete tréningové kroky.
- 3 Vyberte položky **Vyk. test > START**.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
Zobrazí sa obrazovka s výsledkami vášho testu CSS.
- 5 Vyberte položku **Súhlasím** alebo **Odmietnuť**.

Úprava výsledku kritickej rýchlosti plávania

Hodnotu CSS môžete manuálne upraviť alebo zadať pre ňu nový čas.

- 1 Na obrazovke hodínok vyberte položku **START > Pl. v bazéne > Možnosti > Tréningy > Kritická rýchlosť plávania > CSS (Spustiť > Plávanie v bazéne > Možnosti > Tréningy > Kritická rýchlosť plávania > CSS)**.
- 2 Zadajte minúty.

- 3 Stlačte tlačidlo **START**.
- 4 Zadajte sekundy.
- 5 Stlačte tlačidlo **START**.

Nový čas CSS sa objaví v hornej časti obrazovky.

Informácie o kalendári tréningov

Kalendár tréningov v zariadení je rozšírením kalendáru tréningov alebo plánu, ktorý si nastavíte v aplikácii Garmin Connect. Keď do kalendára v aplikácii Garmin Connect pridáte niekoľko cvičení, môžete si ich odoslať do svojho zariadenia. Všetky naplánované cvičenia odoslané do zariadenia sa budú zobrazovať v miniaplikácii kalendára. Keď v kalendári vyberiete niektorý deň, môžete si pozrieť príslušné cvičenie alebo ho absolvovať. Naplánované cvičenie zostane v zariadení bez ohľadu na to, či ho absolvujete alebo preskočíte. Keď z aplikácie Garmin Connect odošlete naplánované cvičenia, existujúci kalendár tréningov sa nimi prepíše.

Zobrazenie naplánovaných cvičení

V kalendári tréningov si môžete prezrieť naplánované plavecké tréningy a začať tréning.

- 1 Na obrázku pozadia hodínok vyberte položky **START > Pl. v bazéne > Tréningy > Tréningový kalendár**.

Zobrazia sa naplánované cvičenia zoradené podľa dátumu.

- 2 Vyberte cvičenie.

- 3 Vyberte možnosť:

- Na zobrazenie krokov cvičenia vyberte položku **Zobraziť**.
- Na spustenie cvičenia vyberte položku **Cvičiť**.

Osobné plavecké rekordy

Po ukončení plávania sa na zariadení zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli. Medzi osobné rekordy patrí najrýchlejší čas na niekoľkých bežných súťažných vzdialenostiach a najdlhšia zaplávadaná vzdialenosť.

Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Na obrázku pozadia hodiniiek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte rekord.
- 4 Vyberte položku **Zobraziť záznam**.

Obnova osobného rekordu

Hodnotu každého osobného rekordu možno nastaviť späť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Na obrázku pozadia hodiniiek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 4 Vyberte položku **Predchádzajúce > Áno**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie osobného rekordu

- 1 Na obrázku pozadia hodiniiek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte rekord, ktorý chcete vymazať.
- 4 Vyberte položku **Vymazať záznam > Áno**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Vymazanie všetkých osobných rekordov

- 1 Na obrázku pozadia hodiniiek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte položku **Vymazať všetky záznamy > Áno**.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Plávanie na otvorenej vodnej ploche

Môžete zaznamenávať údaje o plávaní vrátane vzdialenosti, tempa a počtu záberov. K predvolenej

aktivite (strana 44) plávania na otvorenej vodnej ploche môžete pridať obrazovky s údajmi.

- 1 Vyberte položku **START** > **Otvor. voda**.
- 2 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 3 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.
- 4 Začnite plávať.
- 5 Stlačením **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi (voliteľné).
- 6 Po dokončení aktivity vyberte položku **STOP** > **Uložiť**.

Informácie o plávaní

Terminológia plávania

Dĺžka: preplávaná vzdialenosť celého bazéna

Interval: jedna alebo viac dĺžok za sebou. Nový interval sa začína po oddychu.

Záber: záber sa započíta zakaždým, keď vaša ruka so zariadením dokončí celý cyklus.

Swolf: vaše skóre swolf predstavuje súčet času, za ktorý preplávate jednu dĺžku bazéna, a počtu záberov v rámci danej dĺžky. Napríklad 30 sekúnd plus 15 záberov sa rovná skóre swolf vo výške 45 bodov. Pri plávaní na otvorených vodných plochách sa hodnota swolf vypočíta na dĺžke 25 metrov. Hodnota swolf meria efektívnosť plávania a – podobne ako pri golfe – nižšie skóre je lepšie.

Kritická rýchlosť plávania (CSS): cSS je teoretická rýchlosť, ktorú môžete nepretržite udržiavať bez vyčerpania. Hodnotu CSS môžete použiť na usmernenie svojho tréningového tempa a sledovanie svojho zlepšovania.

Typy záberov

Zisťovanie typu záberov je k dispozícii len pri plávaní v bazéne. Typ záberu sa zistí na konci dĺžky. Typy záberov sa zobrazujú v histórii plávania a na vašom účte Garmin Connect. Typ

záberu si tiež môžete zvoliť ako vlastné údajové pole (strana 44).

Voľný	Voľný štýl
Späť	Znak
Prsia	Prsia
Rozpažovanie	Motýľ
Zmiešané	Viac ako jeden typ záberu v jednom intervale
Cvičenie	Používa sa spolu s funkciou zaznamenávania cvičenia (strana 5)

Spustenie aktivity

Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (ak sa vyžaduje). Ak máte voliteľný bezdrôtový snímač, môžete ho spárovať so zariadením Garmin Swim 2 (strana 69).

- 1 Na obrázku pozadia hodienok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Ak aktivita vyžaduje signál GPS, vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu.
- 4 Počkajte, na príjem signálu GPS (ak si to daná aktivita vyžaduje). Zariadenie je pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovým snímačom (ak sa vyžaduje).
- 5 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.

TIP: počas aktivity môžete podržať stlačené tlačidlo **DOWN**, čím zobrazíte ovládacie prvky hudby (strana 22).

Tipy na zaznamenávanie aktivít

- Pred začiatkom aktivity zariadenie nabite (strana 54).

- Kolá zaznamenáte výberom položky **LAP**.
- Výberom položky **UP** alebo **DOWN** zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.

Zastavenie záznamu aktivity

1 Stlačte tlačidlo **STOP**.

2 Vyberte možnosť:

- Ak chcete obnoviť aktivitu, vyberte položku **Pokračovať**.
- Na uloženie aktivity vyberte možnosť **Uložiť**.
- Aktivitu odstránite výberom položiek **Odhodiť > Áno**.

Tréning v interiéri

Keď trénujete v interiéri alebo keď chcete šetriť energiu batérie, môžete vypnúť systém GPS. Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť a vzdialenosť vypočítavajú pomocou akcelerometra v zariadení. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti sa zlepši po niekoľkých behoch vonku so zapnutou funkciou GPS.

1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.

2 Vyberte aktivitu.

3 Vyberte položku **Možnosti > GPS > Vypnúť**.

POZNÁMKA: ak vyberiete aktivitu, ktorá sa bežne vykonáva v interiéri, GPS sa automaticky vypne.

Monitorovanie denných aktivít

Funkcia sledovania aktivity denne zaznamenáva počet krokov, prejdenu vzdialenosť, minúty intenzívneho cvičenia, spálené kalórie a štatistiky spánku za každý zaznamenávaný deň. Spálené kalórie zahŕňajú bazálny metabolizmus tela a kalórie spálené aktivitou.

Počet krokov prejdenných za deň sa zobrazuje v miniaplikácii krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje.

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrik na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Automatický cieľ

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovní aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, zariadenie bude zobrazovať váš pokrok smerom k dennému cieľu. Každý segment krokovej lišty predstavuje päť percent vášho denného cieľa. Udaje môžete synchronizovať s mobilnou aplikáciou Garmin Connect, aby ste zobrazili aktuálny počet krokov.

Ak sa rozhodnete funkciu automatického nastavenia cieľa nepoužívať, môžete si nastaviť vlastný cieľ v rámci počtu krokov v účte Garmin Connect.

Používanie upozornenia na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Upozornenie na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí červená lišta a hlásenie Hýbte sa!. Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach bez aktivity. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípá alebo vibruje (strana 51).

Upozornenie na pohyb vynulujete, ak si vyjdete na krátku (aspoň niekoľkominútovú) prechádzku.

Zapnutie funkcie Upozornenie na pohyb

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙ > Sledov. aktivity > Upozornenie na pohyb > Zapnúť**

Minúty intenzívneho cvičenia

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Svetová zdravotnícka organizácia, odporúčajú 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne, napríklad rezkú

chôdzu, alebo 75 minút vysoko intenzívnej aktivity, napríklad beh.

Zariadenie monitoruje intenzitu vašej aktivity a sleduje čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje o srdcovom tepe). Svoj týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia môžete dosiahnuť najmenej 10 po sebe nasledujúcimi minútami stredne intenzívnej až vysoko intenzívnej aktivity. Zariadenie spočíta počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

Naberanie minút intenzívneho cvičenia

Zariadenie Garmin Swim 2 vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, zariadenie vypočítava minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, zariadenie noste celý deň aj celú noc.

Sledovanie spánku

Keď spíte, zariadenie automaticky monitoruje váš spánok a sleduje vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

POZNÁMKA: zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 17).

Používanie automatického sledovania spánku

- 1 Majte na sebe zariadenie aj počas spánku.
- 2 Nahrajte vaše údaje zachytené pri sledovaní počas spánku na lokalitu Garmin Connect (strana 39).

Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Používanie režimu Nerušiť

Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť podsvietenie, zvukové upozornenia a vibračné upozornenia. Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

POZNÁMKA: svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Možnosť Počas spánku môžete zapnúť v nastaveniach systému. Slúži na vstup do režimu nerušenia počas vášho obvyklého času spánku (strana 49).

- 1 Podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Nerušiť**.

Inteligentné smart-funkcie

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie Garmin Swim 2 disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect.

Nahrávanie aktivity: automaticky odošle vašu aktivitu do aplikácie Garmin Connect hneď po dokončení zaznamenávania.

Nájsť môj telefón: vyhľadá váš stratený smartfón, ktorý je spárovaný s vaším zariadením Garmin Swim 2 a nachádza sa v dosahu.

Nájsť moje hodinky: vyhľadá vaše stratené zariadenie Garmin Swim 2, ktoré je spárované s vaším smartfónom a nachádza sa v dosahu.

Ovládanie hudby: umožňuje ovládať hudobný prehrávač vo vašom smartfóne.

Upozornenia z telefónu: na zariadení Garmin Swim 2 sa budú zobrazovať upozornenia a správy z telefónu.

Interakcie prostredníctvom sociálnych médií: umožňuje zverejňovať najnovšie informácie na webovej stránke vášho obľúbeného sociálneho média pri nahrávaní aktivity do aplikácie Garmin Connect.

Aktualizácie softvéru: slúži na aktualizáciu softvéru zariadenia.

Aktuálne správy o počasí: odošle informácie a upozornenia o aktuálnych poveternostných podmienkach do vášho zariadenia.

Preberanie tréningov: umožňuje vám prezerať si tréningy v aplikácii Garmin Connect a prostredníctvom bezdrôtového pripojenia ich zasielať na vaše zariadenie.

Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Stlačte tlačidlo .

Miniaplikácie

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Niektoré miniaplikácie vyžadujú pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

Predvolene nie sú niektoré miniaplikácie viditeľné. Môžete ich do slučky miniaplikácií pridať manuálne (strana 46).

Body Battery™: zobrazuje aktuálnu úroveň Body Battery a graf vašich úrovní Body Battery za posledných niekoľko hodín.

Kalendár: zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári smartfónu.

Kalórie: zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.

Štatistiky zdravia: zobrazuje dynamický súhrn vašej aktuálnej štatistiky zdravia. Merania zahŕňajú srdcový tep, úroveň Body Battery, námahu a ďalšie hodnoty.

Srdcový tep: zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu.

História: zobrazuje históriu aktivít a graf vašich zaznamenaných aktivít.

Minúty intenzívneho cvičenia: sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.

Posledná aktivita: zobrazuje krátky súhrn vašej poslednej zaznamenatej aktivity, ako je napr. posledný beh, posledná jazda alebo posledné plávanie.

Ovládanie hudby: poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš smartfón.

Môj deň: zobrazuje dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metrika zahŕňa aktivity merané na čas, minúty intenzívneho cvičenia, kroky, spálené kalórie a ďalšie údaje.

Upozornenia: upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení oznámení smartfónu.

Kroky: sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a údaje za predchádzajúce dni.

Námaha: zobrazuje aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne stresu. Môžete si urobiť dychové cvičenie, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

Počasia: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

Zobrazenie miniaplikácií

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Niektoré miniaplikácie vyžadujú

pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

- Ak chcete zobraziť miniaplikácie, tak pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.

Medzi dostupnými miniaplikáciami sú aj miniaplikácie na sledovanie srdcového tepu a aktivity.

- Tlačidlom **START** zobrazíte ďalšie možnosti a funkcie miniaplikácie.

Informácie o miniaplikácii Môj deň

Miniaplikácia Môj deň predstavuje denný prehľad vašej aktivity. Je to dynamické zhrnutie, ktoré sa v priebehu dňa aktualizuje. Táto metrika zahŕňa váš posledný zaznamenaný šport, minúty intenzívneho cvičenia v danom týždni, kroky, spaľené kalórie a ďalšie údaje. Výberom položky **START** zobrazíte ďalšie metriky.

Miniaplikácia Štatistiky zdravotného stavu

Miniaplikácia Štat. zdravia poskytuje okamžitý prehľad údajov o vašom zdravotnom stave. Je to dynamické zhrnutie, ktoré sa v priebehu dňa aktualizuje. Metrika zahŕňa váš srdcový tep, úroveň námahy a úroveň Body Battery. Stlačením tlačidla **START** zobrazíte ďalšie metriky.

Zobrazenie miniaplikácie s počasím

Počasié vyžaduje pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

- 1 Ak chcete zobraziť miniaplikáciu s počasím, tak pri zobrazenej úvodnej obrazovke hodinek stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte hodinové údaje o počasí.
- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte denné údaje o počasí.

Zobrazenie ponuky ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov obsahuje možnosti, ako je zapnutie režimu nerušenia, zamknutie tlačidiel a vypnutie zariadenia.

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.



- 2 Pomocou tlačidiel **UP** alebo **DOWN** sa posúvate po jednotlivých možnostiach.

Vyhľadanie strateného mobilného zariadenia

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratené mobilné zariadenie, ktoré je spárované pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov

- 2 Vyberte ikonu .

Zariadenie Garmin Swim 2 začne hľadať spárované mobilné zariadenie. Na mobilnom zariadení zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia Garmin Swim 2. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k mobilnému zariadeniu.


- 3 Ak chcete zastaviť hľadanie, stlačte tlačidlo **BACK**.

Ovládanie prehrávania hudby na pripojenom smartfóne

- 1 V smartfóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Ak na ktorejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo **DOWN**, otvorí sa ponuka ovládania hudby.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom možnosti ► môžete prehrať a pozastaviť aktuálnu hudobnú skladbu.
 - Výberom možnosti ►| môžete preskočiť na nasledujúcu hudobnú skladbu.
 - Výberom možnosti ⋮ otvoríte ďalšie ovládacie prvky hudby, ako je hlasitosť a predchádzajúca skladba.

Povolenie upozornení Bluetooth

Skôr ako bude možné povoliť upozornenia, musíte spárovať zariadenie Garmin Swim 2 s kompatibilným mobilným zariadením (strana 2).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Telefón** > **Upozornenia** > **Stav** > **Zapnúť**.
- 3 Vyberte položku **Počas aktivity**.
- 4 Vyberte preferované upozornenie.
- 5 Vyberte preferovaný zvuk.
- 6 Vyberte položku **Nie počas aktivity**.
- 7 Vyberte preferované upozornenie.
- 8 Vyberte preferovaný zvuk.

Zobrazenie upozornení

- 1 Ak chcete zobrazíť miniaplikáciu s upozoreniami, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
- 3 Vyberte požadované upozornenie.
- 4 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte ďalšie možnosti.

- 5 Stlačením tlačidla **BACK** sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.


Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení Garmin Swim 2.

Vyberte možnosť:

- Ak používate zariadenie iPhone®, prejdite do nastavení upozornení, kde vyberte položky, ktoré sa majú zobrazíť na zariadení.
- Ak používate smartfón so systémom Android™, z aplikácie Garmin Connect vyberte položky **Nastavenia > Smart upozornenia**.

Vypnutie Bluetooth pripojenia smartfónu


- 1 Podržaním tlačidla **LIGHT** zobrazíte ponuku ovládacích prvkov
- 2 Výberom možnosti  vypnete Bluetooth pripojenie smartfónu na vašom zariadení Garmin Swim 2.

Postup vypnutia bezdrôtovej technológie Bluetooth na mobilnom zariadení nájdete v príručke používateľa pre mobilné zariadenie.

Zapnutie a vypnutie upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu


Zariadenie Garmin Swim 2 si môžete nastaviť tak, aby vás upozornilo v prípade pripojenia alebo odpojenia smartfónu spárovaného prostredníctvom technológie Bluetooth.

POZNÁMKA: funkcia upozornení na pripojenie alebo odpojenie smartfónu je predvolene vypnutá.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Telefón > Upozornenia na pripojenie > Zapnúť**.

Synchronizácia aktivít




Pomocou účtu Garmin Connect si môžete synchronizáciou prenášať aktivity z iných zariadení Garmin® do svojho zariadenia Garmin Swim 2. Vďaka tomu bude vaše zariadenie presnejšie reflektovať váš tréningový stav a kondíciu. Môžete napríklad zaznamenať jazdu na zariadení Edge® a podrobnosti svojej aktivity si pozrieť na zariadení Garmin Swim 2.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Profil použív.** > **Physio TrueUp**.

Keď si zariadenie zosynchronizujete so smartfónom, nedávne aktivity z vašich ďalších zariadení Garmin sa budú zobrazovať na vašom zariadení Garmin Swim 2.

Monitorovanie srdcového tepu

Zariadenie Garmin Swim 2 má monitorovanie srdcovej frekvencie zo zápästia a v predvolenej miniaplikácii je k dispozícii niekoľko funkcií súvisiacich s srdcovou frekvenciou.

	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Miniaplikácia tiež zobrazuje graf vášho srdcového tepu za posledné štyri hodiny, so zvýraznením vášho najvyššieho a najnižšieho srdcového tepu.
	Aktuálna úroveň námahy. Zariadenie meria vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadlo vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Aktuálna úroveň Body Battery námahy. Zariadenie vypočíta vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.

Srdcový tep z monitora na zápästí

Srdcový tep počas plávania

OZNÁMENIE

Zariadenie je určené na plávanie na hladine. Pri potápaní sa môže zariadenie poškodiť a na produkt sa nebude vzťahovať záruka.

Pri plaveckých aktivitách je na zariadení povolený monitor srdcového tepu na zápästí. Zariadenie je kompatibilné príslušenstvom HRM-Tri™ a príslušenstvom HRM-Swim™. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

Nosenie zariadenia

- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou.

POZNÁMKA: zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy, keď sa zariadenie počas plávania alebo športovania nebude na zápästí pohybovať.



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Ďalšie informácie o sledovaní tepovej frekvencie na zápästí nájdete v strana 25.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy)

Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

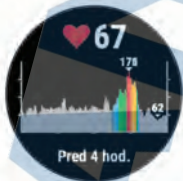
Ak sú údaje o srdcovom tepe chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozvíčujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.
POZNÁMKA: v chladnom prostredí sa rozvíčujte vnútri.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu

Táto miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu za posledné 4 hodiny.

- 1 Ak chcete zobrazíť miniaplikáciu srdcového tepu, na úvodnej obrazovke hodínok stlačte tlačidlo **UP** alebo **DOWN**.
POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (strana 46).
- 2 Stlačením tlačidla **START** zobrazíte svoje priemerné hodnoty srdcového tepu v pokoji za posledných 7 dní.



Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete zo zariadenia Garmin Swim 2 prenášať a zobrazovať ich v spárovaných zariadeniach Garmin.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Odoslať srdc. tep**.

Zariadenie Garmin Swim 2 začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe a zobrazí sa symbol (☹️❤️).

POZNÁMKA: počas prenosu údajov o srdcovom tepe z miniaplikácie srdcového tepu môžete zobrazovať len miniaplikáciu srdcového tepu.

- 3 Spárujte zariadenie Garmin Swim 2 s kompatibilným zariadením Garmin ANT+®.

POZNÁMKA: pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.

TIP: ak chcete zastaviť prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe, vyberte akékoľvek tlačidlo a vyberte položku **Áno**.

Prenos údajov o srdcovom tepe počas aktivity

Zariadenie Garmin Swim 2 môžete nastaviť tak, aby automaticky prenášalo vaše údaje o srdcovom tepe, keď začnete aktivitu. Údaje o svojom

srdcovom tepe môžete prenášať do zariadenia Edge napríklad pri bicyklovaní, resp. do akčnej kamery VIRB® počas aktivity.

POZNÁMKA: prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Vysielanie počas aktivity**.
- 3 Začnite aktivitu (strana 13).
Zariadenie Garmin Swim 2 začne v pozadí prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.
POZNÁMKA: žiadna signalizácia nenaznačuje, že zariadenie prenáša vaše údaje o srdcovom tepe počas aktivity.
- 4 V prípade potreby spárujte zariadenie Garmin Swim 2 s kompatibilným zariadením Garmin ANT+.
POZNÁMKA: pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.
TIP: prenášanie údajov o vašom srdcovom tepe sa zastaví, keď zastavíte aktivitu (strana 14).

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

V zariadení môžete nastaviť, aby vás upozornilo, keď hodnota vášho srdcového tepu prekročí určitý počet tepov za minútu (bpm) po dobe nečinnosti.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti > Upoz. na nezv. hod. s. t. > Stav > Zapnúť**.
- 3 Vyberte položku **Prah upozornenia**.
- 4 Vyberte prahovú hodnotu srdcového tepu.

Vždy, keď prekročíte prahovú hodnotu, zobrazí sa hlásenie a zariadenie bude vibrovať.

Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí

Predvolená hodnota položky Srdcový tep na zápästí je nastavená na možnosť Automaticky. Zariadenie automaticky používa monitor srdcového tepu na zápästí, ak so zariadením nespárujete monitor srdcového tepu ANT+.

- 1 Ak sa zobrazuje miniaplikácia srdcového tepu, podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Možnosti > Stav > Vypnúť**.

Informácie o zónach srdcového tepu

Mnoho atlétov používa zóny srdcového tepu na meranie a zvýšenie kardiovaskulárnej sily a zlepšenie kondície. Zóna srdcovej frekvencie je stanovený rozsah úderov za minútu. Päť bežne akceptovaných zón srdcového tepu je číslovaných od 1 po 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Zóny srdcového tepu sa vo všeobecnosti počítajú na základe percentuálnych hodnôt maximálneho srdcového tepu.

Kondičné ciele

Zóny vášho srdcového tepu vám môžu pomôcť zmerať kondíciu pochopením a aplikovaním týchto zásad.

- Váš srdcový tep je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.
- Cvičenie v určitých zónach srdcového tepu vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.


Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 31).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznate, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete.

Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.



Nastavenie maximálneho srdcového tepu

Na odhadnutie vášho maximálneho srdcového tepu a určenie vašich predvolených zón srdcového tepu zariadenie používa vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, mali by ste nastaviť svoj maximálny srdcový tep (ak ho poznáte).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Profil použív.** > **Maximálny srdcový tep**.
- 3 Zadajte svoj maximálny srdcový tep.

Prispôsobenie zón srdcového tepu a maximálneho srdcového tepu

Zóny srdcového tepu si môžete prispôbiť podľa svojich tréningových cieľov. Na odhadnutie vášho maximálneho srdcového tepu a určenie vašich predvolených zón srdcového tepu zariadenie používa vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, mali by ste nastaviť svoj maximálny srdcový tep (ak ho poznáte).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 3 Vyberte zariadenie.
- 4 Vyberte položky **Nastavenia používateľa** > **Zóny srdcového tepu**.
- 5 Pre každú zónu zadajte hodnotu maximálneho srdcového tepu.
- 6 Zadajte svoj maximálny srdcový tep.
- 7 Vyberte položku **Uložiť**.

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

Funkcia Training Effect

Funkcia Training Effect meria vplyv aktivity na vašu aeróbnú a anaeróbnú kondíciu. Efekt tréningu sa akumuluje počas aktivity. Pri pokračovaní v aktivite sa hodnota Training Effect postupne zvyšuje. Efekt tréningu sa stanovuje na základe informácií z vášho profilu používateľa a histórie tréningov, srdcového tepu, ako aj trvania a intenzity vašej aktivity.

Efekt aeróbného tréningu využíva srdcový tep na meranie nahromadenej intenzity cvičenia v rámci aeróbného tréningu a určuje, či mal tréning udržiavajúci alebo zlepšujúci vplyv na úroveň vašej kondície. Vaša nadmerná spotreba kyslíka po cvičení (EPOC) akumulovaná počas cvičenia sa mapuje v rozsahu hodnôt, ktoré vysvetľujú úroveň vašej kondície a návyky počas tréningu. Stabilné tréningy so strednou námahou alebo tréningy s dlhšími intervalmi (> 180 s) majú pozitívny vplyv na aeróbný metabolizmus a vedú k zlepšeniu efektu aeróbného tréningu.

Efekt anaeróbného tréningu využíva srdcový tep a rýchlosť (alebo výkon) na stanovenie toho, ako tréning ovplyvňuje vašu schopnosť výkonu pri veľmi vysokej intenzite. Hodnotu získate na základe anaeróbného príspevku k EPOC a typu aktivity. Opakované intervaly s vysokou intenzitou

a dĺžkou od 10 do 120 sekúnd majú veľmi priaznivý vplyv na vašu anaeróbnú schopnosť a prinášajú zlepšenie efektu anaeróbného tréningu.

Aeróbný účinok tréningu a Anaeróbný účinok tréningu môžete pridať ako pole s údajmi na jednu z vašich tréningových obrazoviek, aby ste tak mohli sledovať svoje hodnoty počas aktivity.

Funkcia Training Effect	Aeróbný prínos	Anaeróbný prínos
Od 0,0 do 0,9	Žiaden prínos.	Žiaden prínos.
Od 1,0 do 1,9	Slabý prínos.	Slabý prínos.
Od 2,0 do 2,9	Vaša aeróbná kondícia sa udržiava.	Vaša anaeróbná kondícia sa udržiava.
Od 3,0 do 3,9	Má vplyv na vašu aeróbnú kondíciu.	Má vplyv na vašu anaeróbnú kondíciu.
Od 4,0 do 4,9	Má vysoký vplyv na vašu aeróbnú kondíciu.	Má vysoký vplyv na vašu anaeróbnú kondíciu.
5,0	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.	Príliš veľká námaha s potenciálne škodlivým účinkom a nedostatkom času na regeneráciu.

Technológiu Training Effect poskytuje a dodáva spoločnosť Firstbeat Technologies Ltd. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.firstbeat.com.

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

Hodnota úrovne námahy sa určuje na základe trojminútového testu vykonaného v nehybnej polohe, pričom zariadenie Garmin Swim 2 analyzuje variabilitu srdcového tepu na určenie vašej celkovej námahy. Tréning, spánok, strava a bežná životná námaha – to všetko ovplyvňuje výkon športovca. Rozsah úrovne námahy je od 1 do 100, kde 1 je stav veľmi nízkej úrovne námahy a 100 je stav veľmi vysokej námahy. Ak poznáte svoju úroveň námahy, môžete lepšie posúdiť, či je vaše telo pripravené na náročný tréning alebo skôr na jogu.

Používanie miniaplikácie na meranie úrovne námahy

Miniaplikácia na meranie úrovne námahy zobrazuje vašu aktuálnu úroveň námahy a graf úrovne námahy za posledných niekoľko hodín. Tiež slúži ako sprievodca dychovým cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

- 1 Kým sedíte alebo nevykonávate žiadnu činnosť, vyberte možnosť **UP** alebo **DOWN** na zobrazenie miniaplikácie s úrovňou námahy.
- 2 Stlačte tlačidlo **START**.
 - Ak sa vaša úroveň námahy nachádza v dolnom alebo strednom rozsahu, zobrazí sa graf znázorňujúci vašu úroveň námahy za posledné štyri hodiny.
TIP: ak chcete z obrazovky grafu spustiť relaxačnú aktivitu, stlačte tlačidlo **DOWN** > **START** a zadajte dĺžku trvania v minútach.
 - Ak sa vaša úroveň námahy nachádza v hornom rozsahu, zobrazí sa správa s otázkou, či chcete spustiť relaxačnú aktivitu.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Zobrazte svoj graf úrovne námahy.

POZNÁMKA: modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Žlté dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.

- Ak chcete spustiť relaxačnú aktivitu, vyberte položku **Áno** a zadajte dĺžku trvania v minútach.
- Ak chcete vynechať relaxačnú aktivitu, vyberte položku **Nie** a zobrazte graf úrovne námahy.

Body Battery

Vaše zariadenie analyzuje variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň námahy, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery. Označuje množstvo dostupnej zásoby energie rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 0 do 100, pričom 0 až 25 označuje nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje strednú zásobu energie, 51 až 75 označuje vysokú zásobu energie a 76 až 100 označuje veľmi vysokú zásobu energie.

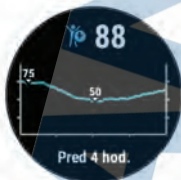
Zariadenie môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobrazit' aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (strana 37).

Zobrazenie miniaplikácie Body Battery

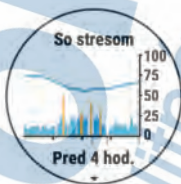
Miniaplikácia Body Battery zobrazuje vašu aktuálnu úroveň stresu Body Battery a graf úrovne Body Battery za posledných niekoľko hodín.

- 1 Stlačením tlačidla **UP** alebo **DOWN** zobrazíte miniaplikáciu Body Battery.

POZNÁMKA: možno budete musieť miniaplikáciu pridať do okruhu miniaplikácií (strana 46).



- 2 Výberom tlačidla **START** zobrazíte kombinovaný graf vašej úrovne Body Battery. Modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Oranžové dieliky označujú časové úseky námahy. Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň námahy nedala určiť.



- 3 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte svoje údaje Body Battery od polnoci.



Tipy pre Vylepšené Body Battery údaje

- Vaša Body Battery úroveň sa aktualizuje, keď zosynchronizujete vaše zariadenie s vaším Garmin Connect účtom.
- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete zariadenie používať aj počas spánku.
- Oddych a dobrý spánok nabijú vaše Body Battery.
- Namáhavá aktivita, veľa stresu a slabý spánok môžu spôsobiť, že sa vám míňa Body Battery.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

História

História zahŕňa tieto údaje: čas, vzdialenosť, kalórie, priemerné tempo alebo rýchlosť, údaje okruhu a informácie z voliteľných snímačov.

POZNÁMKA: keď je pamäť zariadenia plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

História plávania

Vaše zariadenie ukladá súhrn plávania a podrobnosti pre každý interval alebo kolo. História plávania v bazéne zobrazuje vzdialenosť, čas, tempo, kalórie, počet záberov na dĺžku, počet záberov a skóre swolf. História plávania v otvorenej vodnej ploche zobrazuje vzdialenosť, čas, rýchlosť, kalórie, vzdialenosť záberu a počet záberov.

Zobrazenie histórie

História obsahuje predchádzajúce aktivity, ktoré ste uložili do zariadenia.

Zariadenie má miniaplikáciu histórie na rýchly prístup k vašim údajom o aktivitách (strana 46).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **História**.

- 3 Vyberte možnosť **Tento týždeň** alebo **Predchádzajúce týždne**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Stlačením tlačidla **DOWN** zobrazíte dodatočné informácie o aktivite.

Vymazanie histórie

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Možnosti**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Odstrániť všetky aktivity** vymažete všetky aktivity z histórie.
 - Výberom položky **Vynulovať súhrny** obnovíte všetky súhrny vzdialenosti a časov.

POZNÁMKA: nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

Zobrazenie súhrnov dát

Môžete si zobrazíť zhromaždené údaje o vzdialenosti a čase uložené vo vašom zariadení.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **História > Celkové hodnoty**.
- 3 V prípade potreby vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte možnosť na zobrazenie týždenných alebo mesačných súhrnov.

Správa údajov

POZNÁMKA: zariadenie nie je kompatibilné so systémom Windows® 95, 98, Me, Windows NT® a Mac® OS 10.3 a skoršími.

Vymazávanie súborov

OZNÁMENIE

Ak nepoznáte účel súboru, neodstraňujte ho. Pamäť vášho zariadenia obsahuje dôležité systémové súbory, ktoré by sa nemali vymazávať.

- 1 Otvorte mechaniku alebo jednotku **Garmin**.
- 2 V prípade potreby otvorte priečinok alebo jednotku.
- 3 Vyberte súbor.
- 4 Na klávesnici stlačte kláves **Vymazať**.

POZNÁMKA: ak používate počítač Apple®, musíte vyprázdniť priečinok Kôš, ak chcete súbory úplne odstrániť.

Odpojenie kábla USB

Ak je vaše zariadenie pripojené k vášmu počítaču ako vyberateľná jednotka alebo mechanika, zariadenie musíte od počítača odpojiť bezpečným spôsobom, aby ste zabránili strate údajov. Ak je máte zariadenie pripojené k počítaču Windows ako prenosné zariadenie, nemusíte vykonať bezpečné odpojenie zariadenia.

- 1 Dokončite úkon:
 - Pre počítače Windows vyberte ikonu **Bezpečne odpojiť hardvér**, ktorá sa nachádza v systémovej lište a vyberte vaše zariadenie.
 - V prípade počítačov Apple, vyberte zariadenia a vyberte položky **Súbor > Vysunúť**.
- 2 Odpojte kábel od počítača.


Garmin Connect

Vaše konto Garmin Connect vám poskytuje nástroje na sledovanie a ukladanie plávaní, analýzu údajov o aktivite a preberanie softvérových aktualizácií. Môžete tiež prispôbiť nastavenia zariadenia, a to vrátane nastavení vzhľadu hodínok, viditeľných miniaplikácií, tréningov a oveľa viac.

Synchronizácia údajov s aplikáciou

Garmin Connect

Zariadenie sa bude pravidelne synchronizovať s aplikáciou Garmin Connect. Údaje môžete taktiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

- 1 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od smartfónu.
- 2 Na ktorejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT** a zobrazí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 3 Stlačte tlačidlo .
- 4 Prezrite si svoje aktuálne údaje v aplikácii Garmin Connect.

Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači


Aplikácia Garmin Express™ pripojí vaše zariadenie k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posilať z webovej stránky Garmin Connect do zariadenia údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.
- 3 Stiahnite a nainštalujte aplikáciu Garmin Express.
- 4 Otvorte aplikáciu Garmin Express a vyberte položku **Add Device**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Prispôsobenie zariadenia

Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete upraviť svoje nastavenia svojej výšky, hmotnosti, roku narodenia a maximálneho srdcového tepu (strana 30). Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet tréningových údajov.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Profil použív.**
- 3 Vyberte možnosť.

Možnosti aktivity

Možnosti aktivity sú kolekcie nastavení, ktoré optimalizujú vaše zariadenie na základe toho, akým spôsobom ho používate. Nastavenia a obrazovky s údajmi sa napríklad líšia pri používaní zariadenia počas behu a počas jazdy na bicykli.

Keď používate aktivitu a zmeníte nastavenia napríklad dátových polí alebo upozornení, zmeny sa automaticky uložia ako súčasť aktivity.

Prispôsobenie možností plaveckých aktivít

Môžete si prispôbiť nastavenia, dátové polia a ďalšie položky pre plavecké aktivity.

- 1 Na obrázku pozadia hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte plaveckú aktivitu.
- 3 Vyberte **Možnosti**.
- 4 Vyberte možnosť:

POZNÁMKA: nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky aktivity.

- Výberom položky **Tréningy** môžete spustiť, zobrazíť alebo upraviť cvičenie (strana 7).
- Výberom položky **Obrazovky s údajmi** prispôobíte obrazovky s údajmi a údajové polia (strana 44).
- Výberom položky **Upozornenia na pripojenie** prispôobíte upozornenia pri tréningu (strana 43).
- Výberom položky **Veľkosť bazéna** vyberiete veľkosť bazéna alebo zadáte vlastnú veľkosť bazéna (strana 43).
- Výberom položky **Rozpoznávanie záberov** umožníte zariadeniu automaticky detegovať váš plavecký záber počas plávania v bazéne.

- Výberom položky **Spustenie odpočtu** začnete aktivitu s 3-sekundovým odpočítavaním (strana 44).
- Výberom položky **Automatický režim oddychu** umožníte zariadeniu, aby automaticky zistilo, kedy odpočívate, a vytvorilo interval oddychu (strana 5).
- Výberom položky **Okruhy** môžete nastaviť spôsob spúšťania okruhov (strana 45).
- Výberom položky **GPS** vypnete GPS (strana 14) alebo zmeníte nastavenie satelitu (strana 45).

Všetky zmeny sa ukladajú do plaveckej aktivity.

Prispôsobenie možností aktivít


Môžete si prispôbiť nastavenia, dátové polia a ďalšie položky pre konkrétne aktivity.

- 1 Na obrázku pozadia hodinek vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte položky **Beh**, **Bicykel** alebo **Kardio**.
- 3 Vyberte **Možnosti**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Obrazovky s údajmi** prispôobíte obrazovky s údajmi a údajové polia (strana 44).
 - Výberom položky **Okruhy** môžete nastaviť spôsob spúšťania okruhov (strana 45).
 - Výberom položky **Auto Pause** môžete zmeniť to, kedy sa časovač aktivity automaticky pozastaví (strana 45).
 - Výberom položky **GPS** vypnete GPS (strana 14) alebo zmeníte nastavenie satelitu (strana 45).

Všetky zmeny sa ukladajú do aktivity.

Zmena zobrazovaných aktivít

Vaše zariadenie má predvolené aktivity, napríklad Beh a Bicykel. Môžete zvoliť ďalšie aktivity, ktoré sa budú zobrazovať na vašom zariadení.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 3 Vyberte zariadenie.
- 4 Vyberte položky **Možnosti aktivity > Zobrazované aktivity > Upraviť**.
- 5 Vyberte aktivity, ktoré sa majú zobrazovať na vašom zariadení.
- 6 Vyberte možnosť **Hotovo**.

Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect, aby sa zobrazili aktualizované aktivity (strana 18).

Nastavenie opakujúceho sa upozornenia

Opakujúce sa upozornenie vás upozorní vždy, keď zariadenie zaznamená stanovenú hodnotu alebo interval. Môžete napríklad nastaviť zariadenie tak, aby vás upozornilo na každú 4 dĺžku (100 m v 25 m bazéne).

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte plaveckú aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti > Upozornenia na pripojenie > Pridať nové**.
- 4 Vyberte **Čas (Čas)**, **Vzdialenosť (Vzdialenosť)**, **Tempo (Tempo)** alebo **Počet záberov (Frekvencia záberov)**.
- 5 Zapnite upozornenie.
- 6 Vyberte alebo zadajte hodnotu.

Vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia, zobrazí sa hlásenie. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 51).

Nastavenie dĺžky bazéna

- 1 Na obrazovke hodinek vyberte položku **START > Pl. v bazéne > Možnosti > Veľkosť**

bazéna (Spustiť > Plávanie v bazéne > Možnosti > Veľkosť bazéna).

- 2 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.

Nastavenie spustenia odpočítavania

Svoju aktivitu plávania v bazéne si môžete prispôsobiť tak, aby začala s 3-sekundovým odpočítavaním.

Na obrázku pozadia hodinek vyberte položky **START > Pl. v bazéne > Možnosti > Spustenie odpočtu > Zapnúť**.

TIP: ak chcete dosiahnuť presnejšie načasovanie intervalu so spustením odpočítavania, na intervaly oddychu použite namiesto funkcie automatického oddychu tlačidlo LAP.

Prispôsobenie dátových polí

Dátové polia môžete prispôsobiť svojim tréningovým cieľom alebo voliteľnému príslušenstvu. Dátové polia môžete prispôsobiť napríklad na zobrazovanie tempa na okruh alebo zóny srdcového tepu.

- 1 Vyberte ikonu **START** a potom vyberte profil aktivity.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Obrazovky s údajmi**.
- 3 Vyberte stránku.
- 4 Vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.

Zapnutie tlačidla okruhov

Tlačidlo BACK môžete prispôsobiť tak, aby fungovalo ako tlačidlo okruhov počas stopovaných aktivít.

- 1 Vyberte ikonu **START** a potom vyberte profil aktivity.
- 2 Vyberte položky **Možnosti > Okruhy > Tlačidlo Lap**.

Tlačidlo okruhov zostane pre zvolený profil aktivity zapnuté, kým ho nevypnete.

Označovanie okruhov podľa vzdialenosti

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby využívalo funkciu Auto Lap®, ktorá automaticky označí kolo po každom kilometri alebo mili. Okruhy môžete označovať aj manuálne. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti > Okruhy > Auto Lap**.

Vždy, keď dokončíte okruh, zobrazí sa správa s časom daného okruhu. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 51). Funkcia Auto Lap zostane pre vybraný profil aktivity zapnutá, až kým ju nevypnete.

V prípade potreby si môžete sami nastaviť, aby sa na obrazovkách s údajmi zobrazovali ďalšie údaje okruhov (strana 44).

Používanie funkcie Auto Pause®

Pomocou funkcie Auto Pause môžete automaticky pozastaviť časovač aktivity, keď sa prestanete pohybovať. Táto funkcia je užitočná napr. pri jazde na bicykli v meste keď musíte zastaviť na semaforoch a pod.

POZNÁMKA: keď je časovač zastavený alebo pozastavený, história sa nezaznamenáva.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti > Auto Pause > V pokoji**.

Funkcia Auto Pause zostane pre vybranú aktivitu zapnutá, až kým ju nevypnete.

Zmena nastavenia GPS

Zariadenie predvolene využíva na vyhľadávanie satelitov systém GPS. Ďalšie informácie o systéme

GPS nájdete na stránke www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniiek vyberte tlačidlo **START**.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Možnosti > GPS**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete aktivovať satelitný systém GPS, vyberte položku **Iba GPS**.
 - Na získanie presnejších informácií o polohe v situáciách s nízkou viditeľnosťou oblohy vyberte položku **GPS + GLONASS** (ruský satelitný systém).
 - Na získanie presnejších informácií o polohe v situáciách s nízkou viditeľnosťou oblohy vyberte položku **GPS + GALILEO** (satelitný systém Európskej Únie).


POZNÁMKA: pri používaní systému GPS spolu s iným satelitom sa môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS (strana 46).

GPS a iné satelitné systémy

Možnosti GPS + GLONASS alebo GPS + GALILEO ponúkajú vyšší výkon v náročných prostrediach a rýchlejšie získanie polohy než pri používaní samotného systému GPS. Pri používaní systému GPS spolu s iným satelitným systémom sa však môže výdrž batérie znížiť rýchlejšie než pri používaní samotného systému GPS.

Prispôsobenie miniaplikácií

Môžete zmeniť poradie miniaplikácií v okruhu miniaplikácií, odstrániť miniaplikácie a pridať nové miniaplikácie.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniiek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Miniaplikácie**.
- 3 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.

- 4 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Zmeniť usporiadanie** a zmeňte miesto miniaplikácie v okruhu miniaplikácií.
 - Vyberte položku **Odstrániť** a odstráňte miniaplikáciu z okruhu miniaplikácií.
- 5 Vyberte položku **Pridať miniaplik..**
- 6 Vyberte požadovanú miniaplikáciu.
Miniaplikácia sa pridá do okruhu miniaplikácií.

Nastavenia sledovania aktivity

Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky **⚙️ > Sledov. aktivity**.

Stav: slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

Upozornenie na pohyb: zobrazí hlásenia a výzvu na pohyb na pozadí digitálneho vzhľadu hodín a zobrazenia krokov. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje (strana 51).

Upozornenia cieľa: umožňuje zapnúť alebo vypnúť upozornenia na cieľ, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre váš cieľový počet krokov za deň a tiež cieľový počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň.

Move IQ: umožňuje vášmu zariadeniu automaticky spustiť a uložiť časovanú aktivitu pre chôdzu alebo beh, keď funkcia Move IQ rozpozná známe vzory pohybu.

Vypnutie sledovania aktivity

Keď vypnete sledovanie aktivity, nebude sa zaznamenávať počet krokov, minúty intenzívneho cvičenia, štatistiky spánku ani udalosti funkcie Move IQ.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙️ > Sledov. aktivity > Stav > Vypnúť**.

Nastavenia vzhľadu hodinek

Vzhľad hodinek si môžete prispôbiť prostredníctvom výberu rozloženia a farby motívu. Môžete si tiež prevziať vlastné vzhľady hodinek z obchodu Connect IQ™.

Prispôsobenie vzhľadu hodinek

Môžete prispôbiť informácie uvádzané na úvodnej obrazovke hodinek a jej vzhľad.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Stláčaním tlačidla **UP** alebo **DOWN** si môžete prezrieť možnosti vzhľadu hodinek.
- 4 Stlačte tlačidlo **START**.
- 5 Výberom položky **Dominantná farba** zmeňte farbu motívu (voliteľné).
- 6 Vyberte položku **Použiť**.

Preberanie funkcií Connect IQ


Pred prevzatím funkcií z aplikácie Connect IQ musíte spárovať zariadenie Garmin Swim 2 so smartfónom (strana 2).

- 1 Z obchodu s aplikáciami v smartfóne nainštalujte aplikáciu Connect IQ a otvorte ju.
- 2 V prípade potreby vyberte svoje zariadenie.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača

- 1 Pripojte zariadenie k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na lokalitu apps.garmin.com a prihláste sa.
- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Nastavenia systému

Podržte tlačidlo **UP** a vyberte položku  > **System**.

Jazyk: slúži na nastavenie zobrazovaného jazyka zariadenia.

Čas: slúži na nastavenie času (strana 49).

Podsvietenie: slúži na nastavenie podsvietenia (strana 50).

Zvuky: slúži na nastavenie zvukov zariadenia, ako sú napr. tóny klávesov, upozornenia a vibrácie (strana 51).

Nerušiť: slúži na zapnutie alebo vypnutie režimu nerušenia. Pomocou možnosti Počas spánku môžete zapnúť v zariadení automatické prepnutie do režimu Nerušiť počas vášho bežného času spánku. V účte Garmin Connect môžete nastaviť svoj bežný čas spánku (strana 17).

Autom. zamknúť: umožňuje automatické uzamknutie zariadenia, aby sa zabránilo náhodnému stlačeniu tlačidiel (strana 51).

Preferencia tempa/rýchlosti: slúži na nastavenie toho, aby zariadenie zobrazovalo rýchlosť alebo tempo pri behu, bicyklovaní alebo iných aktivitách. Táto predvoľba má vplyv na viaceré možnosti tréningu, históriu a upozornenia (strana 51).

Jednotky: slúži na nastavenie merných jednotiek používaných na zariadení (strana 52).

Aktualizácia softvéru: umožňuje nainštalovať aktualizácie softvéru prevzaté pomocou služby Garmin Express alebo aplikácie Garmin Connect (strana 58).

Vynul.: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (strana 62).

Nastavenia času

Na obrázku pozadia hodinek podržte tlačidlo **UP** a vyberte položky  > **System** > **Čas**.

Formát času: umožňuje nastaviť zariadenie, aby zobrazovalo čas v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte.

Nastaviť čas: umožňuje nastaviť čas manuálne alebo automaticky podľa spárovaného mobilného zariadenia alebo podľa polohy GPS.

Synchronizovať pomocou GPS: umožňuje manuálnu synchronizáciu času s GPS pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

Časové pásma


Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadanií satelitov alebo po synchronizácii so smartfónom zariadenie automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas.

Zmena nastavení podsvietenia

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙ > Systém > Podsvietenie**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Vyberte položku **Počas aktivity**.
 - Vyberte položku **Nie počas aktivity**.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri stlačení tlačidiel, vyberte možnosť **Tlačidlá**.
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri upozorneniach, vyberte možnosť **Upozornenia na pripojenie**.
 - Ak chcete, aby sa podsvietenie zapínalo pri zdvihnutí a otočení ruky, teda keď sa chcete pozrieť na zápästie, vyberte možnosť **Gesto**.
 - Výberom možnosti **Časový limit** môžete nastaviť, po akom dlhom čase sa má podsvietenie vypnúť.


Nastavenie zvukov zariadenia

Môžete nastaviť, aby zariadenie zvukom alebo vibráciami signalizovalo stlačenie tlačidiel alebo spustenie upozornenia.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku  > **Systém** > **Zvuky**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Výberom položky **Tóny tlačidiel** zapnete a vypnete tóny tlačidiel.
 - Výberom položky **Tóny výstrah** povolíte nastavenia tónov upozornení.
 - Výberom položky **Vibrácie** zapnete a vypnete vibrácie zariadenia.
 - Výberom položky **Vibrácie kláves** povolíte vibrácie pri stlačení tlačidla.


Uzamknutie a odomknutie zariadenia

Povolením možnosti Autom. zamknúť sa zariadenie automaticky zamkne, aby sa zabránilo náhodnému stlačeniu tlačidiel.

- 1 Na obrázku pozadia hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Systém** > **Autom. zamknúť**.
- 3 Vyberte možnosť.
- 4 Ak chcete odomknúť zariadenie, podržte akékoľvek tlačidlo.

Zobrazenie tempa alebo rýchlosti

Typ informácií zobrazených v údajových poliach rýchlosti alebo tempa je možné meniť.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky  > **Systém** > **Preferencia tempa/rýchlosti**.
- 3 Vyberte aktivitu.

Zmena merných jednotiek

Môžete prispôbiť merné jednotky pre vzdialenosť.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙️ > Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte položku **Štatút** alebo **Metrický**.

Hodiny

Manuálne nastavenie času

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙️ > Systém > Čas > Nastaviť čas > Manuálne**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte aktuálny čas.

Synchronizácia času s GPS

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadani satelitov zariadenie automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas. Synchronizáciu času s GPS môžete vykonať aj manuálne pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙️ > Systém > Čas > Synchronizovať pomocou GPS**.
- 3 Počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelity (strana 60).

Nastavenie budíka

Môžete nastaviť viacero budíkov. Každý budík môžete nastaviť tak, aby zaznel iba raz alebo aby sa pravidelne opakoval.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodín podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **Budík > Pridať alarm**.
- 3 Vyberte položku **Čas** a zadajte čas budíka.
- 4 Vyberte položku **Opakovať** a zvolte, kedy sa má budík opakovať (voliteľné).

- 5 Vyberte položku **Zvuky** zvolte typ upozornenia (voliteľné).
- 6 Ak chcete spolu s budíkom zapnúť aj podsvietenie, vyberte položky **Podsvietenie > Zapnúť**.
- 7 Vyberte položku **Štítok** zvolte popis budíka (voliteľné).

Vymazanie budíka

- 1 Na úvodnej obrazovke hodiniek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položku **Budík**.
- 3 Vyberte upozornenie.
- 4 Vyberte položku **Vymazať**.

Spustenie časovača odpočítavania

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Časovač**.
- 3 Zadajte čas.
- 4 V prípade potreby vyberte možnosť **Reštartovať > Zapnúť** na automatické opätovné spustenie časovača po skončení odpočítavania.
- 5 V prípade potreby vyberte položku **Zvuky** a zvolte typ upozornenia.
- 6 Zvoľte možnosť **Spustiť stopky**.

Používanie stopiek

- 1 Na akejkoľvek obrazovke podržte tlačidlo **LIGHT**.
- 2 Vyberte položku **Stopky**.
- 3 Výberom položky **START** spustíte časovač.
- 4 Výberom položky **LAP** znovu spustíte časovač okruhu ①.



Celkový čas nameraný stopkami ② beží ďalej.

- 5 Výberom položky **START** zastavíte oba časovače.
- 6 Vyberte možnosť.
- 7 Uložte si zaznamenaný čas ako aktivitu vo vašej histórii (voliteľné).

Informácie o zariadení

Nabíjanie zariadenia

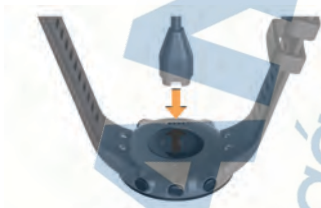
VAROVANIE

Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie uvedené v prílohe.

- 1 Menší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu na zariadení.



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
- 3 Úplne nabite zariadenie.

Tipy na nabíjanie zariadenia

- 1 Pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k zariadeniu a nabíjajte (strana 54).
Zariadenie môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači. Nabitie úplne vybitej batérie trvá najviac dve hodiny.
- 2 Keď sa batéria nabije na 100 %, vyberte nabíjačku zo zariadenia.

Nosenie zariadenia

- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou.
POZNÁMKA: zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne. Presnejšie merania srdcového tepu dosiahnete vtedy, keď sa zariadenie počas plávania alebo športovania nebude na zápästí pohybovať.



POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Ďalšie informácie o sledovaní tepovej frekvencie na zápästí nájdete v strana 25.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke **garmin.com/ataccuracy**

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Zabráňte prudkým nárazom a so zariadením zaobchádzajte opatrne, v opačnom prípade sa môže skrátiť životnosť produktu.

Po kontakte zariadenia s chlórovanou alebo slanou vodou zariadenie dôkladne opláchnite sladkou vodou.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

Po čistení zariadenie vždy osušte.

Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie.

Čistenie zariadenia

1 Zariadenie čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

2 Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

TIP: viac informácií nájdete na webovej stránke www.garmin.com/fitandcare.

Výmena remienkov

Remienky je možné vymeniť za nové remienky Garmin Swim 2.

1 Uvoľnite skrutky pomocou skrutkovača.



- 2 Demontujte skrutky.
- 3 Opatrne demontujte remienky.
- 4 Nasadte nové remienky.
- 5 Pomocou skrutkovača upevnite skrutky.

Technické údaje

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Životnosť batérie	Až 7 hodín v režime hodínok s inteligentnými upozoreniami, sledovaním aktivity a monitorovaním srdcového tepu na zápästí Až 14 hodín v režime GPS s monitorom srdcového tepu na zápästí
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20° do 60° °C (od -4° do 140° °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0° do 45° °C (od 32° do 113° °F)
Frekvencia bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri menovitom výkone +6 dBm
Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM ¹

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť informácie o zariadení, napr. ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch a licenčnú zmluvu.

- 1 Na obrázku pozadia hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙️ > Info**.

Riešenie problémov

Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express (www.garmin.com/express). V smartfóne nainštalujte aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Údaje sa nahrávajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (strana 2).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect (strana 18).

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect automaticky odošle aktualizáciu do zariadenia. Aktualizácia sa vykoná, keď zariadenie aktívne nepoužívate. Po dokončení aktualizácie sa zariadenie reštartuje.

¹ Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Nastavenie aplikácie Garmin Express

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a stiahnuť si aplikáciu Garmin Express.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 3 Počas aktualizácie zariadenie neodpájajte od počítača.

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Počet krokov prejdenných za deň sa nezobrazuje

Počet krokov za deň prejdenných sa vždy o polnoci vynuluje.

Ak sa namiesto počtu prejdenných krokov zobrazia pomlčky, počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelitné signály a automaticky nastaví čas.

Môj krokomer sa javí nepresný

Ak sa vám zdá byť počet krokov nepresný, vyskúšajte tieto tipy.

- Nasadte si zariadenie na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka alebo kosačky noste zariadenie vo vrecku.
- Zariadenie noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

POZNÁMKA: zariadenie môže aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tleskanie).

Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii so zariadením.

- 1 Vyberte možnosť:
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 40).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 18).
- 2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje.

Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.

POZNÁMKA: obnovením aplikácie Garmin Connect alebo aplikácie Garmin Connect sa údaje nezosynchronizujú, ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú

Minúty intenzívneho cvičenia blikajú, keď cvičíte na stupni intenzity, pri ktorom sa vám cvičenie započítava do celkového počtu minút intenzívnej aktivity.

Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.

Vyhľadanie satelitných signálov

Toto zariadenie môže na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu. Čas

a dátum sa nastaví automaticky na základe polohy GPS.

TIP: ďalšie informácie o systéme GPS nájdete na stránke www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Vyjdite na otvorené priestranstvo.
Predná časť zariadenia musí smerovať k oblohe.
- 2 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.
Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 – 60 sekúnd.

Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojim kontom Garmin Connect:
 - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte zariadenie k počítaču.
 - Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect pomocou smartfónu s rozhraním Bluetooth.

Počas pripojenia ku kontu Garmin Connect zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.

- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.
- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

Reštartovanie zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, možno ho budete musieť reštartovať.

POZNÁMKA: reštartovanie zariadenia môže mať za následok vymazanie údajov alebo nastavení.

- 1 **LIGHT** podržte stlačené 15 sekúnd.
Zariadenie sa vypne.
- 2 Zariadenie zapnite podržaním **LIGHT** na jednu sekundu.

Obnovenie všetkých predvolených nastavení

POZNÁMKA: vymažú sa tým všetky údaje zadané používateľom a história aktivity.

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Vyberte položky **⚙️ > Systém > Vynul..**
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchovať všetky informácie o aktivite, vyberte položku **Resetovať nastavenia**.
 - Ak chcete z histórie vymazať všetky aktivity, vyberte položku **Vymazať všetko**.

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

- 1 Na úvodnej obrazovke hodínok podržte tlačidlo **UP**.
- 2 Posuňte sa nadol na predposlednú položku v zozname a vyberte ju.
- 3 Vyberte prvú položku zo zoznamu.
- 4 Vyberte jazyk.

Je môj smartfón kompatibilný s mojim zariadením?




Zariadenie Garmin Swim 2 je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth.

Ďalšie informácie o kompatibilitate nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ble.

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

Ak sa váš telefón nepripojí k zariadeniu, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Vypnite smartfón a zariadenie a znova ich zapnite.
- V smartfóne povoľte technológiu Bluetooth.

- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Na opätovné spárovanie odstráňte vaše zariadenie z aplikácie Garmin Connect, ako aj nastavenia Bluetooth na vašom smartfóne.
- Ak ste si kúpili nový smartfón, odstráňte zariadenie z aplikácie Garmin Connect v smartfóne, ktorý chcete prestať používať.
- Smartfón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect, vyberte  alebo  a vyberte položky **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**, aby ste prešli do režimu párovania.
- Na vašom zariadení vyberte položky **UP >  > Telefón > Spárovať telefón**.



Môžem používať kardioaktivitu vonku?

Môžete používať kardioaktivitu a zapnúť GPS pre vonkajšie použitie.

- 1 Vyberte položky **START > Kardio > Možnosti > GPS**.
- 2 Vyberte možnosť.
- 3 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 4 Stlačením položky **START** spustíte časovač aktivity.

GPS zostane pre vybratú aktivitu zapnuté, až kým ho nevypnete.

Tipy pre existujúcich používateľov Garmin Connect

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte možnosť  alebo .
- 2 Zvoľte položku **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.

Maximalizácia výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Znížte časový limit podsvietenia (strana 50).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 23).
- Vypnite funkciu sledovania aktivity (strana 47).
- Používajte vzhľad hodínok, ktorý sa neaktualizuje každú sekundu.

Používajte napríklad vzhľad hodínok bez sekundovej ručičky (strana 48).

- Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (strana 23).
- Zastavte prenos údajov srdcového tepu do spárovaných zariadení Garmin (strana 27).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 29).

POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.

Príloha

Dátové polia

Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov príslušenstvo ANT+.

%HRR okruhu: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho okruhu.

%HRR posledného kola: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci posledného dokončeného okruhu.

%Max. ST: percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.

% rezervy srdcového tepu: percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji).

Aeróbný účinok tréningu: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej aeróbnej kondície.

Anaeróbný účinok tréningu: vplyv aktuálnej aktivity na úroveň vašej anaeróbnej kondície.

Čas intervalu: čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.

Čas kola: čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.

Čas oddychu: časovač, ktorým sa stopuje aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Časovač: čas odmeraný stopkami pre aktuálnu aktivitu.

Časová zóna: čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonnostnej zóne.

Čas plávania: čas plávania pre aktuálnu aktivitu, ktorý nezahŕňa čas odpočinku.

Čas posledného okruhu: čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.

Dĺžky: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

Dĺžky intervalu: počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.

Frekvencia záberov posledného okruhu: plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného okruhu.

Hodiny: denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).

INTERVALY: počet intervalov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Kalórie: celkový počet spálených kalórií.

Kroky: celkový počet krokov v rámci aktuálnej aktivity.

Maximálny %HRR intervalu: maximálna percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Maximálny % max. intervalu: maximálna percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Maximálny tep intervalu: maximálny srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Okruhy: počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

Počet záberov: plávanie. Počet záberov za minútu (záb./min.).

Počet záberov/okruh: plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho okruhu.

Počet záberov na dĺžku v intervale: priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálneho intervalu.

Počet záberov posledného okruhu: plávanie. Celkový počet záberov v rámci posledného dokončeného okruhu.

Priemerná frekvencia záberov: plávanie. Priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.

Priemerná rýchlosť: priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerná vzdialenosť na záber: plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.

Priemerné skóre Swolf: priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku (strana 12). Pri plávaní na otvorenej vodnej ploche sa na výpočet Swolf skóre používa vzdialenosť 25 metrov.

Priemerné tempo: priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný %HRR: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný %HRR intervalu: priemerná percentuálna hodnota rezervy srdcového tepu (maximálny srdcový tep mínus srdcový tep v pokoji) v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Priemerný % max. intervalu: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Priemerný počet záberov na dĺžku: priemerný počet záberov na dĺžku bazéna počas aktuálnej aktivity.

Priemerný srdcový tep: priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný tep %Max.: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.

Priemerný tep intervalu: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho intervalu plávania.

Rýchlosť: aktuálna rýchlosť jazdy.

Srdcový tep: váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Vaše zariadenie musí mať monitorovanie srdcového tepu na zápästí alebo musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.

Srdcový tep okruhu: priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.

Srdcový tep posledného okruhu: priemerný srdcový tep v rámci posledného dokončeného okruhu.

ST% max. okruhu: priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.

- ST %Max posledného kola:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Swolf intervalu:** priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.
- Swolf okruhu:** priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho okruhu.
- SWOLF posledného okruhu:** priemerné Swolf skóre v rámci posledného dokončeného okruhu.
- SWOLF poslednej dĺžky:** priemerné Swolf skóre v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
- Tempo:** aktuálne tempo.
- Tempo intervalu:** priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.
- Tempo okruhu:** priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.
- Tempo posledného kola:** priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.
- Tempo poslednej dĺžky:** priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
- Typ záberov intervalu:** aktuálny typ záberov v intervale.
- Typ záberov poslednej dĺžky:** typ záberov použitých počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.
- Uplynutý čas:** celkový zaznamenaný čas.
Napríklad: Ak spustíte časovač a plávate 10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a plávate 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.
- Vzdialenosť:** prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.
- Vzdialenosť intervalu:** prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.
- Vzdialenosť na záber okruhu:** plávanie.
Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť na záber posledného okruhu:

plávanie. Priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas posledného dokončeného okruhu.

Vzdialenosť okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

Vzdialenosť posledného okruhu: prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

Zábery: plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

Zábery poslednej dĺžky: celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

Zábery za okruh: plávanie. Celkový počet záberov v rámci aktuálneho okruhu.

Zóna srdcového tepu: aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).

Zopakovať o: časovač, ktorým sa stopuje posledný interval plus aktuálny oddych (pri plávaní v bazéne).

Monitor srdcového tepu ANT+

Vaše zariadenie môžete používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+. Ďalšie informácie o kompatibilita a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej lokalite <http://buy.garmin.com>.

Párovanie externého monitora srdcového tepu

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača k vášmu zariadeniu pomocou technológie ANT+ je potrebné zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

1 Nasadte si monitor srdcového tepu.

Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.

- 2 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti 3 m (10 stôp) od snímača.
POZNÁMKA: počas párovania udržiajte vzdialenosť 10 m (33 stôp) od ďalších snímačov ANT+.
- 3 Na obrázku pozadia hodinek podržte tlačidlo **UP**.
- 4 Vyberte položky **⚙ > Snímače a doplnky > Pridať externý snímač tepu**.

Po spárovaní snímača s vaším zariadením sa zobrazí správa. Údaje snímača sa zobrazia v slučke obrazovky s údajmi alebo vo vlastnom dátovom poli.

Kondičné ciele

Zóny vášho srdcového tepu vám môžu pomôcť zmerať kondíciu pochopením a aplikovaním týchto zásad.

- Váš srdcový tep je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.
- Cvičenie v určitých zónach srdcového tepu vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 31).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznate, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete.

Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

Informácie o zónach srdcového tepu

Mnoho atlétov používa zóny srdcového tepu na meranie a zvýšenie kardiovaskulárnej sily a zlepšenie kondície. Zóna srdcovej frekvencie je stanovený rozsah úderov za minútu. Päť bežne akceptovaných zón srdcového tepu je číslovaných od 1 po 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Zóny srdcového tepu sa vo všeobecnosti počítajú na

základe percentuálnych hodnôt maximálneho srdcového tepu.

Výpočty zón srdcového tepu

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatočná úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

ZÁRUČNÝ LIST

Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

.....

sériové číslo:

.....

Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

.....

Adresa:

.....

Telefón:

.....

Email:

.....

Upozornenie:

Nie je potrebné, aby bol záručný list potvrdený predajcom. Za relevantný doklad, pre uplatnenie záruky, je stanovený nadobúdaci doklad. Záručný list však plní dôležitú sprievodnú funkciu počas reklamáčného procesu, a preto je ho potrebné pri uplatnení reklamácie pozorne vyplniť a poslať spolu s dokladom o kúpe.

Záručné podmienky

Značka Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky určené pre slovenský trh 24 mesačnú obmedzenú záruku.

V rámci záručnej doby sa značka Garmin zaväzuje opraviť alebo vymeniť všetky poškodené diely, prípadne celé zariadenie, ktorých porucha sa prejaví pri ich bežnom používaní v súlade s určením zariadenia. Počas záručnej doby si zákazník uplatňuje reklamáciu prostredníctvom svojho predajcu alebo priamo v servisnom stredisku, kde zaslať poškodené zariadenie na svoje náklady.

Reklamácia musí obsahovať:

1. Poškodené zariadenie s višestupňovým výrobným číslom (ak ho obsahuje)
2. Nadebúdať doklad (faktúra alebo pokladničný doklad - tlačí kópiu)
3. Reklamačný protokol (meno, adresa a telefonický kontakt, popis závady a obsah zásielky) odporúčame používať elektronicky formulár uvedený na www.garmin.sk, ktorý je dostupný po prihlásení do systému v menu Moje dokumenty - Vytvorenie reklamácie

Pred odoslaním zariadenia do servisu Vám odporúčame kontaktovať našu technickú podporu na bezplatnom čísle 0800 135 000 alebo prostredníctvom e-mailu: podpora@garmin.sk.

Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

1. Ak bol na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného používania - mechanické poškodenie
3. Ak bol v prístroji nainštalovaný nelegálny ovládací program alebo mapa

Miestna nedostupnosť signálu GPS, RDS-TMC alebo iných služieb, ako aj obmedzená podrobnosť, či aktuálnosť mapových podkladov pre špecifické územie, nie sú považované za chybu navigačného prístroja a preto nemôžu byť predmetom záručnej opravy.

Podrobné a aktualizované znenie záručných podmienok je uvedené na www.garmin.sk.

Všetky ďalšie záručné podmienky sa nadia podľa príslušných ustanovení platných zákonov.

Service stredisko pre Slovensko:

CONAM, s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-700 29 00,
servis@garmin.sk

**bezplatná linka podpory
HOT-LINE: 0800 135 000**



COMAN

satelitná navigácia

podpora.garmin.sk

COMA

satelitná navigácia



Október 2019

